

# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

2012 № 7—8



**Штефан Курилла:**  
Учусь, чтобы  
отдавать

**Спецслужбы:**  
Служба  
под грифом  
«Секретно»

**Aikido Journal:**  
Ведущий  
журнал  
об Айкидо

**Таэквон-до И.Т.Ф  
«Кубок Днепра-2012»**

Доступен для скачивания





# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

2012 № 7–8



## 3 Таэквон-до И.Т.Ф.

- Всеукраинский турнир по Таэквон-до И.Т.Ф. «Кубок Днепра-2012»
- Днепропетровский областной спортивный клуб Таэквон-до И.Т.Ф. «Днепр-ТКД»

## 5 Рукопашный бой

STREET FIGHT. Уличная самооборона

## 6 На заметку тренеру

- Поиски инструктора-профи
- Игорь Луняков: О YOGA4MMA
- Боевая акробатика

## 12 Киокушин каратэ

- Ленур Османов: Учитель, подобно «Данко», делится светом своего сердца, жертвуя его безвозвратно
- Летний лагерь Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан

## 14 Кудо

«Яростное каратэ»

## 16 Интервью

Штефан Курилла: Учусь, чтобы отдавать

## 18 Айкидо

- Армянская Ассоциация Айкидо
- Игорь Снитивкер: О преемственности поколений

## 20 Годзю-рю

Вячеслав Рогозин: «Путь в каратэ» у каждого свой

## 22 Мастер-класс

Самозащита: Нож против ножа

## 24 Спецназ

Спецслужбы: Служба под грифом «СЕКРЕТНО»

## 27 Ушу

Василиса Минтян: Занимаясь УШУ, вы развиваете в себе лучшие качества!

## 28 Школы боевых искусств

- «Yamal»: Бойцы с севера
- Донецкая Федерация Русского Боевого Искусства РОСС «БАРС»

## 32 Учитель и ученик

Екатерина Козлачкова: Очаровательная сила Российского Таеквон-до

## 34 Гость номера

Horst Schwickerath: О журнале «Aikido Journal» и не только...

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Дмитрий Дёмин

### УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ЧП «Технологический Центр»

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:** ул. Шатилова дача, 4,

г. Харьков, Украина, 61145,

Телефон/факс: +38 (057) 750-89-90

**САЙТ:** [www.martial-arts.com.ua](http://www.martial-arts.com.ua)

**ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:**

[martial.magazine@gmail.com](mailto:martial.magazine@gmail.com)

**ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:** Татьяна Сергиенко

**На обложке:** Анна Калашникова, черный пояс, 2 дан таэквондо ИТФ, Мастер спорта Украины и Влад Семейников, черный пояс 1 дан

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 в случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных в журнале инструкций.

Редакция журнала рекомендует осваивать боевые искусства под руководством квалифицированных специалистов.

Редакция приглашает к сотрудничеству в подготовке материалов и распростране-

нии журнала заинтересованные организации и частных лиц.

Политика нашего издания — дать равные возможности всем без исключения Федерациям боевых искусств и спортклубам 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.

Для наиболее точного и объективного освещения в журнале материалов о вашей Федерации, вы можете предоставить в Редакцию имеющуюся у вас информацию (фото и видеоматериалы соревнований, турниров, демонстрационных выступлений бойцов федерации, фотографии лучших мастеров и информацию о них и т. д.).

Печать: Граф Икс, г. Харьков

Тираж 10000 экземпляров.

Цена договорная.

Информация, опубликованная со знаком «\*», размещена на правах рекламы



## Всеукраинский турнир по Таэквон-до И.Т.Ф. «Кубок Днепра-2012»

**П**од эгидой Федерации Таэквон-до И.Т.Ф. Украины, Федерации Таэквон-до И.Т.Ф. г. Днепропетровска и клубов «Фанат», «Сокол», «Инь-Янь», 7—8 апреля 2012 г. прошел первый Всеукраинский турнир по Таэквон-до И.Т.Ф. — «Кубок Днепра-2012». Несмотря на трудности в организации, турнир прошел на высоком уровне. Из разных городов Украины собрались более 200 участников. Соревнования проходили во всех возрастных категориях: дети, юниоры и взрослые по пяти видам программы: личный туль, командный туль, личный спарринг, командный спарринг и самооборона. Турнир выделился тем, что впервые в истории соревнований главным судьей был гражданин России, инструктор и судья международной категории, черный пояс V дан, **Мизин Михаил Григорьевич**. Хочется поблагодарить его за оказанную поддержку и профессионализм в судействе.

В итоге: первое командное место занял харьковский клуб «Сомбрэ» (тренер А. Першин), второе место также осталось за г. Харьковом — команда ДЮСШ № 8 (тренер А. Нерсесян); почетное третье место завоевала команда федерации г. Днепропетровска.

По словам президента Федерации Таэквон-до И.Т.Ф. г. Днепропетровска **Алексея Мунтяна**, турнир получился достаточно конкурентоспособным и будет приложено максимально усилий для того, чтобы сделать его ежегодным и популярным среди тренеров и спортсменов.

Благодарим президента Федерации Таэквон-до И.Т.Ф. Украины **Потеряна Виктора Николаевича** и главного тренера сборной Украины **Дубцова Владимира Михайловича** за поддержку турнира. А также тренеров и спортсменов, участвовавших в организации, без которых эти соревнования

не состоялись бы: **Семейникова Игоря**, **Смирнова Руслана**, **Калашникову Анну**, **Семейникова Владислава**, **Петренко Сергея**, **Зубенко Романа**, **Недрию Владислава**, **Радченко Александра**, **Носака Анатолия**, **Батрака Станислава**, **Смирнову Светлану**, **Черненко Олега**, **Рычагова Александра**.



Слева направо: Мунтян Алексей, Калашникова Анна, Мизин Михаил, Семейников Игорь



СК «Фанат»



Недрия Владислав секундирует Герасимову Андрею



Общая фотография на память



Сайт: [tkd-fanat.at.ua](http://tkd-fanat.at.ua)

Тел.: 050-320-31-37

**Мунтян Алексей**  
Президент городской Федерации таэквон-до И.Т.Ф. г. Днепропетровска





## Днепропетровский областной спортивный клуб Тазквон-до И.Т.Ф. «Днепр-ТКД»



Мизин Михаил, 5 дан  
(Президент клуба)



Мунтян Алексей, 4 дан  
(Вице-президент клуба)



Зубенко Роман, 3 дан  
(Главный тренер)

**1** июня в городе Днепропетровске зарегистрирован первый официальный клуб Тазквон-до И.Т.Ф. «Днепр-ТКД». **Цель создания клуба** — популяризация и развитие Тазквон-до И.Т.Ф. в Днепропетровской области. В состав клуба вошли 14 инструкторов области из Днепропетровска, Павлограда, Пятихаток. В ближайшем будущем планируется расширение клуба в городах: Никополь, Кривой Рог, Желтые Воды, Днепродзержинск. На данный момент клуб насчитывает около 200 человек различного возраста.

Президентом клуба единогласно выбран инструктор международного класса, черный пояс V дан — **Мизин Михаил Григорьевич**, проживающий в Москве, который посещает все мероприятия, проводимые Федерацией Тазквон-до И.Т.Ф. Украины. Этот человек стоял у истоков развития Тазквон-до И.Т.Ф. на Украине и является основателем этого вида спорта в Днепропетровском регионе.

Вице-президентами по различным вопросам выбраны три учредителя клуба: **Мунтян Алексей Сергеевич** (IV дан), **Семейников Игорь Валерьевич** (III дан), **Смирнов Руслан Вячеславович** (II дан). Ответственный секретарь клуба — мастер спорта Украины, многократная чемпионка Украины, призерка чемпионата Европы **Калашникова Анна** (II дан). Главный тренер — мастер спорта Украины, чемпион Украины, вице-чемпион Европы **Зубенко Роман Николаевич** (III дан).

В итоге собралась команда преданных общему делу профессионалов, которые будут вести спортсменов Днепропетровска к победе и развивать Тазквон-до И.Т.Ф. под эгидой нового клуба «Днепр-ТКД».

Пресс-служба Федерации  
Тазквон-до И.Т.Ф.  
г. Днепропетровска



Калашникова Анна, 2 дан  
(Ответственный секретарь клуба)



Семейников Игорь, 3 дан  
(Вице-президент клуба)



Смирнов Руслан, 2 дан  
(Вице-президент клуба)





## STREET FIGHT УЛИЧНАЯ САМООБОРОНА

Материал подготовлен в соответствии с авторской программой **Игоря Томина**, президента клуба «СПОМ», основателя стиля Рукопашного боя «Вуличний самозахист/Street Fight».

**Рукопашный бой — оружие, которое всегда со мной**  
**Если деревцо может гнуться, то оно сможет и выпрямиться.**  
**Игорь Томин**

**З**а годы изучения систем единоборств, мы уже очень много узнали о тактике боя, технике исполнения технических действий, наличии боевого духа у бойца, но при ведении уличного боя мы должны еще помнить — когда?, зачем?, и с какой степенью силы? мы должны произвести свою защиту от агрессии и посягательства на нас. Превысив пределы необходимой обороны, мы будем страдать не только в моральном аспекте, но можем понести и уголовную ответственность за нанесение телесных повреждений, не соразмерных степени агрессии.

Давайте рассмотрим способы защиты, достаточно эффективные и надежные, но, в то же время, не наносящие ущерб здоровью нападающего:

### 1. Освобождение от захвата отгибанием мизинца кисти руки.

Из основных суставов руки (плечевой, локтевой, лучезапястный) суставы фаланг пальцев, особенно мизинца, наиболее слабы. Воздействуя медленно, но уверенно, отгибая мизинец против его естественного сгиба, мы заставляем противника отпустить захват.



### 2. Освобождение от захвата сгибанием большого пальца кисти руки.

Принцип — тот же. Создание болевого эффекта, но не отгибанием пальца наружу, а наоборот сгибанием во внутрь.



### 3. Освобождение от захвата нанесением ударов по надкостнице кисти руки.

Надкостница кисти не прикрыта мышцами и нервные окончания кисти очень чувствительны к нанесению ударов. Многократно постукивая «Костяшками» своего кулака, мы заставляем противника ослабить захват.



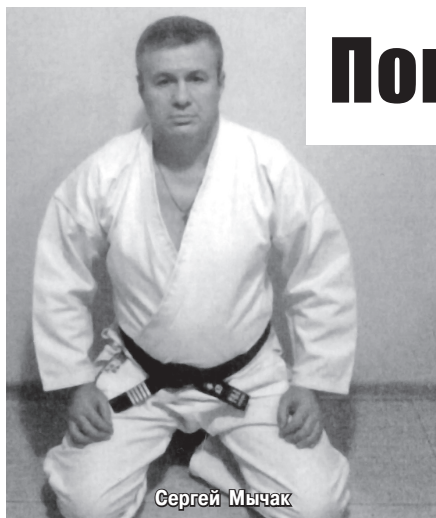
На снимках **Ткаченко Андрей** — инструктор Street Fight, **Тоцын Николай** — инструктор Street Fight, **Томина Анастасия** — инструктор Street Fight, **Хрипунов Константин**, **Куцын Сергей**, **Згода Евгения**

*Игорь Томин  
Фото Лилия Трипич*

Данная информация — не инструкция к действию, а посылка к размышлению



## Поиски инструктора-профи



Сергей Мычак

### Сергей Викторович Мычак

5 дан каратэ (версия Тоуаквай), 4 дан ассоциации BUDO, судья международной категории (версия Тоуаквай), чемпион СНГ 2006 года, неоднократный призер чемпионатов Украины, Европы, международных кубков по правилам различных организаций, почетный чемпион Пакистана 1997 года, участник многих семинаров и соревнований, в том числе чемпионата мира в Лас-Вегасе, США, 2006 года, тренер с 30-ти летним стажем.

Лето — чудное время: купайся, загорай, не висит на плечах тяжким грузом работа или учеба. Но ближе к сентябрю каждый, пожалуй, житель планеты подумывает о несовершенстве своей формы. Критически посмотрев на свой пивной животик, тощие ручки, худенькие ножки, торчащие из-под шорт, каждый здравомыслящий человек дает себе слово, независимо от возраста, с сентября серьезно заняться собой. Конечно, при этом забывая, что данное слово мы даем почти каждый понедельник, а уж с первого января...

И вот, как всегда, неожиданно наступает осень. Желание тренироваться только укрепилось? Да еще с женой и сыном! Да вы просто герой! С чего начать? Все столбы на остановках транспорта, газеты пестрят разнообразными объявлениями: каратэ и таеквондо, цигун и касабо, самооборона и приемы спецназа. Вспомнились неполадки в организме: то кольнет, то резанет в животе, то стрельнет где-то. А перед глазами эпизод полугодовой давности: коллега по работе, серьезный человек, записался на секцию кикбоксинга. И, о ужас, целую неделю ходил с синяком под глазом. Вот так, или примерно так, вы определяетесь, чего бы вы и ваши близкие хотели от занятий боевыми искусствами. Хочется стать чемпионом по контактным поединкам, и хулиганов победить, и изучить практическую психологию (чтобы и в офисе никто не доставал, и с любимой было все в ажуре, да и ручку подкачать до заветных сорока сантиметров и при этом не ходить по городу, как будто из-под рук украли арбузы). Походив по залам боевых искусств, поговорив с качками, побывав у врача, настроение падает — от избыточных желаний все заканчивается, или еще хуже, начинается кружечкой пива... Но это не наш с вами метод! И тут любимая подбрасывает вам бодряка:

— С чего начнем? С поиска грамотного, компетентного, разностороннего Учителя, тренера, наставника, инструктора или как хочешь его назови, но нужен именно Он.

К сожалению, профессионализм такого человека определить в разговоре по телефону или наяву не представляется возможным. Предупреждаю сразу, что поиск тренера для взрослого мужчины, для представительниц прекрасной половины человечества, а тем более для детей является основным, суперглавным мероприятием, т. к. далеко не все покажут и помогут найти тот путь, который нужен вам, например: укрепить здоровье, заработать имя (и спортивное тоже), сохранить бодрость духа и психологическую непоколебимость, а также получить знания сопутствующих систем. Не ленитесь! Не выбирайте тренера только потому, что тренировки проходят близко от вашего дома. Узнайте фамилию тренера, образование, его опыт работы, достижения (как его личные, так и его учеников). Согласитесь, в нашем европейском мире Учитель, тренер по боевым искусствам, который еще и является философом, врачом, художником, писателем, актером, спортсменом, а также фотографом, тонко захватывающим своим объективом искрометные моменты гармонии движения и правоохранителем, знающим цену отработки приема — фигура редкая и неоднозначная. Да и скорее всего, вызывает больше зависти и подозрения, нежели уважения и доверия. А в восточных странах человек творческий вызывает неограниченный интерес, и поверьте, у него нет отбоя от учеников. И вместо него никто не ведет тренировки. И если человек, прозанимавшийся десятилетиями боевыми искусствами, соединив вышеуказанные профессии и побывав в экстремальных ситуациях, достойно вышел из них, проявив несокрушимую волю, претендует на роль наставника,

то он достоин такого высокого звания, конечно, если укрепление тела и духа не переросло в культивирование силы и доминирование над личностью. В каждой школе, при каждом спортивном учреждении, клубе есть «необыкновенный и знаменитый» тренер, но далеко не все из них компетентны. Почему их много? Во-первых, это не плохой заработок, а во-вторых, многие детские тренеры по боевым искусствам, не достигнув права преподавать ни по моральным, ни по своим физическим качествам, и уж тем более духовным, путем постоянного крика на детей повышают свою самооценку. Естественно, чему может научить такой тренер? Роль наставника боевых искусств можно охарактеризовать так: это человек, который направляет вас, учит вас, пытается с вашей же помощью избавить вас, ваших детей от страха, а не повышает его от тренировки к тренировке, от соревнования к соревнованию. Ведь многие родители об этом не задумываются. А нанести ребенку психическую травму не очень-то и сложно. Я, как врач, был удивлен, что в соревнованиях разного уровня и у нас в стране, и за рубежом уже участвуют дети с пятилетнего возраста. И никто не задумывается о психологии ребенка: хорошо, если он победит, а если нет... У организаторов турниров в таких вопросах только одно оправдание — нажива, как можно больше получить зелененьких бумажек с портретами американских президентов.

Приступая к изучению практики боевых искусств, обязательно помните, что составляющие являются сложными движениями, требующими гибкости и координации, напряжения духовных и физических сил. И именно от Учителя зависит ваша безопасность, прогресс в тренировках, результат спортивных и других схваток. Принять душой движения боевых искусств, вдумчиво, концентрируя свою мысль — вот ваша первейшая задача. В хорошем зале, помимо чистоты и обилия специальных тренажеров, должен быть некий энергетический потенциал, созданный Учителем и его старшими учениками, где раскрывается, а не замкнется жизненный потенциал младших учеников. Ученик не должен приходиться в зал, как бы убегая от себя и своих проблем, он обретает в зале самого себя, и уже этот человек будет решать проблемы. К сожалению, наш мир льстит каждому из нас, а по сути своей, этот мир бесчеловечный



и занятия с опытным наставником помогут обрести свое «Я».

Мое поколение застало еще то время, когда за занятия каратэ (а в статье Уголовного кодекса звучало именно «каратэ») садили в тюрьму и каждый занимающийся с опаской приходил на тренировку, но при всей строгости процесса обучения в зале были простые, добрые, теплые, человеческие отношения. И если вы научитесь не подставлять ножку и не толкать в спину человека, а также научитесь давать отпор толкающим вас подло и сзади, то ваш Учитель не зря одарил и вложил в вас знания жизни.

Мастер не отделяет себя и не учит уходить от мирской суеты, Мастер учит пребывать в этом мире, превращает, как говорят китайцы, весь мир в свою питательную среду и видеть в этом огромное удовольствие. Характерной чертой серьезности школы и тренера является наличие медитации в учебном процессе. Я не буду описывать всю сложность понимания медитации, ее личностно-интеллектуальный механизм сознания, но отмечу, что в японских единоборствах применяются формы, где контроль дыхания играет главенствующую роль. Выполняют сидя (дза-дзен) и во время



ходьбы (кинхин). В современных секциях обычно практикуют медитацию 2—3 минуты в начале и в конце тренировки. Именно посетив тренировку, вы увидите насколько внимателен тренер к каждому занимающемуся, как внедряется один из основных принципов тренерской работы — принцип наглядности (прием нужно и уметь показать, и уметь объяснить). Если тренер, особенно молодой, пропагандирует спортивную часть боевых искусств, а сам не

регулярно (минимум 2—3 раза в год) выступает в соревновательных боях, то этот факт, безусловно, обязан вас насторожить.

А завершаю данную статью древнекитайским высказыванием:

— Победишь себя и станешь властелином мира!

*Сергей Мычак*

**Цель самообороны — очень быстрая нейтрализация нападающего. При множестве вариантов самозащиты, только один может превращаться в рефлекс.**

**Победитель, правильно ответивший на все вопросы, будет награжден призом от редакции журнала.**

## Вопросы от Сергея Мычака:

**1.** Какова последовательность сокращения мышц при прямом ударе рукой в голову противника?

**2.** Описание ситуации. Нож, очень острый, приставили в подворотне к мирно идущему интеллигентному человеку (к боковой части шеи, при этом порезав кожу, и из-под лезвия сочится кровь). Внимательно изучите фотографию!

**Вопрос:** Какие варианты самозащиты?

## ВНИМАНИЕ КОНКУРС!



**Ответы принимаются по электронной почте:**  
**[martial.magazine@gmail.com](mailto:martial.magazine@gmail.com)**





Игорь Луняков

## Игорь Луняков: О YOGA4MMA

**Игорь Луняков** — создатель проекта Y4MMA, утверждает: «Йога научит бойца контролировать дыхание, тело и разум, что позволит показать максимум своих возможностей в схватке». Он стал первым человеком в России, предложившим использовать древнее искусство владения телом в подготовке к крупнейшим соревнованиям. Основное отличие Y4MMA от обычных программ — это последовательность и логика их построения, то, сколько времени их нужно выполнять и как вообще выстраиваются эти занятия. Об истории создания своего проекта, обо всех особенностях и преимуществах йоги, планах на будущее и не только, рассказал сам Игорь Луняков.

— **Игорь расскажите немного о себе! Чем вы занимались до разработки своего проекта? Как давно вы связаны со спортом?**

— Зовут меня Игорь Луняков, я основатель проекта YOGA4MMA. Являюсь фанатом MMA и вообще единоборств как таковых. Активно занимаюсь грэпплингом и бразильским джиу-джитсу, стараюсь выступать на соревнованиях. Сейчас мне 24 года. В спорт я пришел довольно поздно, как подметил один из тренеров «Самбо-70», «этот молодой человек пришел в спорт тогда, когда нормальные люди из него уже уходят». Так получилось, что детство и юность были не спортивные, но в 20 лет я решил начать наверстывать упущенное. Уже 4 года, я упорно тренируюсь 5—6 раз в неделю и это даже без учета йоги.

До разработки YOGA4MMA у меня был широко известный в узких кругах проект «Новая Спарта» — это было что-то среднее между тренингом личностного роста для мужчин и коммерческим бойцовским клубом. Довольно жесткая структура, целью которой было воспитание мужских, бойцовских, лидерских качеств у мужчин. Года полтора назад я свернул этот проект, «ударившись» в личное консультирование, параллельно тренировался и постепенно стал все больше заниматься йогой, сначала просто для себя. Но в типичном зале для йоги я надолго закрепиться не мог, т. к. там не совсем понятная мне атмосфера. Видимо в залах для единоборств привыкаешь к большей жесткости, большей самоотдаче, а когда приходишь в зал, где все размеренно, плавно — это не по мне, не та атмосфера, которая нужна человеку, привыкшему работать на результат, выкладываться на тренировки на 101 % с хрипом, с мысленными проклятиями в сторону собственной выносливости. В общем, это было немножко не то, что нужно людям, которые тренируются по единоборствам.

И в конечном счете я понял, что хочу заниматься йогой, но того что мне нужно пока нет — это нужно сделать. Я был уверен, что наверняка есть еще пару сотен тысяч человек, которым это тоже будет нужно.

— **Расскажите подробнее, что это такое «йога для бойцов MMA»?**

— Это программа по йоге, которая адаптирована для людей, занимающихся боевыми

искусствами, и они не обязательно должны быть смешанными. Это может быть и чисто «ударка», и чисто борьба. Выбирая именно эту аббревиатуру (MMA), я хотел подчеркнуть, что наши программы одинаково подойдут и для ударников, и для борцов, и для людей, занимающихся «смешкой». Надо сказать, что основное отличие программ YOGA4MMA от обычных программ — это последовательность и логика построения программы, те асаны, которые туда вошли, то, сколько времени их нужно выполнять и как это вообще все выстроено. Здесь все «заточено» не под некоего абстрактного человека, неизвестного пола и возраста, а существует четкая нацеленность на развитие определенных физических данных, в том числе определенных психических аспектов, у вполне конкретной группы людей.

— **Почему вы выбрали данный вид спорта для своей программы?**

— Как я уже сказал, MMA — это смешанные боевые искусства, которые вобрала в себя все лучшее, что есть в современных единоборствах, да и вообще в единоборствах. Это и борьба, и ударная техника, и умение все это комбинировать. Я выбрал именно этот вид в заголовок своей программы именно потому, что наша йога призвана всесторонне развивать бойцов, и так же как MMA, — это самый всесторонний, самый всеобъемлющий вид боевых искусств, так же и наша йога для бойцов — она универсально подходит для всех людей, занимающихся всеми видами искусств.

— **Все привыкли видеть бойцов, тренирующихся на ринге или в тренажерном зале, чем йога может быть полезна в таком виде спорта?**

— Йога может развить очень многие аспекты и тела, и психики. Если мы говорим о теле, то это, во-первых, раскрепощение мышц. Дело в том, что все, кто занимался «ударкой», боксом или тайским боксом, прекрасно знают, что для того чтобы удар был хлестким, быстрым и соответственно сильным, та часть тела, которой вы бьете, должна быть расслаблена. Выражаясь боксерскими терминами, «ручки должны летать», если же они перекачены, зажаты или есть психологические нюансы, удары могут быть нескоординированными. Человек будет постоянно раскрываться при ударе, даже помня о том, что другую руку нужно держать у челюсти. Все это — следствия зажатости мышц, которую йога и помогает убрать, что крайне важно для ударных единоборств.

Также, йога увеличивает общую гибкость, растяжку, которая полезна как в ударных видах, так и в борьбе. Нередко выручает, особенно в партере. Естественно, огромное влияние йога оказывает на раскрепощение суставов. Например, раскрепощение тазобедренного сустава — это удары с выносом таза вперед, как это делается в тайском боксе. Если мы говорим о руках, то это уход с «болячки», хотя ясно, что хорошо зафиксированный болевой прием все равно пройдет, но я своими глазами видел людей с природно-повышенной гибкостью, на которых не работали такие приемы из бразильского джиу-джитсу, как «кимура» и «американка» — их просто невозможно было сделать. Я думаю, что через йогу можно прийти и к этому.

Важно помнить о том, что йога развивает координацию, так как существует множество асан, которые требуют от вас повышенного чувства своего тела, контроля за ним, чтобы в них стоять продолжительное время. Координация для бойца — это и устойчивость, и связанность, точность действий, связок, ударов, комбинаций в борьбе, все это очень важно.

Плюс ко всему, нельзя не сказать о такой важной вещи, как профилактика травм. Ведь любые занятия йогой, они, так или иначе, укрепляет ваши связки, суставы, помогают затянуться старым травмам. Например, однажды, в результате высокой интенсивности тренировок, я очень сильно повредил колено, был разрыв мениска. Прямо из зала меня увезли в травмпункт, так как колено вообще не разгибалось. Потом сделали операцию, проблем с коленями было масса. Они постоянно скрипели и вылетали даже после операции. Но после того как я стал активно заниматься йогой, я почувствовал, что с коленями явно стало





все лучше. Они перестали болеть. Я перестал слышать щелкающие звуки, когда встаю или сажусь, пропало ощущение опасной подвижности в суставе, при борьбе. Благодаря йоге все это ушло в прошлое. Хочу отметить, что скоро поступят в продажу диски по профилактике травм, но даже основной базовый курс дает определенный заживляющий эффект.

Еще один важный эффект, который дает йога, — это контроль дыхания, йога учит по-

в какую-либо асану, скорее всего, не получится. Например, чтобы идеально выполнить простейшее складывание, у человека уйдет не один год, хотя асаны проще, чем эта, в природе не существует. На самом деле в йоге не стоит вопрос быстрого освоения, или выполнения большого количества асан, здесь важно развитие, оздоровление и укрепление тела человека.

**— Игорь, скажите, может ли помочь выполнение йоговской асаны бойцу перед боем? Если да, то как?**

— Чтобы не быть голословным, я лучше приведу пример. Мы брали интервью у тренера спортивного клуба «Лион» по грэпплингу, трижды мастера спорта: по боевому самбо, по рукопашному бою и по дзюдо — **Владислава Потатушкина**, который наряду с боевыми искусствами также занимается йогой. На вопрос, как он ее применяет, и в чем состоит ее главная помощь, Влад рассказал о том, что перед схватками на соревнованиях он делает дыхательный комплекс, который помимо насыщения всего тела и мозга кислородом, очищает

крытием, что йога — это не упражнения для домохозяйек, которые лениво потягиваются и встают в различные позы. Йога — это физически тяжело! К своему удивлению, участники нашего мастер класса успели подустать, но, как я заметил, всем понравилось. Было интересно смотреть, как серьезные бойцы пытаются встать в какие-то простейшие асаны, и надо сказать, не у всех это получалось, многие были закрепощены, зажаты и именно это мешает им в бою, хотя они пока этого не осознают. Вместе с тем, были ребята, которые очень старались, у которых многое получалось. Было здорово!

**— Какие еще мероприятия планируете провести в ближайшее время?**

— Нам бы хотелось в дальнейшем активно проводить семинары в том формате, который мы использовали недавно, это примерно двухчасовое занятие по йоге, а после еще трехчасовой семинар по грэпплингу. Это позволило участникам почувствовать, как по-другому функционирует их тело после йоги. Конечно же, это будут семинары не только по грэпплингу, то есть вторая часть — бойцовская, может быть разной: и «ударка», и MMA. Планов много, не буду пока обо всех рассказывать. Скоро все сами увидите.



Семинар по У4ММА и Грэпплингу, Москва, апрель 2012 г.

стоянно следить за своим дыханием, контролируя его в бою вы сможете дольше поддерживать высокую интенсивность схватки, то есть улучшить свою выносливость. В борьбе нужно как можно меньше напрягаться, взрываться только в определенные моменты, но большую часть времени боец должен расслабленно, плавно двигаться, дышать носом, спокойно, и тогда сил хватит на всю схватку.

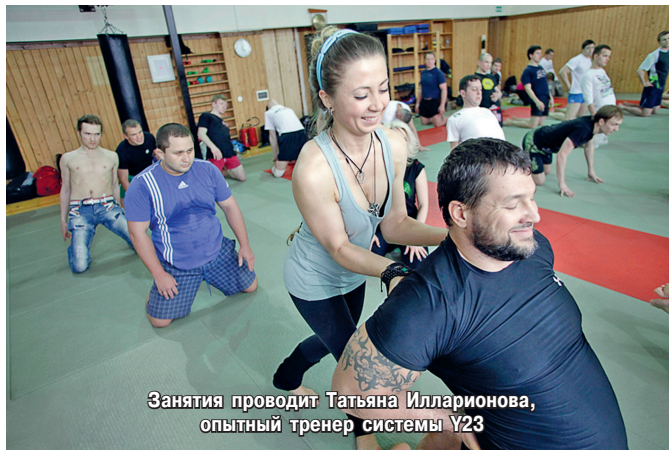
Ну и последнее, что я хотел бы отметить, йога учит контролировать свой ум, эмоциональное состояние, психику. Продолжительная практика йоги дает некую психологическую устойчивость, что, безусловно, очень важно, ведь любому выступающему спортсмену, единоборцу, известна проблема горения перед схватками, когда ты выходишь и объективно показываешь не свой максимум. Причиной этому является чрезмерное волнение, справиться с которым йога в состоянии.

**— Сколько раз в неделю и сколько часов нужно заниматься йогой, чтобы результат был максимально эффективным?**

— Вообще это довольно дискуссионный вопрос. Мы брали интервью у **Сергея Бадюка**, который много лет активно занимается йогой. Он говорит о том, что заниматься нужно каждый день по полчаса. Я соглашусь с тем, что полчаса для единоборца — это оптимальное время, которое он физически может уделить занятиям йогой. Так совпало, что на наших дисках YOGA4MMA мы сделали программы, рассчитанные именно на получасовые занятия, рекомендуемая частота выполнения которых от трех до шести раз в неделю. И уже через полгода вы сможете заметить очевидный прогресс.

**— Расскажите, бывали ли случаи, когда у бойцов с первого раза получалось выполнить ту или иную асану? Как много времени уходит на изучение основных?**

— На самом деле, если человек никогда не занимался йогой, то сразу идеально встать



Занятия проводит Татьяна Илларионова, опытный тренер системы У23

сознание, снимает состояние волнения, что позволяет выйти на бой максимально собранным, сконцентрированным, откинув все посторонние мысли, которые дают. Таким образом, он мог показывать наивысший результат. Я видел своими глазами, как Влад выполнял эти упражнения на отборочных, на чемпионат мира по бразильскому дзюджитсу, где он взял золото.

**— Недавно вы провели мастер-класс на шоу «М-1 Файтер». Как он проходил? Расскажите поподробнее, что привлекало внимание бойцов?**

— Это проходило в формате тренировки, с небольшой поправкой на то, что нас одновременно снимали около 6 видеокамер. Проводил этот мастер класс **Александр Евсеев** — старший методист проекта YOGA4MMA, человек с очень серьезной квалификацией в йоге. Я ему помогал и ассистировал, поправлял ребят, когда они делали что-то неправильно. Было интересно, перед нами было человек 20 профессиональных бойцов MMA, все очень старались. Саша дал не самую простую программу с моей точки зрения. Для всех было большим от-

**— Можете ли вы с уверенностью сказать, что занятия йогой должны быть важной составляющей тренировки каждого бойца? Ключом к их победе?**

— Безусловно! Я считаю, что йога будет полезна для каждого бойца, она очень сильно разовьет тело, укрепит его, и вместе с тем, застрахует от множества травм. Йога однозначно может продлить долголетие бойца. Ведь если мы внимательно посмотрим на зарубежных спортсменов UFC, почти каждый практикует занятия йогой, понимая ее полезность и необходимость. Можно ли это назвать ключом к победе? — Я думаю, что это одна из важнейших составляющих. Важно



Игорь Луняков и Макс Дедик

тренировать все в комплексе, пытаясь включить в свое расписание получасовые занятия йогой. Каждый из тех, кто начнет стабильно практиковать йогу, развивать себя с ее помощью, очень быстро ощутит плюсы и преимущества, как в бою, так и в повседневной жизни.

Пресс-аташе проекта У4ММА  
Светлана Карачева





Денис Рязов

**К**аждый раз, когда задаешь вопрос о необходимости акробатики в боевых искусствах, получаешь стандартный ответ — необходима для развития вестибулярного аппарата и самостраховки.

К сожалению, такой немногосложный ответ бытует во многих единоборствах. Если выразиться банальной фразой — «кувырок ради кувырка». Элементы, на которых строится раздел спортивной акробатики, включают в себя технику падений на мягкое покрытие и зачастую проходят через весь позвоночник. Эта техника не оправдывает себя на улице, где нет ни матов, ни татами, а только бетон и асфальт.

Сколько мне приходилось наблюдать на уличных тренировках таких спортивных падений! К огорчению падающих, они все были далеко не безболезненны. Но даже если спортсмен брал молодостью и совершал кувырок, либо делал страховку на жесткую поверхность, терпя боль, я всегда задавал вопрос о дальнейшем развитии событий, если происходит нападение. Иногда мне отвечали, что встанут и будут вести бой дальше — и я сразу просил это продемонстрировать. На практике это получалось с большим трудом, или вовсе не выходило, и это не зависело от физической подготовки бойца. В течение 3—5 с, если вы оказались в нижнем уровне, это делать не рекомендуется, так как вы находитесь в крайне неудобном положении по отношению к нападающему. В этом случае как раз и должна помогать боевая акробатика, которой не уделяют должное внимание.

**Боевая акробатика** — это комплексная подготовка бойца для проведения боя в нижнем уровне. Она включает в себя самостраховки, кувырки, падения на различные поверхности (пол, стена, лестница и т. д.), комбинированная работа на соединении элементов, выведение противника из равновесия, психологическая подготовка, работа с оружием в нижнем уровне.

**Рязов Денис Юрьевич**

Офицер запаса, инструктор боевой служебной подготовки подразделений личной охраны, ГБР, инкассации, г. Москва, Россия

## Боевая акробатика

не. Многие специалисты по боевым искусствам могут мне возразить: дескать, мол, зачем уделять так много времени на акробатику. Я могу ответить только одно: за последние годы нападение группой, драки в подъездах стали рядовым явлением в наше беспокойное время. Большинство побывавших в таких ситуациях практически сразу оказывались в нижнем уровне, и даже если не разбивались при падении, итог встречи был предсказуем. На тренировках мы стараемся моделировать те экстремальные ситуации, с которыми встречается человек, оказавшийся в нижнем уровне. Обучение спецакробатике должно вестись естественным путем, а не приравнивания всех к одному, так как на тренировки приходят разные по техническим и физическим показателям бойцы.

Сразу напрашивается вопрос — что такое естественный путь? Приведу пример из тренировочного процесса. Возьмем для наглядности изучение падения вперед. Первоначально нужно дать понять ученику представление, что будет с ним во время толчка в спину.

Необходимо моделировать состояние неожиданного толчка. Итак, первый производит толчок в спину, второй поддается на этот толчок и отслеживает происходящее, пока стараясь устоять на ногах. Следующий вариант выполнения этого упражнения аналогичен предыдущему, добавляется элемент падения второго. Инструктор дает некоторые рекомендации по выполнению этого элемента: руки должны быть подогнутыми в локтевых суставах, голова поворачивается либо вправо, либо влево, кому как удобно. Затем в процессе отработки падения ученик сам убирает такие недостатки, как удары о жесткую поверхность локтей, коленей, груди, тем самым выработывая свою систему самостраховки, согласно своему телосложению. Но это не означает такое выражение «набил шишек, научился». На первых порах все должно происходить на медленной скорости и в щадящем режиме. Только после этого происходит закрепление на естественных препятствиях. Научившись падениям, ученик пробует ответить на вопрос: «А что дальше я буду делать,





если...?». Падение — это не конец боя. Инструктор дает советы, например такие: как произвести подкат, сбив, уйти в пережат и т. д. Ученик сам выбирает, что ему делать в той или иной ситуации. Хочу отметить такие слова «советы» и «выбирает», именно 1-й советует, предлагает, а не дает жестких рекомендаций, а 2-й выбирает, размышляет, согласно своим физическим возможностям. Проще говоря, мы вытаскиваем на свет Божий природные возможности ученика и немного правим. Обучающийся должен осмысливать, а не заучивать, в противном случае заученное действие может быть отвергнуто психикой в экстремальной ситуации. По аналогии с падениями происходит обучение перекатам, кувыркам, подкатам и связкой их с элементами боя в нижнем уровне. Обязательно в систему боевой акробатики должна быть включена нестандартная работа, состоящая из следующих элементов: падение, кувырки с закрытыми глазами, с связанными руками, с руками, находящимися на различных участках тела. Весь этот комплекс готовит к принятию быстрых нестандартных решений в боевой ситуации. В дальнейшем акробатика должна выйти на рефлекторную

базу — падение после толчков в разные части тела и продолжение ведения боя из различных положений. Необходимо отметить основные принципы боевой акробатики:

- принцип поступательности;
- принцип естественных движений;
- принцип распределения удара о поверхность;
- принцип избирательности;
- принцип перехода от акробатики к бою.

Методика обучения боевой акробатике осваивается за 1,5—2 мес. В режиме тренировок спецакробатике нужно уделять 10—15 мин за одно занятие. Необходима работа на естественных объектах (лестница, коридор, площадка и т. д.). Это повышает интерес у обучающихся к данной теме и причает к работе в реальных условиях. Образно говоря, происходит снятие «штампов» и лишних движений, учит объективно относиться к своим возможностям.

Основным принципом в методике обучения в нижнем уровне является принцип перехода от акробатике к бою. Это непростая задача для обучающегося, но в тоже время интересная. Она достигается различными подводящими упражнениями.



## «Коловорот»

### 1-й вариант — работа по 3-е.

**Описание:** 1-й и 3-й номер стоят на расстоянии 3—4 м, между ними располагается 2-й номер. 1-й номер толкает в грудь 2-й номер, 2-й номер должен войти в кувырок назад и с этим движением свалить или нанести удар 3-му номеру.

### 2-й вариант.

Условия выполнения аналогичны, меняется сторона силового воздействия. Толчок производится в область спины, 2-й номер выполняет кувырок вперед и пытается свалить 3-й номер. Основные моменты: движение не должно прерываться, действовать по обстановке, даже если элемент удался не полностью, постараться довести его до конца. Как сказал один из полководцев востока: «Умный не тот, кто не допускает ошибок, а тот, кто превращает их в победу».

## «Ванька-встанька»

Условия выполнения: работа по аналогии с упражнением «Коловорот», только теперь тройка начинает передвигаться, держа дистанцию. Второй номер после падения должен атаковать 3-й номер и попытаться встать или перейти к другому элементу (пережат, кувырок). Необходимо дать ученику поработать и руками и ногами при перемещении в нижнем уровне и сваливанием 3-го номера. В этом и есть суть принципа избирательности. После прохождения всего курса обучения необходимо вставлять в тренировку как можно больше модульных схем боевых ситуаций. Данную методику могут использовать не только инструктора боевых искусств, а также преподаватели физической культуры, ОБЖ.



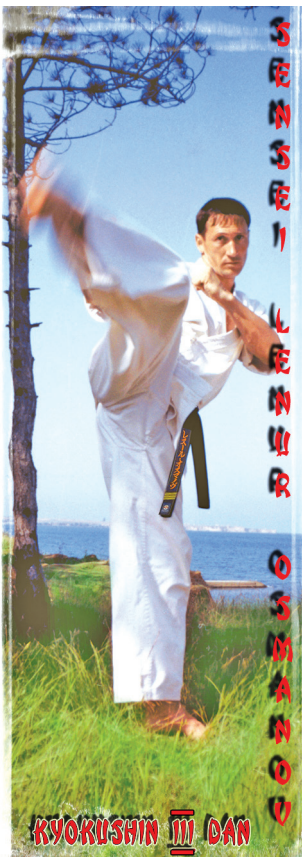




## Ленур Османов: Учитель, подобно «Данко», делится светом своего сердца, жертвуя его безвозвратно

Сэнсей **Ленур Османов** — обладатель III Дана Киокушин каратэ ИКО-1, президент Крымской республиканской федерации Киокушин каратэ, судья Международной категории. В 2008 г. награжден Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта почетным знаком отличия «За активную общественную деятельность», имеет звание «Почетный Работник Физической культуры и спорта Украины». Более двадцати лет работает с детьми и молодежью в Крыму. За время своей работы воспитал десятки чемпионов Украины среди детей и юношей со званием КМС, сотни чемпионов АР Крым.

Крымском спортивном центре Киокушин каратэ с таинственным названием «Скиф» в этом году исполняется 25 лет.



— Ленур Абдураимович, почему именно Киокушин каратэ?

— Разумеется, боевые искусства всегда подсознательно привлекают любого настоящего мужчину, и в детстве всякий мальчишка хочет стать сильным, быть победителем. Во времена моего детства, в СССР каратэ как вид единоборств было запрещено, но, тем не менее, оно своей таинственностью магически привлекало всех без исключения. Конечно, тот примитивный уровень знаний, который преподавали нам первые учителя — сейчас выглядят достаточно наивно. В 70–80-х годах это выглядело «экзотикой» и многие черпали свои знания из зарубежных кинофильмов и потерянных фотографий со страниц зарубежных книг с техникой каратэ. Я считаю, что на самом же деле школы спортивной подготовки Бокса, Дзю-до, Борьбы в СССР были на тот промежуток времени самыми эффективными во всем мире!

Но когда я впервые узнал о жизни легендарного **Масутацу Ояма** и впервые увидел выступление японских мастеров по Киокушин каратэ, меня это очень сильно поразило, и, выбор пришел сам собой.

— Нравится ли Вам тренерская работа?

— Я очень люблю детей, за их непосредственность и правдивость, для меня общение с детьми всегда в радость, разумеется основное воспитание наши дети получают в семье. Тренер только помогает этой семье. Но ра-



бота любого учителя — это титанический труд, зачастую неблагодарный. Педагог, работающий с детьми, поймет, о чем я говорю. Вот, смотрите, в обыденной жизни человек, занимающийся бизнесом, всю свою жизненную энергию вкладывает в свое дело/производство. Он знает, что потраченное время и здоровье — это самый дорогой ресурс, и он уверен, что все должно обернуться прибылью и умножением капитала, «все его — это все его». Учителя же не вправе заявлять на «собственность своего труда», вкладывая кусочек своей души, учитель, подобно «Данко», делится светом своего сердца, жертвуя его безвозвратно. В эзотерических школах ученик символически зировавался с пустым, необтесанным камнем, и от той огранки, которую ему придаст «ювелир», т. е. учителя, зависело, как же он «засверкает» и какова будет ему «цена».

Настоящий Мастер боевых искусств — это, в первую очередь, Духовный наставник, и лишь потом тренер. Ученики вырастают, разлетаясь из гнезда, а на их место приходят новые «птенчики», каждый из которых в будущем может стать «львом»! — и так пишется книга под названием Жизнь. Много моих учеников стало сильными, благородными лич-

ностями, и эта самая лучшая награда для меня.

— В этом 2012 году Крымскому центру «Скиф» исполняется 25 лет. Расскажите, в чем секрет популярности Вашего Центра.

— Наша федерация берет начало с 1987 г. Организатором первого спортивного центра по киокушин каратэ — «Скиф» был **Владимир Логинов**, который сейчас работает в России.

В непростом 1994 г. я стал руководителем спортивной организации, и с этого времени проделана громадная работа в Крыму. Из маленького городского клуба по Киокушин каратэ моя организация выросла до статуса Республиканской федерации. В нашу структуру в АР Крым входят шесть районных федераций. Налажена тесная работа с госструктурами. Мы работаем под эгидой Украинской Национальной федерации Киокушин каратэ, которую возглавляет **Станислав Близнак** — Шихан, VI Дан.

Стиль Киокушин каратэ воспитывает дисциплину занимающихся, а расхлябанности в нем места нет, в этом, думаю, главный секрет популярности Киокушинкай. Да, много молодежи к нам приходит, кто-то не выдерживает нагрузки и не хочет заниматься в полную силу. Кому-то не по душе жесткая дисци-

плина, кто-то после первых побед заболевает «звездной болезнью» ...к сожалению, испытание «славы» выдерживает не всякий. Для меня, как для руководителя, важнее больше не создание спортивно тренированного бойца, а воспитание сильного нравственного человека, с которым будет Мне и Вам приятно общаться через пару лет. А «сильного» хамства на наших улицах и так хватает. Каратэ — это не просто искусство боя, это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель, и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок, занимающийся проходит через множество тестов. Они позволяют ему проявиться в силе характера. Совершенствование техники и развитие настоящего бойцовского духа, через занятия каратэ, помогло многим известным людям преодолеть трудности жизни.

— И, тем не менее, количество Ваших воспитанников растет.

— Считаю, что каждый Тренер, работающий в любой области спорта, на своем месте приносит колоссальную пользу обществу! При СССР Спорт был фундаментом Патриотизма, к этому очень серьезно подходили политики. Поддержка спорту и его финансирование в нашей с вами стране не должно осуществляться по «остаточному» принципу, иначе такой же «остаточный» результат страна и получит.

Согласитесь, ведь в настоящее время идет не менее страшная, невидимая война — это наркомания и алкоголизм, и вся эта дрянь затягивает именно подростков, и это может затронуть любую семью. Наши государства тратят большие деньги на всякого рода программы и субсидии по «борьбе со злом». Считаю, что профилактика всегда дешевле лечения, и спортивные залы — это маяк здоровой нации.

— Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

— Думаю, что это здорово, если люди интересуются историей и мировой культурой боевых искусств! Если кому-то не безразлично свое совершенствование через занятия спортом в единоборствах, это уже говорит о его культуре. Если кто-то, пройдя путь ученика, не предал своего учителя и стал мастером, он заслуживает уважения.

Тем, кто уже тренируется и выбрал свой путь, желаю, чтобы с обретением силы, они не забывали о доброте, дабы сила не превратилась в насилие.

Тем, кто еще не выбрал, желаю, чтобы выбирали не стиль единоборства, а, в первую очередь, своего наставника.

Помните, что, по существу, важны не сами упражнения, а то, какой результат вы получаете, что изменится в Вас, и какими Вы станете после упорных тренировок.

Всем тренерам желаю терпения и преданных учеников. Осу!

Беседовала Оксана Чикитина





## Летний лагерь Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан

**Н**ачало июля для всех представителей Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан — это время подведения итогов прошедшего года и начала года нового. На протяжении вот уже 11 лет гостеприимная Славянская земля принимает всех желающих получить новые знания, набраться опыта, повысить уровень своего мастерства, да и просто пообщаться с такими же людьми, увлеченными Киокушин каратэ. Этот год не стал исключением — больше 160 каратэки из разных уголков Украины собрались для участия в летнем лагере.

Своими знаниями и навыками с юными и не очень, каратэками делились президент Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан Шихан **Сергей Лукьянчиков** (5 Дан, Донецк), Сэнсей **Евгений Запара** (3 Дан, Славянск), **Андрей Ли** (3 Дан, Донецк), **Сергей Пятаченко** (3 Дан, АР Крым) и **Сергей Доронин** (3 Дан, Авдеевка). Традиционно почетными гостями нашего лагеря стали президент Европейской Организации Каратэ Киокушинкайкан ИКО **Мацушима Шихан Клаус Рекс** и **Сэнсей Орла Хансон** из Дании.

В этом году лагерь проходил под девизом «Ката» (вместо тренировок по кумитэ и идо-гейко). На занятиях рассматривали только ката во всех проявлениях — ката как одно из основ каратэ, как соревновательная практика, как прикладной раздел. Много времени было посвящено отработке базовой техники и ката с оружием (бо, нунчаку).

Что осталось неизменным — так это ночная тренировка — все собрались на поляне, освещенной ярким костром, чтобы сделать традиционные 10 тысяч ударов. В четверг и пятницу состоялись два этапа Кубка летнего лагеря по ката — все смогли продемонстрировать свои знания, а у судей была возможность попрактиковаться в оценивании этой дисциплины. И хотя до финалов дошли не все, это мероприятие было полезным опытом, как для выступающих спортсменов, так и для оценивающих их судей.

«Ката — очень важный раздел каратэ, — поделился с нами президент УККА, Шихан **Сергей Лукьянчиков**. — На последнем Европейском собрании было принято решение о вводе ката в соревновательную практику. А это следует начинать с проведения национальных турниров, после чего можно будет проводить и европейские чемпионаты в этом разделе. Так как в нашей организации никогда не проводились турниры по ката, надо

*было собрать всех инструкторов, поработать с судьями, выявить недочеты в исполнении ката. Для всех этих целей лучше всего подходил наш летний лагерь. Так что можно сказать, что здесь мы выполняли те задачи, которые были поставлены на европейском собрании в Венгрии. Теперь можно с уверенностью сказать, что в ноябре мы проведем хороший турнир по ката».*

Ну а логическим завершением летнего лагеря стала аттестация спортсменов. Экзамен начался с проверки физподготовки претендентов — поднятие тяжестей, отжимания, выпрыгивания, стойка на руках — вот далеко не полный перечень испытаний. После этого аттестующихся ждали кихон, идо-гейко, и ката. Ребята, сдающие на высокие пояса, имели возможность изучить два ренраку, которые выполнялись еще при жизни Сосая Оямы, тем самым прикоснувшись к истории Киокушин каратэ. Кульминацией экзамена стало кумитэ. Мало кто в этот день провел меньше 10 поединков, а претенденты на 1 и 3 Даны сдавали по 30 и 50 боев соответственно.

В этот же день после ужина все дружно собрались возле импровизированной сцены на сайонару. Как обычно, с легкостью и юмором ребята отразили в праздничной программе все, чем они жили целую неделю. А после на берегу реки всех ждал праздничный салют.

Утром последнего дня собрались все, чтобы запечатлеть память поздравлений и получения поясов на фото или видео. Но прежде спортсменам предстояла тренировка тела и духа — 2500 праздничных «маваши». И только после нее Шиханы и Сэнсеи поздравили с окончанием лагеря, и вручили всем сертификаты об участии в лагере и сертификаты повышения уровня мастерства, а занявшим призовые места в турнире по ката еще и дипломы, подтверждающие их достижения.

«В прошлом году, когда я вернулся из Украины, я рассказал своим ученикам, какие хорошие здесь люди, насколько силен их дух, — сказал после награждения Сэнсей Орла Хансон (Дания). — Когда я вернусь в этом году, я расскажу им, что ваш дух остается столь же сильным! Спасибо организаторам за возможность приехать сюда и тренироваться вместе с вами! Мне здесь очень нравится, и в следующем году я обязательно сюда вернусь. Осу!»

В завершение торжественной части Шихан Сергей Лукьянчиков поблагодарил всех участников, инструкторов, и всех остальных, кто помогал



в организации и проведении лагеря. Также Сергей Васильевич отметил последнюю поездку на Чемпионат Мира в Японию, рассказав о достижениях нашей сборной. «По возвращению с Чемпионата Мира хочу сказать, что выступление нашей команды было безусловно успешным, ребята проявили себя на все 100 %, чему я искренне рад. Наши ребята доказали, что не только тяжеловесы имеют шансы на Абсолютных чемпионатах, но и представители более легких весов должны иметь возможность проявить свой дух и свои умения на столь значимом турнире».

Поделился с нами своими впечатлениями от лагеря и президент Европейской Организации Каратэ Киокушинкайкан ИКО Мацушима Шихан Клаус Рекс: «Мне очень нравится приезжать в Украину, потому что здесь люди тренируются от всего сердца. В этом году темой лагеря были ката, а эта тема очень непростая, ведь и в понимании их, и в оценивании, очень много субъективного. Всем известно, что на одно и то же движение из ката можно придумать с десяток различных бункай. Или какая ошибка грубее — неправильное выполнение технического действия, или непонимание, что в себе несет это техническое действие. Конечно же, детям сложнее даются эти тренировки, ведь их внимание еще рассеянное. Но я думаю, что прошедший лагерь и турнир были очень большим шагом вперед и хорошей тренировкой, как для спортсменов, так и для судей».

Поздравляем всех, кто прошел аттестацию и завоевал право подняться выше на еще одну ступеньку. Благодарим всех Шиханов, Сэнсеев, Сэмпаев и остальных, кто помогал в организации и проведении лагеря. Отдельное спасибо Сэнсею **Евгению Анатольевичу Запаре** за своевременное размещение участников, организацию питания, решение важных технических вопросов. Спасибо Вам за то, что никогда не оставляете без Вашего внимания! Осу!

Пресс-служба Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан





## «Яростное каратэ»



**Олег Бабкин**  
Руководитель  
Харьковского  
областного  
представительства  
федерации КУДО  
Украины

После появления в 1981 году нового стиля каратэ, японские журналисты прозвали его «сверхреалистичным», «яростным». Назывался он тогда «Дайдо Дзюку Каратэ-до». Основатель стиля, японец **Адзума Такаси**, по образованию философ, и название несет в себе еще один смысл, созвучный старинной китайской мудрости: «Нет ворот, выводящих на Великий Путь. Каждый должен построить их в своем сердце, и идти к совершенству собственной дорогой».

В 2001 году стиль получил свое новое название — «кудо». И в этот раз философ Адзума вложил в название не один дополнительный смысл: иероглиф «ку» — «пустой», «до» — «путь», соответственно дословный перевод путь пустоты. На самом деле философия пустоты — один из самых важных аспектов японских единоборств. «Кара» в слове каратэ — пустой, «ку» — тоже пустота. В этом названии и преемственность, и развитие нового.

Не отрекаясь от корней, сегодня можно сказать, что «кудо» — это уже не каратэ. Это новый вид боевых искусств



со своими правилами, системой подготовки, занявший определенную нишу в ряду единоборств.

### Правила

Правилами соревнований кудо разрешены все приемы борьбы, а также удары руками, ногами, коленями, локтями и головой практически во все части тела, за исключением спины, затылка и паха. Разрешены удары в партере, болевые и удушающие приемы.

### Степени и пояса

В кудо всего 10 ученических ступеней: с 10 по 5 кю — гакусэй (яп. 学生, ученик), с 4 по 1 кю — сэмпай (яп. 先輩学生, старший ученик) — и 10 мастерских. Каждой ступени соответствует носимый учеником или мастером пояс.

Все пояса имеют ширину 4 см, длину в зависимости от размера владельца и специальную эмблему кудо на одном из концов пояса. Полосы на

ученических поясах располагаются на расстоянии 3 см от эмблемы и имеют ширину 5 мм.

Мастерские пояса имеют такие же параметры, как и ученические. Но, в отличие от ученических, они все до 10 дана включительно — черные. Мастерские пояса изготавливаются в специальной мастерской в Токио по заказу гранд-мастера Адзума Такаси. На каждом из них иероглифами вышивается фамилия и имя владельца пояса, название школы и золотые полоски, соответствующие дану владельца. Других поясов члены KIF не носят.

Также как не носят доги (кимоно) черного, красного, зеленого, с полосами или других цветов. Тренировочные кимоно — «доги» носят только белого и синего цвета с эмблемой школы на левой стороне груди. При этом присутствует определенный шик: рукава закатаны по локоть, а брюки имеют длину до пола и значительную ширину.





За время существования КУДО в Украине, Украинским Отделением Международной Федерации проведен ряд спортивных мероприятий различного уровня. Так, с 1995 по 2012 г. было организовано 17 Открытых Чемпионатов Украины. Ежегодно проводятся Открытые Международные турниры: «Открытый Кубок Крыма», «Открытый

Кубок Киева», «Открытый Кубок Донбасса». Чемпионаты областей. Спортсмены Украинского Отделения Международной Федерации КУДО достойно представляют страну и за рубежом Украины. Начиная с 1995 года с успехом принимали участие во всех ежегодных Международных турнирах «Юг России» (г. Ростов-на-Дону). Неодно-

кратно одерживали победы на Международных турнирах в Белгороде («Кубок Дружбы»), Воронеже, Ярославле («Кубок России»). Поднимались на пьедестал почета на Открытом Чемпионате России (г. Москва), Чемпионате Евразии по профессиональным видам единоборств, Международном турнире «Открытый Кубок Болгарии», Чемпионатах Мира, Кубка Мира.

На сегодняшний день открыты филиалы в 23 регионах Украины. КУДО развивается в Луганской, Донецкой, Киевской, Одесской, Винницкой, Хмельницкой, Харьковской, Николаевской, Запорожской, Полтавской, Херсонской, Черкасской, Ровенской, Ивано-Франковской, Тернопольской и др. областях, а также в г. Севастополь и АР Крым.

*Олег Бабкин*



Слева направо: Перфильев Николай, Адзума Такаси, Олег Бабкин, Илья Городецкий



Ученики и Учителя, Первенство Украины по КУДО



## Штефан Курилла: Учусь, чтобы отдавать



Штефан Курилла

### Штефан Курилла

Боевыми искусствами занимается с 1978 года. Учился в Японии у японских мастеров. Проводил мастер-классы в России, Японии, США, Корею, Китае, Англии, Италии, Франции, Венгрии и Чехии.

В 2005 году занял первое место по тактической стрельбе непрофессионалов среди представителей служб безопасности из 11 стран на семинаре, организованном Международной ассоциацией телохранителей и служб безопасности. 21 сентября 2007-го был награжден дипломом и медалью «Лучший боец» Международной ассоциации телохранителей и служб безопасности.

\*Официальный сайт: [www.wa.sk](http://www.wa.sk)

Имя Штефана Куриллы широко известно не только в Европе, но и далеко за ее пределами. Словацкий мастер айкидо, обладатель: 6-й дан айкидо Денто Ивама, 4-й дан айкидо Айкикай, 3-й традиционный Мокуроку по оружию, 5-й дан по дзюдо, 5-й дан Системы Спецназ, 1 Дан Дайто-рю Айкидзюдзюцу (Джиу-джитсу), тренер 1-го класса по айкидо, дзюдо, сертифицированный инструктор самозащиты и ассистент инструктора тактической стрельбы Международной ассоциации телохранителей и служб безопасности (IBSSA).

Штефан Курилла организует и проводит семинары по всему миру, не составляет исключения и Страна Восходящего Солнца, родина Айкидо... Наше знакомство стало возможным благодаря Валерию Майстровому, познакомившему нас с Мастером лично. Именно так и состоялось наше общение, в ходе которого Штефан Курилла ответил на несколько вопросов.

— Кто из тренеров Айкидо в Европе для Вас является наиболее авторитетным и кто был Вашим Учителем в Айкидо?

— Мне в жизни очень повезло с учителями. Моим первым учителем по айкидо был *Рудольф Варсеги* из Венгрии. Сейчас он обладатель 6 дана по Айкикай, он был учеником *Тамура сэнсея*. Я всегда стремился идти к корням айкидо и мне посчастливилось учиться у *Мориhiro Сайто сэнсея*, который дольше всех, 23 года, занимался у *Морихеи Уешиба* — основателя айкидо. Его продолжателем является *Сайто Хитохира Сэнсей*, у которого я продолжаю учиться традиционному Айкидо. Но я не останавливался и старался идти дальше, сейчас я занимаюсь под руководством *Кацуюки Кондо сэнсея*, который является продолжателем Дайто-рю Айкидзюдзюцу *Токимунэ Такеда*, а он был учеником своего отца *Такеда Сокаку сэнсея*, который является также учителем основателя Айкидо *Морихеи Уешиба*.

Я буду всегда благодарен своему первому учителю, я никогда не забываю его — мы часто приглашаем его к нам. Вот и в этом году он проводил у нас в Словакии семинар и был очень доволен, как айкидо продвигается в нашей стране. Он несколько раз повторил, что все, о чем он мечтал, у нас получилось исполнить.

— Как ваше государство заботится о развитии Айкидо в стране, есть ли какая-то поддержка?

— Традиционное айкидо не является спортивным видом, так как у нас нет соревнований, оно не является олимпийским видом спорта, поэтому государство, к сожалению, не поддерживает нас. Хотя, я думаю, это не правильно. Айкидо занимаются миллионы людей по всему миру. Ведь традиционное айкидо — это отличная система движений. Айкидо развивает все мышцы, улучшает сердечно-сосудистую систему. Тело развивается как единое целое посредством традиционных и современных практик. Традиционное айкидо — это, прежде всего, практические тренировки. Ваше тело становится гибким и динамичным. Вы сможете в случае необходимости защитить себя и своих близких без применения грубой силы. В процессе тренировок повышается ваша дисциплина и уверенность в себе. Вы научи-

тесь концентрироваться, легче преодолевать препятствия и переносить ежедневные нагрузки. Вы будете успешнее справляться со стрессом, быстрее находить контакт с окружающими, легче ориентироваться в кризисных ситуациях, станете стабильнее не только физически, но и эмоционально. Вы естественным образом придете к новому взгляду на мир.

— Какие возрастные группы у Вас занимают Айкидо, например, с какого возраста Вы берете детей и в чем специфика тренировок этой возрастной группы?

— В нашем клубе занимаются дети с 4-х лет, занимаются юноши, взрослые, есть люди с возрастом более 60 лет. Большой популярностью пользуются занятия для детей. Мы принимаем детей с 5 лет, но есть малыши и 4-х летки. Это зависит от концентрации ребенка, чтобы тренировки имели смысл для всех. Наряду с изучением приемов самозащиты дети занимаются гимнастикой, техникой падения и растяжкой. Цель занятий — приучить детей постоянно совершенствоваться, научить их не бояться новых ситуаций, а правильно реагировать на них. Айкидо прививает ребенку не только дисциплину, но и определенные волевые качества. Ребенок с большей легкостью преодолевает препятствия, находит свое место в коллективе сверстников. При помощи игр мы стараемся развивать у детей реакцию, умение двигаться, координацию, скорость, рефлекс и, конечно же, искусство самозащиты. Дети с удовольствием посещают наши занятия, доказательством этого служит тот факт, что на сегодняшний день у нас тренируется более 140 детей.

Дети, занимающиеся традиционным айкидо, умеют хорошо концентрироваться, быстрее находят общий язык с окружающими.

У нас в клубе есть люди и старше шестидесяти. Я думаю, что Айкидо — отличный способ совершенствоваться для всех возрастных групп.

В «Клуб традиционного айкидо Куриллы-Будокан» можно записывать детей с 5 лет. Во время тренировок дети находятся в спортивном зале без родителей. Посмотреть, как ваши дети занимаются и чему они научились, можно на сборах в выходные дни — в декабре и июне в Братиславе.

— Насколько у вас стране «дорогое удовольствие» заниматься Айкидо — то есть, доступно ли оно малообеспеченным слоям, например, студентам?

— Я думаю, что заниматься Айкидо у нас в стране доступно. В нашем «Клубе традиционного айкидо Куриллы-Будокан» можно заниматься в течение недели, с понедельника по пятницу, и это стоит за 10 месяцев 300 евро, т. е. 30 евро в месяц. Это не такая большая цена, например, в сравнении цен, обед или ужин в ресторане на двоих стоит около 30 евро.

— Насколько популярно Айкидо в самой Словакии по сравнению с другими видами единоборств или спорта вообще (футбол, хоккей, лыжи и так далее)?

— Когда я начал преподавать Айкидо в 1989 году, Айкидо почти никто не знал. В это время были популярны каратэ, бокс, дзюдо, борьба. С того времени наш клуб организовал 14 мероприятий под названием «Вечер боевых искусств». На эти мероприятия приходит более 3—4 тысяч зрителей. Много внимания было и со стороны прессы, телевидения, и благодаря этому многие узнали, заинтересовались и полюбили Айкидо. Сейчас в Словакии Айкидо также популярно, как и остальные виды единоборств. Но кроме рекламы, я думаю, очень важно и качество тренировок. А так как нашему клубу сегодня уже более 23 лет и у нас занимаются более 300 учеников, то это все говорит само за себя.

— Есть мнение, что боевые искусства, родившиеся в Японии, в самой Японии потихоньку угасают. Молодежь отдает предпочтение компьютерным играм, то есть «тренируются» в единоборствах, сидя у монитора. Что по этому поводу можете сказать Вы, ведь Вы ездите в Японию каждый год, и не просто ездите, — Вы там проводите семинары и учите японцев Айкидо?

— Да, у меня тоже было такое мнение, пока я не посетил Ниппон Будокан Тренинг Центре. Там в нескольких залах занимались одновременно 4—5 видами боевых искусств дети, взрослые и пожилые люди. Тогда я понял, что боевые искусства в жизни японцев занимают очень важное место. Что касается





Показательные выступления «Курилла-Будокан» на вечере боевых искусств в октябре 2011 г.



Совместная тренировка с чемпионом мира по боксу (WBF) Томашем Кид, Ковачем

молодежи, то я думаю, что они точно такие же, как и мы. Мы должны показывать им такие примеры, чтобы у них была мотивация поступать так, как мы представляем. Так что дети и молодежь — это зеркало нас самих.

В этом году я проводил цикл семинаров Владивосток — Токио — Сеул. Во Владивостоке я провожу семинар уже 5-й или 6-й раз. А в этом году там семинар, помимо взрослых, посетило 109 детей, что мне очень понравилось. У детворы было много интересных вопросов, на которые мне пришлось отвечать. Потому я провел семинары в клубе двукратного чемпиона Японии по бразильскому джиу-джитсу, где была очень хорошая атмосфера. Затем проводил семинар в Корее, Сеуле и везде я видел, что люди очень жаждут информации и получили очень хорошие отзывы.

— Можете ли Вы выделить особенности учения и преподавания Айкидо в Европейских странах (например, провести какие-то сравнения по странам: Франция, Германия, Англия, Италия, Испания и так далее)?

— Я думаю, что у каждого учителя есть свои особенности преподавания, и это не зависит ни от страны, ни от стиля, но от его способностей и от его характера. Поэтому не важно, какой вы выбрали стиль или направление боевого искусства, а важно, чтобы вы выбрали хорошего УЧИТЕЛЯ. Лучший способ узнать, хороший ли это учитель или это учитель не для вас — это как умеет использовать данное боевое искусство его ученики. Так что рекомендую не искать красивый зал или хорошую парковку, а искать хорошего УЧИТЕЛЯ — это, думаю, самое важное.

— Мы знаем, что Вы практикуете не только традиционное Айкидо, но постигаете смысл разных «ветвей» Айкидо. Можете ли Вы назвать основные направления Айкидо и объяснить, в чем выражается их различие между собой?

— Да, я начал заниматься Айкидо Айкикай, а потом перешел на традиционное Айкидо, но я занимаюсь и многими другими единоборствами, и что важно, всегда и везде ищу логичность, хорошую методику, хорошую технику, для того чтобы я был лучшим тренером и учителем, и мог отдавать свои знания и повышать уровень. Так что думаю, не надо искать отличия, а надо искать то, что может помочь Вам на вашем пути.

— Вы, как человек, пытающийся постигать боевые искусства «во всей его глубине», изучаете базовый стиль, из которого Айкидо родилось. В чем особенности стиля-«прародителя» Айкидо?

— Дайто-рю Айкидзюдзюцу (Джиу-джитсу) — это очень церемониальный стиль для европейца. Мне очень понравился учитель Кондо Кацуюки сэнсей — он очень человечный, открытый. Что касается самой техники, то в сравнении с Айкидо, на мой взгляд, она очень прямая и бескомпромиссная. Сейчас я имею всего 1 дан, так что мои знания ограничены на первых тридцати техниках, но я думаю, что буду заниматься и дальше, потому что чувствую, что мне это помогает на моем пути боевых искусств.

— Традиционный для читателей с постсоветского пространства вопрос — приходилось ли Вам когда-нибудь в жизни применять боевое искусство для самозащиты (или для защиты кого-то) и, если не секрет, как это было?

— Если не считать «активную» жизнь в школе, то во время учебы в университете было несколько случаев, когда мне пришлось в городском транспорте защитить людей другой расы, но не за счет навыков в технике самообороны, а за счет уверенности в своих способностях и за счет моей «разозленности».

— Расскажите, пожалуйста, о своей семье.

— Мою супругу зовут Мирьям. Она бывшая гимнастка. Была в сборной по спортивной гимнастике Чехословакии и Словакии. Сейчас она преподает Айкидо в нашем клубе и считается самым успешным тренером детских групп. У нас двое детей — сын Андрей, ему 15 лет и дочь Мартина, ей 10 лет. Они занимаются Айкидо, учатся на «отлично», так что можно сказать, очень горжусь своей семьей.

— Какое Ваши хобби, какое Ваше любимое блюдо и что из русских (украинских) блюд Вам нравится?

— Мое хобби — это боевое искусство. Люблю хорошие книги и фильмы. Из русской или украинской кухни люблю борщ, щи, сборную солянку, пельмени, беляши, манты, жареную картошку, из кавказской — шашлык.

— Спасибо Вам за беседу!

Беседовала Оксана Чикитина



Мастер-класс Штефана Куриллы и Кондо Кацуюки сэнсея в дайто-рю айкидзюдзюцу, Хомбу Додзэе, Токио



Слева направо: Сайто Хитохиро Сэнсей, Штефан Курилла



Слева направо: Кондо Кацуюки сэнсей, Мастер дайто-рю айкидзюдзюцу, Штефан Курилла



На международном семинаре Хитохиро Сайта Сэнсея, Клуб «Курилла-Будокан», ноябрь 2011 г.





# АРМЯНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АЙКИДО ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО В АРМЕНИИ

## ФИЛИАЛ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОГО КЛУБА АЙКИДО ОСИНКАН ФИЛИАЛА ВСЕМИРНОГО ЦЕНТРА АЙКИДО

\*[www.mazmanianholding.am](http://www.mazmanianholding.am)

Эл. почта: [a.mazmanian@mail.ru](mailto:a.mazmanian@mail.ru), тел.: +374 94 55.05.36

### РУКОВОДЯЩИЙ СОСТАВ



#### **Моритеру Уесиба**

Досю

Почетный президент  
клуба Осинкан

#### **Бениамин Варданян**

(черный пояс 4 Дан)

Основатель Армянской  
Ассоциации Айкидо



#### **Хироси Оно**

(черный пояс 6 Дан)

Почетный председатель  
клуба Осинкан

#### **Арман Мазманян**

(черный пояс 3 Дан)

Руководитель Армянской  
Ассоциации

Основатель Федерации  
Айкидо в Армении



#### **Таканори Курибаяси**

(черный пояс 7 Дан, Сихан)

Технический советник  
клуба Осинкан

Преподаватель Всемирного  
Центра Айкидо «Айкикай  
Комбу Додзе»

#### **Армен Микаелян**

(черный пояс 2 Дан)

Руководитель Ереванского  
отделения Армянской  
Ассоциации Айкидо  
и Федерации Айкидо  
в Армении



#### **Александр Качан**

(черный пояс 5 Дан, Сидоин)

Руководитель  
клуба Осинкан

Заслуженный наставник  
боевых искусств России

#### **Арменак Казарян**

(черный пояс 1 Дан)

Руководитель Гюмрийского  
отделения Армянской  
Ассоциации Айкидо  
и Федерации Айкидо  
в Армении





# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- гармоничное развитие и воспитание человека, основанное на традициях боевых искусств;
- развитие детского айкидо;
- высокий профессиональный уровень инструкторов;
- индивидуальный подход к каждому занимающемуся;
- авторские программы и уникальные методики обучения.

Занятия ведут ведущие специалисты Айкидо Армении.



Армянская Ассоциация Айкидо организовала визиты ведущих специалистов Всемирного Центра Айкидо: *Таканори Курибаяси* (Шихан, 7 Дан), *Йокотана Йошиаки* (Шихан, 7 Дан), *Канадзавы Такеши* (Шихан, 6 Дан), *Сакураи Хироюки* (Шихан, 5 Дан). Каждый год организывает семинары, которые проводит официальный представитель Айкикай Хомбу Додзе — *Александр Качан* (Сидоин, 5 Дан).

Члены Армянской Ассоциации Айкидо каждый год участвуют на Международных семинарах по Айкидо.

Армянская Ассоциация Айкидо является представителем Московского Межрегионального Клуба Айкидо «Оосинкан» филиала Всемирного Центра Айкидо под руководством *Александра Качана* (Сидоин, 5 Дан).

Основателем Армянской Ассоциации Айкидо является *Бениамин Варданян* (4 Дан), который на данный момент продолжает свою деятельность в США.

С января 2012 года руководителем Армянской Ассоциации Айкидо назначен *Арман Мазманян* (3 Дан), который также является основателем Федерации Айкидо в Армении. Имея профессию кинорежиссера, Арман Мазманян является президентом кино-фото студии «Молодое Кино», руководителем «Мазманян Холдинга» и представителем консула Италии в Почетном Консульстве Италии в Армении.

В 2009 году Арман Мазманян стал автором и режиссером фильма «Айкидо — искусство мира». Премьера фильма состоялась в кинотеатре Москва в Ереване, а после была показана во многих странах мира.

**Армянская Ассоциация Айкидо и Федерация Айкидо в Армении открыты и готовы к сотрудничеству в целях развития Айкидо.**







На семинаре под руководством Мэйтатсу Яги (10 дан, годзю-рю), г. Томск, 2011 г.

# Вячеслав Рогозин: «Путь в каратэ» у каждого свой



Финальное выступление на Чемпионате мира по каратэ, Украина, г. Одесса, 2009 г.



После награждения на Чемпионате мира по каратэ годзю-рю, Япония, о. Окинава, 2012 г.

Каждый из нас что-то ищет в жизни. Кто-то деньги. Кто-то славу. Ну а кто-то, непонятно почему, какой-то там призрачный путь. Да, действительно, для многих это непонятно. Зачем тратить столько времени и сил? Личных денег, в конце концов. Зачем? Какой смысл? Может быть, мы узнаем ответы на эти вопросы из разговора с Вячеславом Рогозиным, лидером Томского каратэ годзю-рю.





## Рогозин Вячеслав Анатольевич

Президент Федерации стилевого каратэ Томской области, руководитель Центра Боевых Искусств «АРСЕНАЛ», образование высшее, стаж занятий каратэ с 1990 года, тренерский стаж с 1993 года, тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта России по каратэ, квалификация — черный пояс, 4 дан.

Подготовил 12 черных поясов по каратэ годзю-рю, организовал в Томске более 25 семинаров под руководством российских и зарубежных мастеров по различным видам боевых искусств. Чемпион Европы по каратэ годзю-рю (JUNDOKAN International), Украина, г. Одесса-2007 г.; Чемпион мира по каратэ (WKC), Чехия, г. Либерец-2011 г.; Чемпион мира по каратэ годзю-рю (IMGKA), Япония, о. Окинава-2012 г.

### \*Федерация каратэ Годзю-рю Томской области (Россия) [goju.tomsk.ru](http://goju.tomsk.ru)

— Вячеслав, с чего начался ваш путь в каратэ? Вы сразу поняли, что будете заниматься именно годзю-рю, одним из самых традиционных стилей каратэ?

— Конечно же, нет. Я, как и многие из тех, кто в то время, в начале 90-х, начал заниматься каратэ и не думал даже о каких-либо стилях. Просто я хотел и начал заниматься, а уже немного позже, когда мой тренер встал на путь именно годзю-рю, мы, его ученики, пошли вместе с ним.

— Как пришли к тренерской деятельности, насколько нам известно, сейчас это стало Вашей профессией?

— Сначала я и не думал, что простое хобби станет увлечением на всю жизнь, которое со временем перерастет в работу. Прошло несколько лет с начала занятий, тренер предложил набрать группу новичков. Начал работать, появились определенные результаты у учеников — мне это нравилось и так год за годом пошло. В следующем 2013 году будет 20 лет, как я начал тренировать.

— На сегодняшний день Вы до сих пор выступаете на соревнованиях, какие результаты считаете самыми значимыми? Уже имея множество титулов, зачем сейчас это нужно?

— Первое — это, конечно, победа на всероссийском турнире по кумитэ в 1994 году, также из значимых результатов для меня — выполнение норматива МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ, далее — это чемпионат мира, который состоялся на острове Окинава, откуда мы привезли золото в командном ката в 2012 году. Победа на родине каратэ дорогого стоит. Зачем мне это нужно? Во-первых, чтобы выступать, нужно готовиться, а это значит, постоянно тренироваться. Во-вторых, пример для своих учеников, которые в большинстве своем уже к 25 годам перестают выступать. Вообще, на мой

взгляд, «путь в каратэ» у каждого свой и в разном возрасте он различен. На сегодняшний день для себя я вижу ПУТЬ — это участие в соревнованиях и семинарах под руководством мастеров. Наверное, лет через пять направление движения по пути может немного измениться и приоритеты у меня будут расставлены иначе.

— Кто из мастеров особенно запомнился и как выбираете себе учителей?

— Мне посчастливилось участвовать в семинарах под руководством самых разных мастеров боевых искусств. Каждый из них внес определенную лепту в мое понимание, за что им огромное спасибо! У разных мастеров существует своя специализация, в которой данный мастер силен. Поэтому приходится учиться у разных специалистов, потом анализировать и сопоставлять, а позднее применять это в тренировочном процессе. Конечно же это *Александр Гендриксон* — 7 дан из Калининграда, который внес огромный вклад своими знаниями не только в меня, но и в моих учеников когда мы участвовали в его многочисленных семинарах в разных городах России. Также запомнился окинавский мастер *Мэйтатсу Яги* — 10 дан годзю-рю, который учился у своего отца многие годы. У него есть чему поучиться не только в каратэ, но и в жизни!

— Как бы Вы могли провести грань между спортивным видом единоборства и собственно боевым искусством?

— Зачастую очень сложно совместить спорт и традиционное боевое искусство, т. к. методики подготовки совершенно разные. Особенно когда речь идет о кумитэ. Поэтому если рассматривать каратэ, как путь всей жизни, то на определенном этапе, особенно детям и подросткам, выступление на соревнованиях просто необходимы. Они закаляют и дают уверенность

в своих силах, которая потом пригодится и в повседневной жизни. А вообще каждый человек может найти в боевых искусствах то, что ему нужно.

— Какие характерные черты стиля годзю-рю отличают его от других стилей каратэ?

— В названии нашего стиля есть «ГО» — твердое — это ударная техника руками и ногами, а есть «ДЗЮ» — мягкое — это броски, болевые и удушьяющие приемы. Стиль годзю-рю самодостаточен, но чтобы картина была более полная, нужно постоянно учиться у мастеров, а после этого работать в зале над этими знаниями. Например, совсем недавно я участвовал в семинаре, который проводил чемпион мира по тайскому боксу среди профессионалов, а тема была такая: ударная техника локтями и коленями. Этот мастер показывал и объяснял именно то, что ему удавалось применять в бою, а после применения его соперники падали на пол. Думаю, что данный аспект именно у бойца муай-тай и следовало взять.

— Приходилось ли Вам использовать профессиональные знания и навыки в реальной экстремальной ситуации?

— Экстремальных ситуаций в современной жизни очень много, и это не обязательно когда кто-то нападает и в прямом смысле приходится защищаться. Один из мастеров сказал: «Применяйте принципы каратэ в повседневной жизни», но это не нужно воспринимать буквально. Основатель годзю-рю в свое время своим ученикам посоветовал: «Чтобы не подвергнуться нападению и не нападать самим, избегайте конфликтов. В этом вся суть!»

Беседовал А. Горбунов





## Самозащита: Нож против ножа

Ведет Игорь Батраков, Мастер спорта СССР, 5-Дан Кэмпо-Будокал, создатель школы ножевого фехтования «Булат»

Продолжение. Начало в № 1—12, 2011; № 1—6, 2012

Использование ножа в самообороне против нападающего с ножом — это уже по сути ножевой бой. Но, задача состоит в другом: не развить опасный поединок на улице, демонстрируя свою подготовку окружающим, а по возможности быстро, за короткий промежуток времени, вывести нападающего с ножом из строя при помощи своего ножа, при этом, не превысив пределов необходимой обороны, используя нелетальную технику применения ножа.

Если есть такая возможность не использовать свой нож — не используйте! Камень, палка, горсть песка, любой предмет может стать в умелых руках оружием самозащиты. Но если речь пошла о ноже — продолжим.

Предлагаемая техника используется в авторской системе ножевого фехтования «Булат» и вот уже более 20 лет используется адептами нашей школы. Эта техника не ориентирована на летальный

исход, является щадящей, сдерживающего характера, направлена остановить агрессора с ножом, с целью дальнейшего обезоруживания.

Не забывайте, что в руках у Вас нож и любой незначительный порез способен «окропить снежок красненьким», поэтому своевременно оказанная медицинская помощь, пусть даже и закоренелому отморозку и негодю, будет положительно оценена проходящими мимо людьми.

### 1. Защитные действия (блоки) с использованием ножа «прямым хватом»:



- 1 — от удара сверху.
- 2–3 — сбоку в шею (изнутри наружу).
- 4–5 — сбоку в шею (снаружи вовнутрь).
- 6 — снизу в живот.
- 7–8 — снизу сбоку (изнутри наружу).
- 9–10 — снизу сбоку (снаружи вовнутрь).

### 2. Защитные действия (блоки) с использованием ножа «обратным хватом»:



- 11 — от удара сверху.
- 12–13 — сбоку в шею (изнутри наружу).
- 14–15 — сбоку в шею (снаружи вовнутрь).
- 16–17 — от тычка в горло.
- 18 — от удара снизу в живот.
- 19–20 — от ударов снизу сбоку.





## Ответные действия (контратак)

### 3. От удара ножом сверху:



- 21 — блок — прямой хват.  
 22 — отведение руки противника по часовой стрелке вправо с линии атаки.  
 23–24 — удар плашмя ножом в голову.  
 25–26 — горизонтальный удар рукояткой ножа в боковую часть головы противника.

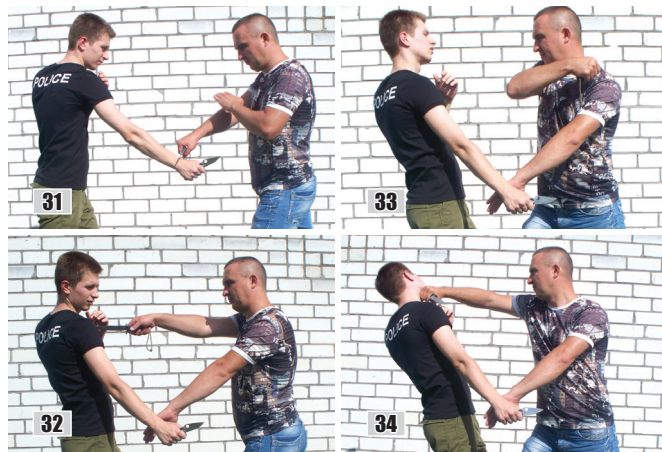
### 4. От удара ножом сбоку в шею:



- 27 — блок изнутри наружу.  
 28 — захват левой рукой.  
 29–30 — удар рукояткой ножа наотмашь в голову противника.



### 5. От удара снизу в живот:



- 31 — блок ножом одновременно с шагом правой ногой назад.  
 32 — контратака с уколom в мышцу плеча.  
 33–34 — удар рукояткой ножа снизу в челюсть противника.

### 6. От удара снизу сбоку:



- 35 — блок изнутри наружу.  
 36 — захват вооруженной руки и удар снизу в челюсть.  
 37–38 — с коротким замахом наносим «пишущий» удар в область лба/надбровных дуг.

### 7. От удара снизу сбоку (левой рукой):



- 39 — отводящий блок.  
 40 — укол в левое плечo.  
 41 — захват клинком за шею.  
 42 — с рывком «натягиваем» голову противника на левое колено.  
 43–44 — с пристановкой левой ноги наносим удар ручкой ножа в спину/лопатку противника.

Если Вы остались целы и невредимы, то...  
 продолжение следует!



# Спецслужбы: Служба под грифом «СЕКРЕТНО»



Сергей Дмитриев

**Майор запаса, Инструктор Национальной Ассоциации Телохранителей (НАСТ) России, президент Федерации Кобудо Санкт-Петербурга — Представительства Кобудо России, мастер спорта России по кобудо и джиу-джитсу, 5 дан**

**В**опреки расхожей фразе, не все тайное становится явным. Во всяком случае, далеко не сразу. Однако порой, по прошествии десятилетий, время несколько приоткрывает завесу секретности над событиями истории, судьбами людей и государственных институтов, деятельность которых считалась и считается тайной за семью печатями. Одна из таких организаций — Секретная служба США.



## Визитная карточка

У истоков создания Секретной службы США (United States Secret Service) стояли президент Авраам Линкольн и министр финансов Хью Мак-Куллох. По их инициативе она и была создана 5 июля 1865 г. в целях борьбы с фальшивомонетчиками и случаями подлога, чем, по сути, и объясняется ее довольно продолжительное подчинение министерству финансов. Именно в этот день привели к присяге первого директора службы — Уильяма Вуда, героя войны с Мексикой, общепризнанного эксперта в сфере расследования финансовых преступлений.

Но только в 1901 году молодой, закрытой от общественного взора и публичного суда

организации, поручили охрану президента США. В течение последующего столетия диапазон ее обязанностей последовательно расширялся, дополняясь все новыми и новыми объектами, за жизнь и безопасность которых сотрудники службы несли полную ответственность. Постепенно под охрану ей были переданы не только действующие, но и бывшие главы Соединенных Штатов, их семьи, включая вдов и детей до 16 лет, вице-президенты, ключевые кандидаты на президентских выборах, лидеры других государств, прибывающие в страну с визитами. В 1984 году Секретной службе, как и на заре ее становления, вменили в обязанность расследование подделок кредитных и иных пластиковых карт и личных документов, а в 2001 году в ее компетенцию включили компьютерные преступления.

В 2003 году Секретную службу передали из министерства финансов только что созданному министерству внутренней безопасности и в это время, судя по имеющимся данным, ее возглавил директор Ральф Бэшем. К слову, за всю историю США были совершены покушения на одиннадцать из сорока трех президентов страны, и четверо из них погибли в результате этих терактов. Можно ли только на основании беспристрастной статистики сделать однозначный вывод об эффективности и профессионализме сотрудников Секретной службы? Конечно же, нет. Но в том, что они верой и правдой служили и служат своей стране, сомнений нет. И порукой тому — сама история...

## Экспурс в историю

Чем же была продиктована столь настоятельная необходимость создания Секретной службы? Дело в том, что в 1861—1865 годы, во времена гражданской войны, едва ли не каждая вторая из денежных купюр, находящихся в обращении, была фальшивой. Чему немало способствовали и сами англичане, тоннами печатая подделки на берегах Туманного Альбиона и распространяя их по территории США с помощью многочислен-

ных преступных групп, ставящих во главу угла отнюдь не процветание экономики своей страны, а жажду личного обогащения.

По трагическому совпадению указ о создании Секретной службы стал одним из последних, который подписал Линкольн: именно в этот день убийца подвел итог его жизни. Шестнадцатый президент США, организатор партии республиканцев, он привел страну к победе в гражданской войне, приняв гомстед-акт и отменив рабство, заложил надежные основы для дальнейшего развития государства. Но этого поистине великого человека своей эпохи фанатики-южане считали дьяволом во плоти: сначала они планировали выкрасть его с целью шантажа, а затем, после ряда военных поражений, решили убить.

14 апреля 1865 года второсортный актер Джон Уилкс Бут смертельно ранил Линкольна в ложе washingtonского театра «Форд», подобравшись сзади во время комедийного спектакля. Куда смотрела охрана? Трудно назвать профессионалами тех людей, которые якобы оберегали президента, если убегающий убийца упал и сломал себе лодыжку, но тем не менее беспрепятственно скрылся с места преступления. Спустя почти две недели солдаты нашли его в одном из поместий и застрелили. Впрочем, не менее правдоподобна и версия о том, что он застрелился сам. Остальных участников заговора схватили лишь через несколько месяцев, приговорив к смертной казни.

Впрочем, это ничему не научило власти предрержащие: даже после смертельного ранения президента Джеймса Гарфильда 2 июля 1881 года охрану главы государства по-прежнему осуществляла washingtonская полиция. Правда, в последнем десятилетии XIX века подразделение безопасности главы государства все-таки создали, но и это еще не было началом полноценного сотрудничества с Секретной службой. Только весной 1894 года ее директор Уильям Хейзен направил двух агентов охранять Белый дом. Не имея на это юридических оснований,





Хейзен мотивировал свое решение наличием агентурной информации о подготовке покушения на жизнь президента Гровера Кливленда.

Позднее, при президенте Уильяме Мак-Кинли, численность этого весьма ограниченного контингента была увеличена, но и тогда сотрудники службы действовали на свой страх и риск, не имея никакой законодательной поддержки. До тех пор, пока Мак-Кинли после череды сенсационных побед, в том числе над Испанией, и приобретения Америкой новых земель (контроль над Кубой), а также возросшего мирового престижа США и обретения американцами национальной и экономической уверенности не был переизбран на новый президентский срок. Это в корне изменило ситуацию.

С самого начала боевых действий с Испанией Конгресс признал целесообразность круглосуточной охраны Мак-Кинли силами оперативников Секретной службы, которые до этого в основном занимались ловлей испанских агентов и сбором военной информации. Пока вновь избранный президент находился в зените популярности и колесил по стране, наметился крупный конфликт с крупными трестами. Суть в том, что Мак-Кинли, не скрывая своих пристрастий, отдавал приоритеты внешней политике, чем вызывал восторженную поддержку среди патриотически настроенных слоев общества и открытое недовольство тех, кто придерживался изоляционистских взглядов. К числу последних относился польский анархист Леон Чоглош.

6 сентября 1901 года Мак-Кинли принял участие в открытии Панаме-американской выставки в Буффало. Он обратился к собравшимся с приветственной речью, а затем, окруженный плотной толпой, направился по центральной выставочной аллее к одному из павильонов. В этот момент Леон Чоглош, вынырнув из задних рядов, протянул руку, словно

желая поздороваться с президентом. Руку, в которой он держал пистолет, обернутый носовым платком. Преступник успел выстрелить дважды, прежде чем его обезоружили. А дальше убийственную эстафету перехватили медики: они беспечно посчитали ранение неопасным, провели неудачную операцию, следствием которой стало заражение крови, и спустя неделю Мак-Кинли умер в больнице от гангрены.

Леон Чоглош предстал перед судом, был признан виновным и казнен на электрическом стуле. Только после этого, по решению американского Конгресса и распоряжению президента Тебди Рузвельта, потребовавшего подобрать ему профессиональную охрану из состава сотрудников Секретной службы, дело сдвинулось с мертвой точки. Но потребовалось еще несколько лет, чтобы Конгресс после длительных дебатов принял закон, санкционировавший выделение бюджетных средств для охраны президента США.

Уместно заметить, что с 1867 года вплоть до Первой мировой войны Секретная служба, помимо финансовых преступлений, вплотную занималась контрразведывательной деятельностью, а также различными федеральными и уголовными преступлениями, включая незаконные акции ку-клукс-клана, но впоследствии эти функции отошли к компетенции сначала министерства юстиции, а затем — Федерального бюро расследований. Кстати, в 1908 году президент Рузвельт приказал передать около десятка оперативников Секретной службы в штат министерства юстиции. Именно эти люди позднее образовали ядро антикриминального подразделения, на базе которого было создано ФБР.

## Пост № 1 — охрана президента

Самая черная страница в истории Секретной службы и одновременно

одно из наиболее громких политических преступлений минувшего столетия — убийство 35-го президента США Джона Кеннеди в Детройте 22 ноября 1963 года. Убийство, которое до сих пор, спустя без малого полвека, вызывает массу споров, откровенных инсинуаций, ну и, разумеется, претензий к работе американских спецслужб.

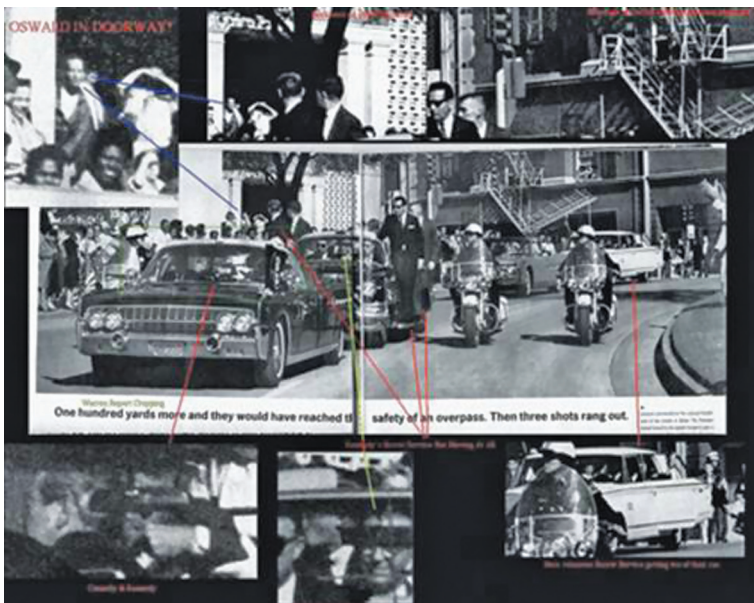
В версиях случившегося недостатка нет. Одни полагают, что во всем виноват Ли Харви Освальд, которого взяли с поличным, с орудием убийства, с неопровержимыми доказательствами вины. По другой информации, он был лишь пешкой в большой игре, и в действительности прозвучало несколько выстрелов с разных направлений, ставших кульминацией крупнейшего и многоуровневого антиправительственного заговора. Кто прав? Ответ на этот непростой вопрос стал предметом многочисленных исследований. Однако белых пятен в изрядно запутанной истории, увы, не убавилось. В частности, до сих пор не ясно, был ли тщательно выверен и просчитан маршрут следования кортежа президента, изменялся ли он по ходу движения и чем, к примеру, занимались специальные агенты накануне покушения? Готовились к выполнению важной миссии? Увы. Некоторые источники убедительно свидетельствуют, что, к великому стыду Секретной службы, они провели эту ночь в компании с Бахусом, что совершенно неприемлемо для профессионалов.

За полтора десятилетия активных поисков козлов отпущения эксперты исписали тысячи страниц своими выводами и заключениями, создав многотомное досье, но к единому мнению так и не пришли. Впрочем, был один человек — Джек Руби, мелкий гангстер и владелец ночного клуба, до суда убивший основного подозреваемого Освальда, человек, способный хотя бы частично пролить свет на истинные причины заговора, на факты своей причастности к кубинской мафии, на то, как ему без особых хлопот удалось пристрелить якобы надежно охраняемого Освальда. Но он унес эти тайны в могилу, внезапно скончавшись в тюремной камере в 1967 году.

А 6 июня 1968 года в Лос-Анджелесе молодой марксист — палестинец Ширхан Ширхан убил Роберта Кеннеди, после чего под охрану взяли и кандидатов в президенты США в период предвыборного марафона, точнее — в последние 120 дней перед голосованием...

Драматические события и многолетняя практика внесли существенные коррективы в тактику действий Секретной службы. Сегодня, например, для срочного прибытия по тревожному вызову специальных агентов в Овальный кабинет Белого дома требуются считанные секунды. А в 1922 году, когда для охраны резиденции президента сформировали так называемую полицию Белого дома в количестве 33 сотрудников (к 1942 году их стало 140), о подобной оперативности и не помышляли. В 1930 году новое подразделение вошло в состав Секретной службы США и было переименовано в службу охраны исполнительной власти. И произошло это после того, как в столовой Белого дома охранники неожиданно наткнулись на неизвестного мужчину. Вот тогда-то, по решению президента Гувера, обеспечение безопасности первых лиц государства передали в одни руки. С 1970 года эта структура называется унифицированным подразделением Секретной службы США и охраняет резиденцию президента, административные здания правительства, некоторые другие объекты, такие, как министерства финансов и внутренней безопасности, а также резиденцию вице-президента, правительственный дом гостей и иностранные дипломатические представительства. Неудивительно, что при таком объеме работы численность сотрудников Секретной службы к 1974 году достигла 1400 человек.

И без дела они не сидят, ибо попытки несанкционированно проникнуть в Белый дом — не такое уж редкое явление. Так, в 1974 году мужчина, считавший себя мессией, протаранил на автомобиле внешние ворота резиденции президента и заявил, что машина заминирована. Лишь после трудных четырехчасовых переговоров он согласился сдаться властям. А вот его прямому последователю спустя два года повезло меньше: новые прочные ворота выдержали удар. В отличие от автомобиля.





Никого уже не удивляют, как правило, безуспешные попытки протаранить на транспортных средствах ограду резиденции (в 1983 году даже пришлось окружить ее бетонными надолбами) или проехать на территорию Белого дома вслед за въезжающими служебными автомобилями: охрана умело отсекает от кортежа непрошенных гостей. А уж желающих, улучив, как им кажется, удобный момент, перелезть через ограду — хоть пруд пруди, но подобные попытки пресекаются на корню. Кто эти люди? Обычно — лацифисты, психопаты и просто шутники с явно деформированным чувством юмора.

Один из самых оригинальных способов проникновения в резиденцию применил в 1976 году вашингтонский таксист, сумевший преодолеть ограду с помощью 2,5-метровой металлической трубы. Перепрыгнув на другую сторону, он кинулся к входной двери с импровизированным копьём наперевес и был застрелен охранником.

В 1978 году некий христианский фундаменталист решил убедить президента США Картера в том, что надпись на 100-долларовой купюре «Надеемся на Бога» — не что иное, как богохульство. Даже кимоно, в которое он облачился, не помешало ему перелезть через ограду. К сожалению, он был вооружен не только словом Божиим, но и ножом, который при задержании ничтоже сумняшеся метнул в одного из сотрудников Секретной службы. Явно погорячился — подобные проявления агрессивности не только бессмысленны, но и весьма опасны, ибо чреват смертельными последствиями: с агентами Секретной службы шутки плохи. Характерный пример: как-то один из незваных визитеров прихватил с собой водяной пистолет — для пущей остротки, наверно. И только счастливый случай уберег его от пули.

Куда чаще нарушителям удавалось проникнуть в Белый дом по фальшивым документам, как это сделал в 1985 году студент, представившийся музыкантом оркестра. Впрочем, не прошло и четверти часа, как его «музыкальная» карьера бесславно завершилась.

И сегодня вокруг Белого дома отнюдь не безлюдно. Скорее, напротив. Вот почему эта территория находится под неослабным оперативным контролем, который осуществляют и стационарные посты, и мобильные группы, и агенты в штатском... Их главный принцип: смотреть в оба!

### «Просто эти парни оказались быстрее пули!»

Следует признать, что превентивные меры вполне оправданны. Ведь недаром говорится: на ошибках учатся. Не век же агентам спецслужб учиться на собственных ошибках! После гибели братьев Кеннеди Секретная служба неоднократно спасала и президентов, и кандидатов, жизни которых оказывались под угрозой. В 1972 году в городе Лаурел агенты уберегли от пули Джорджа Уоллеса во время встречи с избирателями. А в сентябре 1975 года были сорваны две попытки покушения на жизнь президента Джеральда Форда. Первый теракт произошел в городе Сакраменто. Утром президент в сопровождении охраны вышел из отеля «Сенатор», направляясь на деловую встречу. Проходя сквозь толпу горожан, собравшихся поприветствовать высокого гостя, Форд демократично пожимал протянутые руки. Внезапно навстречу ему бросилась молодая женщина с пистолетом в руке. Однако выстрела не последовало. Когда агенты Секретной службы схватили нападавшую, она в отчаянии повторяла одну и ту же фразу: «Пистолет не выстрелил!». Осмотр оружия показал: действительно, главу государства спасла банальная осечка. И, разумеется, расторопность агентов.

Спустя два часа, проявив завидное самообладание, Форд выступил перед аудиторией в законодательном органе Калифорнии с речью, посвященной борьбе с преступностью и контролю над оружием. Комментируя случившееся у отеля «Сенатор», он заявил: «Никким образом подобные акции не мешают мне общаться с американским народом. С этим приходится жить!». Террористкой оказалась 24-летняя Линетт Фромм, состоявшая в преступной группировке Чарльза Менсона, наводившего в то время ужас на всех жителей Америки.

Не прошло и трех недель после инцидента в Сакраменто, как 22 сентября 1975 года в той же Калифорнии и в подобной толпе Форда вновь попытались убрать: выстрел раздался с противоположной стороны улицы.



Опешив, президент замешкался на секунды, зато агенты не оплошали и быстро втолкнули его в автомобиль, водитель которого сразу вдавил педаль газа в пол до отказа. А в это время их коллеги арестовали 45-летнюю женщину с пистолетом в руке — Сару Джейн Мур, активистку левого движения, хорошо известную полиции Сан-Франциско. Причем здесь Секретная служба, спросите вы, если убийца промахнулась? Во-первых, пистолет был заряжен не одним патроном. А во-вторых, как не без юмора заметил известный американский телеобозреватель: «Просто эти парни оказались быстрее пули!». Метафорично, но, по сути, близко к истине: действовали они четко и правильно, второго шанса террористке не представилось.

А 30 марта 1985 года мог стать последним днем жизни президента Рональда Рейгана. После выступления на съезде профсоюза строителей в Вашингтоне он вышел из отеля «Хилтон». От подъезда до бронированного лимузина его отделяло не более двадцати шагов. Президент сердечно приветствовал сограждан, которые, несмотря на дождь, ожидали появления главы государства. Неожиданно кто-то окликнул Рейгана: «Господин президент!» Он обернулся, и в тот же момент выскользнувший из толпы человек, как впоследствии выяснили — Джон Хинкли-младший, бывший студент Йельского университета, сын президента нефтяной корпорации «Вандербилт энерджи», открыл стрельбу. Окружив семидесятилетнего президента, агенты Секретной службы решительно пригнули его к земле и втолкнули в автомобиль, который сразу рванул с места. Сотрудники службы обезоружили нападавшего, который успел произвести четыре выстрела и ранил президента, его пресс-секретаря Джеймса Брэйдя, которому так и не суждено было впоследствии покинуть инвалидную

коляску, агента и полицейского. Окровавленного президента срочно доставили в больницу Университета имени Джорджа Вашингтона. Он шутил, улыбался, но жизнь его, как позднее заметил лечащий врач, висела на волоске. Однако, несмотря на ранение и преклонный возраст, Рейган довольно быстро поправился.

Суд признал Хинкли невменяемым и пожизненно «прописал» в специальной клинике. Психиатры пришли к выводу, что главным мотивом его преступления было навязчивое желание обратить на собственную персону внимание известной актрисы Джоди Фостер.

Не раз на жизнь президентов США покушались и граждане других государств. В 1950 году была пресечена попытка убийства Гарри Трумэна. Несостоявшиеся киллеры — два пуэрториканских националиста — таким образом проголосовали за независимость своей родины. В 1993 году стало известно, что иракские спецслужбы решили убить бывшего президента США Джорджа Буша-старшего во время его визита в Кувейт, что заставило Секретную службу принять дополнительные меры безопасности. А одним из последних публичных покушений на президента Соединенных Штатов считается инцидент во время визита Джорджа Буша-младшего в Грузию в 2005 году. Тогда в Тбилиси к трибуне, на которой стояли два президента, бросили гранату. То, что она по счастливой случайности не взорвалась, не помешало суду приговорить преступника к пожизненно-му заключению.

*Сергей Дмитриев  
Фото из архива  
Президента ЧАСТ России  
Дмитрия Фонарева*





Василиса Минтян

# Василиса Минтян: Занимаясь УШУ, вы развиваете в себе лучшие качества!

**Минтян Василиса Владимировна**

Тренер высшей категории, президент Федерации спортивного и традиционного УШУ г. Севастополя

**К**акими бы видами спорта и боевых искусств вы ни занимались, вы все равно согласитесь, что УШУ — это и увлекательный современный вид спорта, и древнекитайская система самообороны, и путь духовного и физического совершенствования!

Являясь основой многих восточных боевых систем, УШУ прекрасно развивает такие качества, как сила, скорость, высокая координация движений, растяжки, гибкость, а также уверенность в себе, высокую концентрацию внимания, трудолюбие, целеустремленность! А не все эти ли качества мы хотим сформировать у своих детей? И как сохранить у детей большой интерес к тренировкам, придать стимул не бросать заниматься боевыми искусствами? Как ответы на эти вопросы, очередной 2012 учебный год закончился годовой аттестацией



Первые награды и улыбки на детских лицах — что может быть лучше для родителей

юных спортсменов Федерации спортивного и традиционного УШУ г. Севастополя.

Первая часть экзамена проходила в виде соревнований по общефизической подготовке — разные виды бега, прыжки в высоту и длину, упражнения на ловкость. Вторая часть аттестации — проверка знания и четкого выполнения основных технических элементов УШУ стиля чаньцуань — удары руками, ногами, базовые позиции и перемещения, растяжка, упражнения на гибкость. В завершении годового экзамена с показательной программой выступили старшие спортсмены, призеры городских и всеукраинских соревнований. Ребята показали сложные соревновательные программы с шунь дао — парные мечи, сань дзе гунь — трехзвенный цеп, да дзю дзе бянь — девятизвенный цеп, чаньцуань и ди таньцуань — без оружия. А на вручение дипломов и паспортов спортсмена пришел китайский золотой лев...

*Василиса Минтян*



# «YAMAL»: бойцы с севера



История не скупа на подвиги «северян» — Северные воины всегда внушали страх врагам своей отвагой, силой и мужеством. Тяжелые испытания ждали все города и государства, становившиеся на пути викингов... Казалось бы, как можно «приравнять» скандинавов и жителей, скажем, Тюменской области? Но давайте посмотрим повнимательнее на карту Земного шара! В Европе полярный круг проходит через территорию Норвегии, Швеции, Финляндии (скандинавский полуостров), а в России — через Ямало-Ненецкий автономный округ Тюменской области, где часть линии полярного круга идет по Обской губе Карского моря. Так может быть вот она — причина — одна и та же «северная широта», накладывающая отпечаток на характеры суровых воинов, для которых не было ничего достойнее, чем умереть в бою, с оружием в руках?!



Линия Северного полярного круга, Circulus Arcticus, обозначена на голландской карте 1641 года.  
Источник — <http://www.vokrugsveta.ru>

Герой нашего репортажа — Вячеслав Якимов, «северный боец», руководитель команды «YAMAL» из Ямало-Ненецкого автономного округа (г. Ноябрьск). Слово нашему герою.

Для начала я хотел бы сказать о моем первом тренере — **Дмитрии Валерьевиче Кадачикове**. Именно он дал мне основу каратэ, и именно благодаря его урокам у меня появилась отличная техника и взрывная скорость. Дзюдо и борьбу я изучал сам, на практике с борцами, много времени тренируюсь самостоятельно. Сейчас в моей группе около 20 человек и мы ставим перед собой четкие цели: спорт, тренировки, победы на соревнованиях. Осенью, зимой, весной мы тренируемся в спортзале, летом — на улице, ходим в тренажерные залы и бегаем на песчаной горе «Жопа Великана» (лыжная база газовиков г. Ноябрьск, прим. Редакции). Тренировки проходят следующим образом: вторник — техника, четверг — удары по лапам и герману, суббота — день борьбы, воскресенье — спарринги. Дополнительные тренировки проходят по усиленной программе за 2 месяца до выезда на крупные турниры. Я, конечно, тренирую и детскую группу по каратэ, но акцент делаю все-таки на взрослых бойцов.

Очень тяжело заниматься зимой, поскольку морозы, север, климат, но если вообще не заниматься спортом, пить и курить, то можно опуститься в этой жизни. Нужно

приспосабливаться к климату. В основном своим ребятам пытаюсь дать технику и скорость (как давал в свое время мне мой тренер Дмитрий Кадачиков, мой учитель). В свободное от работы время я провожу индивидуальные тренировки. В общем, мы живем спортом.

Что же касается меня лично, могу сказать так. В середине ноября 2011 г. выиграл свой последний бой у немца Кёнинг Неймана, сейчас готовлюсь на вызывной бой в Голландию, в Амстердам в 2013 году (многие меня знают как «Северный медведь»). Пытаюсь совмещать работу и спорт. Рабо-



Вячеслав Якимов

## Вячеслав Якимов

Занимается спортом с 6 лет. Опыт занятий боевыми искусствами: 10 лет Сётокан каратэ, 1 год Муай Тай, 5 лет Косики каратэ. Черный пояс, 1 Дан. Чемпион России по Сётокан каратэ, чемпион УРФО по традиционному каратэ, Чемпион по смешанным единоборствам (infinium).



Тренировка на песчаной горе





**Егор Ястремский**

таю инспектором СКЗ в Ноябрьск Газпром Добыча. Совмещать личные тренировки, тренерскую деятельность и выезды на соревнования очень непросто. Семья и работа все-таки стоят для меня на 1 месте, хотя о спорте забывать не хотелось бы.

В настоящий момент тренирую ребят в полноконтрактом каратэ (Косики каратэ), готовлю бойцов для выезда на соревнования различного уровня по боям без правил. Недавно двое моих учеников показали прекрасные результаты: **Ислам Хациев** на «Открытом турнире по панкратиону и боям без правил» в г. Тюмени выиграл свой первый профессиональный бой у чемпиона армейского рукопашного боя **Михаила Балакирева** и стал чемпионом. **Егор Ястремский** завоевал серебряную медаль по панкратиону в своей весовой категории.

Хочу особо сказать о своих друзьях и помощниках, о моих учениках. Мой спарринг-партнер, «лаппер» — **Данил Кузьменко**, мой ученик, лучший друг и просто хороший боец. В моей группе есть бойцы разных уровней.

**Ислам Хациев** (КМС по дзюдо, чемпион Открытого турнира Тюменской области по боям без правил, стиль — дзюдо + каратэ). Очень талантливый боец, «пашет» даже чересчур много! Человек очень сильного духа.

**Егор Ястремский** (серебряный призер чемпионата по панкратиону г. Тюмени, стиль — бокс) Высокорослый спортсмен, молодой, энергичный, перспективный.

**Евгений Каракулов** (Призер окружных (ЯНАО) соревнований по косики каратэ, КМС по плаванию). Семейный человек, но целеустремленный боец, редко пропускает тренировки, старательный.

**Данил Кузьменко** (Чемпион внутриклубного турнира по КУДО, г. Ноябрьск). Мой лучший друг, помогает мне морально и физически готовиться к турнирам, посещает наши тренировки, дополнительно уделяет время футболу и пейнтболу.

**Геннадий Комарчук** (Армейский рукопашный бой). Боец, который занимается у меня около года и уже показал высокие результаты, в армии в свое время выступал в армейском рукопашном бое, если с ним еще поработать, можно смело выпускать на бой.

**Антон Иванков** (каратэ). Спортивный, скоростной, но, к сожалению, скоро покинет пределы города.

**Виталий Хащенко** (каратэ). Перспективный боец.

**Эдуард Гумеров** (каратэ). Скоростной боец, в детстве занимал тэквондо, «ножки летают»!

**Сергей Михайлов** (каратэ). Грамотный боец, молодой, перспективный и очень старательный.

**Эльмар Климов** (вольная борьба + каратэ). Человек, который хорошо знает борьбу, многому я его научил, поставил ударную технику, в ответ получил много знаний по борьбе.

**Геннадий Барышников** (каратэ). Семейный человек ... и массивный боец!

**Илья Карабанов** (каратэ). Спортсмен, который тренируется для себя.

**Василий Гайдук** (каратэ). Очень много «тягает» штангу, много занимался тяжелой атлетикой, высокорослый крепкий боец.

Вот такая наша «северная команда» «YAMAL»!

*Беседовала Елена Ялкач  
Фото Артём Аппаков, г. Ноябрьск*



**Геннадий Комарчук**



**Данил Кузьменко**





## Снитивкер Игорь Геннадиевич

Президент Днепропетровской областной федерации Айкидо. Черный пояс, 3 дан Айкидо. Стаж занятий боевыми искусствами — с 1983 года, в Айкидо — с 1996 г.

Историю делают люди, и можно было бы рассказывать о японских мастерах, повлиявших на развитие Айкидо в Украине, но все же следует сказать, что организатором первой и на сегодняшний день самой большой организации Айкидо в Украине является **Игорь Юрьевич Шмыгин**. Я уверен, что на этом месте некоторые читающие эту статью люди возмутятся и начнут доказывать, что в Украине полно организаций, развивающих Айкидо, много представителей многих сенсеев, представлено немало стилей и направлений, но история объективна, и именно Шмыгин создал и развивает Ассоциацию Айкидо Айкикай Украины, из которой вышли сегодняшние руководители федераций, ассоциаций и крупных клубов Айкидо Украины и не только. Да, сегодня можно смело сказать, что Украина разделена на великое множество федераций, ассоциаций и клубов.

К сожалению, Айкидо в Украине сейчас проходит этап разделения. Создаются новые организации, разделяются старые, ученики, инструкторы и целые клубы переходят из одной организации в другую.

Это не плохо и не хорошо — это просто факт! Но большое количество людей просто занимаются Айкидо в том клубе, в который пришли, и это главное! Ведь главное — предмет, ради которого люди приходят и приезжают, чтобы узнать и научиться, открыть для себя, а остальное — это рядом, но не главное... В Украине есть люди, которые развивают Айкидо, тратят время, вкладывают душу, отрывают свои время и деньги от семьи, делая весомый вклад в развитие Айкидо в Украине. И после периода разделения обязательно наступит период объединения, когда федерации начнут проводить совместные учебные семинары, строить совместные планы и объединять усилия по развитию прекрасного боевого искусства Айкидо в Украине.

Мир Айкидо меняется. Уходят из жизни люди, которые были учениками создателя Айкидо, и именно они несли Айкидо из Японии по всему миру. Есть немало громких имен. Коити Тохей, который первым в истории Айкидо получил 10 дан от создателя Айкидо, и именно он первым уехал в США продвигать Айкидо. Сейчас в США живет несколько замечательных мастеров — **Ёси-мицу Ямада**, **Хироши Икеда**, **Мицуги Саотомэ**. Кстати, Ямада бывал в Украине, но с завидной регулярностью он проводит тренировки в Санкт-Петербурге — он там бывает на фестивале «Белые ночи» в июне. Именно этот фестиваль считается самым крупным в СНГ, и именно там каждый год ведут тренировки мастера мировой величины. Больше всего для Украины сделал Масатаке Фудзита. Он регулярно приезжал для проведения учебных семинаров, аттестовывал на даны. Благодаря именно ему

# Игорь Снитивкер: О преемственности поколений



украинское Айкидо сделало серьезный шаг вперед. Он официально курировал Украину от имени штаб-квартиры Айкидо. В Украину приезжал и **Сэйити Сугано**, который создавал федерацию Айкидо в Австралии. Это легендарный человек! В 2003 году ему из-за продолжительной болезни была ампутирована стопа, и после операции на протезе он продолжал преподавать Айкидо и проводить тренировки, показав всему миру возможности человека. Много учеников **Набуёси Тамуры** в Украине — он развивал Айкидо во Франции, но кроме этого являлся очень известным мастером Айкидо во всем мире. Он проводил тренировки в Санкт-Петербурге, там есть его представительство. В мире очень много его учеников и последователей. Айкидокам Украины известны две его книги, изданные в Украине и являющиеся на сегодняшний день раритетами. Перечисление великих мастеров можно продолжать до бесконечности. Имена этих людей известны всему миру Айкидо. Кстати, еще несколько лет назад неизвестный Украине ученик **Морихея Уесибы Мотохиро Фукакуса** начал приезжать в Украину, и у нас появился редкий шанс тренироваться у одного из учеников создателя. В 1964 году он уехал в Тайланд, на родину тайского бокса, развивать Айкидо, и создал там национальную федерацию. Уже нет в живых великого мастера **Сёдзи Нишио**, который всего лишь один раз был в Украине и провел незабываемый учебный семинар в Киеве, но он оставил после себя направление Айкидо, представительство которого успешно развивается в Украине.

Я вскользь упомянул только лишь тех людей, которые так или иначе внесли свой вклад в развитие Айкидо в Украине. В мире было и есть великое множество великолепных мастеров, благодаря ко-

торым развивается прекрасное искусство Айкидо. Но наряду с ними большой вклад в развитие Айкидо вносят сотни тысяч айкидоков, приходящих на тренировки в клубы по всему миру и изучающих Айкидо как боевое искусство, философию и стиль жизни.

Уходят из жизни люди, тренировавшиеся непосредственно у самого **Морихея Уесибы**, но следующее поколение мастеров активно продолжают дело создателя. Это и японские мастера, которые преподают в клубах Айкидо Японии, в штаб-квартире Айкидо в Токио и проводят учебные семинары по всему миру, и мастера Европы, Америки и Австралии. Серьезные школы Айкидо создали в США Ямада и Саотомэ, в Австралии Сугано. В Европе самое плотное сосредоточение японских шиханов было во Франции с 50-х годов. Сначала Абэ, потом он передал свои дела сенсею Наказоно, потом приехал Тамура, и именно он сделал очень много для развития Айкидо во Франции и в Европе. Французская школа Айкидо — самая многочисленная и сильная, и в этом заслуга не только Тамуры, но и **Кристиана Тисье**. Можно с уверенностью сказать, что сенсей Тисье, обладатель 7 дана, является одним из самых востребованных и популярных мастеров в мире. Его тренировки на учебных семинарах собирают большое количество поклонников Айкидо по всему миру. Он имеет очень плотное расписание тренировок и, похоже, проводит в самолетах времени не менее, чем на татами. **Кристиан Тисье** — позитивный и открытый человек. Школа Тисье представляет Айкидо на самом крупном европейском фестивале боевых искусств в Берси (Франция). В Украине есть его ученики и последователи. Прямые ученики Тисье время от времени проводят семинары в Украине, и будем надеяться,

что у айкидоков Украины будет возможность тренироваться лично у Кристиана Тисье.

Раньше все было по-другому. Приезжали в Украину серьезные сенсеи, проводили тренировки, можно было с определенной регулярностью потренироваться у восьмого дана, и это было очень удобно. Но если ты хотел тренироваться у конкретного человека, было сложно ездить, и сложность была и материальная, и психологическая. Но мы ездили! Регулярно в Питер на «Белые ночи», иногда в Москву, и очень легко ездили друг к другу внутри Украины! Сейчас стало проще ездить за рубеж — семинаров много, они разные, мастера доступны, относительно недорого. Главное — доехать! Первые поездки на семинары в дальнее зарубежье пугали — как встретят, что скажут, как будешь выглядеть? А там все очень просто! Люди приезжают тренироваться, общаться и проводить вместе время, помогут, подскажут, если надо, и тебя ни с кем не сравнивают! Обстановка на таких семинарах свободная и доброжелательная! Такой же страх был при первом посещении Хомбу в Токио — как там все? А оказалось, что твой уровень никого не волнует, все очень доброжелательно, но при этом обстановка особая! Впечатлили утренние тренировки, которые начинаются каждый день в 6-30 утра. Раньше их вел **дошу Моригеру Уесиба**, но сейчас он эти тренировки передал вака-сенсею **Мицутеру Уесибе**. Совершенно особая атмосфера! Вообще сейчас для жаждущего и желающего полно возможностей!

Ранее тренироваться Айкидо приходили люди с серьезным опытом занятий боевыми искусствами, зачастую из профессионального спорта. Сейчас у многих занимающихся Айкидо явилось первым, и в связи с этим возникает много сложностей. Зачастую приходящие в додзэ идут на образ Айкидо, а это в первую очередь Стивен Сигал и идея о том, что можно управлять энергией нападения против самого нападающего. Насколько же отличается Айкидо изнутри и снаружи!

Я очень рад, что по-прежнему большое количество людей открывает для себя искусство Айкидо, и благодаря этому меняет в себе многое. Именно путем таких небольших ежедневных изменений можно добиться изменения принципиального!

Мы летом традиционно занимаемся с оружием на свежем воздухе, и каждый раз вокруг нас немало зрителей. Однажды к нам подошли папа с дочкой лет четырех и внимательно следили за процессом тренировки. Папа подошел к нам, задал несколько вполне конкретных вопросов. Дочка спросила папу, чем это занимаются дяди и тети? Он ответил: «Айкидо». Дочка спросила: «Папа, а что такое Айкидо?», на что папа ответил фразой, с которой можно начинать любую статью об Айкидо: «Дочь, **Айкидо — это серьезно!**».



Игорь Снитивкер



# Екатерина Козлачкова: Очаровательная сила Российского Таеквон-до

## Козлачкова Екатерина

23 года, образование высшее, юридическое. Аспирант юридического факультета МГУ, учится и тренируется в Москве. Владение стилями: основной — таеквон-до И.Т.Ф., дополнительные — кикбоксинг и бокс. Черный пояс, 3 дан таеквон-до И.Т.Ф.



Екатерина Козлачкова

В таеквон-до Екатерина пришла в 11 лет, и причина тому оказалась проста — это была ближняя секция к дому. Вот уже прошло 12 лет, не за горами получение 4-го дана, а она все так же продолжает тренироваться под руководством своего первого наставника — **Леонова Александра Сергеевича**. Очень любопытно отметить, что тренер Екатерины — сам действующий спортсмен, и что еще приятнее — оба они чемпионы мира! Это очень редкий случай в профессиональном спорте, когда тренер не на много старше ученика по возрасту и вместе они защищают честь страны на международных соревнованиях.

Основная деятельность Кати — учеба в аспирантуре на юридическом факультете Московского Государственного Университета, тренерская деятельность, личные тренировки и подготовка к различным турнирам, проведение семинаров и мастер-классов. Давнишняя мечта — открыть собственную школу и преподавать любимый вид боевого искусства.

Нечасто, глядя на молодую девушку, можно предположить, что за внешней мягкостью и привлекательностью скрывается спортсмен высокого уровня! Наверное, тем и привлекательно таеквон-до, что позволяет девушке оставаться женственной, и, гармонично и всесторонне развивать свое тело и дух. В таеквон-до И.Т.Ф. существует 4 дисциплины, где любой может проявить себя: туть (технические комплексы), массоги (спарринг), спецтехника (прыжки в высоту с ударом, где нужно разбить доску) и силовое разбивание досок из статичного положения. На последнем Чемпионате мира, который проходил в марте 2011 года в Новой Зеландии, Екатерина выиграла две золотые медали — в разделе спарринг и спецтехника, завоевав титул Абсолютной Чемпионки мира, чего российским спортсменам не удавалось сделать до нашей героини ни разу.

В настоящее время Катя готовится к аттестации на 4 дан, и к очень крупному международному турниру, Кубку мира, который пройдет в октябре в городе Брайтон (Англия). В период интенсивной подготовки спортсмены-таеквондисты тренируются каждый день — ведь чтобы выигрывать, себя жалеть нельзя. Неслучайно девизом Всероссийской Федера-



**«За внешней мягкостью и привлекательностью скрывается спортсмен высокого уровня»**



\*Всероссийская федерация Таеквон-до И.Т.Ф.: [www.tkdprus.ru](http://www.tkdprus.ru)

Президент:  
**Цилфидис Лазос Константинович**

ции Таеквон-до И.Т.Ф. был выбран слоган: **«День без тренировки — потерянный день»**. Катя верит, что если



придерживаться этого правила, можно покорить самые заоблачные спортивные вершины. Когда Екатерине задают каверзные вопросы о том, что таеквон-до — не женский вид спорта, она с улыбкой отвечает, что таеквон-до — настолько универсальный

вид, что не должно быть разделения в этом спорте по критерию пола. Таеквон-до по признанию спортсменки дает ей мотивацию для самосовершенствования тела, духа, техники, боевых навыков.



А соревнования — это не просто способ проверить себя при стрессовых обстоятельствах, это еще и замечательные люди, которые окружают спортсмена — организаторы турниров, товарищи по команде и тренера. Многие люди, как

говорит сама Катя, уже стали родными — когда по 10 лет тренируешься с ними бок о бок, видишь как им больно, и они все равно идут вперед, рождается определенная духовная связь между ними. И Екатерина очень благодарна судьбе и своему виду спорта, что на своем пути она встретила замечательных людей, которые многому ее научили.

Пресс-служба Всероссийской Федерации Таеквон-До И.Т.Ф.





# Донецкая Федерация Русского Боевого Искусства РОСС «БАРС»

**Д**онецкая Федерация Русского Боевого Искусства основана в 1996 году. Руководителем Федерации является **Галахов Александр Данилович**, инструктор-методист первой категории. Донецкая Федерация Русского Боевого Искусства (ДФРБИ) является единственным на Украине официальным представителем Общероссийской Федерации Русского Боевого Искусства.

ДФРБИ проводит обучение русскому боевому искусству (РБИ) по системе подготовки РОСС (Российская Отечественная Система Самозащиты). Автором РОСС является **Александр Иванович Ретюнских** — Президент Федерации Русского Боевого Искусства (ФРБИ), Гранд-мастер РБИ — РОСС, Академик АСЕ (Академии Спортивных Единоборств), мастер спорта по самбо и дзюдо. В 1998 система подготовки РОСС получила признание Всемирного клуба Гранд-мастеров боевых искусств «World Head of Family Sokeship Council» и была сертифицирована как самостоятельное спортивно-боевое направление в мире боевых искусств ([http://www.anross.ru/index.php?i0=system&i1=world\\_head](http://www.anross.ru/index.php?i0=system&i1=world_head)).

Особенность РОСС заключается в построении защитных действий, основанных на знании и применении законов биомеханики, физики, анатомии и психологии. Поэтому, в РОСС нет понятия «прием», существуют принципы и базовые движения, на которых строятся защитные действия в за-

## Галахов Александр Данилович



Глава Федерации Русского Боевого Искусства, инструктор-методист первой категории, старший инструктор Федерации.

**\*Тел.:** +38 (050) 47 24 108  
**Сайт федерации —** [frbi.dn.ua](http://frbi.dn.ua)

## Вербин Олег Сергеевич



Инструктор-методист второго уровня, заместитель по организации тренировочного процесса, технической и физической подготовке.

**\*Тел.:** +38 (097) 37 82 820  
**E-mail:** [vos\\_frbi@mail.ru](mailto:vos_frbi@mail.ru)

## Рощупкин Максим Александрович



Инструктор-методист второго уровня, заместитель по специальной подготовке, организационным вопросам, связям с общественностью.

**\*Тел.:** +38 (050) 60 227 60  
**E-mail:** [rosmaks@yandex.ru](mailto:rosmaks@yandex.ru)



висимости от ситуации и условий их применения. Как следствие, у обучающихся (уже владеющих другими видами единоборств) по методике РОСС нет необходимости перучиваться, имеющийся технический арсенал дополняется и совершенствуется.

Программа обучения включает в себя:

- развитие гибкости, пластики и реакции;
  - прикладную акробатику;
  - рукопашный бой «школы выживания»;
  - школа обновленного самбо и дзюдо;
  - штыковой бой и фехтование;
  - боевой нож — фехтование и метание.
- Все инструкторы ДФРБИ аттестованы Президентом Общероссийской ФРБИ **Александром Ивановичем Ретюнских**.

Члены ДФРБИ участвуют в показательных выступлениях на городских праздниках, открытиях спортивных чемпионатов, ежегодных Фестивалях Боевых Искусств. С 2009 г. ДФРБИ принимает участие в организации проведения ежегодных Фестивалей Боевых Искусств «Ветераны Афганистана против наркомании».

Ежегодно Донецкая ФРБИ проводит несколько семинаров по вышеуказанным дисциплинам.

**Очередной семинар состоится 23–26 августа 2012 г. Подробности на сайте федерации [frbi.dn.ua](http://frbi.dn.ua) и по телефону.**





# Horst Schwickerath: О журнале «Aikido Journal» и не только...



**В** Польше и Украине начинался Чемпионат Европы по футболу. Германия выигрывает, и Дмитрий поздравляет меня с первой победой немецкой команды. А мои мысли оказались в прошлом — когда я играл в юности в футбольной команде сборной клуба, а затем, в 1968 году, увлекся боксом и каратэ. Но это увлечение занимало только половину моего сердца — главное место в нем все-таки принадлежало футболу. А свою подругу я отправил в айкидо, так как казалось, что это занятие для женщин!

По истечению трех лет, я понял, что с футболом надо «завязывать» — я был уже неспортивным, так как я больше не мог быстро бегать — «спортивный человек» должен остановиться, когда понимает, что другие уже бегают быстрее... Он хочет победить, но уже не имеет такой возможности и вынужден прибегать к «компенсирующим» средствам.

То, что происходит на игровом поле, происходит и на трибунах — и иногда вмешивается полиция — так было еще в Древнем Риме — удовлетворение требований «хлеба и зрелищ», это манипулирование массами. Так что для меня не имеет особого значения победа Германии, особенно если учесть, что я уже более 20 лет — француз!

В этих играх всегда должны быть и победитель, и проигравшие, но, к сожалению, стремление к победе и отчаяние от поражения оказывают негативное влияние на психику.

Итак, повторюсь, что в айкидо я с начала 1972/73 года. Когда я занимался боксом, в своей весовой категории я имел длинные руки, наверное поэтому мой нос, несмотря на занятия боксом, прямой... После поездки в Турцию в 1972 году я начал заниматься айкидо, — почему я не могу сказать, но боксом я больше не занимался, да и для футбола я был уже «неспортивным». Движения айкидо были для меня «опьяняющими», так что я тренировался семь дней в неделю. Моя жена даже сказала, что я должен был жениться на моем тренере, чтобы иметь возможность практиковать укеми в нашем 13-метровом коридоре и по ночам...

В какой-то момент я перешел из «Немецкого Клуба Айкидо» в Айкийки — обучение у *Кацуки Асаи* был гораздо более тонким.

В 1982 году я купил старый замок во Франции, это была руина, поэтому моя жизнь стала

Мы познакомились с Хорстом 2 года назад. Хорст Швикерат — главный редактор ведущего европейского журнала об Айкидо «Aikido Journal». Несмотря на мой не очень сильный «немецкий» (Хорст — уроженец Германии), уже с первой минуты личной встречи мы не чувствовали языковых барьеров (и это при том, что Хорст не пьет водку). Мой собеседник оказался очень общительным и интересным человеком, которого можно охарактеризовать словами «быть, а не казаться» — никаких «понтов», важного «надувания щек» и жонглирования именами «больших людей»...

Вот что о своем пути в боевых искусствах и о своем журнале сегодня мне рассказал Хорст Швикерат.

больше связана с мешками с цементом, чем с Айкидо. Во время редких визитов в Германию, я мог немного тренироваться. В 1985 году я посетил Асаи в Милане, затем в 1987 году в Париже, в Норо. Асаи дал мне номер телефона Тамура сэнсея, так как я живу на юге Франции. Там Айкидо было «малонаселенным» — я был в Экс-ан-Прованс и возобновил занятия айкидо заново с Тамура. У меня было большое желание двигаться, так как физический труд не способствовал моим мягким движениям — я стал слишком закрепощен. Но потом, через некоторое время тренировок в Экс-ан-Прованс, меня посетило странное чувство — я смог перемещать партнера (именно партнера, так как он мог больше не называться нападающим) без применения силы. Что-то изменилось, «незаметно». В настоящее время я работаю только с открытыми руками... захватывать уже не надо — все тело находится в движении, чтобы вести и чувствовать партнера. Теперь я очень увлечен теорией. Но путь еще долгий...

Но кто в начале пути знает наверняка, к чему будет вести этот путь, — во всяком случае, я не знал, когда в 1994/95 году начал издавать журнал «Aikido Journal».

Особенно журналистика, писать для меня было новым и незнакомым делом.

Во время путешествий и семинаров в Германии, я подумал, что было бы неплохо еще издавать журнал. Так как у меня не было достаточно опыта, я подписывался, что это «эксперимент» для меня — имея 4 детей, небольшую ферму, апартаменты — пожизненную строительную площадку, я на самом деле был достаточно занят!

Тем не менее, у меня появился новый стимул. Поэтому я начал с Word, а к Quark Express (программа для верстки, прим. Редакции) я приблизиться еще не мог.

Но о чем писать? Прежде чем писать, нужно сначала подумать, что писать. Так стали появляться маленькие рассказы, фотографии, тексты, переписанные из книг, которые мне казались интересными. Деньги должны зарабатывать честно, поэтому нужно было их как-то находить... Все те, кто обещал помочь, исчезли в одно время «в нирване», или говорили сразу — денег нет, нет времени, работа... «Замечательно!»

Первый выпуск журнала состоялся в январе 1995 г. и это дало мне «богатый опыт», так как меня одолевала сомнения — своего рода творческая неудовлетворенность — мне все время что-то не нравилось. Иногда это было содержание текста, иногда просто выражение, а иногда был не рад, что «всунул свой нос». От других я слышал: «Ах, ты теперь журнал



издаешь — ты не забыл о своих друзьях, ты уже нападаешь?»

«Хе-хе, что?»

«Да, ты знаешь, я тоже делал много ошибок... Не продолжай!»

«Ах!»

ОК. Надо было закрыть глаза и сосредоточиться на следующем вопросе, — в конечном счете, журнал должен был выходить четыре раза в год.

Была хорошая концепция... Итак, надо было открывать Quark Express и учиться... Но кто мог помочь? В то время не было интернета, как сегодня. Спрашивать у кого-то? Как работать с макетом, обрабатывать графические объекты, как делать Интервью?

Много вопросов, мало ответов — помощь не приходит никогда (нет, почти никогда). Зато изучаются человеческие характеры.

Ну, а теперь немецкий вариант издания насчитывает 18 лет, французский вариант отмечает свою десятую годовщину. Isabelle Belly — французская читательница (!) стала сотрудником журнала. Она пишет французские Интервью и собирает их в окрестностях Парижа. Martine правит текст на французском языке, причем безошибочно! Нур Хасан, очень трудолюбивый, обеспечивает меня свежими новостями из Агадир (Марокко).


Большая проблема существует в немецком/французском текстах — есть трудности перевода, характерные для двух этих языков. А теперь я бы хотел обработать и ваш журнал «Боевые искусства — ключи к совершенству», представив его в немецком варианте для того чтобы он был понятен нашей ЕС-стороне...

Беседавал Дмитрий Демин





# Обращение к Мастерам боевых искусств!



**Подарите 1 час своего времени в месяц  
и проведите уроки боевых искусств  
для детей в ближайшем детском доме!**

Кроме вас никто не научит этих детей  
постоять за себя в этой жизни!

Вы — Мастер, Вы — Учитель —  
покажите им лучшие качества, которые есть у вас!  
Вселите в детей тот дух, который привел вас  
в боевые искусства!

**Помогите воспитателям и учителям  
детских домов своими знаниями!**

**Всего 1 час в месяц!  
И дети будут помнить это всю жизнь!**



# Уважаемые коллеги, друзья и поклонники Косики каратэ!

Российский Союз Боевых Искусств и Федерация Косики Каратэ России

**представляют**

## Всероссийский турнир по Косики каратэ в рамках V юбилейных Открытых Юношеских Игр боевых искусств

9—10 сентября 2012 года — Анапа, Краснодарский край, Россия



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ СОЮЗ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
«РОССИЙСКИЙ СОЮЗ  
БОЕВЫХ ИСКУССТВ»

**РСБИ**

**Федерация Косики Каратэ России**



**Всемирный Союз Косики Каратэ**



Иван Крысин, 5 дан, Сихан,  
вице-президент Федерации  
Косики каратэ России



Олег Эстон, 5 дан, Сихан,  
вице-президент Федерации  
Косики каратэ России



Сергей Федоткин, 5 дан, Сихан,  
вице-президент Федерации  
Косики каратэ России



Михаил Крысин, 8 дан, Ханси, президент  
Всемирного Союза и глава школы  
Косики Дзюцу

\*Официальный сайт Федерации —  
[www.koshiki.ru](http://www.koshiki.ru)

\*Официальный сайт Союза —  
[www.koshiki-world.com](http://www.koshiki-world.com)

**Сергей Федоткин:** «Косики каратэ — уникальное явление в мире боевых искусств! Я изучаю это направление более 20-ти лет и могу с уверенностью сказать, что это течение является продолжением боевой системы Косики Дзюцу, возникшей на Окинаве несколько сотен лет назад с учетом влияния фамильных китайских школ. Человек, по-настоящему изучающий Косики каратэ, может смело считать, что он изучает древнее боевое искусство во всех его аспектах — это и Кумитэ, максимально приближенное к реальному бою, и Ката, в которых скрыт сакральный смысл, заложенный великими мастерами прошлого, и Ката Бункай, в котором постигается искусство владения оружием, и традиции Будо, соединяющие прошлое, настоящее и будущее. Приглашаем всех в мир Косики каратэ — многонациональное сообщество единомышленников — людей дружных и целеустремленных!»

### Анонс событий в мире Косики в 2012-м году

- 02.09.2012 г. — юбилейный 25-й Чемпионат Японии в Токио (Япония).
- 10.09.2012 г. — всероссийский турнир в Анапе (Краснодарский край, Россия).
- Октябрь — ноябрь 2012 г. — отборочные соревнования федеральных округов.
- Октябрь 2012 г. — чемпионат Европы в Риге (Латвия).
- Ноябрь 2012 г. — чемпионат России в Санкт-Петербурге (Россия).
- Декабрь 2012 г. — международный турнир в Берлине (Германия).

Заявки на участие в соревнованиях можно подать по адресу  
[admin@koshiki.ru](mailto:admin@koshiki.ru) в срок до 24 августа 2012 года!

Подробная информация: в социальных сетях в группах или по адресу [admin@koshiki.ru](mailto:admin@koshiki.ru)

**Подробную информацию о схватках бойцов Косики каратэ  
читайте в осенних номерах журнала «Боевые искусства — ключи к совершенству»**