



# Стили японского КАРАТЭ

**В** настоящее время каратэ представляет собой довольно широкий и разнообразный спектр школ и стилей как контактного, так и бесконтактного направлений, имеющих в своей основе общую идею эффективности, базирующуюся на тех или иных принципах ТОДЭ.

Стиль представляет собой определенный набор технических приемов, их структурную взаимосвязь, призванную решать задачи тактического характера. Стиль представляет собой также основную идею и принципы реализации техники и является определяющим понятием. Школа – это трактовка основной идеи стиля, метод обучения. Очевидно, что разделение на стили и школы – вещь в достаточной степени условная, поскольку из метода обучения вполне возможен выход со временем на создание родственного стиля.

Характерным примером наличия множества школ в пределах одного стиля является СЕТОКАН. В настоящее время он продолжает существовать в лице школ М. Накаяма (JKA), Х. Канадзава (SKI), Т. Касэ, Х. Нисияма (ITKF), Ц. Осима, Т. Окадзаки и пр. Различия сводятся к разнице в объемах и сложности экзаменационных программ, к степени жесткости экзаменационных требований, к различиям в ритмике формальных упражнений, к трактовке некоторых геометрических параметров стоек и т. д. Однако принципиальные основы стиля неукоснительно соблюдаются во всех школах.

Все наиболее известные стили каратэ можно условно подразделить на японские и окинавские. Такое разделение условно, потому что корни и суть техники едины, поскольку у истоков каратэ-до в Японии все-таки стояли мастера Окинавы. А в их кругу было не принято разделять единое боевое искусство на «стили», но гораздо важнее было КАЧЕСТВО, УМЕНИЕ, в конечном итоге ИСКУССТВО владения им.

Ниже перечисляются сначала окинавские стили каратэ в приблизительном порядке их появления. При этом необходимо учитывать, что время фактического появления не всегда совпадает с датой основания. Например, то, что на протяжении многих лет преподавал и пропагандировал Фунакоси (а это был фактически СЮРИ-ТЭ) было названо впервые СЕТОКАНОМ лишь в 1936 г.

Стиль	Основатель	Дата
СЁРИНДЗИ-РЮ ГО КОКУ-АН КАРАТЭ	С. Мацумура	ок. 1830 г.
СЁРИН-РЮ	Я. Адзато Я. Итосу	кон. XIX в.
СЁРЭЙ-РЮ	Т. Мотобу Т. Киян, Я. Итосу и др.	кон. XIX в.
СОБАЯСИ СЁРИН-РЮ	Т. Киян	ок. 1928 г.
КОБАЯСИ СЁРИН-РЮ	Т. Тибана	
МАЦУБАЯСИ СЁРИН-РЮ	С. Нагаминэ	1947 г.
МАЦУМУРА КАРАТЭ	Хохан Сокэн	
УЁТИ-РЮ	Канбун Уёти	ок. 1910 г.
ИТОСУ- КАЙ	Р. Сакагами	ок. 1953 г.
ГОДЗЮ-РЮ	Т. Мияги	1926 г.
ИССИН-РЮ	Т. Симабуку	1954 г.
ДЗЭСИН-МОН и др.		

**Японскими стилями называются те, которые были зарегистрированы не на Окинаве в силу различных исторических причин и обстоятельств.**

Стиль	Основатель	Дата
ГОДЗЮ-РЮ	Т. Мияги	1929 г.
СИТО-РЮ	К. Мабуни	1930 г.
СЮДОКАН	К. Тояма	1931 г.
СЕТОКАН	Г. Фунакоси	1936 г.
ВАДО-РЮ	Х. Оцука	1939 г.
СЁРИНДЗИ-РЮ КЭНКОКАН	К. Хисатака	1949 г.
СЁРИНДЗИ КЭМПО	Д. Со	1949 г.
КЁКУСИНКАЙ	М. Ояма	1954 г.
РЭНБУКАН (РЭНБУКАЙ)	Н. Накамура	1950 (1964) г.
КОЭЙ-КАН	Э. Ониси	1952 г.
ГОСОКУ-РЮ	Т. Кубота	1960-е гг.
СЮКОКАЙ	Т. Тани	1950 г.
ЧИТО-РЮ	Ц. Читосэ	
САНКУКАЙ	Ё. Намбу	1969 г.
СЭЙКИДОДЗЭ	Т. Фудзивара	
ЁСЭЙКАН	М. Мотидзуки	
АСИХАРА	Ю. Асихара	1980 г.

### СЁРЭЙ-РЮ И СЁРИН-РЮ

СЁРИН-РЮ – школа Шаолиня. У истоков стиля стояли такие мастера СЮРИ-ТЭ, как С. Мацумура, Я. Адзато, Я. Итосу.

# 少林流

сё рин рю

СЁРЭЙ-РЮ – «просветленный дух». У истоков стиля стояли мастера К. Хига(си)онна, Т. Мотобу, Я. Итосу и др.

# 昭霊流

сё рэй рю

К исходу XIX в. двумя крупнейшими центрами традиционного окинавского каратэ были города Сюри и Наха. Основы СЮРИ-ТЭ были заложены Соконом Мацумурой. Практиковавшийся в округе Наха стиль НАХА-ТЭ на протяжении многих лет формировался под влиянием многих китайских мастеров, таких как Асон, Сайфа, Вайсиндзан, а их преемником стал Каире Хига(си)онна.

Разделение системы ТЭ на две ведущие ветви – СЮРИ-ТЭ и НАХА-ТЭ, произведенное Соконом Мацумура в конце XVIII в., в известной мере условно, поскольку мастера из Сюри и из Наха практиковали единую по сути систему, и различия, скорее всего, сводились к манере исполнения техники, сохраняя при этом единую концептуальную базу ТЭ – жесткость, рациональность приемов и бескомпромиссность.

Что касается конкретно стилей СЁРИН и СЁРЭЙ, то известно, что такие великие мастера, как Ясуцунэ Итосу, Теки Мотобу, Тосин Тибана, Канкэн Тояма и др., внесли значительный вклад в дело формирования обоих стилей. И в высшей степени затруднительно однозначно отнести того или иного мастера к конкретному направлению.

В целом же можно выделить ведущие школы в рамках СЮРИ-ТЭ: школа мастера Итосу и школа мастера Ниигаки.



Каратэ округа Томари в своей основе весьма близко к СЮРИ-ТЭ, и вместе с тем ТОМАРИ-ТЭ оказал значительное влияние на формирование стиля СЁРЭЙ-РЮ. Ветвь ТОМАРИ-ТЭ славится плеядой великих мастеров, таких как Санаэда, Косаку Мацумора, Анкити Арагаки и др.

**СЁРИН-РЮ** – крупнейший стиль традиционного окинавского каратэ, оказавший огромное влияние на развитие многих последующих стилей современного каратэ-до. Он сформировался в результате обобщения техники СЮРИ-ТЭ и ТОМАРИ-ТЭ к исходу XIX в. По некоторым источникам, свое название он приобрел лишь к 1928 г.

СЁРИН-РЮ дал начало четырем родственным школам: – СОБАЯСИ СЁРИН-РЮ – школа «малого леса», – КОБАЯСИ СЁРИН-РЮ – школа «молодого леса», – МАЦУБАЯСИ СЁРИН-РЮ – школа «соснового леса» и – МАЦУМУРА КАРАТЭ, основанная Сокэном Хоханом.

Первые три в своем названии упоминают лес на склоне горы Суншань в провинции Хэнань в Китае, где находится храм Шаолиньсы, подчеркивая свою родословную, имеющую корни в китайском ЦЮАНЬ-ШУ и являющуюся генетически связанной с монастырским боевым искусством. При этом все три школы считают себя преемниками шаолиньской традиции.

У истоков СОБАЯСИ-РЮ стоял Тётоку Киян, ученик мастера Я. Итосу. Среди учеников Т. Кияна был Сосин Нагаминэ, основавший в 1947 г. школу МАЦУБАЯСИ-РЮ. Другой ученик Т. Кияна – Эйдо Симабуку(ро) стал его преемником, а Кори Хисатака создал стиль СЁРИНДЗИ-РЮ КЭНКОВАН, опираясь на древнюю школу С. Мацумуры.

Родственная система – КОБАЯСИ-РЮ предположительно преподавалась Тосином Тибана. Бытует мнение среди специалистов-историков, что система КОБАЯСИ-РЮ идентична системе СОБАЯСИ-РЮ, а Тибана просто допустил орфографическую ошибку в написании названия своей школы, в результате чего СОБАЯСИ превратилась в КОБАЯСИ. Обе школы имеют в арсенале одни и те же ката: СЭЙСАН, НАЙХАНТИ I-III, АНАНКУ, ВАНСУ, ПАССАЙ, КУСЯНКУ, ГОДЗЮСИХО и др.

Стиль СЁРИН-РЮ базируется на несколько более высоких стойках, нежели в японских стилях, обеспечивая большую подвижность в бою. Приверженцы стиля в равной степени используют как линейные перемещения и фронтальное давление на противника, так и круговые перемещения. Удары ногами применяются на нижнем и среднем уровнях и имеют линейный характер приложения силы.

**СЁРЭЙ-РЮ** – другой крупнейший стиль окинавского каратэ, происходящий от НАХА-ТЭ с включением многих аспектов техники ТОМАРИ-ТЭ. В значительной степени стиль СЁРЭЙ сохранил систематизацию техники, свойственную ШАОЛИНЫДЮАНЬ. Весь арсенал приемов изучается в виде одиночных форм, предназначенных для развития специфических качеств:

- ТИГР – укрепление костей, мощь, резкость;
- ЛЕОПАРД – скорость, гибкость, прыгучесть;
- ЖУРАВЛЬ – духовная концентрация, менталитет;
- ДРАКОН – устремленность, фокусировка силы, кимэ;
- ЗМЕЯ – дыхание, внутренняя энергия.

Очевидна связь между психофизическими качествами и животным-покровителем, существующая с древних времен в ШАОЛИНЫДЮАНЬ.

В целом вся техника СЕРЭЙ-РЮ подразделяется на несколько разделов:

- ИППОН-КУМИТЭ КАТА. Формальные парные упражнения, состоящие из двух десятков упражнений против партнера. Предназначены для развития силы.
- ТАЭДЗУ НАРУ-ВАДЗА. Связки технических приемов. Это комплекс из 10 комбинаций против партнера для развития скорости и слитности.
- КИХОН-КУМИТЭ КАТА. Базовая парная форма.
- ДЗИЮ УНДО. Свободные формы выполнения индивидуальных упражнений.

– КИМЭ-ДАТИ КУМИТЭ. Парная работа в напряженной стойке. Предназначается для развития контроля технических действий и рефлекторных ответных действий.

– КАТА-КУМИТЭ. Формальный поединок. Предназначается для развития способности вести бой, точно соблюдая форму и технику приемов.

– КАТА. Ведущий аспект в системе тренинга СЁРЭЙ-РЮ. Подготовительные формы: ТАЙКЭКУ I-III. Ката для развития скорости, мощи, формы, баланса: ВАНСУ, АНАНКУ, НАЙХАНТИ I-II, ЦЮЭ-СЁ. Ката для развития менталитета, физической координации: ЭМПИ-СЁ, ПАССАЙДАЙ, ГОРЭЙ-СЁ, ДАНЭН-СЁ, САНТИН. Ката для развития духовных качеств: НАН ДАН-СЁ, НАЙХАНТИ I-III, ТЭГАТАНА, КАНКУ-СЁ и ТЭНСЁ.

– ДЗИЮДЗИ-КУМИТЭ. Свободный спарринг, завершающий этап обучения. При изучении базовых принципов боя сначала осваиваются 8 типов атак, 7 атакующих методов (КОГЭКИ-ХОХО), а также 47 основных правил боя.

Большое значение в стиле СЁРЭЙ-РЮ придается развитию и мобилизации внутренней энергии КИ через постановку особых форм дыхания.

Обязательным является освоение 6 видов холодного оружия: БО – шест, САЙ – трезубец, ТОНФА – рычаг, НУН-ТЯКУ, КАМА – серп, ТЭКО – когти (По материалам книги Фаркоса и Коркорана «Воинские искусства»)

### ОКИНАВСКОЕ ГОДЗЮ-РЮ

Основанный в середине 20-х годов великим мастером Тодзионом Мяги, окинавский стиль ГОДЗЮ-РЮ является одним из четырех больших стилей каратэ-до на Окинаве и входит во Всеокинавскую Ассоциацию каратэ-до (АОКА). Глава стиля – Мэйтоку Яги, проживающий в г. Наха. В настоящее время существует Международная федерация окинавского ГОДЗЮ-РЮ (IOGKF).

Буквальный перевод названия «годзю» означает: «го»

- прочность, твердость, сила; «дзю»
  - мягкость, плавность, податливость.
- ГОДЗЮ-РЮ представляет собой окинавскую систему каратэ, состоящую из сочетания жестких и мягких, медленных и быстрых движений, совмещенных с глубоким брюшным дыханием. Во время исполнения технических приемов корпус держится прямо и короткие шаги используются для перемещения вперед и для отступления, что характерно для ведения боя на короткой дистанции. Арсенал стиля состоит на 85% из приемов руками (прямые, круговые, удары локтями) и приблизительно на 15% из ударов ногами. Основными ударами считаются передний фронтальный восходящий и боковой. В процессе тренировок удары ногами наносятся максимально высоко и близко к поражаемой области. В реальном же бою ноги не поднимаются выше пояса.

Стойки: САНТИН-ДАТИ, ХАТИДЗИ-ДАТИ, НЭКОАСИ-ДАТИ, СИКО-ДАТИ, ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и др. В процессе отработки стоек тело остается расслабленным, но готовым к прыжку. Стойка САНТИН-ДАТИ используется для нанесения прямых ударов руками, круговых и для блокирования. Корпус прямой, передняя нога слегка развернута внутрь, колени напряжены внутрь.

В целом вся техника стиля подразделяется на несколько частей: КИХОН – базовая техника или ГИ-ДЗИЮЦУ, выполняемая без перемещений; ГИ-ДЗИЮЦУ-ИДО – базовая техника в перемещениях. Всего существует 5 типов выполнения техники КИХОН.

Раздел парной работы состоит из упражнений 5 уровней: ТАНРЭН или бой на несколько шагов с ограничениями на количество движений, КИХОН-КУМИТЭ, ЯКУСОКУ-КУМИТЭ, БУНКАЙ-КУМИТЭ – отработка с партнерами элементов или фрагментов ката, и ДЗИЮ-КУМИТЭ.

Раздел парной работы состоит из упражнений 5 уровней: ТАНРЭН или бой на несколько шагов с ограничениями на количество движений, КИХОН-КУМИТЭ, ЯКУСОКУ-КУМИТЭ, БУНКАЙ-КУМИТЭ – отработка с партнерами элементов или фрагментов ката, и ДЗИЮ-КУМИТЭ.



ДЗИЮ-КУМИТЭ подразделяется на 7 типов:

ИППОН-КУМИТЭ	– свободный бой на 1 движение;
РАНДОРИ-КУМИТЭ	– свободный бой с некоторыми ограничениями;
ДЗИСЭН-КУМИТЭ	– реальный бой;
СИАЙ-КУМИТЭ	– соревновательный бой;
ИРИ-КУМИ	– разновидность соревновательного боя, подразделяется на два вида: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ИРИ-КУМИ-ДЗИЮ (поединок с применением захватов, бросков.)</li> <li>– ИРИ-КУМИ-ГО (поединок с применением преимущественно ударной техники; проводится в шлемах и перчатках; )</li> </ul>
КАКЁ-И	– свободный бой, напоминающий «липкие руки»; разрешены захваты, броски, заломы и удары только открытой ладонью;
ДЗИЮ-КУМИТЭ	– мягкий свободный бой.

Существенной частью стиля являются два комплекса разминок:

ДЗИЮМБИ-УНДО	– разогревающие упражнения
СЭЙРИ-УНДО	– растягивающие упражнения, сидя на полу.





Ката окинавского ГОДЗЮ-РЮ: САНТИН, ФУКЮ I, ФУКЮ II, ГЭКИСАЙ I-II, САЙФА, СИСОТИН, СЭЙСАН, СЭЙПА, САНСЭРУ, СЭЙУНТИН, КУРУРУНФА, СУПАРИМПЭЙ (ПЭ-ТУРИН) и ТЭНСЁ.

Ката ФУКЮ I-II были созданы Мэйтоку Яги относительно недавно, в 1974 году, и предназначены для начинающих. ФУКЮ I акцентирует внимание на прямых ударах, блоках обеими руками одновременно и ударах пальцами (нуки-тэ). ФУКЮ II концентрирует внимание на стойке «лошади» и медленных блокирующих движениях, тело при этом принимает наклонное положение.

САНТИН и ТЭНСЁ представляют собой дыхательные комплексы, предназначенные для укрепления тела через глубокое, медленное абдоминальное дыхание при правильном мышечном напряжении всего тела. Овладев в достаточной степени хотя бы одним из них – что сделать довольно сложно, – каратэка способен практически безболезненно принять удар рукой или ногой любой частью тела без травмы.

Изначально, по Хига(си)онна, САНТИН выполнялся с открытыми ладонями. Позднее появился вариант со сжатыми кулаками, и с тех пор так и выполняется.

ТЭНСЁ – «вращающиеся руки» – дыхательное ката, было создано позднее, чем САНТИН, мастером Мияги для людей среднего возраста и пожилых. Оно основывается на методе мягкого дыхания. В нем много блокирующих движений с раскрытыми ладонями.

ГЭКИСАЙ – «разбивать, разрушать». Ката была создана Мияги в 1940 году под определенным влиянием СЮРИ-ТЭ Ясуцунэ Итосу.

Остальные ката считаются продвинутыми и имеют ярко выраженный специфический характер китайского происхождения.

Классификация технического мастерства:

Ученические ступени

Взрослые	Дети
10 кю – белый пояс с 1 черной полоской	–
9 кю – белый пояс с 2 черными полосками	желтый
8 кю – белый с 3 черными полосками	оранжевый
7 кю – желтый	зеленый
6 кю – желтый с черной полоской	синий
5 кю – зеленый	красный
4 кю – зеленый с черной полоской	красный с черной полоской
3 кю – коричневый	коричневый
2 кю – коричневый с 1 черной полоской	–
1 кю – коричневый с 2 черными полосками	–

Мастерские ступени – с 1 по 10 дан.

## УЁТИ-РЮ

УЁТИ-РЮ – стиль окинавского каратэ. Создан мастером Канбуном Уёти в начале XX века, около 1910 года. Накануне восстания ихэтуаней К. Уёти уехал в Китай, где с 1897 по 1910 годы изучал ПАН-ГАЙ-НООН у мастера цюань-шу Чжоу Цзы-Хо. В УЁТИ-РЮ основной стойкой является САНТИН-ДАТИ.



Технические приемы выполняются как в мягкой, так и в жесткой форме. Формальных упражнений немного. Это, прежде всего, ката САНТИН, СЭЙСАН, КАНСИВА, КОНТИН, СЭЙРЮЙ. В 1924 году семья Уёти переехала в Вакаяма, недалеко от Осаки, где Канбун Уёти обучал своему искусству сына Канэя и студентов с Окинавы, учившихся в Японии.

В 1942 году Канэй вернулся на Окинаву и в 1949 году, уже после смерти отца, стал преподавать УЁТИ-РЮ. Школа УЁТИ не столь популярна, как другие стили каратэ. В Европе известен Георг Маттсон, изучавший УЁТИ-РЮ и написавший книгу «Путь каратэ».

## ИССИН-РЮ

ИССИН-РЮ – смешанный стиль окинавского каратэ, объединяющий элементы стилей СЁРИН-РЮ и ГОДЗЮ-РЮ. Основан мастером Тацуо Сима-буку в 1954 году. В ИССИН-РЮ подчеркиваются следующие моменты: короткие, естественные стойки, чтобы не тратить сил, вместе с тем сохранять возможность быстрых перемещений; удельный вес приемов, выполняемых руками, примерно равен количеству приемов ногами. Техника ударов коротко-амплитудная и годится для применения на улице; блокирование выполняется в жесткой и в мягкой формах; при ударах конечности выпрямляются на 90% с последующим обязательным реверсом. Удар наносится преимущественно прямым вертикальным кулаком, отчего возрастает скорость и фокусировка атаки; полифункциональность техники заключается в том, что удар может быть блоком и наоборот.

Последователи ИССИН-РЮ строго придерживаются кодекса из 8 пунктов, в котором изложены основные принципы стиля ИССИН-РЮ:

- сердце есть Единство Неба и Земли;
- циркуляция крови есть движение Солнца и Луны;
- твердое и мягкое есть блокирование и отражение;
- тело должно быть готово к изменению положения в любое мгновение;
- глаза должны все видеть, а уши – все слышать;
- выведение противника из психологического баланса столь же важно, как и выведение из физического равновесия;
- удары наносятся при первом удобном случае.

К этому можно добавить следующее: стиль ИССИН-РЮ избегает усложненных технических действий.

## ГОДЗЮ-РЮ

Стиль японского каратэ-до, основанный на сочетании резких и плавных действий. Как правило, в ГОДЗЮ-РЮ атака не пресекается эквивалентным по жесткости блоком. Вместо этого атака отводится мягким блоком в самый последний момент. Сохранив тем самым силу, адепт с максимальной скоростью и концентрацией направляет ее во встречном движении на противника. В ГОДЗЮ-РЮ уделяется особое внимание своевременности атакующим действиям и скорости реакции. Удары наносятся быстро и в скоростной последовательности. В ГОДЗЮ-РЮ имеет место большое количество уходов в



сторону, в отличие от многих других жестких стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил.

ГОДЗЮ-РЮ характеризуется наличием двух основных методик дыхательных упражнений: ИН ИБУКИ – спокойное, «твердое» дыхание нижней частью живота, и Ё-ИБУКИ – силовая форма дыхания.

Слово «годзю» представляет собой японский перевод китайского идиоматического выражения, состоящего из двух слов противоположного значения: «го» (твердое) и «дзю» (мягкое), что сродни понятию ИНЬ-ЯН.

Каире Хига(си)онна, умерший в 1915 году, вероятно, самый первый создатель основ системы, впоследствии получившей название ГОДЗЮ-РЮ.

В совершенстве владея НАХА-ТЭ, Хига(си)онна соединил боевое искусство Окинавы с одной из форм китайского цюань-шу под названием «цзи-цзи». Тодзюн Мияги, ученик и последователь Хига(си)онна реформировал доставшееся ему наследие и в 20-х годах назвал его «каратэ годзю-рю». Ёгэн Ямагути, ученик и соратник Т. Мияги, систематизировал наставления и методики учителя, адаптировав их к традициям японских воинских искусств.

В 1935 г. Г. Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной работы – ДЗИЮ-КУМИТЭ – свободный поединок, в котором ученики могли продолжать отработку техники. Вероятно, именно эта форма спарринга и послужила основой для формирования «спортивного» каратэ-до, каковым оно и является в настоящее время и практикуется в большинстве стилей.

До появления школы ГОДЗЮ-РЮ на Окинаве каратэ рассматривалось, как единая система ТЭ или ТОДЭ («континентальная» – читай «китайская» рука), и школы назывались по месту их нахождения: СЮРИ-ТЭ, НАХА-ТЭ и т. д.

В 1929 году Тодзюн Мияги, основатель ГОДЗЮ-РЮ, был приглашен в Японию Ёгэном Ямагути, создателем и наставником клуба каратэ при университете Рицумэйкан в Киото. В результате этого визита Ямагути стал преемником школы ГОДЗЮ-РЮ в метрополии.

Ямагути развил бурную деятельность. Он учредил институт в Киото, намереваясь ввести каратэ как секцию в БУТОКУКАЙ, чего и достиг в 1930 году. К 1935 году он создал общенациональную организацию ГОДЗЮ-РЮ, объединяющую множество школ по всей Японии.

В мае 1950 года Ямагути реформировал свою организацию, назвав ее «КАРАТЭ-ДО ГОДЗЮ-КАЙ», и разместил штаб-квартиру в Токио. К 1970 году число зарегистрированных членов АЖКГ (ГОДЗЮ-КАЙ) насчитывало порядка полумиллиона человек. ГОДЗЮ-КАЙ имеет свои отделения во многих странах мира и стандартные программы обучения.

Базовыми ката в ГОДЗЮ-РЮ являются ката САНТИН и ТЭНСЁ. Это энергетические, дыхательные комплексы.

Другие ката, практикуемые в ГОДЗЮ-КАЙ:

ТАЙКЁКУ ДЗЁДАН I-II, ТАЙКЁКУ ТЮДАН I-II, ТАЙКЁКУ ГЭДАН I-II, ТАЙКЁКУ КАКЭ-УКЭ I-II, ТАЙКЁКУ МАВАСИ-УКЭ I-II, ГЭКИСАЙ I-II.

Также имеют место продвинутые ката: САЙФА, СЭЙЭНТИН, САНСЭРУ, СИСОТИН, СЭЙСАН, СЭЙПАИ, КУРУРУНФА, СУПАРИМПЭЙ.

Эмблема стиля – изображение сжатого кулака, смоделированного с руки с Т. Мияги, и надпись «годзю-рю каратэ-до».

Классификация технического мастерства определяется двумя разделами: ученическими степенями «кю» и мастерскими – «дан».

8 кю – белый пояс с желтой поперечной полоской

7 кю – желтый пояс

6 кю – желтый пояс с оранжевой полоской

5 кю – оранжевый пояс

4 кю – зеленый пояс

3 кю – синий пояс

2 кю – коричневый пояс

1 кю – коричневый пояс с черной полосой на конце

С 1 до 5 дан – черный пояс, с 5 по 8 дан – с продольной красной полосой, 9 и 10 даны – темно-красный пояс.

### СИТО-РЮ

СИТО-РЮ – один из четырех крупнейших стилей японского каратэ-до. Основан окинавским мастером Кэнва Мабуни в 1930 году. Мабуни обучался у двух знаменитых наставников на Окинаве – Я. Итосу (СЮРИ-ТЭ) и К. Хига(си)онна (НАХА-ТЭ). Соединив оба направления в единую систему, он назвал ее СИТО-РЮ, зашифровав в названии фамилии своих учителей. В основном жесткий стиль СИТО-РЮ акцентирует внимание на ката из стиля СЁРИН-РЮ, не отказываясь при этом от мягкости, свойственной стилю ГОДЗЮ-РЮ.

## 糸東流

СИ ТО РЮ



**Стойки:** МОТО-ДАТИ (укороченный вариант ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ), НЭКОА-СИ-ДАТИ (НЭКОДАТИ), СИКО-ДАТИ, САНТИН-ДАТИ, КОСА-ДАТИ, ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, КОКУЦУ-ДАТИ, МУСУБИ-ДАТИ.

**Удары руками:** ОИ-ЦУКИ, РЭН-ЦУКИ, ГЯКУ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, АГЭ-ЦУКИ.

**Удары ногами:** МАЭ-ГЭРИ, ЁКО-ГЭРИ и др.

**Блоки:** АГЭ-УКЭ, ОТОСИ-УКЭ. ГЭДАН-БАРАЙ, СЮТО-УКЭ, ЁКО-УКЭ, КАКЭ-ТЭ-УКЭ, МАВАСИ-УКЭ, САСАЭ-УКЭ.

Одинаковое внимание в процессе тренировок уделяется как изучению базовой техники, так и формальным упражнениям. Разучиваются следующие ката: ПИН-АН I-V, БАССАЙ, КОСОКУН-ДАЙ (КУСЯНКУ), СОТИН, ЧИНТО, ЧИНТЭ, НИСЭЙСИ, МАЦУКАДЗЭ, УНСУ, САНТИН, ТЭНСЁ, САЙФА, СЭЙЭНТИН, СЭЙПАЙ, СЭЙСАН, СУПАРИМПЭИ и др., а всего в стиле насчитывается более 50 ката, больше чем в любом другом.

Большое значение придается освоению оружия – КОБУ-ДЗЮЦУ.

Стиль СИТО-РЮ входит во Всемирный Союз Организаций Каратэ-до (ВУКО).

В марте 1993 г. в Токио был проведен I-й чемпионат мира по каратэ-до СИТО-РЮ. Как в ката, так и в кумитэ, первые места во всех категориях были завоеваны спортсменами Японии.

### ДЗЁСИН-МОН

ДЗЁСИН-МОН – стиль окинавского каратэ, принадлежит к ветви ТОМАРИ-ТЭ. Генеалогически восходит к школе Сокона Мацумуры. На стиль значительное влияние оказал СЮРИ-ТЭ. В настоящее время главой стиля является Х. Икэда, 8 дан.

Наибольшее распространение ДЗЁСИН-МОН за пределами Окинавы получил на Кубе, где каратэ провозглашено средством защиты революции. Преемником Икэда на Кубе является Рауль Ризо, 7 дан ДЗЁСИН-МОН.

Наряду с общепринятыми разделами, такими как ката, кихон, в большом объеме изучаются энергетические ката: КЁСА, ХАНДЗА, ХАЙДЗЁ, САНКАТА ХАКСУ, МАЦУМУРА СОКУ и др., каждая из которых имеет по 8 разновидностей.



Другие ката, практикуемые в ДЗЁСИН-МОН: АНАНКУ, КИХОН КАТА-ИТИ, ПИНАН СЕДАН, ПИНАН НИДАН, ПИНАН ГОДАН, НАЙХАНТИ, НИДЗЮСИХО, ТАЙ ТАНДЭН-ХО, ТАЙКЁКУ СЕДАН, ХАППО-НО-КАТА и др.

Значительное место в стиле отводится науке разбивания твердых предметов (ТАМЭСИ-ВАРИ), которая подразделяется на два основных раздела – БАЙСЭ и БАЙ-ХО, где учитываются углы атаки, подвижность разбиваемого предмета и пр.

ДЗЁСИН-МОН считается «контактным» силовым стилем, использующим большое количество бросков, захватов, заломов, которые сочетаются в комбинации с ударной техникой. Защитное снаряжение практически не используется.

### ВАДО-РЮ

ВАДО-РЮ – «Путь мира». Один из четырех крупнейших стилей японского каратэ-до. Создан в 1939 году учеником Г. Фунакоси Хиронори Оцукой, врачом по профессии. На эмблеме стиля изображен белый голубь мира и гармонии. Над ним – фронтальное изображение сжатого кулака. Воспитанный в классических традициях БУ-ДЗЮЦУ школы дзю-дзюцу ЁСИН-РЮ, Оцука по-своему реализовал свой взгляд на воинские искусства и на каратэ-до в частности. Это, пожалуй, самый «японский» стиль каратэ-до из всех. Недаром Оцука первым был удостоен высшего звания ХАНСИ в воинских искусствах на высшем государственном уровне.

Оцука отказался от бескомпромиссной жесткости стиля Фунакоси, свойственной многим стилям староокинавского каратэ. Он также отказался от усиленной подготовки ударных поверхностей рук и ног, считая это пустой тратой времени и сил.

Главный смысл тренинга в ВАДО-РЮ состоит не в шлифовке технических приемов, не в принципах работы тела, но в развитии и совершенствовании определенного состояния разума (МИДЗУ-НО-КОКОРО, ЦУКИНО-КОКОРО, МУ-СИН). Чрезвычайно важен разум живой, реагирующий на окружающий мир интуитивно, без колебаний, в любой экстремальной ситуации. Адепт обязан всячески развивать в себе внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть истинно гуманным в отношениях с людьми.

Оцука сделал акцент прежде всего на духовности. ВАДО-РЮ, в первую очередь – духовная дисциплина: «Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии».

Изучение формальных упражнений, базовой техники, связок, различные формы обусловленного спарринга и свободный бой составляют основу тренинга системы ВАДО-РЮ.

КИХОН – базовая техника во многих аспектах схожа с СЁТОКАНОМ. Несколько большее разнообразие в стойках, в частности, существует несколько вариантов передней и задней опорной стоек. Нет бокового удара ребром стопы, но есть видоизмененный удар СОКУТО с положением таза в 3/4 по направлению к линии атаки. Все удары руками и блоки выполняются с мощной скруткой корпуса и бедер (ТАЙ-САБАКИ), что служит не только усилению атаки, но и позволяет избежать возможной синхронной контратаки. Известно, что при попадании во вращающуюся цель сила удара как бы «размазывается» по большой поверхности, что резко снижает его эффективность. Вращательные движения корпусом – характерная черта стиля ВАДО-РЮ. Оцука заимствовал технику уходов корпусом из дзю-дзюцу. Спарринг изобилует большим количеством финтов и отвлекающих движений.

Оцука вернул прежнее название ряду базовых ката, и они вновь стали называться ПИНАН I-V.

Другие ката, изучаемые в ВАДО-РЮ: НАЙХАНТИ I-III, БАССАЙ, КУСЯНКУ, ДЗИОН, ВАНСУ, СЭЙСАН, ЧИНТО, ДЗЮТТЭ, НИСЭЙСИ, РОХАЙ.

В ВАДО-РЮ существует 8 начальных ступеней – КЮ и 10 мастерских – ДАН.

- 8кю – белый пояс
- 7кю – желтый пояс
- 6кю – зеленый пояс
- 5 кю – фиолетовый пояс с 1 поперечной белой полоской
- 4 кю – фиолетовый пояс с 1 поперечной желтой полоской
- 3 кю – фиолетовый пояс с 1 поперечной зеленой полоской
- 2 кю – коричневый пояс с 1 поперечной белой полоской
- 1 кю – коричневый пояс с 1 поперечной желтой полоской
- 1-10 дан – черные пояса с продольными полосами.

ВАДО-РЮ входит во Всемирный Союз Организаций Каратэ-до (ВУКО); как и другие стили каратэ-до, входящие в систему ВУКО, ВАДО-РЮ практически ничем не отличается от других в соревновательном аспекте.

Дзиро Оцука, второй сын основателя стиля, является шефом-инструктором ВАДО-КАЙ.

### СЭЙКИДОДЗЁ

Стиль контактного каратэ, основанный Т. Фудзиварой в Японии со штаб-квартирой в Фукуока. СЭЙКИДОДЗЁ представляет собой смешанный стиль из элементов японского и окинавского каратэ.

Спарринги проводятся в специальном снаряжении, во многом сходном с защитными приспособлениями, принятыми в КЭНДО. Разрешен полный контакт.

### СЁРИНДЗИ-РЮ КЭНКОКАН КАРАТЭ-ДО

Формально «японский» стиль, основанный окинавским мастером Кори Хисатакой в конце 40-х годов на базе старейшего стиля Окинавы СЁРИНДЗИ-РЮ ГОКОКУ-АН КАРАТЭ. На эмблеме стиля изображен вертикальный кулак. Название переводится так: «школа по изучению каратэ-до СЁРИНДЗИ-РЮ». В арсенале стиля имеется раздел работы с оружием (техника БО вошла в стиль от мастера Халенгусоку Тёмо, учителя Кори Хисатаки, вернее, одного из учителей).

В обязательном порядке изучаются традиционные разделы КИХОН, КАТА, КИХОН-КУМИТЭ и раздел самозащиты от вооруженного противника. Спарринги проводятся как в контактном варианте в специальном снаряжении, так и в бесконтактном. Относительно недавно сформировалось вполне самостоятельное направление в рамках КЭНКОКАНА – это КОСИКИ-КАРАТЭ или контактный вариант кумитэ с бросками, захватами и пр. В СЁРИНДЗИ-РЮ КЭНКОКАН КАРАТЭ-ДО существует 10 начальных ступеней (цветных поясов) и ранг черных поясов.

В настоящее время главой стиля является сын основателя стиля – Масаюки Хисатака, обладатель красного «профессорского» пояса 10 дана, автор книги «Начуное каратэ-до».

Организационно стиль входит в JFK.

### СЮКОКАЙ

Японский стиль каратэ-до, разновидность стиля СИТО-РЮ, вернее, его «спортивная» модификация. Основан в 1950 году мастером Тодзиро Тани. В свое время Т. Тани обучался у К. Мабуни. В целом стиль в значительной степени ориентирован на соревновательный аспект. Работа в спарринге ведется преимущественно по «бесконтактным» правилам, стойки высокие, более мобильные, чем в традиционных стилях.

Предпочтение отдается скоростным действиям.

### КОЭЙ-КАН

КОЭЙ-КАН – стиль японского каратэ, основанный Эйдзо Онисив 1952 году. Философской основой концепции КОЭЙ-КАН является приоритет индивидуальности и



подчеркивается важность стремления к высшей степени самопостижения, заключающейся в последовательном прохождении трех основных стадий: БУН (послушания), СИ (отклонения) и СУ (ШУ) (отделения). В целом каждая стадия обучения единообразна, однако после изучения основ всячески поощряется творческий подход ученика к процессу обучения. Учение КОЭЙ-КАН базируется на элементах этики БУДО: человеколюбия, правдивости, самодисциплины, уверенности в себе, миролюбия, почитании старших, бескорыстия, чести и отваге.

В КОЭЙ-КАН тренинг состоит из следующих элементов: ТАЙСЁ (физические упражнения), ВАДЗА (приемы) и применение их в КАТА и КУМИТЭ (свободный спарринг). Техника подразделяется на базовую (КИХОН) и продвинутую (КАЙСУ).

幸 米 館  
 КО ЭЙ КАН

Совершенствование в базовом тренинге (КИХОН-РЭНСЮ) происходит на нескольких уровнях:

– КИХОН ДАЙ ИТИ или первый основной уровень. Здесь отбатываются одиночные приемы, т. е. один реверсивный прямой удар рукой, один фронтальный удар ногой и пр.;

– КИХОН ДАЙ НИ или второй основной уровень. Здесь технические приемы отбатываются в сочетаниях (удар рукой – удар ногой, круговой удар рукой – удар тыльной стороной кулака и пр.);

– КИХОН ДАЙ САН или третий основной уровень. Здесь технические приемы выполняются группами (комбинациями) по 3-4 и более.

В практике изучения формальных упражнений акцент делается на развитие скорости, расчета своевременности атаки, координации, равновесия, фокусировке усилий, правильном дыхании, визуальном контакте с воображаемым противником и быстрых рефлексх. Обязательно изучается история и происхождение ката и их практическое применение. В КОЭЙ-КАН практикуются 5 ката, созданных К. Хига(си)онна и 16 ката СЮРИ-ТЭ, созданных Я. Итосу.

На стадии изучения КУМИТЭ основной целью становится умение сохранять определенное состояние разума (МУСИН) – «пустой разум» или «отсутствие разума», что является, по сути, краеугольным камнем дзэнской и чаньской практики боевых искусств.

При этом не отдается преимуществу тому или иному приему: важно применить наиболее подходящий в данном случае прием.

Поскольку поединки проводятся с контактом, то используется защитное снаряжение – БОГУ. БОГУ было введено Эйдо Оноси в практику спаррингов в 1955 году, а в качестве обязательного снаряжения было испытано в 1957 году на региональном чемпионате в Сикоку. Набор защитных приспособлений состоит из шлема стального (МЭН), состоящего из жестких пластин, прикрывающих шею, жилета (ДО), прикрывающего корпус от шеи до пояса, перчатки (ТЭ) и паховой раковины (КИНТЭКИ АТЭ). Бой с полным контактом считается необходимым условием тренинга. И несмотря на то, что снаряжение довольно жесткое и неудобное, при этом стараются отбатывать скоростные действия, наносить мощные концентрированные удары, что позволяет выполнять их еще быстрее и мощнее в отсутствие снаряжения.

Важнейшим разделом техники КОЭЙ-КАН является ТЭНСИН-ВАДЗА (техника перемещений), включающий около 15 базовых элементов. Сначала они отбатываются отдельно во всех направлениях, затем комбинируются с ударами и блоками. Длительная отработка техники перемещений позволяет оптимально использовать вес тела, силу противника и, естественно, правильно определять и сохранять нужную дистанцию.

Элементы ТЭНСИН-ВАДЗА:

- ЦУРИ-АСИ (выпад передней стопой),
- ФУМИ-ДАСИ (выпад-шаг),
- ХИНЭРИ (вращение бедрами),
- ОСИ-ФУМИКОМИ («ударный» шаг),
- КОСА-СУ-СУМИ (скрестный шаг),
- ЁКО-ИДО (отшаг в сторону).

В КОЭЙ-КАН предъявляются весьма жесткие требования к физической подготовке, а философия и этика учения Э. Оноси призваны помогать ученикам преодолевать жесткие и напряженные тренировки. Обязательно изучаются и другие аспекты боевых искусств: медицинский, исторический и культурологический.

Все кандидаты на 1 дан обязаны написать реферат, который отсылается в Японию для одобрения сэнсэем Оноси.

КАНТО СЭНСЭЙ или «глава школы» Эйдо Оноси основал первое КОЭЙ-КАН ДОДЗЁ в Канагава-кэн в Японии в 1954 году. Создание системы КОЭЙ-КАН стало результатом подведения итогов многих лет занятий Э. Оноси у двух великих мастеров Канкэна Тояма (1888-1966) и Дзюхацу Кюода (1888-1967). Под их руководством Оноси стал мастером и получил 8 дан. Незадолго до своей смерти К. Тояма назначил Э. Оноси председателем АЖКА. Совершенствуясь в воинских искусствах, Э. Оноси на Окинаве обучался у других мастеров каратэ, в том числе и у легендарного Т. Тибана. Позднее Э. Оноси посетил Пекин, Гонконг и Тайвань, где изучал ЦЮАНЬ-ФА у различных наставников. Э. Оноси является президентом IKKF со штаб-квартирой в Токио.

### РЭНБУКАЙ (РЭНБУКАН)

РЭНБУКАН – контактный стиль японского каратэ. Буквально означает «объединение практикующих воинские искусства». РЭНБУКАН не имеет одного основателя, поскольку был создан несколькими мастерами, представителями различных видов воинских искусств. Одним из них был корейский инструктор Гэка Юн. Другим мастером был Хироэси Тамаэ, ученик Сирома Гусукума (ученика Я. Итосу). Тамаэ изучал китайское КЭМПО, НАХА-ТЭ и БО.

С 1950 года школа Норико Накамура, обладателя 4 дана КЭНДО и ДЗЮДО стала известна как РЭНБУКАН. С 1964 года стала называться РЭНБУКАЙ, поскольку к этому времени сформировался новый стиль на основе смещения элементов СЕТОКАНА, ВАДО-РЮ, СИТО-РЮ, вошедший в ФАЖКО. В Японии насчитывается около 300000 изучающих этот стиль. Инструктор РЭНБУКАЙ должен иметь уровень не менее 4 дана. Первый турнир по фулл-контакту был проведен в 1954 году.

### ЧИТО-РЮ

ЧИТО-РЮ – японская система каратэ, основанная доктором Цуёси Читосэ. ЧИТО-РЮ представляет собой сочетание стилей ГОДЗЮ-РЮ и СЕРИН-РЮ. Этика стиля базируется на категориях справедливости, терпимости, настойчивости, усердия, вежливости, искренности и постоянном стремлении к самосовершенствованию духа, разума и тела. Организационно ЧИТО-РЮ входит во Всеяпонскую Федерацию КАРАТЭ-до (АЖКФ, ЧИТО-КАЙ) со штаб-квартирой в Кунамото. Экзаменационные программы отдают предпочтение технике, а не возможности вести бой, ибо предполагается, что с возрастом возможности вести бой снижаются, тогда как техника улучшается.

### ГОСОКУ-РЮ

ГОСОКУ-РЮ – японский стиль каратэ-до, основанный мастером Такому Кубота. Буквально в переводе означает «твердый и прочный». Стиль основывается на быстрых и мощных движениях. Скорее, это школа реального боя, призванная гарантировать безопасность на улице. Как и все другие школы «реального» боя, имеющие целью прежде всего эффективность, стиль ГОСОКУ-РЮ акцентирует внимание на освоении свободного спарринга.



В свободном бою ученик должен стремиться интерпретировать традиционные приемы в соответствии со своими возможностями. Стиль ГОСОКУ-РЮ отрицает жесткую приверженность традиционным формам. Так, Кубота создал ката ГОСОКУ-РЮ из элементов нескольких стилей: удары ногами и прямые удары руками заимствованы из СЕТОКАНА, блоки из ГОДЗЮ-РЮ и короткие стойки из СИТО-РЮ.

Ката ГОСОКУ-РЮ: УКЭ-НО-КАТА, ГОСОКУ, ГОСОКУ-ЁДАН, ГОСОКУ-РЮ, ДЭНКО-ГЭЦУ, ТАМАСИ, САНТИН, РИКЮ и ГОСОКУ-ГОДАН.

### КЁКУСИНКАЙ

КЁКУСИНКАЙ – контактный стиль. Создан корейцем японского происхождения Масутацу Оямой в конце 40-х годов, после II мировой войны, на основе смешения стилей СЕТОКАН и ГОДЗЮ-РЮ, ранее изученных им. В 1951 году был открыт первый ДОДЗЁ КЁКУСИНКАЙ, что и считается началом школы КЁКУСИН БУДО КАРАТЭ. В переводе КЁКУСИНКАЙ означает «общество абсолютной истины».

Основная идея М. Оямы заключалась в том, чтобы возродить древнюю традицию боевых искусств в условиях новейшего времени и преодолеть кризис в современном каратэ-до, в частности.

Реформы Оямы состояли прежде всего в возврате к изначальной традиционной системе обучения, т. е. к созданию «ядра» школы, где ограниченное количество ближайших учеников (УТИ-ДЭСИ) проходят «посвящение» в со-

кровенные тайны боевого искусства под руководством самого основателя, как это делалось в родовых кланах самураев или в монастырских общинах, и в четкой корреляции дзэнских принципов и техники каратэ.

Хонбу – головная организация Международной Организации Кёкусинкай (ИКО) – находится в Токио, где и проводятся сезонные сборы ближайших учеников Оямы.

Процесс обучения весьма продолжителен, и в нем можно выделить несколько важнейших этапов:

- общая и специальная подготовка, включающая в себя дыхательные, разминочные и растягивающие упражнения, комплексы ОФП, позволяющие подготовить тело к освоению техники;

- базовая техника КИХОН: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинаций (РЭНРАКУ), формальных упражнений (КАТА);

- поэтапное освоение свободного боя (КУМИТЭ), в том числе САНБОН-КУМИТЭ, ИППОН-КУМИТЭ. Базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткие спарринги в полный контакт, поединки с несколькими противниками одновременно;

- специальная боевая подготовка и изучение различных видов оружия, использование подручных средств;

- подготовка к специальным тестам на разбивание предметов (ТАМЭСИ-ВАРИ), закала ударных поверхностей. Причем ТАМЭСИ-ВАРИ рассматривается как способ активной медитации, позволяющий сконцентрировать энергию и волю и направить их на преодоление психологического барьера, возникающего у адепта при разбивании (страх получить травму, нерешительность и пр.);

- освоение формальных упражнений. М. Ояма подчеркивает важность изучения КАТА и утверждает, что 50% времени тренировок должно быть посвящено изучению КАТА.

Ката, изучаемые в КЁКУСИНКАЙ: ТАЙКЁКУ I-III, ПИНАН I-V, САНТИН, ТЭНСЁ, ЦУКИ-НО-КАТА, ЯНЦУ, САЙФА, ГЭКИСАЙ-ДАЙ, ГЭКИСАЙ-СЁ, СЭЙЭНТИН, КАНКУ, СУСИХО, ГА-РЮ, СЭЙПАЙ. Дополнительно изучаются: УРА-ТАЙКЁКУ I-III, УРА-ПИНАН I-V, КИХОН-КАТА I-II.

Квалификационная система КЁКУСИНКАЙ состоит из 10 ученических ступеней – КЮ и 10 мастерских – ДАН.

- 10 кю – белый пояс
- 9 кю – белый с голубой поперечной полосой
- 8 кю – голубой пояс
- 7 кю – голубой с желтой полосой
- 6 кю – желтый пояс
- 5 кю – желтый с зеленой полосой
- 4 кю – зеленый пояс
- 3 кю – зеленый с коричневой полосой
- 2 кю – коричневый пояс
- 1 кю – коричневый с желтой полосой
- 1 дан – черный с желтой полосой
- 2 дан – черный с 2 желтыми полосками
- ...
- 9 дан – черный с 9 полосками
- 10 дан – темно-красный пояс

Стиль КЁКУСИНКАЙ организационно не входит ни в какие другие союзы каратэ-до. Существует ИКО – международная организация КЁКУСИНКАЙ, причем весьма многочисленная, в рамках которой проводятся соревнования различных уровней, в том числе и чемпионаты мира.

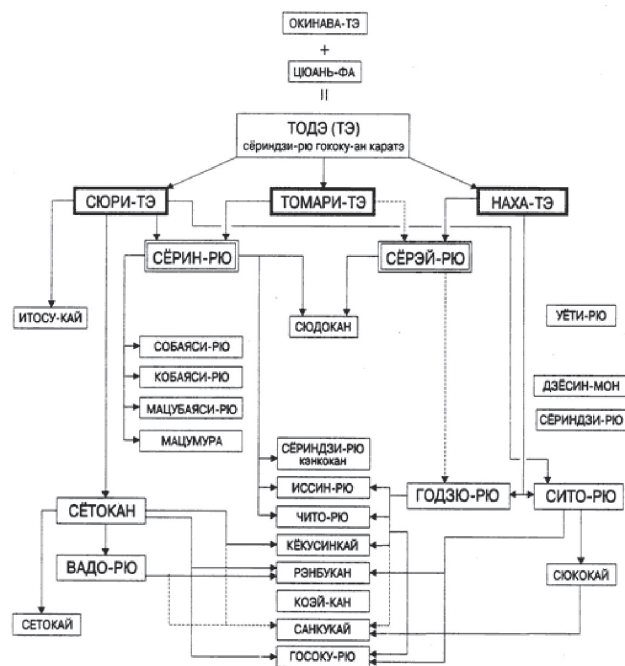
Поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения. Удары руками в голову запрещены, как и удары в спину. Стиль практикуется в различных спецподразделениях многих стран мира.

В последнее время наметились серьезные разногласия между Хонбу (головной организацией) в Токио и европейскими филиалами, и есть явная тенденция к отделению их в самостоятельную организацию.



символ Канку

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СТИЛЕЙ (примерная схема)



Подготовил Юрий Повз