

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

2013 № 7—8

**Муай
Тай:
по странам
и континентам**

**Как не сесть
в тюрьму
за самооборону**

**Игорь Лебедев:
о тандеме политики и спорта**



- 3 По странам и континентам**
Беседы о Муай Тай
- 10 Игорь Хохлов**
Муай Тай в Молдове
- 12 Ростислав Дулин**
Из книги «Бутон чёрного лотоса»
- 13 Советы адвоката**
Как не сесть в тюрьму за самооборону
- 14 Игорь Батраков**
Самозащита без оружия: защита от приставленного пистолета
- 16 Гагик Тадевосян**
О Школе единоборств «Вафукан»
- 18 Андрей Бражников**
Ицюань — эффективный стиль китайского ушу
- 19 Украинская Ассоциация Каратэ Киокушинкайкан**
Готовимся к главному событию осени 2013
- 20 Андрей Рекунов**
О стиле Симмей-до
- 21 Игорь Лебедев**
Тандем политики и спорта
- 22 Тренировочный лагерь Окинава каратэ — лето 2013**
- 24 Suraj Dholi**
руководитель института боевых искусств Индии
Эксклюзивное интервью
- 26 Пекити тирсия кали — принцип «невредимости» в ножевом бою**

Муай Тай: по странам и континентам



Как не сесть
в тюрьму
за самооборону

Игорь Лебедев: о тандеме политики и спорта

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

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: martial.magazine@gmail.com

ОДНОКЛАССНИКИ: <http://odnoklassniki.ru/zhurnal.boevyeisкусства>

FACEBOOK: <http://www.facebook.com/dmitry.boevoy>

ВКОНТАКТЕ: http://vk.com/magazine_martial_arts

На обложке: Игорь Лебедев, Заместитель Председателя Государственной Думы Российской Федерации, чёрный пояс, 3 дан каратэ

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 распространении 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, Украина.

Тираж 10000 экземпляров.

Цена договорная.

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

По странам и континентам: беседы о Муай Тай

Непрерывно растущий интерес детей и молодежи к тайскому боксу как одному из наиболее завораживающих и даже «магических» видов боевых искусств не мог не вызвать необходимости посвятить тему очередного номера именно Муай Тай. Древняя техника, с виду простая, но эффективная в бою, традиционный ритуал проведения турниров, сотни тысяч приверженцев по всему миру, независимо от национальности и вероисповедания, пола и возраста... Так в «чем сила» Муай Тай? И где она — эта сила? Возможно там, где это искусство зародилось? А может быть она рассредоточилась по всему миру и Муай Тай не так «жестко привязан» сегодня к своей родине — Таиланду? В поисках истины мы обратились непосредственно к президенту Всемирной Федерации Муай Тай W.M.F. г-ну Akachai Chantosa. Мы попросили ответить его на несколько наших традиционных вопросов, связанных с развитием Муай Тай в разных странах и обо всем, что связано с «маршем» Муай Тай по странам и континентам. Ответом на наш запрос было письмо, подписанное Старшим консультантом по правовым вопросам г-жой **Gabriela Murg** и Советником президента W.M.F. г-ном **Antonio Krauss**.

Dear Mrs. Nikitina,

I have forwarded your email to all our members.

They have been informed about the deadline and they will be forwarding their respective details and answers to your questions straight to your email.

Please find attached the logos for our organizations:

1. World Muay Federation W.M.F. (the sole international body for amateur Muay and Muay Boran).

2. European Muay Confederation E.M.C. (the sole European body for Amateur Muay and Muay Boran).

3. European Muaythai Confederation Pro E.M.C.Pro (the sanctioning body for Professional Muaythai in Europe).

If you have any other questions please feel free to ask.

Sincerely yours,

Gabriela Murg, Esq.

President of European Muay Confederation — E.M.C.

Senior Legal Adviser of World Muaythai Federation — W.M.F.

Antonio Krauss,

Adviser to The President Of W.M.F.



Gabriela Murg

Gabriela Murg, Esq.

Старший консультант по правовым вопросам. После нескольких лет работы в качестве советника генерал-лейтенанта Akachai Chantosa, была выдвинута в марте 2012 г. на Конгрессе Всемирного тайского бокса на должность юридического консультанта Федерации W.M.F. Имея обширный опыт в переговорах и бизнес-стратегии, она стремится продолжать расширять WMF, создавая благоприятные условия для всех ее членов с целью продвижения и лучшего представления тайского бокса и тайской культуры на международном уровне.



Всемирная федерация Муай Тай W.M.F. — организация, созданная с целью сохранения, продвижения и развития традиционных боевых искусств Таиланда. Для эффективной работы в федерации создан и используется набор стандартов, позволяющий практикующим осваивать навыки Муай Тай логически завершенным и безопасным способом, вырабатывая у них понимание того, как Муай Тай отражает суть тайской культуры. W.M.F. имеет дочернюю компанию — Центр сохранения Муай Тай Таиланда, стремящийся собрать информацию об истории и развитии этого боевого искусства. Центр выявляет и объединяет преподавателей оригинальных форм Муай Тай, известных как Mae Mai Muay Thai и Luk Mai Muay Thai (вместе, как Muay Boran = Древний бокс), предоставляя им возможность преподавать и передавать свои знания.

Центр имеет свой собственный музей в Национальном комплексе стадиона и является «первыми воротами» для всех, кто желает исследовать тайские боевые искусства. W.M.F. разработал специальную программу, которая охватывает все навыки Муай Тай и, что очень важно, позволяет показывать, как эти навыки эволюционировали от Muay Boran.

Сегодня W.M.F. регулярно посылает утвержденных тренеров обучать Муай Тай по всему миру.

WMF имеет также другую дочернюю компанию, Krui Muay Thai Association, которая решает задачи проверки, а также сертификации тренеров для обеспечения качественной преемственности.

Сегодня W.M.F. — это созданная высокая репутация в организации событий мирового класса, таких как международные и свои чемпионаты мира.



Akachai Chantosa

Генерал-лейтенант Akachai Chantosa President of W.M.F.

Был выдвинут на пост президента подавляющим большинством стран-членов на Всемирном конгрессе тайского бокса в марте 2012 года во время чемпионата мира по тайскому боксу, организованном в партнерстве с Министерством туризма и спорта Таиланда. В своей речи г-н Akachai Chantosa отметил, что берет на себя обязательство продолжать дело, начатое его предшественником, с целью пропаганды и развития Муай Тай по всему миру.



Chaisit Shinawatra

Генерал Chaisit Shinawatra

Почетный пожизненный президент, генерал Chaisit Shinawatra — президент W.M.F. с 2003 по 2012 год. Благодаря его видению и преданности спорту Муай Тай W.M.F. организовал и руководил крупнейшей сетью федераций, ассоциаций и членов любительского тайского бокса в мире. Как почетный президент Всемирной Федерации тайского бокса (W.M.F.), он пообещал и впредь оказывать поддержку и содействие международному движению Муай Тай, чтобы он стал олимпийской дисциплиной.

Мы задали несколько вопросов интервью и получили интересные ответы, пришедшие действительно из стран разных континентов: Таиланда, Бразилии, Италии, Германии, Голландии, Палестины, Чехии, Австралии, Кыргызстана, Республики Молдова.

1. Насколько популярен Муай Тай в вашей стране и поддерживается ли развитие Муай Тай на государственном уровне?
2. Какие возрастные группы преобладают в числе занимающихся у Вас учеников; как вы организываете тренировочный процесс для детей?
3. Что было для Вас мотивом для занятий именно Муай Тай и с позиции Вашего профессионализма сегодня, какие темы семинаров по Муай Тай Вы считаете наиболее интересными?
4. Общаетесь ли Вы с Вашими коллегами — специалистами Муай Тай из стран — бывших республик Советского Союза?
5. Приезжали ли Вы для проведения семинаров в страны — бывшие республики Советского Союза; планируете ли Вы проводить семинары на территории бывшего Советского Союза и кого из специалистов Муай Тай из этих стран хотели бы пригласить к себе для проведения семинаров?
6. Приходят ли к Вам в додзэ тренироваться люди, имеющие опыт в других боевых искусствах?
7. Обращаются ли к Вам представители силовых структур с просьбой потренировать своих сотрудников?



Zdenek Pattapee Vidocque

1. Муай Тай в Чехии очень популярен в основном за счет осведомленности широкой общественности, что это один из самых сложных видов спорта в мире. С другой стороны, популярность в Чехии в некоторой степени тормозится, так как, по мнению некоторых представителей властей, спортсмены Муай Тай могут являться потенциальными агрессорами, даже если они применяют свои навыки для защиты от нападающих. Учитывая, что современный институт силы создан для тех, кто должен только защищать, они обязывают тренера-преподавателя объяснить спортсменам, что их знания не могут быть использованы за пределами спортивных турниров. Лично я рекомендую просто становиться лучшими бойцами Муай Тай, а не работать в качестве охранников дискотек и баров, где существует наибольший риск подвергнуться опасности.

Обучение и подготовка бойцов Муай Тай в среде, где они подпадают под государственные субсидии, — это очень хорошо. Но я столкнулся в Чешской Республике с предпочтением для социально значимых видов спорта — футбола, хоккея и т. д. Однако именно в этих видах спорта выявляются проявления коррупции судей и игроков. Если у вас есть спортивный клуб или ассоциация, которые сами должны зарабатывать, ко-

Zdenek Pattapee Vidocque, Чехия

нечно, коррупции нет. Ведь владельцы или спонсоры не могут позволить себе коррупцию, ведь в этом случае при поражении они теряют свои деньги, а не государственные! Именно поэтому я выступаю за минимальные субсидии от государства, и если да, то только для тех видов спорта, клубов Муай Тай, которые учат детей в возрасте до 15 лет.

Лучшая форма повышения осведомленности общественности о Муай Тай — это рассмотреть вопрос о предоставлении возможности обучения для тех, кто не имеет возможности профессионального обучения и средств, т. е. для одной из самых социально уязвимых групп населения, где предполагается, что обучение Муай Тай может стать опасным оружием. Это очень спорный момент и он зависит от учителя-тренера, который может справиться с этой тенденцией. Это всего лишь еще одна возможность показать общественности, что Муай Тай не только спорт или боевое искусство, но и способ воспитывать молодежь. Это очень трудный путь, так как в случае, если государство или город не заинтересованы в том, чтобы спорт помог этим людям, то это усилие может даже обернуться против тренера. И в Чешской Республике это не является невозможным. У меня был личный опыт, особенно на уровне муниципальных властей.

2. Дети в возрасте 5—7 лет очень склонны к переоценке своих способностей и нужно рассматривать любые варианты игровой подготовки. Поэтому опасно тренировать этих детей непосредственно Муай Тай без длительной подготовки. Я считаю, что лучшая подготовка для этих детей — это научить их основам каратэ. Каратэ является по своей сути очень требовательным видом спорта с точки зрения обучения самодисциплине, а также формирования навыков в методике изучения динамики движения тела. Поэтому у меня не начинают изучать методы Муай Тай дети в возрасте до 16 лет, если нет опыта в каратэ, тхэквондо или дзюдо. Обучение Муай Тай детей в возрасте 5—10 лет

я считаю азартной игрой с их здоровьем и совершенно не согласен с ним.

3. Муай Тай — это один из самых лучших спортивных боев на ринге. Я считаю, что в Муай Тай человек может добиться успеха, если у него есть к этому спорту природный талант. Если такого таланта нет, лучше ему заниматься кикбоксингом или боксом. Я считаю очень важным, чтобы на семинарах Муай Тай изучались не только методы Муай Тай, но и знания и опыт специалистов-профессионалов в других областях, в которых также очень важен талант.

4. Да, я знаком с несколькими бойцами Муай Тай, кикбоксинга и К1 из бывшего Советского Союза. Большинство из них — из Украины и Грузии. На открытых курсах мы общаемся с очень хорошими тренерами из России, Грузии и Беларуси.

5. Да. Мы планируем совместный семинар Муай Тай для профессиональных телохранителей в Армении в сентябре 2013 года. Организатором этого мероприятия является Gen. Maj. Taron Abrahamyan.

6. У нас есть наши собственные внешние тренеры, проводящие обучение Муай Тай. Сэнсей Jan Koresky является одним из лучших тренеров и бойцов каратэ и кобудо. Сэнсей Libor Rožnovják — один из лучших тренеров и бойцов айкидо, боец MMA Brad Kohler из США, тренер и боец Муай Тай ZAAD Mubarek, тренер и боец Муай Тай и MMA J. N. Herrera, тренер и боец Krabi Krabong Kru Ingphaa из Таиланда, тренер и боец Kru Rosezweigh из Таиланда.

7. Я главный инструктор Tamin HAK KAF (SFADT) — система самообороны для специальных полицейских и армейских подразделений и частных консультантов безопасности. В рамках выполнения этой функции я посетил несколько семинаров в странах Евросоюза или Ближнего Востока.

Artur Mariano, Бразилия

Президент и тренер бразильской конфедерации Муай Тай (CBMT), основатель Champions Factory, телекомментатор Fights Combat (Globosat), основатель Школы судей в MMA из Бразилии (Escola de Árbitros de MMA do Brasil), официальный представитель Всемирной федерации Муай Тай (WMF) и Центра охраны Муай Тай (Thai Government)

1. Муай Тай был введен в Бразилии в 1979 году, я являюсь представителем второго поколения учеников Муай Тай, начав в 1985 году. В то время Муай Тай был еще недостаточно развит, однако, начиная с 1990 г., Муай Тай начал набирать большую популярность, была создана Бразильская конфедерация Муай Тай, у основ которой был мой учитель — Грандмастер Luiz Alves. Сегодня Муай Тай в Бразилии является популярным видом спорта, и его популярность в большой степени поддерживается телевизионными средствами массовой информации.

2. Я тренирую учеников с 5—6 лет, но не для конкуренции, здесь, в Бразилии соревнования разрешено проводить только с 12 лет. Ученики обычно допускаются до боев на соревнованиях после 14 лет. Я работаю, чтобы молодые люди были заранее хорошо к этому подготовлены.



3. Мне всегда нравилась борьба, я занимался, начиная с пяти лет, — дзюдо, а затем я сразу ушел в Муай Тай в 1985 г., так же, как мой наставник Luiz Alves. Я тренировался в джиу-джитсу (1995) с Мастером Osvaldo Alves, в течение своей жизни я боролся в Vale Tudo (MMA). После многих лет тренировок я попал в Нидерланды (1997) в Chakuriki (Thon Harink) и обучался в Голландии с Peter Veschurren и Milton Felter. Во время нахождения в Таиланде в лагере Por Pramuk (2005) я тренировался в команде олимпийского бокса с олимпийским чемпионом из Кубы (2007). В 2010 году я имел удовольствие изучать методы Грандмастера Kevin Lloyd Wood.

4. Я стараюсь поддерживать связь с моими коллегами из других стран через интернет. Но в основном мы общаемся в Таиланде, где друзья — специалисты Муай Тай встречаются каждый год. Ведь каждый год мы оказываемся в мире Муай Тай, организованном Всемирной федерацией Муай Тай. Это особое время, чтобы быть с коллегами из других стран.

5. Я был в России, чтобы приглашать спортсменов, но никогда не проводил



Mestre Artur Mariano

семинар в Советском Союзе (странах бывшего Советского Союза), если у меня есть возможность показать мою работу там — будет очень хорошо.

6. Да, к нам приходят некоторые спортсмены из других видов спорта, таких как джиу-джитсу, борьба, дзюдо, самбо и MMA. Мы обучаем их методике боев Муай Тай и MMA, чтобы развивать эти направления.

7. Я даю уроки полиции правительства, полиции элиты (BOPE), охранникам руководства Рио-де-Жанейро.



Mr. Diego Calzolari, Италия

1. Интерес в нашей стране был полностью посвящен каратэ, дзюдо, кунг-фу, но новая эра кикбоксинга дала много новых стимулов, и сегодня 90 % учеников традиционных боевых искусств отдают предпочтение боксу! Муай Тай привлекает многих учеников, но наши власти постановили, что контактными видами спорта не имеют права заниматься уче-

ники возрастом до 16 лет! Это дает нам много проблем, но, развивая Муай Тай, мы имеем прирост практикующих порядка 20 % каждый год! Мы можем примерно оценить, что количество учеников любительского Муай Тай в Италии сегодня составляет порядка 20000 человек, а еще есть около 300 профессиональных бойцов!



Diego Calzolari



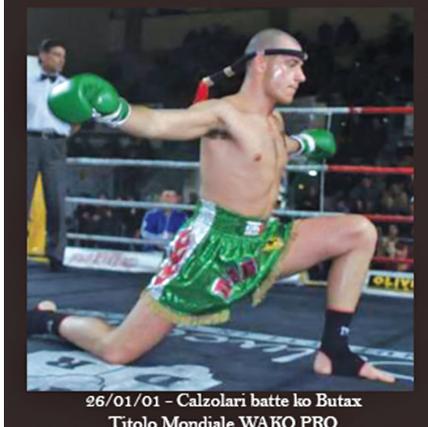
Marco Ceriani

2. Наши лучшие ученики имеют возраст от 18 до 25 лет. Если же говорить о детях, мы можем только научить ребенка упражнениям Муай Тай, благодаря которым они наслаждаются игрой, но ничего похожего на контактный вид спорта!

3. Муай Тай — это моя первая страсть — 26 лет назад; это моя работа — примерно с 16 лет! ... Работа — это семинары, курсы инструкторов и развитие Муай Тай на турнирах! Все сегодня стало возможным благодаря большой работе нашего президента Муай Тай г-на Marco Seriani. Он развивает Муай Тай, не только используя весь технический опыт, но и медиа-средства, маркетинг; ищет спонсоров и, безусловно, ведет диалог с руководством спорта в правительстве!

4. К сожалению, нет — мы много работаем в Европе и в Таиланде. Иногда такие страны, как Украина, звонят нам, чтобы выступить в K1 по GAISF, признанной Федерации (WAKO), но не в Муай Тай.

5. Я только собираюсь состязаться в Украине с 1998 года, и я принимал приглашение для соревнований с национальной командой в Санкт-Петербурге! Я — национальный директор Муай Тай уже девять лет, я могу поделиться опытом на семинарах в этих странах вместе с Marco Seriani и мы можем оценить, если EMC мог бы предоставить эту прекрасную возможность!



6. Наш зал предназначен только для обучения Муай Тай, но к нам приходит много учеников из смешанных боевых искусств, чтобы улучшить свои навыки!

7. Да, военнослужащие армии и представители территориальных подразделений полиции выделяют нам каждый год оперативников для поддержания уровня их подготовки.



Thomas-Marc Symannek, Германия

1. Тайский бокс не так популярен, как кикбоксинг. Если боец находится на более высоком уровне, трудно найти профессиональные бои в нашей стране. В любительском Муай Тай наши бойцы имеют меньше опыта, чем бойцы из Восточной Европы, так что нашим бойцам трудно быть успешными в международных соревнованиях. Ведь Тайский бокс до сих пор не признан властями официальным видом спорта. Мы много стараемся, но до сих пор нет результата! Есть много спортивных залов, в которых говорят, что вы мо-

жете тренироваться Муай Тай в них, но по правилам кикбоксинга K1. Поэтому еще многое необходимо делать, чтобы Муай Тай был более популярным, и мы работаем над этим!

2. В прошлом году я сказал моей жене, которая сама является бойцом и матерью двоих детей, о проведении тренировок для детей. Это было большим успехом, потому что дети возрастом от 5 лет приехали в наш тренировочный зал, чтобы начать обучение Муай Тай! Теперь у нас в зале тренируется 150 детей в возрасте до 18 лет, и мы надеемся, что среди них есть настоящие таланты, чтобы стать хорошими бойцами Муай Тай!

Младшие ученики имеют такую же подготовку, как и взрослые, но с большим упором на базовую подготовку и меньшим на спарринг. Наш тренер из Украины говорит, что мотивация у немецких учеников, чтобы стать хорошими бойцами, меньше, чем в Восточной Европе! Это также те важные моменты, над которыми мы должны работать.

3. Муай Тай — моя любовь и мне это нравится гораздо больше, чем другие единоборства. Мой семинар имеет главный акцент на соревнования, так как Германия нуждается в большем количестве бойцов, чтобы стать более успешной на международной арене!

4. У меня есть тренер из Украины, Игорь Федорков, который дает нам еще один вид тайского стиля, и мы пытаемся объединить его. Его домашний спортзал в Украине организует WMF-чемпионат Европы в августе этого года!

5. Я никогда не был в бывших республиках Советского Союза, но это была бы хорошая идея!

6. Ко мне в зал не приходили люди с опытом в других боевых искусствах.

7. Я обращался в полицию, заинтересованы ли они в обучении тайскому боксу, но они сказали мне, что это жестокий для их работы вид! Это также зеркало того, что общественность думает о Муай Тай! Хотя несколько лет назад у меня были представители специального подразделения с предложением проводить спарринги с моими бойцами, потому что говорят, что много преступников — тайбоксеры! Во взглядах общественности изменилось немного и до сих пор многие люди считают Муай Тай кровавым и жестоким видом!

Dale Tan, Голландия

1. Муай Тай становится очень популярным в Нидерландах и его популярность продолжает расти. Муай Тай поддерживается FOG (Federatie Oosterse Gevechtkunsten — Федерация Восточных боевых искусств) и является частью NOC-NSF (голландский олимпийский комитет и спортивные власти Нидерландов). Из-за своей популярности учебные доступны почти в каждом регионе, что делает Муай Тай доступным вообще для широкой публики в нашей стране.

2. Мы начинаем подготовку учащихся в возрасте до 6 лет, и они используют полную защиту для обеспечения безопасности. Наши преподаватели проходят специальную подготовку, чтобы учить детей с этого возраста. Мы ценим и уважаем преподавателей наших младших учеников, понимая их ответственность, и даем им возможность развивать себя на личном уровне. Тем не менее, большинство учеников у нас в возрасте от 14 до 30 лет.

3. Я начал с каратэ, когда мне было всего 12 лет. В возрасте 25 я встретил Lucien Carbin на поединках. Я был сразу очарован спортом Муай Тай. После того как я говорил с ним, я сразу решил взять уроки в своем зале. Я стал путешество-

вать с ним по всей Европе, чтобы помочь ему в его боях. В 1997 году я встретился с G. M. Woody и мне было любопытно узнать больше о Муай Тай / Боран. Моё увлечение стало еще больше.

4. Я считаю, что традиционные методы — это наиболее интересные темы любого семинара, и я использую их в своих классах.

5. К сожалению, мы мало контактируем с коллегами из бывшего Советского Союза. Однако во время чемпионата мира в Таиланде очень хорошо завязывать контакт. Возможно, в будущем мы можем наладить связи между нашими странами. Лично я никогда не был в состоянии посетить страны бывшего Советского Союза. В прошлом у нас был боец из Беларуси — он участвовал в наших мероприятиях. Я хотел бы пригласить тренеров любой из стран бывшего Советского Союза, потому что они — отличные тренеры и это было бы здорово наладить связь между этими странами и Нидерландами.

6. Я сам учитель каратэ, так что у нас есть много учеников каратэ, которые приезжают, чтобы обучаться здесь. В нашем додзё мы также преподаем ай-



Dale Tan и Lucien Carbin

кидо, поэтому у нас есть ученики и из этого боевого искусства. Ученики Кобудо и Тае Квандо также присутствуют на наших уроках.

7. В прошлом я проводил подготовку спецназа полиции в целях самообороны и военнослужащих Koninklijke Landmacht (Royal Dutch армия) в Муай Боран. В настоящее время я преподаю в начальных школах и вузах, а также в молодежных центрах содержания под стражей. Я также научил людей, которые имеют TBS. Моя главная цель такого обучения — научить их ответственности и уважению.



Tamer Baker, Палестина

Муай Тай является очень популярным боевым искусством в Палестине, хотя это относительно новый для Палестины вид (начал он свое существование у нас с 2002 г.). Но даже при его популярности, он по-прежнему получает низкую поддержку на государственном уровне. Что касается доступности Муай Тай для общественности, то он широко доступен! Возраст наших учеников варьируется от

6 до 27, но большинство находится между 14 и 23 годами. Что касается младших школьников (5—7 лет), их обучение ограничивается легкими упражнениями и основными приемами. При этом обучаю их непосредственно я или мой старший ученик. Я впервые начал заниматься другими боевыми искусствами — таэквондо, и через него я узнал о Муай Тай, и я люблю Муай Тай до сих пор. Я люблю

все о Муай Тай и все его типы. Я не общался с коллегами из стран бывшего Советского Союза, не был там и не проводил семинаров. А вот для президентской гвардии раньше я давал уроки. Что же касается занятий у меня специалистов из других видов боевых искусств, могу сказать, что некоторые из моих учеников до сих пор практикуют бокс, а некоторые практикуют тхэквондо.

Amir Ranjdar, Австралия



Amir Ranjdar

1. Муай Тай — это один из самых популярных и известных боевых видов спорта в Австралии, ведь это отличный способ самообороны, а также любительские и профессиональные соревнования.

2. Возраст учеников у нас — между 15—35, но у нас есть некоторые классы для детей, а также для мужчин и женщин. Что касается возраста 5—12, то, честно говоря, таких детей мало, так

как родители считают, что это жесткий и опасный вид спорта для практики в этом возрасте.

3. Мотивацией для ученика, чтобы начать практику Муай Тай, является то, что этот спорт дает сильные техники и свободу использовать все части тела как различные виды оружия. Еще — это культура самого спорта Муай Тай, ведь Муай Тай — это не только борьба, но и традиции уважения и самообладание.

На самом деле перед каждым стоят разные цели, чтобы начать подготовку в спортивном Муай Тай. Некоторые просто ищут упражнения и способ самообороны, а некоторым нравится соревноваться и держать себя в спортивной карьере как можно дольше, чтобы стать тренером или должностным лицом.

4. Конечно, мы пытаемся наверстать упущенное во время национальных и международных семинаров, чтобы поделиться нашим опытом и получить новый опыт. На этих семинарах мы можем больше узнать друг друга, ведь это одна из самых интересных частей спорта Муай

тай — путешествовать и знакомиться с новыми друзьями и культурами.

5. Я знаю и видел атлетов из стран бывшего Советского Союза, они очень талантливы и обладают большими навыками! Я всегда люблю соревноваться на различных турнирах с ними в Муай Тай, их уровень приносит им большое уважение и имя в спорте Муай Тай во всем мире. Мы действительно считаем, что эти страны в основном имеют немного другой стиль ведения боя, у них хорошо поставленные удары, которые мы видим у многих бойцов. Мы хотели бы на наших соревнованиях видеть бойцов из стран бывшего Советского Союза и в будущем, как достойных и сильных соперников.

6. Да, в основном, конечно, у нас есть люди из Taekwondo, пришедшие некоторое время назад в поисках новых сильных стилей, чтобы учиться.

7. Да, у нас обучаются полицейские из всей страны, однако они тренируются с нами частным образом, ведь пока мы не имеем никакого официального соглашения, хотя мы ищем его.



Елена Шевченко

1. В Кыргызстане муай тай — один из самых популярных видов спорта. У нас около 2000 спортсменов, регулярно участвующих в соревнованиях. Тайские боксеры Кыргызстана участвуют в чемпионатах мира по тайскому боксу с 2003 года, и постоянно завоевывают медали. С чемпионата мира в Санкт-Петербурге наша сборная привезла 8 медалей различного достоинства. Федерация тайского бокса аккредитована и в Государственном Агентстве спорта и физической культуры, и в национальном Олимпийском Комитете. Сейчас в нашей стране на всех уровнях пытаются исключить разделение видов спорта на олимпийские и не олимпийские. И государственную поддержку

Елена Шевченко, Кыргызстан

Президент Федерации Тайского бокса Кыргызстана, 3 dan Taekwondo, Чемпионка Кыргызстана, Судья международной категории, Член исполнительного комитета Международной Федерации Тайского бокса IFMA



Сборная Кыргызстана

начали получать и неолимпийские виды спорта, такие как муай тай.

2. Наши тренерские методики рассчитаны на различные возрастные группы — от 8 лет и старше. Дети до 8 лет также допускаются к тренировкам, но только к разминке. В парах и на лапах они не работают. Тренировки для детей младшего возраста — до 10 лет — проходят в игровой форме, но с возрастающей нагрузкой.

3. Муай тай — это один из самых интересных видов боевых искусств. Его традиционность завораживает, а его техническое оснащение — поражает. Муай тай — самый завершённый и универсальный из всех стойечных видов, поскольку в нем используются и локти и колени, и ноги, и руки. И плюс борьба в стойке, хотя и без использования корпуса. Но муай тай настолько же эффектен, насколько эффективен. Его зрелищность дает миллионы поклонников по всему миру.

А для семинаров можно использовать любые темы:

- Применение техники муай тай в тренировках по фитнесу (аэробика, лапы, мешки).
- Фармакология в муай тай.
- Методики спортивного тайского массажа (перед соревнованиями, медицинский, после соревнований).
- Вай Кру (варианты различных школ).

4. Общаемся и очень тесно. У нас очень много друзей из Украины, Казахстана, России, Беларуси, Узбекистана. Это страны, в которых тайский бокс находится на высоком уровне. Тайские боксеры из Грузии, Армении и Азербайджана в чемпионатах мира по муай тай участия не принимали, поэтому нам с ними познакомиться не удалось.

5. Мы регулярно проводим семинары в нашей стране для тайских боксеров. Мы проводим семинары:

- Инструкторские (для повышения квалификации инструкторов).



И были схватки боевые...



Павел Федотов



Мастер-класс от Елены Шевченко



Антонина Шевченко и Валентина Шевченко



- Судейские (соответственно для подготовки судей).

- По технике тайского бокса (для спортсменов).

Бесценную помощь в проведении семинаров нам оказывают наши мастера, имеющие огромную квалификацию и опыт в проведении семинаров по муай тай во всем мире (Бразилия, Парагвай, Мексика, Испания, Перу, Аргентина и т. д.):

- ЗТР **Павел Федотов**, международный инструктор (тренер, воспитавший огромное количество МС и МСМК, и ЗМС),

- 10-ти кратная чемпионка мира **Валентина Шевченко**,

- 5-ти кратная чемпионка мира **Антонина Шевченко**.

6. К нам приходят тренировать спортсмены из таких видов, как борьба, самбо, дзюдо. Для того чтобы дополнить партер стойкой и получить целостность необходимую для участия в турнирах по MMA, UFC, Valetudo и т. д. Тайский бокс для этого наиболее эффективен.

7. Консультируются и регулярно, но в частном порядке.



НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МУАЙ

Корни популярности Муай Тай в Молдове уходят в далекие 90-е прошлого столетия, когда усилиями **Кубышева Сергея Витальевича** появилась первая секция при кишиневской школе олимпийского резерва по борьбе и боксу, ставшая основной кузницей спортсменов на том этапе развития Муай Тай и кикбоксинга в Молдове. Уже в 1996 году была официально зарегистрирована Национальная Федерация Муай Тай и Кикбоксинга Республики Молдова (**Кубышев Сергей Витальевич** — президент и главный тренер), чуть позже появились подразделения на севере в г. Бельцы (руководитель **Хохлов Игорь Павлович**) и в Приднестровье (руководитель **Деркаченко Иван Васильевич**).

Развитие этого вида спорта перешло на другой уровень, что принесло еще большую популярность и высокие результаты на международном уровне. Пришли заслуженные победы на европейском и мировом уровне. В настоящее время руководят федерацией люди, посвятившие спорту всю свою жизнь, активные спортсмены в прошлом и знающие спорт и его проблемы. Президент **Заболотный Валерий Владимирович** (МС), вице-президент и главный тренер **Золатарев Александр** (МС), генеральный Секретарь **Хохлов Игорь Павлович** (МС). Руководство национальной федерации приняло решение, в память о трагически ушедшем первом чемпионе мира по Муай Тай из Молдовы, обладателе чемпионского пояса тур-



Валерий Заболотный
Президент ИФМТК РМ



Александр Золатарев
Вице-президент ИФМТК РМ



Игорь Хохлов
Генеральный секретарь ИФМТК РМ

Игорь Хохлов: Муай Тай в Молдове

нира «Кубок короля Таиланда» **Ионе Силвестру**, установить мемориальную доску.

Открытие мемориальной доски будет приурочено ко дню рождения спортсмена и уже ставшему традиционным международному турниру его памяти.

В этом году турнир пройдет 19—20 октября и мы приглашаем и будем рады видеть всех спортсменов, желающих принять участие в соревнованиях и популяризации Муай Тай.

О памятном турнире: он проводится только среди взрослых спортсменов. В весовой кате-



Турнир по муай тай памяти И. Силвестру
г. Кишинев, 2012 г.

гории И. Силвестру (до 81 кг) учрежден специальный приз, остальные весовые категории тоже не забыты, т. к. генеральный спонсор турнира — «Международный фонд помощи ветеранам и инвалидам спорта «IFAVIS», в лице президента **Карамалак Григория Ивановича** и вице-президента **Заболотного Валерия Владимировича**. Фонд поддерживает все соревнования, проводимые федерацией, и в том числе традиционный турнир, проводимый в г. Бельцы «Битва карапузов». Из названия турнира становится понятным возраст бойцов, но страсти и воля к победе такова, что многим более старшим спортсменам можно только по-доброму этому позавидовать. Идея проведения «Битвы карапузов» принадлежит руководителю бельцкого СК «Адреналин» **Корней Станиславу**, молодому и пер-



Руководство Национальной федерации Молдовы, тренеры команд и судейский состав турнира Битва Карапузов

ТАЙ И КИКБОКСИНГА РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

спективному тренеру, но уже выросшему победителю международных турниров.

По итогам соревнования тренера определяют эффективность своей работы со спортсменами и вносят коррективы в методологию тренировки, учитывая специфику юного возраста. Преподавание Муай Тай не может ограничиться только обучением техники вида спорта, ведь комплекс проблем, стоящих перед тренером, в особенности в младших возрастных группах, настолько велик и степень ответственности перед будущим спортсменом столь высока, что для уменьшения риска профессиональных ошибок тренера получают специальное высшее образование, и если го-



Турнир по Муай Тай И. Силивестру.
Слева направо: Заболотный В., Погорелов А., Курмантаев Р., Катеренчук Е.



Друзья и коллеги Иона Силивестру

в свое время был второстепенным видом спорта. Но время расставило все на свои места — Муай Тай и кикбоксинг стал их смыслом жизни, да и самой жизнью, по большому счету. Например, ни для кого не секрет, что представители элитных подразделений силовых структур занимались, занимаются или уже по дороге в мир Муай Тай и кикбоксинга.

Мы уверены — вторая волна популярности Муай Тай в Молдове принесет свои результаты. Мы не будем говорить только о высоких спортивных достижениях — это удел избранных, тех, кто своим трудолюбием, упорством, волей и стремлением взрастили свой талант, станут победителями спортивных соревнований и принесут этим себе и своей Родине славу и признание, награды и последователей. Нам не менее дороги и важны другого рода ПОБЕДИТЕЛИ, те, кто одержавшие победу над собой, над страхом встретить удар, над своей ленью, пагубными пристрастиями и привычками, те, кто вопреки всему проводит свободное время в тренировочном зале, а не на улице.

Они ПОБЕДИТЕЛИ, ведь их не сломала улица, алкоголь и наркотики!

ворить о Бельцах: Хохлов Олег Игоревич (МСМК) защитил диплом, Корней Станислав Викторович завершает обучение в Государственном университете физической культуры и спорта, но при этом у первого уже за спиной был «юрфак», а у второго «политех».

При общении с коллегами из Украины, Беларуси и России понимаешь, что объять необъятное не возможно. Например, в одесском клубе «Капитан» и белорусском «Чинук», перенимали опыт **Александр Золотарев** (Вице-президент НФМТК РМ и гл. тренер) и **Станислав Корней** (президент СК «Адреналин»). Поэтому приходишь к мнению, что семинары и встречи должны быть на постоянной и долговременной основе. А любые темы и вопросы, поднимаемые на них, всегда найдут своего слушателя, так как определенная часть инструкторов и тренеров — это в прошлом боксеры, каратисты, борцы, для которых Муай Тай и кикбоксинг



Битва Карапузов

Бутон черного лотоса

Продолжение. Начало в № 2—5, 2013



Подмечай:

- Если противник долго разминается перед боем, значит, он либо очень вынослив, либо нервничает, в этих случаях его надо изматывать.
- Если противник уделяет особое внимание во время разминки какой-то части тела, значит, либо это его коронное оружие, либо там есть старая травма, и в том, и в ином случае, этому следует придать особое внимание.
- Если у противника трудности с гибкостью, а его ноги плохо растянуты, то его удары будут короткими, а ноги не будут подниматься выше пояса. Если такой противник опытен, то будет строить свою стратегию исходя из этого. Здесь опасайся подсечек, ударов по ногам и боя на короткой дистанции, подавляй его атаки ударами ног на длинной дистанции, старайся заставить его потерять равновесие, стремись поймать его на подсечках и зацепах за ногу, лови его ногу руками и режешь рывком за стопу вверх бросай его на землю.
- Если противник обладает хорошей гибкостью ног и спины, значит, он будет легко атаковать ударами ног в голову, и свободно выполнять уклоны, отклонения и нырки корпусом, а также глубокие уходы вниз и в стороны. С таким противником нужно сближаться, зажимая его к препятствиям за его спиной, и, входя в его оборону, принуждать к ближнему темповому бою, связывать его гибкость.
- Если противник выше тебя ростом, озадачь его, опускаясь в полусогнутое положение, становясь как бы еще ниже, а затем стремись войти в ближний бой и работать на короткой дистанции в грудь и живот, выполняй проходы в ноги и подкаты ему под ноги с ударами ног с земли. Против такого противника прекрасно работают броски, если вес его тела не слишком превосходит твой вес. Для выскокого стремись быть еще меньше, это не позволит ему эффективно действовать руками, а тебе даст возможность для прохода в его ноги.
- Если противник интенсивно начинает схватку, пытаясь быстро ее закончить, значит ему не достает выносливости на длительный поединок, и он хочет сразу подавить тебя своей атакой, либо он нервничает и от этого сходу хочет закончить поединок, ошеломив тебя лавиной приемов. В этом случае используй стоп-

удары и встречные приемы, перебей его своей контратакой, либо дай ему провалиться в пустоту, ускользнув в сторону, либо сделай вид, что принял его атаку такой же контратакой, но в последний момент уклонись от него, пусть он провалится. Когда противник растеряется, ошеломи его, его же тактикой. Изматывай его и подавляй его психологическим преимуществом.

- Если противник резко двигается вперед, отклони корпус назад или в сторону, лишь немного оседая на отставленную назад ногу с одновременным встречным ударом выставленных вперед руки или ноги, в лицо, шею, корпус, или по конечностям.
- Если противник мощно давит сериями ударов, уклоняйся от них, ускользая как ветер; используй парирования и уходы, поймав мертвый период по завершению его атаки, или когда он перегруппировывает свои силы и обдумывает новое нападение, резко и быстро атакуй его, ибо он в этот момент не думает о защите.
- Если противник быстрее тебя, контратакуй за каждой его атакой, а затем стремись, не давая ему опомниться, перейти к преследованию, используя серии приемов и этим достигая полной победы.
- Если противник легко скачками перемещается в пространстве, значит он очень быстр и вынослив, создавай ситуации имитирующие атаки, хлопками стопой об пол, обманными маневрами, имитируя начало атаки, не заканчивая ее, имитируй также незавершенные удары, не вкладывая в них силы, стремись раздразнить его и заставить раскрыться. Как только он раскроется, тут же атакуй. Перемещайся только по мере необходимости и дожись, пока противник устанет. Работай с ним вторым номером на стоп-ударах.
- Если противник вкрадчиво двигается, используя много отвлекающих замедленных движений руками, значит, он замышляет какую-то хитрость. Не дай ему осуществить свой план, резко атакуй.
- Если противник все время отступает, держа, тем не менее, удобную для нападения дистанцию, значит, он заманивает тебя. Осторожно следуй за ним на дистанции недосыгаемости, не раскрывая свою стойку и замыслы. Тесни его, срезая углы к краю площадки или к неудобному для него месту. Не стоит открыто гоняться за ним и бездумно на него нападать, даже если тебе кажется, что он устал.
- Если противник тяжелее тебя, не следует сближаться с ним, пытаясь его поднять и бросить, окажешься в его власти, еще хуже, если упадешь, и он навалится сверху. Погоняй его, как тореадор гоняет

быка. Излишний вес — главный враг выносливости, как только он устанет, тут же нападай и побеждай.

- Если противник подобен монолиту и, атакуя, мощно надвигается на тебя, избегай сопротивления в лоб, уклоняйся со встречными контратаками в лицо, переходи к атакам со спины и по ногам.
- Если противник твою атаку встречает в лоб своей контратакой, не настаивай, тут же откатывайся назад или в стороны, создавая пустоту и давая ему провалиться в пустоту, подобно скале упавшей от удара волны, а затем резко атакуй вслед его движению.
- Если противник опытен в защите и плотно стоит в закрытой стойке, выжидая твоего нападения, не стоит бездумно бросаться на него и атаковать в лоб. Кружи вокруг подобно волку, охотящемуся на огромного лося; выискивай слабое место, и постарайся предусмотреть, чем он может тебе ответить. Твой первый прием должен быть предназначен, по меньшей мере, для того, чтобы заставить его пошевелиться. Раздразнивай его, разрушая его защитную позицию, наскоками и отскоками с ударами и толчками по конечностям, чтобы надолго занять его защиту. Нападая с разных сторон, дожись, когда он запутается и раскроется и тогда, не теряя времени, решительно атакуй.
- Если у противника гибкие суставы, не стоит тратить время чтобы выкручивать их, пытаясь провести болевой контроль, только потеряешь время, инициативу, устанешь и можешь получить неожиданный удар, либо попасться на удушающий прием.
- Ловкого противника загоняй в неудобные для него места, препятствующие его маневрированию, не давай ему скакать и кувыркаться. Если просто тупо будешь гоняться за ним, только устанешь.
- Выносливого противника заставляй двигаться без отдыха, сам же оставаясь в покое, пока не исчерпается его дыхание. Заставь его двигаться вокруг себя в удобном для твоей атаки направлении. Пусть он крутится, как колесо вокруг оси, пока его выносливость не истощится.
- Если противник ниже ростом, держи его на расстоянии ударами выставленной вперед ноги в голову, или выдвиганием выставленного вперед кулака в лицо. Финты в одном направлении, а атакуй в другом, варьируй уровни и атакующие действия, пользуйся короткими сериями из сочетания ударов ногами и руками, чтобы иметь возможность маневра на коротких и длинных дистанциях.

Продолжение следует



Александр Стрюк: как не сесть в тюрьму за самооборону

В судебной практике, как и адвокатской, известно множество примеров применения мер необходимой обороны в различных опасных и просто конфликтных ситуациях. В некоторых случаях оборонявшемуся просто не хватает подготовки, как физической, так и психологической, и самооборона просто не срабатывает, а в некоторых же наоборот — обороняющийся серьезно травмирует нападавших, что влечет за собой серьезные последствия, вплоть до летального исхода и последующего наказания в виде лишения свободы.

Для начала необходимо разобраться с определением термина. Самооборона — это механизм применения ответных защитных мер, направленных на пресечение любых противоправных действий, угрожающих жизни или здоровью.

В Уголовном кодексе Украины дается более широкое и емкое определение, но уже понятия «необходимая оборона». В соответствии со статьей 36 Уголовного кодекса Украины, необходимой обороной признаются действия, совершенные с целью защиты охраняемых законом прав и интересов лица, которое защищается, или другого лица, а также общественных интересов и интересов государства от общественно опасного посягательства путем причинения тому, кто посягает, вреда, необходимого и достаточного в данной обстановке для немедленного предотвращения или прекращения посягательства, если при этом не было допущено превышения границ необходимой обороны.

Если абстрагироваться от сухой теории права, можно обнаружить, что в жизни зачастую очень трудно принять правильное решение в стрессовой ситуации и молниеносно определить границы этой необходимой обороны в ситуации, когда собственной жизни угрожает опасность.

Неправильно оцененная ситуация может стать причиной возникновения серьезных проблем. И, естественно, это тоже учтено законодателем. Свидетельством чему является статья 37 Уголовного кодекса Украины, в соответствии с которой мнимой обороной признаются действия, связанные с причинением вреда при таких обстоятельствах, когда реального общественно опасного посягательства не было, и лицо, неправильно оценивая действия потерпевшего, только ошибочно допускало наличие такого посягательства.

Если в первом случае, при соблюдении границ необходимой обороны, уголовная ответственность не возникает, то во втором — напротив. Статьи 118 и 124 Уголовного кодекса Украины предусматривают привлечение виновного лица к уголовной ответственности за умышленное убийство или причинение тяжких телесных повреждений в случае превышения границ необходимой обороны или в случае превышения мер, необходимых для задержания преступника.

Постановлением Пленума Верховного Суда Украины от 26 апреля 2002 года № 1 «О судебной практике по делам о необходимой обороне» дается разъяснение, что состояние необходимой обороны возникает не только в момент совершения общественно опасного посягательства, но и в случае создания реальной угрозы причинения вреда. При выяснении наличия такой угрозы необходимо учитывать поведение нападающего, в частности направленность умысла,

Применяя для самообороны единоборства, следует помнить, что не может быть более правильных рекомендаций, чем придерживаться правил необходимой обороны, определенных фабулой статьи 36 Уголовного кодекса Украины

интенсивность и характер его действий, дающих лицу, которое защищается, основания воспринимать угрозу как реальную. Переход используемых при нападении орудий или других предметов от нападающего к лицу, которое защищается, не всегда свидетельствует об окончании посягательства.

В этом же постановлении определяется, что правоммерным следует считать применение оружия или любых других средств или предметов независимо от того, какой тяжести вред причинен тому, кто посягает, если оно осуществлено для защиты от нападения вооруженного лица или группы лиц, а также для предотвращения противоправного насильственного вторжения в жилище или иное помещение.

При мнимой обороне уголовная ответственность за причиненный вред исключается только в случаях, когда сложившаяся обстановка давала лицу основания полагать, что имело место реальное посягательство, и это лицо не осознавало и не могло осознавать ошибочности своего предположения. Вопрос о том, действительно ли у лица были основания для ошибочного вывода о наличии общественно опасного посягательства, решается с учетом конкретных обстоятельств происшествия. Если же лицо не осознавало и не могло осознавать ошибочности своего предположения о реальности общественно опасного посягательства, но все-таки превысило пределы защиты, его действия будут расцениваться как превышение пределов необходимой обороны.

Нет никакого смысла цитировать весь УК, важно помнить: не существует какой-то абсолютно эффективной и универсальной схемы применения мер самообороны, поскольку каждый случай индивидуален, но есть обязательные правила, которых следует стараться придерживаться.

Правило нулевое. Собственно не касающееся предмета самообороны, но непосредственно связанное с ней. Избегать опасных, значных мест, не вступать в конфликтные ситуации и быть бдительным. Как говорил герой романа Владимира Богомолова «Момент истины»: «Осторожность всегда оправдана».

Правило первое (уже касающееся непосредственно самообороны). Самооборона должна применяться только с целью защиты законных прав и интересов от противоправных, общественно опасных посягательств.

Правило второе. Вред, причиняемый нападающему, должен быть необходимым и достаточным в данной конкретной ситуации для скорейшего прекращения или предотвращения такого посягательства.

Правило третье. Не допускать превышения границ необходимой обороны.

Следует помнить о важном навыке своевременного определения конфликтогена, то есть элемента поведения, диалога, окружающей обстановки, способного спровоцировать конфликт. Предотвращение конфликта — лучшая тактика.

Эффективность самообороны зависит от правильного применения принципов и средств самозащиты. Если с рукопашным боем все предельно просто: или навык, выработанный годами упорных тренировок, например, САМБО, дзюдо, карате, боксом, муай тай, имеется или же, из-за отсутствия такого тренировочного опыта, — нет, то в дополнительных средствах активной самообороны нужно тщательно разбираться.

Средства активной обороны — глубокая и обширная тема, которую необходимо рассматривать в рамках отдельной статьи. В контексте же данной темы стоит обратить внимание, что наиболее безопасным, доступным и вполне эффективным средством активной самозащиты является газовый баллончик.

Один из главных плюсов баллончика — отравляющие вещества, неспособные убить или причинить тяжелый урон здоровью (в той концентрации и пропорциях, в которых они заливаются в баллоны). Именно поэтому газовый баллончик можно применять в качестве средства активной самообороны, не особо беспокоясь о серьезных последствиях. Совсем другое дело — травматическое оружие, гладкоствольное или нож.

Что же касается применения единоборств, автор статьи убежден, что не может быть каких-то более правильных рекомендаций, чем придерживаться правил необходимой обороны, определенных фабулой статьи 36 Уголовного кодекса Украины.

Важно помнить, что если во время применения мер самообороны нападавшему были нанесены серьезные повреждения, согласно закону, необходимо оказать ему помощь. В противном случае предусмотрена уголовная ответственность по статьям 135 (оставление в опасности) и 136 (неоказание помощи лицу, находящемуся в опасном для жизни состоянии) Уголовного кодекса Украины. Эти нормы закона зачастую являются предметом множества споров.

Резюмируя, хочу обратить внимание читателей на еще одно важное правило. Если после применения самообороны серьезно пострадал человек — сразу же звоните своему адвокату. Визитка с контактными телефонами грамотного юриста поможет избежать массы неприятностей.

*Александр Стрюк,
коричневый пояс Тодзю-рю*



Самозащита без оружия: защита от приставленного пистолета

Ведет Игорь Батраков, Мастер спорта СССР, 6-Дан,
руководитель школы ножевого и рукопашного боя «Кэмпо-Будокан-Сингитай»

Продолжение. Начало в № 1—12, 2011, № 1—11, 2012, № 1—5, 2013

Защита и обезоруживание от приставленного пистолета спереди в голову

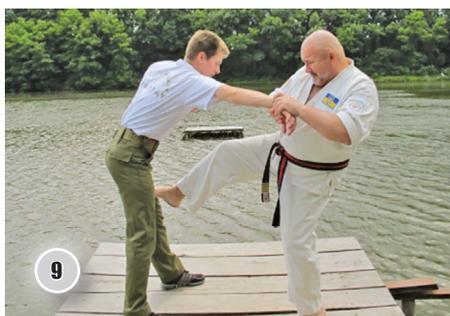
1. При помощи «ножниц» кистями рук и переходом на рычаг кисти наружу



1 — Противник приставил «ствол».
2 — Показываем покорность, испуг, полное подчинение воле противника (правая рука чуть выше левой).
3—4 — Немного присев вниз, одновременно проводим выбивание оружия — «ножницы» (левая бьет по кисти противника снаружи вовнутрь, правая — ребром ладони в сгиб кисти).
5—7 — Выбив оружие из рук противника, переходим на рычаг кисти наружу и фиксацию (или добивание) противника.



2. Второй вариант — переход после выбивания оружия на задержание «нырком» под руку и загиб руки за спину



8 — Захват руки, рывок на себя вниз.
9 — Удар ногой в пах или по голени (расслабляющий удар).
10–12 — С шагом правой ногой вперед с одновременным «нырком» под руку проводим задержание.

Обезоруживание от приставленного пистолета сзади (район поясицы) при помощи броска с ущемлением бицепса



Батраков М. И.,
Батраков И. В.,
Ткаченко И. В.



Перлин С. И.

Огромная благодарность за предоставленную техническую помощь в подготовке этого материала начальнику Научно-исследовательского экспертно-криминалистического центра при главном управлении МВД Украины в Харьковской области полковнику милиции *Перлину С. И.*, мастеру II-дана черного пояса по КЭМПО, и моему сыну *Батракову Михаилу* за участие в подготовке материала и своевременную доставку личным автотранспортом участников фотосессии!

Продолжение следует



Гагик Тадевосян и Сенсей Кенджи Накадзава



Гагик Тадевосян и Сенсей Мацуо Масадзуми



Гагик Тадевосян и Сенсей Такаюки Оямада



Сенсей Ясухиса Сиода (сын основателя Ёсинкан Айкидо) и Гагик Тадевосян



Член совета директоров DNBK Ханси Такао Китано и глава школы Вафукан Гагик Тадевосян

Гагик Тадевосян: владение боевыми искусствами — это умение владеть собой и уважать окружающих



Гагик Тадевосян

Тадевосян Гагик Генрихович, сидоин, 3-й дан Айкидо, 2-й дан Иайдо, 1-й дан Синден Рю Дзю Дзюцу. Глава школы единоборств «Вафукан», созданной в 2010 г. в городе Калуга (Россия) под руководством Ассоциации «Сатори Будо» Армении.

Я совершенно согласен с тем мнением, что владение боевыми искусствами — это не только умение защищать себя и других, но, прежде всего, умение владеть собой и уважать окружающих. А так как боевое искусство априори многогранно, нельзя стать разносторонне подготовленным бойцом и человеком, если замыкаешься на каком-то одном стиле. Именно поэтому Школа единоборств «Вафукан» и была основана для обучения учеников, приходящих в додзё, нескольким японским боевым дисциплинам: Айкидо, Синден Рю Дзю Дзюцу, Кендзюцу, Мусо Дзидикиден Эйсин Рю Иайдо и Синдо Мусо Рю Дзёдо.

Вообще, Ассоциация «Сатори Будо» Армении действует с разрешения и под непосредственным кураторством Всеяпонской Императорской Организации Дай Ниппон Бутоку Кай (ДНБК). Координатором школы «Вафукан» от ДНБК является руководитель и основатель Ассоциации «Сатори Будо» Армении, Ренси **Шекоян Григорий Мисакович** (6-й дан Айкидо, 3-й дан Синден Рю Дзю Дзюцу **Дзёден Сихан Даири**, 3-й дан Иайдо, 3-й дан Кобудо, 3-й дан Дзёдо). Основателем и руководителем школы «Ва-

фукан», на правах официального представителя Синден Рю Дзю Дзюцу в России, являюсь непосредственно я.

В Школе единоборств «Вафукан» мы особое внимание уделяем детям. И вот почему. Всем хорошо известна фраза, что «воспитывать ребенка нужно, пока он лежит, помещаясь поперек кресла». Это, конечно, аллегория, но в ней большая доля истины. Пока малыши очень восприимчивы к новой информации и новым движениям тела, пока формируется их физическая структура, и они могут это все получать через игру, есть смысл верить в то, что закладывается крепкий фундамент для формирования его как профессионального бойца и человека, умеющего владеть собой и уважать окружающих. Именно поэтому Школа единоборств «Вафукан» не «топчется на месте», а ищет новые возможности работы с детьми, приобщая их к великому миру боевых искусств. Очередным шагом на этом пути стало открытие Детским центром «Радость» зала восточных единоборств айкидо, дзюдо и дзю-дзюцу на базе Школы Единоборств «Вафукан».



Россия, г. Калуга
переулок Литейный, д. 3

Тел.: +7 (920) 882-39-98

*Сайт: www.wafukan-dojo.narod2.ru

В наших залах айкидо, дзюдо и дзю-дзюцу опытные преподаватели обучат вашего ребенка основам этих единоборств, научат собранности и направят энергию бойких мальчишек и девчонок в нужное русло. Даже самый застенчивый и скромный малыш поверит в собственные силы. Ну, и конечно, занятия айкидо, дзюдо и дзю-дзюцу — полезная альтернатива компьютерным играм и телевизору.

Мне очень часто задают вопросы родители, выбирающие секцию для своего ребенка, — в чем же особенности этих японских стилей? И мне приходится «на пальцах», популярно объяснять их смысл.

Для справки

Дай Ниппон Бутоку Кай был основан в Киото, Япония в 1895 году под руководством Министерства образования и с одобрением **Его Королевского Высочества императора Мэйдзи**, чтобы обеспечить продвижение и стандартизацию боевых дисциплин в Японии. Нынешним главой ДНБК является **Его Королевское Высочество Со-сай Хигаси Фусими Дзико**, почетный главный настоятель храма **Сёренин**. Хонбу ДНБК регламентирует, выдает разрешения и удостоверяет полномочия боевых искусств в Кендо и в дисциплине Кобудо: который, в свою очередь, включает в себя Айкидо, Дзю-Дзюцу, Каратэ-до, Дзюдо, Иайдо, Дзёдо, Содзюцу и другие традиционные Будо. Авторитетный совет директоров ДНБК состоит из известных, практикующих в своих областях боевых дисциплин достойных мастеров.

Айкидо

Это современное японское боевое искусство, созданное в начале 20 века выдающимся мастером **Морихэи Уэсиба**. Пережив глубокое сатори (просветление), он объединил изученные им ранее стили традиционных японских боевых искусств в синтезе нового понимания. Цель Айкидо заключается в том, чтобы улучшить жизнь людей, сделать их сильнее, и изменив людей к лучшему, улучшить мир. Искусство Мира способствует росту взаимопонимания и уважения между людьми, следуя принципам гармоничного объединения со всем, что существует в природе. Задача тренировок Айкидо состоит не в формировании агрессивных бойцов, а в достижении одновременно эмоциональной устойчивости, физического равновесия, душевной гармонии и самоконтроля. Айкидо изначально лишено агрессии и грубой силы. Занятия проходят в обстановке взаимного уважения. Занятия в одной группе людей разного возраста способствует их духовному взаимообогащению. Взрослые, дети и подростки начинают лучше понимать друг друга, и переносят это взаимопонимание в повседневную жизнь. Вследствие чего взрослые становятся более терпеливыми и сдержанными, а дети уважительными и отзывчивыми. В айкидо нет соревнований, так как оно основано на философии отсутствия противоборства. Отсутствие противоборства означает подавление человеческих инстинктов агрессивности и соперничества и направление их по пути согласия и гармонии. Основная форма передачи знаний — это семинары, проводимые международными мастерами айкидо. Причем один из главных аспектов — это регулярность участия в семинарах. У нашей Школы тесные международные связи, благодаря которым мы имеем возможность регулярно обмениваться знаниями, мы работаем и сотрудничаем со всеми и всегда открыты к новым профессиональным знакомствам! Эти знакомства зачастую очень интересны, так как позволяют иногда посмотреть на боевое искусство под новым углом зрения. Хочу, например, отметить, что с 30.06 по 05.07.2012 г. в г. Модра (Словакия), прошел семинар по Айкидо и Дайто-рю Айкидзю-дзюцу. Его проводил, без преувеличения один из самых лучших Мастеров современности, **Штефан Курилла**. В этом году такой же семинар прошел в деревне Радава (Словакия), и мы с учениками, конечно же, туда поехали, и поедем обязательно в предстоящем году! 7-го сентября этого года в Калугу приезжает мастер **Такао Китано** (8 дан Синден рю дзю-дзюцу). В ноябре намечается семинар **Кенджи Накадзава** (5 дан Йошинкан Айкидо, 2-й дан Сёриндзи Кэмпо, многократный победитель по Киокушин каратэ среди поллицейских Японии), основатель Айкисам-

бо. Так что мы с нашими учениками всегда в движении и в познании! А лично я очень благодарен, своим друзьям, Учителям, замечательным людям, тренерам с большой буквы, Григору Шекояну, Такао Китано и конечно же Штефану Куриллу!

Дзю-дзюцу (джиу-джитсу, джу-джицу) и дзюдо

Это традиционные древние школы дзю-дзюцу, в которых активно использовались броски, болевые приемы и ударная техника. Удары наносились в биологически активные точки, нервные окончания и суставы концами или фалангами пальцев, разными частями ладони, локтем, коленом и ступней. Известным случаем применения ударной техники в классическом дзю-дзюцу является описанный в исторических хрониках поединок основателя школы Тэнсин синье рю дзю-дзюцу мастера **Исо Матаэмона** одновременно почти с сотней противников, который произошел в провинции Оми в первой половине 19 века. Исо Матаэмон с помощью единственного ученика уложил более 40 человек голыми руками и разогнал остальных. Считается, что в этом поединке мастер пережил мистическое озарение и осознал принципы эффективного использования атэми — ударной техники поражения уязвимых точек. Этот раздел стал визитной карточкой созданной им школы, которая включала также приемы школ Ешин-рю и Син-но синдо рю. Важно, что для соревновательной практики в школе был разработан специальный раздел, включающий менее опасные броски. Реальная программа обучения включает в себя некоторые болевые приемы, воздействия на точки нажатием или ударом и способы реанимации с применением лекарственных трав для лечения последствий воздействия на болевые точки и других травм. Некоторые школы дзю-дзюцу со временем были трансформированы, и военно-прикладной аспект был убран на второй план. Так появилось известное всему миру дзюдо, основателем которого стал мастер Кано Дзигоро.

Конечно, взрослым ученикам мы преподаем большинство техник, по мере повышения ими своего личного мастерства, т. е. по принципу «последовательно от простого к сложному». Что же касается детей, то именно эти стили идеально подходят для закладывания фундамента их физического развития и развития психологического!

Так что в нашей Школе единоборств «Вафукан» всегда рады ученикам, ибо мы прекрасно понимаем, что только в цепочке «Учитель — Ученик» могут передаваться из поколения в поколение знания и наследие великих Мастеров боевых искусств древности! И именно так можно это наследие сохранить и приумножить!



Семинар Сэнсея Мацуо Масадзуми в Москве



Семинар Сэнсея Цунео Андо в Москве



Экзамен по айкидо. Дети

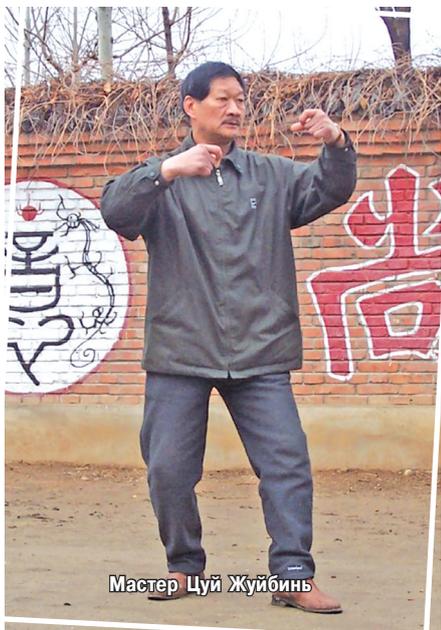
Ицюань

Ицюань — боевое искусство, один из стилей китайского Ушу. Основатель стиля **Ван Сянчжай** (1885—1963 г.г.) создал стиль на основе старых, традиционных методов Ушу, отбросив все, на его взгляд ненужное и лишнее. Ван Сянчжай сделал акцент на тренировку внутреннего, развитии силы намерения, силы ума, считая это первостепенными факторами в боевом искусстве. Он убрал из своего стиля формальные комплексы — таолу, считая, что нет смысла в разучивании большого количества сложных и замысловатых движений и что особое внимание нужно уделять именно внутренним аспектам, тренировке нервной системы, сознания и намерения.

Учитель считал, что боевое искусство должно развиваться и идти в ногу со временем, оно не должно быть закрытым, тайным, ограниченным, оно должно быть доступно для любого желающего, оно должно впитывать в себя новое, оно должно быть основано не на мифах и сказках, а на реальных фактах.

Позже, основные идеи, концепции, взгляды и теории были усовершенствованы его учениками. Приемник основателя, **Яо Цзунсюнь** (1917—1985 г.г.) является одним из выдающихся мастеров Ицюань, который дал новый толчок для распространения и развития стиля.

В настоящее время его ученики продолжают развитие школы. Сегодня в мире наибольшую известность имеют несколько школ. Это, прежде всего, школы сыновей Мастера Яо. Близнецы **Яо Ченгуан** и **Яо Ченчжун** в Пекине основали свои Академии Ицюань. В 40 км от Пекина у подножья гор основал свой **Центр Ицюань** — **Цуй Жуйбинь**, на сегодняшний день эти школы являются «лицом» стиля.



Мастер Цуй Жуйбинь

Ицюань преследует три основные цели: оздоровление, самозащита и самосовершенствование. Все цели неразрывно связаны и являются ключевыми моментами в практике. Система Ицюань состоит из 7 взаимосвязанных методов:

1) Чжан Чжуан — Столбовое стояние. Упражнения подразделяются на «оздоровительные» и «боевые» позиции (столбы). Цель «оздоровительных столбов» состоит



**Российский
Центр
Ицюань**

*Сайт: www.yiquan-centr.ru

Тел.: 89134224773

в оздоровлении организма, «боевые столбы» развивают навыки для боевых целей. Это определенные статические позиции, практика которых может занимать от 5 минут до 2 часов. В ицюань говорят — «тот, кто понял Чжан Чжуан, понял половину Ицюань».

2) Шили — Тестирование силы. В столбе мы открываем, накапливаем и работаем с силой, мы начинаем чувствовать ее. Но если мы просто будем стоять в столбе, как мы сможем применить эту силу в боевой ситуации? Для этих целей есть раздел — шили. В шили мы не только слушаем силу, но и учимся направлять ее в разных направлениях, используя руки. Условно шили делятся на четыре группы.

3) Моцабу — Передвижения. По сути, в этот раздел входят упражнения для ног, это тестирование силы в передвижении. В бою очень важно уметь хорошо двигаться, а это зависит от работы ног.

4) Фали — Выброс силы. Это основа боевых навыков. Чжан Чжуан, Шили и Моцабу — это базовые, подготовительные методы Ицюань. Фали — можно назвать итогом или проверкой навыков, полученные практическая подготовительные методы. Фали — это выброс взрывной силы, проявление силы, высокая координация работы всего тела в короткий момент времени. Этот раздел является, по сути, ударной техникой Ицюань. В него входят удары руками, ногами, головой, плечом, поясницей, бедром, коленом, локтем. Из любой точки тела можно сделать выброс силы — фали. С этого раздела начинается практика навыков, непосредственно для боевых целей.

5) Шишэн — Тренировка голоса. Данный раздел обучает методам выброса силы при помощи голоса и дыхания. В практике используются звуки «и», «яо» и их комбинация. Правильно наработанный крик может навести ужас на противника, хотя это и не является основной целью шишэн.

6) Туй шоу — Толкающие руки. Подготовительное упражнения для свободного боя. Это работа с партнером в паре, при помощи контакта рук. В этой практике тестируются все навыки, которые были наработаны в предыдущих разделах.

7) Сань шоу — Свободный бой. Ицюань является боевым искусством и сань шоу это проверка навыков. В этот раздел включается не только свободный бой, но и отработка комбинаций в паре с партнером, наработка навыков боя.

Помимо работы с партнером, есть работа на снарядах, таких как маленький легкий шар, легкий мешок, тяжелый мешок. Отработка усилия на лапах, досках, спе-



Андрей Бражников

циальная набивка тела, а также упражнения с оружием.

Таким образом, Ицюань — это цельная система, в которой есть все необходимое для развития боевых навыков. Однако, основополагающее значение в практике уделяется также и оздоровлению, потому что если нет здоровья, все боевые навыки сводятся на нет.

В России и СНГ стиль появился не так давно, поэтому у него большое будущее в плане развития, потому что позволяет тренировать боевые навыки и способствует приобретению хорошего здоровья, излечивая болезни. Ицюань может препятствовать развитию хронических заболеваний, а также делает первый шаг в изучении тайн человеческого тела, повышает навыки в других видах спорта. За последние 5 лет открыто несколько школ, в которых практикуют Ицюань. Но, несмотря на популярность, единицы владеют методикой Ицюань в полном объеме. Для того чтобы пройти полное обучение стилю, в среднем требуется около 3 лет.

Наш Центр Ицюань был открыт в 2009 году и с этого времени мы регулярно выезжаем в Китай для совершенствования мастерства, занимаясь под руководством Мастера Цуй Жуйбиня. Мастер Цуй в одном из наших интервью как то сказал: «Вы действительно серьезно занимались, и очень любите Ицюань, за несколько дней занятий вы основательно схватывали содержание и суть тренировок, я полагаю что у вас есть способности к практике Ицюань (вы обладаете силой изучения Ицюань), только нужно упорно стараться и вы обязательно сможете добиться хороших результатов, и обязательно сможете сделать большой вклад в развитие и распространение Ицюань в России».

Наша система преподавания акцентирует внимание на боевом и оздоровительном аспекте в практике искусства и носит название «Драгоценная спиральная пагода» — это постепенное увеличение нагрузки, позволяющая в итоге ухватить суть и достичь больших результатов.

Андрей Бражников



Украинская Ассоциация Каратэ Киокушинкайкан

Каратэ Киокушинкай в настоящее время является одним из самых популярных стилей каратэ. Киокушин по праву считается одной из самых трудных и жестких разновидностей каратэ, который завоевал признание во многих странах мира за свою силу, практичность и зрелищность. Киокушинкай — это силовой атлетический вид спорта, который требует от спортсменов силы воли, дисциплины и определенной физической подготовки.

В Украине данный стиль представляет Украинская Ассоциация Каратэ Киокушинкайкан (сокращенно УККА), центральное Доджо которого находится в городе Донецке. Украинская Ассоциация имеет отделения в 5 областях Украины, среди которых секции в Донецкой, Киевской, Луганской и Херсонских областях, а также в Автономной Республике Крым. В состав Ассоциации входят более 50-ти обладателей черных поясов, а занятия проводят высококвалифицированные инструкторы с многолетним стажем работы. Президентом Украинской Ассоциации является Шихан **Сергей Васильевич Лукьянчиков** (5 Дан), который одновременно является также Вице-президентом Европейской организации Каратэ Киокушинкайкан.

себя на Абсолютном Чемпионате Мира в Японии (г. Исэсаки). Благодаря спортсменам сборной Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкай наших бойцов знают и уважают во всем мире.

Помимо выступлений спортсменов на соревнованиях Украины и международных турнирах, в рамках Ассоциации проводятся многочисленные мероприятия, на которых бойцам предоставляется шанс проявить себя и выразить свое понимание ка-



команды стран из разных уголков мира, а особенным гостем станет глава Международной Организации Каратэ Киокушинкайкан Канчо **Йошиказу Мацushima** (9 Дан, Япония).

Больше информации об Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан, ее отделениях, инструкторах и расписании занятий можно узнать на официальном сайте Ассоциации.



В УККА тренируются спортсмены, которые являются постоянными участниками украинских соревнований, а также представляют сборную Украины по киокушин каратэ на международной арене. Сегодня Ассоциация по праву может гордиться Чемпионами и Призерами Европы, России и Украины. Один из инструкторов Ассоциации и капитан сборной **Сергей Доронин** — чемпион Мира и Европы. В 2012 году спортсмены УККА прекрасно проявили

ратэ. На счету организации проведение областных соревнований, международных турниров и чемпионатов Европы. Каждый год в рамках Ассоциации проводятся традиционные турниры для начинающих, Кубок Донбасса и Международный Турнир в городе Алушта, на который съезжаются спортсмены со всех уголков Украины и ближнего зарубежья.

Ежегодно Ассоциация организует учебно-методические и тренировочные сборы, а также летние лагеря.

В этом году в Славянске пройдет уже 12-й по счету традиционный летний лагерь, во время которого спортсмены в который раз смогут обменяться опытом, пообщаться и сдать экзамен на следующий пояс.

Главным событием осени станет Чемпионат Европы 2013, который пройдет в октябре в городе Донецке и также будет организован Украинской Ассоциацией Каратэ Киокушинкайкан. На Чемпионате соберутся



Предоставлено пресс-службой Украинской Ассоциации Каратэ Киокушинкайкан



Андрей Рекунов

Вице-президент Межрегиональной Федерации Симмей-до Каратэ, вице-президент Всеукраинской Федерации Киокушин Каратэ, 6-й дан Симмей-до, 4-й дан Киокушин.



Андрей Рекунов

Андрей Рекунов: Симмей-до — Путь Ясного Духа

Кумитэ — главная составляющая стиля Симмей-до, говорит САЛАМ КАХИЛ, основатель школы. Система подготовки бойца в Симмей-до делает основной упор на эту составляющую. В последнее время большинство школ современных боевых искусств стремятся проводить обучение своих бойцов, используя жесткий спарринг в полный контакт. Жизнь показала, что контактные виды единоборств в настоящее время прогрессируют быстрее, чем те, которые используют условный контакт.

Одной из составляющих стиля Симмей-до является школа Киокушин, которая считается самой жесткой из существующих. Однако правила Симмей-до еще более устраняют условности при проведении спарринга, что делает технику бойца более свободной и даже более жесткой, чем в Киокушин. На занятиях учитель дает более 50 процентов приемов и связок, находящихся в реальных боях и хорошо зарекомендовавших себя при защите или нападении во многих схватках, то есть из всего арсенала приемов берутся наиболее эффективные. Для исключения травматизма при обучении и в спаррингах, на начальной стадии применяется легкий контакт; при работе более опытных учеников — средний, а в спаррингах опытных учеников — полный контакт.

Изучение базовых приемов и связок самостоятельно учениками, отработка ударов на мешках, грушах, макиварах без кумитэ не позволяет развить полноценного бойца, обладающего твердым духом, готового к схватке в любое время. Поэтому система тренировок в Симмей-до ставит своей целью развитие у бойцов твердого духа и тела. Все это происходит в течение длительного времени, после напряженных тренировок, когда переживания ученика и боязнь схватки постепенно, с закалкой его духа и тела, переходят в постоянную готовность к бою. Опыт подготовки в школе Симмей-до, делающей упор на кумитэ, как главной составляющей в подготовке бойца, показал его преимущество перед другими системами подготовки, ориентирующимися лишь на техническое совершенство или только на реализацию возможностей ученика через ката (хотя изучению и совершенствованию техники стиля и ката в Симмей-до уделяется достаточно много внимания и времени).

Преимущество стиля любой школы каратэ определяет спарринг. Нельзя сказать, что та или иная школа (или стиль) слабые или плохие, ведь техника и совершенство каждого стиля складывались достаточно длительное время и доказали свою жизнеспособность. Все зависит от цели, которую ставит в своей деятельности данная школа. Цель Симмей-до — подготовка сильного духом и телом бойца, участвующего в спаррингах по жестким правилам в полный контакт, обладающего хорошей техникой и тактически грамотного.

Двери додзё нашей Школы всегда открыты!



Kyokushin Grand Prix, Japan, 2012



Simmeydo team

*www.simmey-do.com, www.kyokushin-ukraine.org

- **г. Одесса**
ул. Марсельская, 6, школа № 24, **Хонбу Доджо (Штаб квартиры)**.
ул. Ак. Заболотного, 38А, школа № 24, **Rekunov Dojo**.
ул. Сахарова 34, фитнес клуб «SPORT STYLE», **BUDOKAN**.
ул. Атамана Головатого, 94, школа № 66, **Ookami Dojo**.
ул. Нежинская, 77/79, еврейский культурный центр «Beit Grand», клуб «Барс».
ул. Новосельского, 54, **Ookami Dojo**.
ул. Заньковецкой, 19, спорткомплекс «Локомотив», **Rekunov Dojo**.
ул. Ген. Петрова, 34, лицей № 53, **Bauh Dojo**.
ул. Малиновского, 35-А, «Дон Боско», **Bauh Dojo**.
ул. Космонавтов, 70, школа № 46, **Барс**.
ул. Ильфа и Петрова, 15-А, школа № 72, **Bauh Dojo**.
пгт. Черноморское (Чабанка), школа, **Grumeza Dojo**.
- **г. Ильичёвск**
ул. Героев Сталинграда, 12-А, ДЮСШ «Черноморец», **Norite Dojo**.
- **г. Николаев**
ул. Архитектора Старого, 6-Г, школа № 64, **Babenko Dojo**.
- **г. Южноукраинск**
ул. Комсомольская 1, спорткомплекс «ОЛИМП», **Satori Dojo**.
ул. Бульвар Шевченко, 8, Satori Dojo, **Fursa Dojo**.
пгт. Арбузинка, ДЮСШ, **Pantera Dojo**.
ул. Молодёжная, 4А, **Tengu Dojo**.

Тандем политики и спорта



Президент ФСКР К. И. Кикалишвили вручает черный пояс И. Лебедеву



«О спорт, ты — мир». Это знаменитая фраза Пьера де Кубертена, основателя современных Олимпийских Игр. И с этим нельзя не согласиться.

Трудно переоценить роль спорта в жизни современного человека. Вследствие научно-технического прогресса и с учетом желания человечества упростить свою жизнь, физический труд постепенно теряет свое значение. А городской ритм жизни может подтолкнуть к таким соблазнам, как спиртное и наркотики. И в этом случае, спасательной шляпкой является занятия спортом, которые будут являться той альтернативой, которая не позволит опуститься человеку до низшей планки жизни в социуме.

Спорт обладает уникальными свойствами. Он объединяет людей, укрепляет патриотизм населения (в чем особенно нуждается современная молодежь), формирует характер, а также развивает такие навыки, как выносливость, скорость, координация и т. д.

Таким образом, одной из главных национальных идеологий любого успешного государства является спорт. Физическое здоровье нации напрямую связано с занятием спортом. И, как говорил величайший римский поэт Ювенал, «в здоровом теле — здоровый дух».

Понимая взаимозависимость социальной, экономической и политической сфер жизни общества, государство должно уделять должное внимание пропаганде здорового образа жизни, а также способствовать формированию материальной базы для развития спорта.

А может ли спортивная организация самостоятельно развиваться и расширяться в условиях нестабильной экономической ситуации в мире? Да, может, но это долгий тернистый путь. Конечно, можно искать спонсоров для каких-то определенных мероприятий, но не на постоянной основе.

А что могло бы получиться из тандема спорта и политики? Как показывает практика, многие политики сами активно занимаются спортом или поддерживают какие-либо спортивные клубы.

Примером этого может послужить Заместитель Председателя Государственной Думы РФ, член партии ЛДПР Игорь Лебедев.

7 июня 2013 г. в здании Государственной Думы РФ во фракции ЛДПР проходило мероприятие, в котором участвовали члены партии ЛДПР во главе с Игорем Лебедевым и Руководство Федерации каратэ России. Игорь Лебедев был назначен Председателем Попечительского совета ФКР. Президент ФКР Сергей Владимирович Соколовский вручил Игорю Владимировичу удостоверение ФКР, а Вице-Президент ФКР и Президент Федерации спортивного каратэ России (ФСКР) Константин Ираклиевич Кикалишвили торжественно вручил почетный черный пояс 3 Дан от Всемирной Академии Шотокан каратэ (WASK).

С. Соколовский, И. Лебедев и К. Кикалишвили



Официальное вручение именованного черного пояса состоится на Международном Турнире по каратэ «КУБОК МИРА», который будет проходить 12—15 сентября 2013 г. в Москве в СК «Динамо».

И. Лебедев отметил, что не только он лично, но и вся фракция ЛДПР уделяет спорту особое внимание. В своем ответном слове он также подчеркнул: «Каратэ — это не только вид спорта, но и философия настоящего бойца. Если политик не способен быть бойцом, его уберут. Результат — это победа. В любом бою есть стратегия, тактика и импровизация. К сожалению, в политике, в отличие от спорта, иногда правила меняются на ходу. Но для настоящего бойца — и для политика — всегда важно умение сохранять свои взгляды в любой ситуации».

Итак, мы видим, что тандем спорта и политики не только возможен, но и при правильной стратегии, успешен. А, значит, мы на верном пути воспитания физически и нравственно здоровой молодежи.

Как говорится, ПУТЬ В ТЫСЯЧУ МИЛЬ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОГО МАЛЕНЬКОГО ШАГА.



Слева направо: А. С. Аксенов, Ю. И. Половко, С. В. Соколовский, И. В. Лебедев, К. И. Кикалишвили, И. Ананасих, В. Овсянников, А. А. Бессмертнов

Пресс-служба Академии Самообороны и Безопасности

7—22 июля 2013 года в Болгарии (г. Варна) состоялся очередной ежегодный летний Гасшуку (учебно-тренировочный лагерь) под руководством президента Европейской и Российской федерации Окинава каратэ и кобудо, обладателя 7-го дана, киоши Валерия Вадимовича Майстрового



Тренировочный лагерь здесь нет мест

Лето — время отпусков. Кто-то выбирает пляжное расслабление, а любители совместить приятное с полезным и поднять свое здоровье на новый уровень отправляются на спортивные сборы — в тренировочный лагерь по Окинава Каратэ.

Разминка с пробежкой ранним утром, основная тренировка днем и растяжка под вечер. Дыхательные практики, расслабляющие мышечные зажимы и дарящие новую бодрость, время поплавать в море и долгожданная возможность ло-

житься спать, не беспокоясь о работе или учебных «хвостах» — оптимальное чередование нагрузки и отдыха, позволяющее отдохнуть и открыть в себе новые резервы путем, доступным каждому.

Чистый воздух, какого не отыщешь и в 100 км от Москвы, правильное питание и свежие фрукты прямо с деревьев, занятия на берегу моря и отжимания в теплых волнах — все условия для тела и духа тут как тут.

Но лагерь — это не просто вариант потренироваться в новом месте, это и новая ступень жизни, каждый день здесь — вызов своим страхам и слабости и возможность расширить границы, сделав новый, казавшийся ранее невозможным, шаг.

В каком-то смысле летние сборы — это гораздо больше, чем тренировки, посещаемые в течение года. Потому что на тренировки ходят многие, регулярно или не очень, один день — выкладываешься, другой — давая себе поблажку. Но лагерь — это единственное место, где поблажек себе ты не сможешь дать. И только от тебя зависит, решишься ли

ты на такую проверку. Сможешь ли ты собраться, сможешь ли достаточно сконцентрироваться, чтобы продержаться эти две недели, сможешь ли, наконец, просто позволить сделать себе этот шаг. Очень многие этого пугаются — и не едут. Хотя на самом деле ничего невозможного нет.

И скучать здесь некогда и плохому настроению нет места — 4—5 тренировочных часов ежедневно с единственным в неделю выходным — сначала даже мысль об этом кажется страшной, но чем дальше, тем больше понимаешь, сколь многое тебе доступно, о чем даже помыслить раньше казалось неосуществимой мечтой. И это касается уже не только физической подготовки — такой опыт оказывается гораздо шире, чем можно было ожидать.

Когда же не кто-то иной в книге или на телеэкране, но лично ты, здесь совершаешь свои персональные подвиги — вернувшись домой из лагеря, меняешь и всю свою жизнь, ведь не только мышцы за это время ты нарастил, но укрепил свой дух.

Не только тело совершенствуется на летних сборах — оттачиваешь остроумие, готовя шутки к КВН, развиваешь на сцене актерское мастерство, улучшаешь голос с вечерними песнями под гитару, видишь новые места и обычаи, воспользовавшись для экскурсий выходным днем, а главное —





ь по Окинава каратэ: та плохому настроению

общаешься, наслаждаешься, заводишь новых друзей.

Каждый человек приезжает сюда в поиске своих целей и ответов на свои вопросы, и, как раз за разом показывает многолетняя практика, свои ответы каждый находит. А также находит намного большее — о чем даже и не мечтал.

И если вначале предстоящее испытание казалось чем-то тяжелым и очень долгим, в последний день летних сборов ты оглядываешься назад и сам себе не можешь поверить — неужели это все?! А как бы было неплохо

*Лагерь —
это новая ступень
жизни, каждый день
здесь — вызов своим
страхам и слабости
и возможность расши-
рить границы, сделав
новый, казавшийся ра-
нее невозможным, шаг*

хо еще недельку в этом режиме! Или даже — все лето именно так прожить.

Одним словом, лето в лагере — пожалуй, лучший способ восстановиться и поднять здоровье, отключиться от городской суеты, открыть в себе доселе невиданные таланты и вернуться домой заново родившимся, полным бодрости, сил и новых идей человеком.

Любовь Косинская



Suraj Dholi — руководитель института боевых искусств Shambhuraje Mardani Khel Vikas Manch, расположенного в Kolhapur, Махараштра, Индия. Мастер дал эксклюзивное интервью для журнала «Боевые искусства — ключи к совершенству», записанное известным британским публицистом и исследователем боевых искусств г-ном **Harjit Singh Sagoo**.

Suraj Dholi: каждый житель Махараштра должен владеть боевым искусством



Harjit Singh Sagoo: когда вы начали заниматься боевыми искусствами и что вас в них привлекло?

Suraj Dholi: Когда я был ребенком, я был очарован батальной сценой Vajirabhu Pawankhind, показанной в фильме под названием «Раджа Shivchatrapati», основанном на биографии великого воина Chhatrapati Shivaji (1627—1680). В принципе, у меня есть личный интерес к истории, которая больше всего привлекает меня к древним боевым искусствам. Я начал изучать искусство маратхской войны с 8 лет, под руководством Nivrutti Powar. Обычная практика — игра с оружием like Lathi (палка), Danpatta (меч), Bhala (копье), и т. д. привлекли меня.

Harjit Singh Sagoo: не могли бы Вы рассказать нам немного о вашем институте, Shambhuraje Mardani Khel Vikas Manch, Kolhapur? Когда он основан и каковы его основные задачи?

Suraj Dholi: Shambhuraje Mardani Khel Vikas Manch был основан исходя из того, что каждый житель Махараштра должен изучить боевое искусство Mardani Khel, и оно должно распространяться во всем мире. Он был основан в 20 декабря 2000 года в Kolhapur (Махараштра, Индия). Институт призван решать следующие задачи:

1. Научить женщин защитить себя.
2. Для поддержания этого древнего искусства, распространения его повсеместно и формирования интереса молодежи в этом искусстве.
3. В рамках празднования годовщины уважаемых людей; предотвращения вредных привычек молодежи, развития личности; воспитания патриотических чувств, и т. д.

Это все возможно только при изучении родной истории — возрожде-

нии воспоминаний о царе Шиваджи, и Sambhajiraje Шаху.

4. Налаживание международных связей, направленных на обучение методам военного искусства со времен Шиваджи, за рубежом.

5. Приобретение древнего оружия.

6. Изучение современного военного искусства и древних методов войны.

7. Чтение древних книг и литературных источников.

Harjit Singh Sagoo: я видел, что Dand-patta (перчатку меч) используют довольно часто в демонстрациях. Это основное оружие искусства? Какие другие виды оружия используются в Mardani Khel?

Suraj Dholi: Dandpatta не является основным оружием, но это особый вид обоюдоострого оружия, используемого в данной области. Это тонкий гибкий меч, который охватывает всю руку пользователя. Это было любимое оружие Шиваджи. Он назвал его «Yashwant». Кроме того, в этом искусстве используются меч, лук, Vita, Bhala, Lathi, Khanjir, Vaghnakha, Mandu, двойной лук, огонь палкой (вероятно, в переводе речь идет о ружьях, прим. Редакции), Dand i Bana, Bichwa, Katyar (кинжал), которое также было использовано.

Harjit Singh Sagoo: есть ли безоружные методы боя в MardaniKhel или это искусство исключительно на основе применения оружия?

Suraj Dholi: в Mardani Khelboth есть и вооруженные, и невооруженные методы боя — Binot (безоружное снятие часового), Rumal-bandishi (удержание шарфом) и ganimikawa (партизанские действия). Все они являются видами искусств, в которых тренировались. Например: GanimiKawa — внезапное нападение на Shahiste-хана; дуэль короля войны Шаху в лесу с медведем.

Harjit Singh Sagoo: каков ваш режим тренировок? Что можно ожидать начинающим ученикам, и какое обучение проходят старшие, продвинутые ученики?

Suraj Dholi: слушатели обучаются, чтобы стать физически и умственно сильными. Первоначально они знакомятся с оружием и методами его использования, а также руководством по самозащите. Первый шаг — работа с палкой. После первичного опыта, который они получают, они могут работать с *withmetal*-оружием, например, *dandpatta*, мечом, копьем, ножом, *Vana*, топором и т. д.

Если слушатели с напряженным образом жизни хотят научиться этому искусству, они могут тренироваться в искусстве два часа рано утром и два часа вечером. Преподавание ведется в течение трех, пяти и десяти дней с максимальной практикой.

Тем, кто имеет базовые знания в области этого искусства, разрешено использовать такое оружие, как *Ladhahi*, *Bhala-ladhahi*, *Danaratta*. Применение оружия демонстрируется путем рубки бананов с *dandpatta*, и резки лимонов, установленных на подбородке человека, а также под их пятками; сбивая кокос на голове палкой и т. д., которые являются частью повышения квалификации в данной области.

Harjit Singh Sagoo: является ли музыка важной в освоении искусства? Демонстрация *Mardani Khel* почти всегда сопровождается быстрыми энергичными ударами барабана. Это просто для развлечения зрителей или это ритмы для облегчения процесса обучения?

Suraj Dholi: Да, музыка используется в *Mardani Khel* — звучат барабаны. Ученики стимулируются непосредственно звучанием инструментов, таких как барабан, раковина, нагара, *ghumke*, *зинджей* и т. д.

Harjit Singh Sagoo: можете ли вы вкратце рассказать о некоторых из легендарных воинов маратхов и их боевых навыках?

Suraj Dholi:

1) *Tanaji Malusare* — он использовал *Dhal* (щит) и *Talwar* (изогнутый меч). В битве *Sinhhgad*, *Tanaji* потерял контроль над своим щитом, но все еще сопротивлялся своему врагу, *Ubhaybhan*, с мечом, привязанным к своей талии.

2) *Vajirabhu Deshpande* — он использовал *Dandpatta* и эффективно использовался его в битве *Pawan Khind* с армией Великих Моголов.

3) *Yesaji Kek* — он использовал *Талвара*. Когда *Yesaji Kek* встретился с королем *Govalkond*, слон короля сошел с ума, в результате *Yesaji* пришлось его убить этим оружием.

4) *Jiva Mahale* — он использовал *Dandpatta*. В битве при *Pratapgarrh*, он отрубил руку телохранителю *Sayad Банда Афзал Хана*.

5) *Murarbaji Deshpande* — он использовал мечи в обеих руках. В битве *Purandar*, он сражался против *Дилера хана* с двумя мечами в обеих руках.

6) *Kondaji Farjand* — он использовал *Талвара*. В битве при *Panhala*, он отрубил голову самому *Babubhai хану*.

Harjit Singh Sagoo: и, наконец, не могли бы Вы поделиться с нами достижениями вашего института?

Suraj Dholi: Сегодня наш институт празднует 13-тилетие. Вот лишь некоторые итоги.

1. Помимо предоставления практики боевых искусств, мы выступаем против абортов, поощряем женщин в изучении самообороны, бесплатно проводим обучение для бедных и нуждающихся студентов; принимаем бедных, которые не могут платить за свое образование, чтобы они могли учиться, работать против загрязнения воды. Мы также нацелены на поддержку пожилых людей, сохранение древних ценностей; протягиваем руку помощи людям в стихийных бедствиях; повышаем уровень информированности о СПИДе, помогая молодежи отказаться от наркомании; организуем семинары по донорству крови, оказываем поддержку жертвам наводнений и т. д.

2. Выиграли 5 рупий на телевизор *Sony* в реалити-шоу «Представления *Ke Liye Kuch Bhi Karega*» в 2010 году с особым почетом.

3. Завоевали награду «Гордость Нации» на ТВ в реалити-шоу *ZEE*, за нарезку нашим учеником 84 лимонов в течение одной минуты.

4. Мы проделали большую работу на реалити-шоу на различных каналах, на различных языках, таких как *Kanada*, *телугу*, *бенгали*, *гуджарати*, *маратхи*, *тамилском* и т. д.

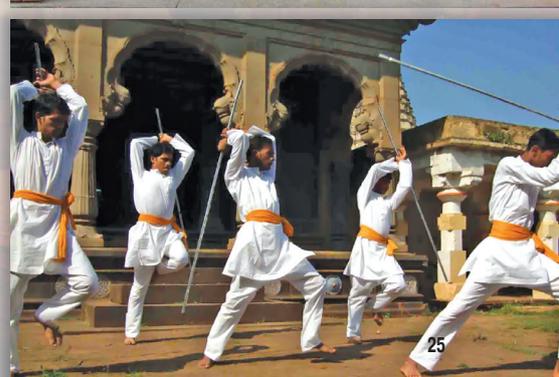
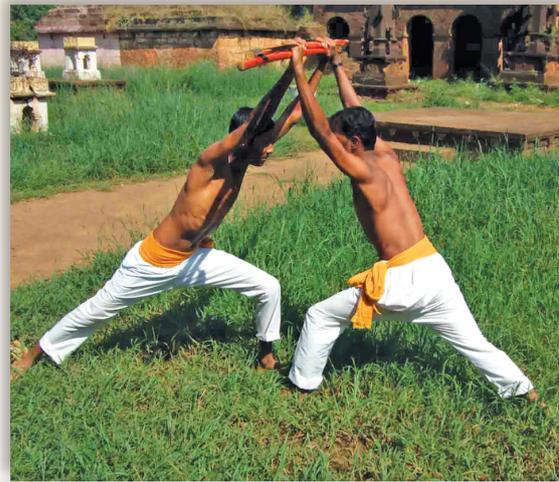
5. Один ученик крутил мечами в обеих руках непрерывно в течение 15 часов, 15 минут 15 августа, которое в конечном итоге было зарегистрировано в *Книге Гинса*.

6. Зарегистрирована в *Книге Записей Индии* вырубка 46 лимонов в течение 30 секунд.

7. Заняли второе место в Международном турнире «Боевые палки».

8. Ученики института сделали запись о вырубке 3030 лимонов за 1 час, 20 минут в 2004 г. и 3846 лимонов за 48 минут в 2006 г.

Наш институт нуждается в рекламе и пропаганде, поэтому будем рады всем заинтересованным людям!



Пекити тирсия кали — принцип «невредимости»

Система пекити тирсия кали является системой выживания в ситуации применения против вас оружия, ударного или колюще-режущего. Поэтому вся логика системы сводится к тому, чтобы обеспечить выживание человека, а не условную победу «по очкам». И одним из основных принципов является принцип «невредимости».

Согласно этому принципу, главной задачей практикующего является не допустить попадания по нему. Не ударить противника на долю секунды раньше, не войти в размен и там его победить, а именно постараться не допустить попадания в себя. Потому что высока вероятность того, что пропущенный удар вызовет серьезные повреждения (всегда считаем, что противник вооружен, силен и достаточно точен) и не даст вам возможность сохранить жизнь и здоровье в поединке. Например, в поединках на ножах частенько слышатся споры, что я ударил тебя раньше, мне и очко победное или сразу победу в поединке. В спортивном фехтовании такая ситуация оговорена правилами и если ваш удар на определенные доли секунды раньше, то победное очко вам. Но если мы говорим о ситуации с реальным оружием, то здесь такая ситуация не пройдет — любое попадание может нанести серьезные травмы или повреждения. Вряд ли кого-то устроит ситуация «ну и пусть у меня дырка в животе, зато я ему в голову попал».



в жизни мы рекомендуем его избегать всеми способами, включая демонстрацию легкоатлетической подготовки. Но не всегда это возможно, поэтому этот вариант тоже отрабатывается на тренировках. И роль первой



Работа палками



Фрагменты спаринга на палках



Фрагменты спаринга на палках



Лео Гайе демонстрирует думог — техника заломов и захватов



Немецкий мастер и глава европейской организации пекити Ули Вейдл

Для того, чтобы успешно продвигаться в деле достижения «невредимости», боец очень много времени уделяет отработке техники работы ног. Атакующие и защитные перемещения помогают избегать встречных и ответных ударов, более успешно обходить защиту противника, занимать более выгодные положения, сохранять или изменять на выгодную для себя дистанцию боя. Особенно важным этот навык становится в ситуации боя «один против нескольких». Такой вариант только в кино проходит легко и без потерь,

скрипки здесь играет работа ногами. Остаться на месте и отбить удары, летящие с разных сторон, практически нереально. Кстати, в армии Филиппин, при подготовке армейских инструкторов пекити тирсия, отработке техники работы ног выделяется две трети первого из трех обучающих курсов.

Держать себя в зоне недосягаемости противником позволяет чувство дистанции, развитию которого при обучении уделяется много времени. Помимо специальных упражнений, развитию этого чувства способствует разнообразие видов оружия, изучаемых в пекити. Ноги и пустые руки, карамбиты и ножи, палки и мачете, шести — боец проходит через все виды возможных дистанций, познавая и осваивая особенности ведения боя на каждой из них. Это делает его готовым к большому количеству неожиданностей, которыми богата ситуация вне зала или ринга.

При непосредственном контакте с противником, в атаке или контратаке, существуют специальные действия, которые призваны снизить вероятность контратаки противника. Это и «связывание» вооруженных рук противника и приемы загрузки нападающего и лишения его равновесия и система быстрых травмирующих ударов, лишаящих противника возможности дальнейшего использования оружия и многие другие элементы, обучаются которым ученики начинают с первых мгновений знакомства с пекити.

Подводя итог всему сказанному, хочется еще раз подчеркнуть, что пекити тирсия кали — в первую очередь система сохранения вашей жизни, а не уничтожения чужой.

Компания АТАКА известна поклонникам разных видов единоборств с 1999 года. География наших клиентов очень широка и наши товары можно увидеть, не только в спортивных залах России, но и Германии, США, на различных турнирах Российского и международного значения, а также по телеканалам Россия-2, БОЕЦ и другим.

Огромный выбор одежды и инвентаря для тхэквондо, каратэ, бокса, тайского бокса, крав-мага, самбо, рукопашного боя, ММА, кудо, кендо, айкидо, ножевого боя ... из Китая, Тайваня, Пакистана, США, Австралии, Тайланда. Более 350 наименований товаров на складе в России. Возможность изготовления инвентаря и одежды с логотипами клубов и федераций. Товары с официальными эмблемами WTF, WKF.

«ПРОФЕССИОНАЛЫ РЕКОМЕНДУЮТ»



КАПА *BESTSELLER*

Капа двухслойная спортивная, в комплекте с футляром.

Материал: каучук, гель.

Цена от 165 руб.

ШЛЕМ ДЛЯ КУДО *BESTSELLER*

Производство ТАЙВАНЬ.

Оптическая маска не искажает обзор

Цвет белый, красный, черный.

Цена от 1580 руб.



ШЛЕМ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛИТОЙ АТАКА *BESTSELLER*

Изготовлен из легкой формованной пены. Имеет легкий вес, обладает отличным ударопоглощением, хорошо моется и дезинфицируется, не намокает.

Цена от 900 руб.



ПЕРЧАТКИ ММА

Перчатки ММА из высококачественной матовой кожи имеют мягкий подклад и стильный дизайн. Материал: матовая кожа, тиснение логотипа.

Цена от 1490 руб.



БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ АТАКА СОВБАТ

Материалы: натуральная толстая кожа, комфортный мягкий подклад. Дизайн: матовая кожа, тиснение, орнамент стального или черного цвета.

Цена от 2200 руб.





САМАРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТАЙСКОГО БОКСА



- Групповые и индивидуальные тренировки

- Взрослые и детские группы

- Сеть спортзалов по Самаре и Самарской области

- Продажа спортивной экипировки
Приглашаем к сотрудничеству
поставщиков экипировки!



Самарская федерация тайского бокса
Россия, г. Самара, тел.: (+7 846) 2-670-645
www.muaytai-samara.ru

Президент СФТБ
ПУЗАЧ Андрей Владимирович
моб.: +7 905 3000 645