

# Ката

**В**се, кто серьезно занимается каратэ, практикуют кихон (базовую технику), ката (бой с воображаемым противником) и кумитэ (бой с реальным противником).

Мне хотелось бы остановиться на ката, ведь именно ката позволяют завершить формирование мастера, отшлифовать технику, завершить формирование целостности восприятия и понимания каратэ, позволяет научиться входить в то состояние, когда удар с контактом уже не есть самоцель, а выброс энергии позволяет сразить противника и без контакта.

Секретами, как победить противника без контакта, владели старые мастера, но передавали их не всем. Отсюда не во всех школах каратэ вы сможете найти все то, о чем рассказывают легенды. Мне в этом повезло. Кто-то, может, думает, что я напускаю туману, но то, о чем я говорю — правда. Я 38 год занимаюсь каратэ и более 25 лет энергетикой (некоторые называют это экстрасенсорикой). Вначале эти два направления у меня существовали отдельно. Я лечил людей от серьезных болезней, а снять боль — дело 5—10 секунд даже по телефону. Но меня все время интересовал вопрос мгновенного выброса энергии, а это долгое время не удавалось. «Раскачать» в себе энергию, а затем



Тренировки на песке В. Брунько и А. Пономаренко

передать ее, желательно мгновенно — это проблема внутренней собранности и устойчивости, в то же время и на уровне сознания, а ввести это в подсознание оказалось проблемой, значительно более сложной. «Собрать» себя мне помогли многочасовые ежедневные тренировки, в том числе и работа с ката.

Проблема многих, кто практикует каратэ, в том, что они рассматривают кихон, ката и кумитэ как отдельные направления, практически не связанные. Общась со многими спортсменами и тренерами, я спрашивал: «А зачем вы прыгаете в кумитэ как боксеры?» Ответ: «Так нужно в кумитэ».

«А зачем вы учитесь двигаться в кихон и ката по-другому — не прыгая?» На чемпионатах Мира и Европы, которые мне приходилось судить, я не видел прыгающих японцев. Они крадутся, быстро перемещаются (принцип паука, кошки) не прыжками. Ведь подпрыгнув, ты теряешь контакт с полом и уже не можешь быстро изменить свою позицию. Это один из аспектов, который нам позволяет наработать ката. Соединить удары, блоки (защита) с перемещением, соединить это с внутренним состоянием



Владимир Брунько,  
Заслуженный тренер Украины, 5 дан, старший тренер  
сборной Украины Федерации Фунакоши Шотокан Карате  
Украины по ката

и дыханием, создать целостность духа и тела позволяют нам ката.

Большинство воспринимают ката так же, как и пишут «ката — форма». То есть формальные движения с ударами и блоками. Некоторые пытаются включить в ката мощь всего тела, стараясь правильно использовать принципы биомеханики. Еще более продвинутые стараются правильно дышать. И вершина этого — правильный взгляд и внутреннее состояние, соединенное с описанным выше. Ведь именно внутреннее состояние позволяет нам сделать этот энергетический выброс, который отражает суть традиционного каратэ «одним ударом — наповал».

Не есть целью сейчас в журнале научить, дать методики тренировки, но мне хотелось бы, чтобы тренеры и судьи каратэ задумались и более серьезно отнеслись к пониманию ката.

Я бы сказал так: «Гораздо легче подготовить прыгающего бойца. Дети, да и взрослые сразу подхватывают это и начинают прыгать». Это тупиковый путь. Чтобы стать мастером высокого класса, нужно будет



Шихан Кеннет Фунакоши и Владимир Брунько



9-й Чемпионат Мира в Англии



9-й Чемпионат Мира в Англии, 2007. Командные ката. Чижов Алексей, Мкртчян Сурен, Мкртчян Давид

вернуться в начало пути и заново пройти кихон, ката и кумитэ, стирая старые навыки, а это уже значительно сложнее. На начальном уровне тренировок в ката вы напряжены, но систематически тренируясь, вы станете стремительными, ваши движения — концентрированными, появится умение напрягаться и расслабляться, мгновенно взрываться и опять становиться расслабленными и спокойными как физически, так и эмоционально. Такой подход к подготовке позволяет сборной команде Украины Федерации Фунакоши Шотокан Каратэ Украины (Президент Федерации Науменко Анатолий Алексеевич, 5 дан, Мастер спорта Международного класса, Заслуженный тренер Украины) с 2008 года прочно удерживать второе место на Чемпионатах Мира, при этом имея большой авторитет за высокий уровень техники и понимания.

Похваюсь: на Чемпионате Мира 2007 года в Англии я был награжден иероглифом «Мастерство», а Науменко А. А. иероглифом «Успех» за высокий уровень подготовки команды и уровень каратэ в Украине. Награды вручал сам Кеннет Фунакоши.

Изучайте ката, упорно работайте. При помощи ката вы раскроете все секреты и смысл каратэ.



12-й Чемпионат Мира, Польша. Спортсмены г. Белая Церковь



10-й Чемпионат Мира по Шотокан каратэ, 2003 г, Италия. Мкртчян Давид, трехкратный чемпион Мира, 1 дан

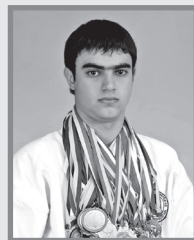
Чемпион мира Мкртчян Сурен на Чемпионате Мира 2007 г в Англии

Владимир Брунько

## Лучшие ученики



**Чижов Алексей Сергеевич**, 1987 г./р., Мастер спорта Украины, 3 дан, трехкратный Чемпион Мира, Чемпион Европы, студент Киевского Института Физкультуры, каратэ занимается с 7 лет.



**Мкртчян Сурен Артушович**, 1989 г./р., кандидат в Мастера Спорта, 1 дан, многократный Чемпион Украины, Чемпион Мира, студент, каратэ занимается с 10 лет.



**Мкртчян Давид Араевич**, 1991 г./р., кандидат в Мастера спорта, трехкратный Чемпион Мира, 1 дан, студент, каратэ занимается с 7 лет.



**Бульда Владислав Юрьевич**, 1998 г./р., трехкратный Чемпион Мира, Чемпион Европы, кандидат в Мастера спорта, учащийся Белоцерковской гимназии, занял второе место на Всеукраинском конкурсе «Диво-дитина», каратэ занимается с 5 лет.