

# ФЕДЕРАЦИЯ ДЖУНДОКАН УКРАИНЫ



Беседы о каратэ с мастерами различных стилей всегда интересны, так как они позволяют рассматривать те стороны боевого искусства, которые не видны обычным взглядом. Такую интересную беседу нам удалось провести и с президентом Федерации Джундокан Украины. **Валерий Модестович Кусий** - Заслуженный тренер Украины, обладатель чёрного пояса, 5 дан Годзю-рю, 2 дан Рюкю Кобудо, шеф-инструктор Украины.

## Предоставим слово Мастеру.

«Каратэ-до – это боевое искусство без применения оружия, корнями уходящее в Китай, на Окинаву и в Японию. «КАРАТЭ» в литературном переводе означает «пустая рука», а «до» - «образ жизни» (жизненный путь). Инструкции каратэ-до – не только для самозащиты. По мере овладения учеником техникой каратэ и укрепления его веры в свои возможности, ученик должен приобретать уверенность и выдержку в других аспектах своей жизни.

Посредством суровых тренировок ученик осознаёт, что при дисциплине и решимости можно добиться почти всего. Серьёзное изучение КАРАТЭ-ДО культивирует смирение, силу характера, творчество, решительность, терпение и уважение к другим. Наш стиль каратэ называется ГОДЗЮ-РЮ и был основан мастером Чоджуном Мияги (1888-1953) на Окинаве. Литературное значение «Годзю» в переводе с японского языка – «твёрдый - мягкий», а «Рю» означает «стиль». «Твёрдый» аспект Годзю предполагает постоянное укрепление ума и тела, как боевых средств.

«Мягкая» сторона отражает искреннее убеждение мастера Мияги в том, что изучающим КАРАТЭ никогда не следует злоупотреблять своими возможностями, чтобы причинять людям боль без необходимости. Мастер Мияги постоянно подчёркивал, что жизненными

приоритетами учеников должны быть: во-первых – семья, во-вторых – работа, и в-третьих – занятия каратэ. Результатом этого являются высокоразвитые личности, вносящие ценный вклад в общество.

## Окинавское кобудо.

Большинство людей считают кобудо искусством владения традиционным оружием. Однако, если более глубоко заглянуть в Канджи, то обнаружится истинное значение кобудо. «Ко» переводится как «древний». «До» переводится как «ПУТЬ» или «тропа». Слово «БУ» является ключом. Если разбить слово БУ, можно обнаружить два слова. Одно из них – «останавливать», а другое – «защищать». Слово «защищать» представляет «ВОЙНУ» или «БОЙ», но не в агрессивном контексте. Следовательно, настоящее значение слова «КОБУДО» - «древний ПУТЬ прекращения боя».

Развитие традиционного оружия Окинавы было более сложным, чем в других странах мира. Такие страны, как Япония, а также Европейские нации, совершенствовали свое оружие для профессиональных солдат. Япония, например, имела такие орудия войны, как катана (длинный меч), ваки-заши (короткие мечи), нагината (алебарда), й-ари (копье), лук и стрелы; Окинавское традиционное оружие развивалось независимо и только для самозащиты, но не для войны.

Окинавское оружие широко развивалось из предметов повседневного пользования. Такое оружие, как бо, нунчаку, тонфа, кама, кува – мотыга, были совершенствованы из сельскохозяйственных орудий, тогда как другое оружие, такое как ийеку – весло, и суручин – два камня, связанные пеньковой веревкой, берет начало от орудий рыболовства.

Некоторое оружие было импортировано из Китая. Оно включает тимбэ-щит и меч; сансэцсу КУН - посох из трех секций; манджи сай. Бо также относится к Китайскому влиянию и обычно именуется своим китайским названием «КУН». Окинавский сай был полицейским оружием и обычно использовался как отличительный знак полицейского. Некоторое оружие, такое как ТЭЧУ и ТЭКУ, было просто оружием типа кастета, совершенствованным специально для самозащиты.

Поскольку эти орудия использовались в ситуациях самообороны, эффективная техника обычно не разглашалась. Эта техника включала блоки, удары и броски, которые иногда были совмещены со стойками и работой ног, взятой из каратэ. Через некоторое время для большинства ОРУЖИЯ были разработаны кихон, ката, бункай и ЯКУСОКУ КУМИТЭ. Все это, собранное вместе, основало системы кобудо. В результате родилось Окинавское Кобудо, такое как мы теперь его знаем, и готовы передать эти знания».

## ДОСТИЖЕНИЯ ФЕДЕРАЦИИ ДЖУНДОКАН УКРАИНЫ

2006 год – III общекомандное место на I Чемпионате Мира WUKF среди детей, кадетов, юниоров (г. Клуж-Напока, Румыния)

В 2007 году провела I Чемпионат Европы Джундокан Интернешнл по годзю-рю каратэ-до – 1-е общекомандное место.

В 2008 году провела I Международный семинар по Рюкю Кобудо и 1-й за всю 52-х летнюю историю Всемирной организации Рюкю Кобудо Хозон Шинкокай, Кубок Мира по кобудо и каратэ – 1-е общекомандное место.

2008 год – V общекомандное место на Чемпионате Европы среди взрослых и ветеранов, г.Льеж, Бельгия.

2008 год октябрь – V общекомандное место на II Чемпионате Мира среди детей, кадетов, юниоров г. Езоло, Венеция, Италия.

2009 год, май – организатор Финала II Кубка Мира по кобудо и каратэ ККНСК.

2009 год, июнь – организатор III Чемпионата Мира WUKF по каратэ среди взрослых и ветеранов.

Наше интервью с Валерием Модестовичем получилось очень интересным.

## Валерий Модестович, почему Вы занимаетесь именно этим направлением боевых искусств?

Обучение окинавскому каратэ, в частности годзю-рю и окинавскому кобудо, состоит из восьми взаимосвязанных понятий, я бы даже сказал дисциплин. Изучая каждую из них, ты получаешь самое лучшее гармоничное развитие! Это и является причиной того, почему я выбрал именно школу годзю-рю и кобудо.

## Что на Ваш взгляд, является приоритетным в тренировке?

Всё зависит от того, какую цель и задачу мы ставим на тренировке. В первую очередь, это концентрация и фокусирование всего внимания на отработку технических элементов, независимо, ударная это техника, бросковая или удушающая,



Спортсмены федерации на чемпионате WUKF в Италии, 2008 г.

или это выполнение ката, демонстрация Бункай, свободный спарринг. Это могут быть уроки по истории или по философии. Разбор анализа, ошибок и побед на прошедшем турнире или на предстоящем. Самое главное – не упустить ту нить концентрации, на которую будет сфокусировано внимание ученика, тогда тренировка пройдет легко и слаженно, даже если она будет очень тяжелой физически.

**Каким техническим действиям, на Ваш взгляд, необходимо уделять больше внимания и почему?**

В первую очередь это разминка. В зависимости от поставленной задачи она может меняться, но всегда важно дать правильную разминку. Каждый инструктор должен знать, как выполняется разминка, сверху вниз или наоборот, снизу вверх; в какой последовательности и какую давать нагрузку и как восстанавливать ученика, так как неправильно подготовленный и размятый спортсмен более подвержен травмам. Во избежание всего этого разминка и восстановление является одной из важных составляющих тренировки.

Для детей младшего возраста (4-6 лет), должны присутствовать обязательно упражнения в игровой форме и борьба, что даст хорошее развитие тела. Для детей, прошедших этот возраст, начиная с 7-ми лет, необходимо акцентировать внимание на сочетании жесткой и мягкой техник. Первоначальная часть обучения - это отработка базовой техники, блоков, ударов, стоек, ударов ногами. Овладев этими навыками, ученик переходит к мягкой технике, изучение перемещений, парирование, скольжение. Делается ударение на работу ног и равновесия. Ученик также начинает изучение захватов и элементарного бункай ката. Технически овладев этими принципами, он переходит к следующему уровню – продвинутому бункаю и кюшо-джитсу – искусство ударов по жизненно важным точкам. У мастера это может занять всю жизнь.

**Какие технические действия, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными – удары, блоки, нарботанные связки, уклоны, останавливающие удары, броски, болевые контроли и т.п.?**

Каждое из перечисленных действий является важным на 100%. Нельзя концентрировать внимание только на бросках, забывая при этом об ударной технике, если речь идет о сме-

шанных, свободных поединках ирикуми-го, прайд, фри-файт, панкратион, ушу-саньда и многие другие. Важно, как и когда спортсмен применяет то техническое действие, которое приведет его к победе, будь это нокаут, болевой или удушающий прием.

**Как можно охарактеризовать понятие «стратегия схватки» в Вашем боевом искусстве?**

В годзю-рю каратэ традиционным является проведение непрерывных поединков в полный контакт – ирикуми-Го (фулл-контакт). Критерием победы в этих поединках является нокаут, 2 нокадауна, 1 болевой либо 1 удушающий прием, либо победа дается по очкам по истечении 3-х раундов, за лучшую технику, выносливость, боевой дух. Исходя из этого, под понятием «стратегия схватки» в годзю-рю считается умение в ближайшие секунды распознать технику работы своего соперника, выявить его слабые стороны и проникнуть туда, как проникает вода сквозь каменные глыбы. Например, если противник силен в ударной технике, необходимо перейти на борьбу, при этом не показывая своей ударной техники. После борьбы расслабить внимание противника на ударной технике, и в момент его расслабления нанести сокрушительный удар ногой или рукой.

И второе, самое главное – поединок должен длиться не более 45 секунд, тогда это настоящее ирикуми. Если оба спортсмена сильны одинаково, победой будет мастерство одного из них и соответственно его выносливость.

**Важна ли работа с оружием в тренировочном процессе, и если да, почему?**

Когда Вы возьмете в руки легкое перо и заставите его подчиняться всем Вашим движениям, только тогда вы узнаете, что такое кобудо. Работа с оружием очень важна в тренировочном процессе, так как в первую очередь идет гармоничное укрепление всего тела, особенно запястья и кисти, что очень важно для практикующих будо; но самое основное в работе кобудо – это расслабление всего тела, только в момент удара (фокусируя кимэ) происходит мгновенное напряжение.

В каратэ мы постигаем больше жесткости; в то же время, занимаясь кобудо, мы постигаем мягкость. В этом и вся причина, почему важна работа с оружием.



Семинар Сэнсея Чинена, октябрь 2008 г.