

Пётр Касьяненко:

Эволюция основных ударов ногами

Основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.

Г. Фунакоши



Мой личный опыт работы в каратэ приближается к цифре 35 лет. Помню время, когда информация о технике собиралась по крупицам, а владелец фотографии с любым ударом или блоком считался счастливым. Многие по наивности думали, что посмотревши фильм с участием Брюса Ли, можно было

стать обладателем некой секретной техники. К счастью, время изменилось в лучшую сторону и сейчас каждый начинающий тренер имеет возможность найти массу нужной ему технической информации при помощи Интернета, свободно продающихся дисков или книг по каратэ, а также личного участия в семинарах и тренировках, проводи-

мых известными мастерами как внутри нашей страны, так и за рубежом.

В рамках данной статьи мне хочется проследить эволюцию развития двух ударов ногами, применяемых в каратэ: прямом ударе ногой вперед (Маэ-гери), и круговом ударе (Маваши-гери). При этом удар ногой вперед можно классифицировать по нескольким принципам.

Маэ гери



1. По способу выполнения удара.
 - Маэ гери кэагэ — удар, выполняемый стопой ноги вперед восходящим круговым движением.
 - Маэ гери кэкоми — удар, наносимый вперед прямым пробивающим движением.
2. По ударной части.
 - Маэ коши гери — удар, наносимый подушечками стопы.
 - Маэ кин гери — удар, наносимый подъемом стопы вперед.
 - Маэ какато гери — удар пяткой, наносимый вперед.
 - Маэ хидза гери — удар коленом, наносимый вперед.
 - Цумасаки гери — удар, наносимый кончиками пальцев вперед.
3. По тому, какой ногой наносится удар.
 - Маэ аши гери — удар, произведенный передней ногой.
 - Уширо аши гери — удар, проведенный ногой, отставленной назад.

В боевых искусствах удару вперед всегда придавалось большое значение. Применяя его, можно было остановить бегущего на тебя вооруженного противника, даже если удар не пришелся точно в цель. Технику выполнения этих ударов мы встречаем в старинных ката Окинавы и Китая. При этом следует заметить, что уровень удара, как правило, имел цель не выше пояса, поскольку высокие удары могли привести к потере равновесия или к захвату ноги противником. Примером этих слов может служить работа сына Фунакоши, Еситакки с частями

специального назначения японской армии во время второй мировой войны. Фунаоши Еситак и Эгами Сигэру занимались подготовкой слушателей школы Накано — здесь готовили специалистов по военному шпионажу. Ее курсанты в течение года готовились к партизанской войне, агентурной работе и подрывной деятельности. В программе подготовки входило обучение способам бесшумного и молниеносного убийства врага, с применением

оружия и без него. Упор на занятиях делался на двух технических приемах: чоку цуки (прямой удар кулаком) и маэ гери (удар ногой вперед). Целью служил пах, берцовая кость и суставы ног противника, при этом слушатели шли на плотный физический контакт. Подобные занятия давали им хоть какой то шанс на выживание в боевой обстановке. С появлением спортивного направления в каратэ, техника боевого искусства стала подменяться и выхо-

лащиваться. По правилам спортивного каратэ удар должен выполняться не ниже пояса. Принцип боевого искусства иккэн хиссацу «убить одним ударом» стал заменяться зрелищностью технических приемов, виртуозностью их применения и исполнения. На примере маэ гери мы видим, что сегодня в спортивных поединках он не стоит на первом месте по значимости, а, как правило, служит для начала комбинаций.

Удар маваша гери — это удар из арсенала спортивных боевых искусств. Выполняется по дуге и поражает цель круговым движением. В классических стилях он не использовался, поскольку подобный удар рискован и, нанося его, не всегда можно остановить противника. Мастер Накаяма заимствовал этот удар у китайских мастеров; он вошел в арсенал приемов спортивных стилей каратэ лишь в Японии и потому не встречается ни в одной из старинных ката. Окинавские мастера даже сейчас почти не практикуют этот удар. В наше время этот весьма эффективный удар пользуется большой популярностью, и это случилось благодаря тому, что поединки перестали вести не на жизнь, а на смерть. В настоящее время появились новые разновидности удара маваша гери, которые можно квалифицировать по следующим принципам.

1. Выбор ноги.
 - Маэ аши маваша гери — удар спереди стоящей ногой.
 - Уширо аши маваша гери — удар сзади стоящей ногой.
2. Форма удара.
 - О-маваша гери — удар, выполненный по длинной дуге.
 - Ко маваша гери — удар, наносимый по короткой дуге.
 - Куби маваша гери — удар в затылок, наносимый по дуге.
 - Ура маваша гери — удар назад, наносимый по дуге.
 - Гяку маваша-гери — обратный удар, «зеркально перевернутый».
 - Уширо маваша гери — удар в повороте.

Удар наносится подушечками стопы, кончиками пальцев или подъемом стопы. Для успешного освоения техники ударов Маэ и Маваша гери можно применять следующие специальные упражнения:

1. Удары по мешку, макиваре, лапам.
2. Удары через барьер (скамейку, партнера стоящего в партере, шнур, натянутый на определенной высоте).
3. Гашение горячей свечи.

4. Пробивание газеты, свободно закрепленной за два края.

5. Удары по двигающимся целям (например, подброшенный теннисный мяч).

6. Снятие и возвращение ударной ноги на руки партнера.

7. Медленное напряженное выполнение удара. Партнер мешает разгибанию ноги, упираясь корпусом.

8. Выполнение удара с партнером на плечах.

9. Выполнение одиночных или двойных ударов из положения сидя, из положения стоя на одном или двух коленях, из положения стоя на одной ноге.

С позиций проведенного исторического ракурса мы видим, что в современном каратэ существуют две стороны и каждая имеет право на жизнь.

Во-первых, необходимо сохранить для будущего правильные формы боевого искусства каратэ и нести его дальше. Во-вторых, каратэ должно развиваться. Для этого нужна зрелищность, то есть использование такой формы, как спортивные соревнования. И конечно, всегда нужно помнить, что каратэ способствует созданию человека-строителя более лучшего общества.

Собственно, об этом лучшем обществе мы и думаем каждый день, когда входим в додзэ, когда начинаем тренировку, когда возем детей на соревнования... Да, дети — наше достойное будущее и каждая тренировка — маленький шаг на пути его формирования. Сегодня мне есть, чем гордиться — мои ученики — моя гордость!

Маваша гери





Коляка Виктор
16 лет, занимается каратэ 9 лет.

Достижения:
Голландия, открытый чемпионат страны — 1 место, кумитэ.
Швеция, кубок мира — 2 место, кумитэ.
Франция, кубок Европы — 1 место, кумитэ.



Ефанов Антон
12 лет, занимается каратэ 6 лет.

Достижения:
Многokратный призер Чемпионатов и первенства Украины.



Мироненко Едуард
14 лет, занимается каратэ 7 лет.

Достижения:
Англия, кубок мира — 2 место, ката.
США, кубок мира — 1 место, кумитэ.
Германия, кубок Берлина — 2 место, кумитэ.



Романченко Владимир
11 лет, занимается каратэ 5 лет.

Достижения:
Германия, открытый кубок Берлина — 1 место, ката; 1 место, кумитэ.
Италия, открытый кубок Рима — 1 место, ката.



Колянов Павел
14 лет, занимается каратэ 5 лет.

Достижения:
Венгрия, кубок мира — 2 место, ката.
13-ти кратный победитель чемпионатов и первенства Украины.



Паньков Егор
9 лет, занимается каратэ 4 года.

Достижения:
6-ти кратный победитель Чемпионатов и первенства Украины.



Миняйло Александр
14 лет, занимается каратэ 7 лет.

Достижения:
5-ти кратный победитель Чемпионатов Украины.



Фокин Егор
7 лет, занимается каратэ 2 года.

Достижения:
Победитель городских соревнований.



Бондаренко Олег
13 лет, занимается каратэ — 5 лет.

Достижения:
4-х кратный победитель Чемпионатов Украины.



Мартыщенко Дарий
7 лет, занимается каратэ 2 года.

Достижения:
Призер городских соревнований.



Лобода Денис
11 лет, занимается каратэ 4 года.

Достижения:
Многokратный призер Чемпионатов и первенства Украины.



Пономарев Сергей
6 лет, занимается каратэ 2 года.

Достижения:
Призер городских соревнований.

Петр Касьяненко, Президент Региональной федерации боевых искусств «Бу-до», 5 дан каратэ