

КАТА НОЖА

Константин Н. Дараган. Универсальный тренировочный комплекс (ката). Разработан с учетом попеременного исполнения в лево- и правостороннем варианте для полной проработки техники. Описание дано для правостороннего исполнения. В скобках даны аналоги боевых траекторий в технике традиционного каратэ.



1. И.п. Свободная стойка, нож в прямом хвате в правой руке. Вся техника выполняется одной (ведущей) рукой, вторая страхует. Нож в прямом хвате.
2. а) Шаг правой вперед, блок ножом вверх (аге-уке)
б) Подрез сверху вниз, справа налево (сюто-ути)
в) Прямой тычок в верхнюю зону (нуките-дзедан)
3. а) Блок внутрь в верхней зоне — подрез атакующей руки (уде-уке)
б) Режущий удар изнутри наружу в верхней зоне (дзедан-йоко/уде-сюто-ути)
4. а) Блок вниз внутрь — подрез атакующей руки (гедан-уке)
б) Прямой тычок в среднюю зону (йоко-сейкен-дзюки)
5. а) Блок внизу наружу — подрез атакующей руки (гедан-баре)
б) Удар сбоку внутрь в средней зоне (каги-дзюки-тюдан)
6. а) Блок вверх наружу (сюто-уке) — подрез атакующей руки
б) Подрез сверху вниз, справа налево (сюто-ути)
7. а) Прямой тычок в нижнюю зону (гедан — дзюки)
б) Блок предплечьем внутрь от прямого удара в средней зоне, с поворотом корпуса внутрь
в) Захват левой рукой атакующей руки противника
г) Секущий удар сверху вниз слева направо (сюто-ути)
д) Секущий удар снаружи внутрь по горизонтали в верхнюю зону (сото-дзедан-сюто-ути)
е) Секущий удар снизу вверх в паховую зону (йоко-гедан-сюто-ути)
8. а) Подхват левой рукой локтя атакующей руки противника снизу, смещение корпуса назад
б) Секущий удар сверху вниз по пальцам атакующей/захваченной руки противника
9. а) Шаг левой ногой вперед с контролем левой рукой противника (сото-уке)
б) Прямой тычковый удар правой в корпус (тюдан-гяку-дзюки)
в) Перехват ножа в обратный хват вращением в кисти
г) Удар назад вниз (тетцуи-усиро-гедан-ути)
10. Начинается вторая часть — обратный хват ножа. Разворот на месте на 180, правая нога впереди. Нож в обратном хвате.
11. а) Блок левой (задней) рукой наружу в верхней зоне (дзедан-уде-уке). Контроль захватом.

- б) Режущий удар снизу вверх по атакующей руке противника.
- в) Тычковый удар изнутри наружу в верхней зоне (дзедан-йоко/уде-тетцуй-ути)
12. а) Блок верхней зоне, снаружи внутрь (сото-уке). Захват атакующей руки «крюком», между ножом и запястьем. Отводим захваченную руку по дуге — влево-вниз и вправо.
- б) Подхват левой (задней рукой) локтя атакующей руки противника снизу. Контроль.
- в) Секущий удар справа налево внутрь в средней зоне
- г) Тычковый удар изнутри наружу в средней зоне
13. а) Освобождение от захвата руки с ножом — контроль своей левой запястья противника сверху.
- б) Освобождение вращением кисти с ножом наружу и на движении руки вверх с подрезом кисти противника
- в) Тычковый удар прямо вперед в верхнюю зону (вариант — удар ручкой) (дзедан-тетцуй-ути)
14. а) Блок наружу в верхней зоне (аге-уке). Захват атакующей руки «крюком», между ножом и запястьем. Отводим захваченную руку по дуге — вправо-вниз и налево.
- б) Контроль левой захваченной руки противника сверху
- в) Секущий удар в средней зоне изнутри наружу
- г) Тычковый удар в верхней зоне снаружи внутрь (дзедан-сото-тетцуй-ути)
- д) Тычковый удар снизу вверх в паховую зону (йоко-гедан-тетцуй-ути)
15. а) Шаг левой ногой вперед с контролем левой рукой противника (сото-уке)
- б) Тычковый удар правой в корпус (тюдан-гяку-тетцуй-ути)
16. Перехват ножа в прямой хват вращением в кисти. Разворот на месте на 180, правая нога впереди. Нож в прямом хвате.
17. И.п. Свободная стойка, нож в прямом хвате в правой руке. Вся техника выполняется одной (ведущей) рукой, вторая страхует. Нож в прямом хвате. Вариант — переброс ножа из правой руки в левую, шаг назад правой ногой, левосторонняя стойка, прямой хват в левой. Выполняем всю ката от начала, на левую руку.

для удобства восприятия исполняющий ката разветнулся на 180 градусов

