

空手



**СЕРГЕЙ ЗАЯШНИКОВ**

**ТЕХНИКА КАРАТЭ**

12+

1990 г.

**Сергей Иванович Заяшников**  
**Техника каратэ. 1990.**

Серия «Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.», книга 1

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67763454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67763454)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Эта книга – первое напечатанное в СССР издание о каратэ, в то время запрещенном. Составлено по материалам самиздата в "подпольных" секциях каратэ 80-х. Цитата: "Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа. Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнять истинное предназначение Пути." Техника каратэ. Каунас. СССР. 1990 г.

# Содержание

Идущим вперед по Пути	5
Предисловие	6
Принципы каратэ	11
Внешние (твердые) стили ушу	16
Физические и психологические принципы:	18
Типы тренировок:	21
Ваза-дачи. Стойки	23
Классификация стоек	24
Методы тренировки стоек	41
Методы тренировки	45
Ваза-тэ. Техника борьбы руками	47
Классификация ударных частей кулака	47
Классификация ударов открытой кистью	56
Особые случаи применения каишо	64
Цуки-ваза. Классификация прямых ударов кулаком	72
Моротэ-цуки удары двумя кулаками	81
Учи-ваза классификация маховых ударов кулаком	83
Атэ-ваза классификация ударов локтем	87
Методы прямых ударов кулаком	97
Гэри-ваза. Техника борьбы ногами	106
Классификация ударных частей ног	107

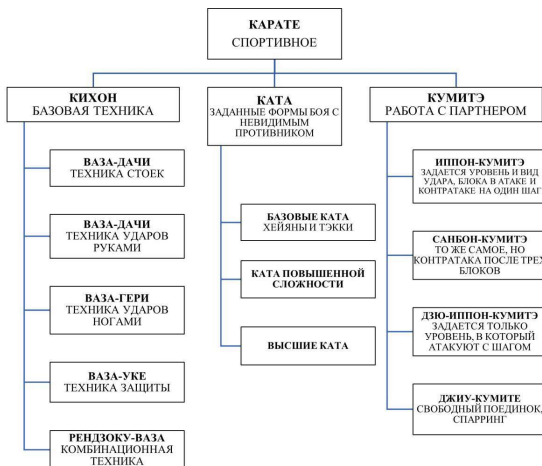
Классификация ударов ногами	114
Методы тренировки ударов ногами	129
Уке-ваза. Техника отражения ударов	136
Основные принципы отражения	136
Варианты отражения	139
Классификация приемов защиты	140
Классификация приемов защиты некоторыми частями кисти от ударов руками	150
Приемы защиты двумя руками	154
Классификация приемов защиты от ударов ногами	159
Методы тренировки приемов защиты	169
Словарь терминов, применяемых в этой книге	183
Рэйги. Этикет каратэ	190
Бэкстейдж	193
Сергею Заяшникову – нашему сэнсэю. И ребятам из ОФП РТФ НЭТИ	193
Фото клуба ОФП РТФ НЭТИ 1988 – 1990 гг.	220
Автобиография	227
Библиография	238



# Сергей Заяшников

## Техника каратэ. 1990.

### Идущим вперед по Пути Действуй!



# Предисловие

«– Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа.

– Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всегда были наготове.

– С истинным рвением мы будем стараться культивировать дух самоотрицания.

– Мы будем соблюдать правила этикета, уважения старших и воздерживаться от насилия.

– Мы будем следовать нашим богам и Будде и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

– Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.

– Всю нашу жизнь, через изучение карате, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение Пути». ([СМ. ВИДЕО](#)) ([СМ. ВИДЕО](#)).

То, что приведено выше, – это присяга, утвержденная Главным управлением «Карате-до Кёкусинкай» в Японии; это наиболее удачный вариант перевода из текстов присяг других стилей карате, и он наиболее полно отражает суть традиционного восточного понимания боевых искусств как особого пути совершенствования человека.

Классическим стилем современного карате-до стал Шо-

токан, основанный в 1920-х годах мастером Гитин Фунакоси, который систематизировал приемы у-шу и окинава-гэ. В данной книге почти все приемы описаны для шотокан-стиля. Книге придан характер полного технического сборника – пособия для занимающегося карате. Поэтому сделан упор на иллюстрации, сокращен пояснительный текст и обилие специальных терминов.

Книга ни в коем случае не претендует на истину в последней инстанции, поэтому при изучении приемов следует учитывать следующие факторы.

(традиционная для боевых искусств идея преодоления эгоизма как изначального и главного препятствия на Пути совершенствования человека).

1. В результате долгой изоляции советских любителей карате от первоисточников сформировалась особая ветвь, можно сказать, «советская школа Шотокан», где есть различие не только в терминах, но и в трактовке базовой техники. Впрочем, здесь можно привести высказывание Брюса Ли: «Старое искусство должно трансформироваться». В защиту этой трансформации следует привести следующий факт: в «Заветах каратисту» Гитина Фунакоси есть строка «стоять на месте – значит, идти назад».

2. Существует серьезное различие между европейской и восточной философией, психологией и даже физиологией человека. Отсюда даже на глаз видно различие в тактике и технике боев европейцев и азиатов. Если первых отличает

большая мышечная масса и стремление в большей степени к ударам руками в высоких стойках, то вторые, в силу вышеуказанных особенностей, предпочитают низкие стойки, резкость и работу ногами.

3. Учитывая, что Россия – это стык между Востоком и Западом, то, вероятно, не стоит кидаться в крайность, обожествляя те или иные учения. Если обратиться к русской истории, то мы найдем там массу примеров великолепного владения телом и духом как в ранних славянских походах на Византию, где грозную силу представляли «двоерукие бойцы» – виртуозы владения двумя мечами, так и на уровне боевой подготовки монахов на Руси, когда при постоянных нашествиях монастыри превращались в крепости, а монастырская братия – в воинские гарнизоны.

Наиболее ярким примером может служить участие в Куликовской битве двух духовных лиц из охраны Сергия Радонежского, благословившего русское воинство на решающий бой. Первый из них, Пересвет, как известно, начал битву без какого-либо защитного снаряжения и не уступил лучшему татарскому воину-богатырю Челубею (Темир-мурза). Второй, Ослябя, прошел через кровавую сечу и стал свидетелем великой победы русского народа. И в дальнейшем обучение монахов ратному делу, искусству рукопашного боя еще долго составляло традицию Русской православной церкви. Ныне энтузиасты славяно-горницкой борьбы пытаются возродить эти традиции Древней Руси.

4. Новое прорастает через старое. Но это старое надо знать, надо знать, от чего отталкиваться, от какой основы, базы. Поэтому при изучении базовой техники мы ратуем за принцип фундаментальности начального обучения. Он является изначальным в любой, особенно профессиональной, школе. Дистервег говорил об этом следующее: «Кто не заложит надлежащей основы, осужден вечно чинить прорехи и должен опасаться разрушения всего здания. Всякая поверхность и легкомысленное отношение к действительным основам (элементам) предмета неминуемо мстят за себя. К ним постоянно приходится возвращаться, иначе невозможен настоящий успех... Впрочем, пусть никто не боится, что из-за длительной задержки на элементах у него пропадает много времени. Следует только понаблюдать за постройкой большого дома. Значительная часть времени уходит на закладку фундамента, после этого верхние этажи устремляются ввысь со сказочной быстротой». Поэтому в старых школах карате и у-шу базовые элементы техники изучались в течение 3–5 лет, а исходные рубежи мастерства завоевывались только через полтора-два десятилетия. «Гений созревает медленно» – в этих словах основателя стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма заключается суть отношения к истинному (не скороспелому) мастерству, столь ценимому на Востоке.

5. Карате, как и ранее дзюдо, неуклонно превращалось из боевого искусства в зрелищный тип спортивного единоборства. Итогом этой эволюции стала консолидация бесконтакт-

ных стилей в мире.

Но... очевидно, в условных поединках трудно оценить действительное мастерство бойцов, их школу, уровень выносливости и морально-волевые качества. Правила бесконтактного боя создают предпосылки для проявления субъективизма судейства, а спортсмены порой специально тренируются, чтобы создать о себе выгодное впечатление с помощью эффектных поз, криков и других уловок. Отсюда исходит потенциальная опасность для качества общей боевой и моральной подготовки.

В заключение хотелось бы еще раз напомнить пять принципов обучения воинским искусствам легендарного Шаолиньского монастыря:

1. Постепенно наращивать нагрузки, не допуская срывов и травм.
2. Заниматься усердно и непрерывно в течение всей жизни.
3. Соблюдать умеренность в пище и не есть мясо, воздерживаться от алкоголя и распутства.
4. При любых обстоятельствах соблюдать спокойствие и невозмутимость, памятуя об единстве жизни и смерти.
5. Соблюдать ритуал и следовать установленным традициям.

# Принципы каратэ

## НАПРЯЖЕНИЕ

КАРАТЕ – это, с одной стороны, нечто неподвижное, жесткое, а с другой стороны, чрезвычайно динамичное искусство. Не угловатые, полные энергии движения лишь руками и ногами, а КОШАЧЬИ ГИБКИЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕГО ТЕЛА, причем с упругим участием всех конечностей в отражении и контратаке. Поэтому хорошая техника карате должна развивать гибкость в бедрах, эластичность в коленях, а в сочетании обоих – способность мгновенно перемещать тяжесть тела при отражении и контратаке.

В карате движения должны быть молниеносными, следовательно, расслабленными, так как только в расслабленном состоянии можно реагировать и совершать движения мгновенно. В момент нанесения удара, при отражении или проведении атаки все мышцы тела, по возможности, напрягаются, чтобы сконцентрировать усилие всего тела в точке нанесения удара. При этом различные факторы помогают сделать технику карате эффективной.

Карате – это скорость, превращенная в силу, или, еще точнее, энергия движения (кинетическая энергия), превращенная в энергию деформации. Значит, чем больше начальная кинетическая энергия, тем больше будет и выделяющаяся

при остановке энергия деформации. Или, выражаясь проще: чем быстрее ваша техника, тем больше может быть воздействие, ощущаемое атакуемым. Я нарочно написал «может», так как одна скорость еще не определяет техники карате, хотя она и является предпосылкой для этого.

Карате – это энергия движения, превращающаяся в энергию деформации. Это превращение происходит тем полнее, чем в большей степени вам удастся внезапно, без задержки, застопориться. Значит, вы должны в тот момент, когда ваша техника имеет наибольшую скорость, совершенно неожиданно затормозить. Это удастся путем молниеносного, очень энергичного напряжения всех мышц. Следовательно, это основная причина, почему в карате учатся останавливаться с точностью до миллиметра. Не для того, чтобы на тренировке не нанести удар-травму партнеру, а чтобы выделяющаяся при этом энергия была больше, чем, например, при ударе «толканием», при ударе без «фокуса». Как линза собирает лучи в точку фокуса, так и сила опытного мастера фокусируется в точке соприкосновения.

При «толкающем» ударе только часть энергии превращается в энергию деформации, большая часть передается атакующему обратно в виде энергии отдачи. В то время как при «каратеобразном» ударе атакуемый не отталкивается, а под пикирующим действием падает на месте. У «толкающего» удара имеется еще один недостаток: если вы не достигаете цели, то сами теряете равновесие, ваш собственный удар «тя-



нет» вас вперед.

Следует запомнить еще один принцип: более высокая скорость развивается, если ударная поверхность проходит большее расстояние до цели. Чем больше путь, пройденный ногой или рукой, тем сильнее удар. Здесь нам необходимо глубоко вникнуть в механику прямых ударов.

## **ОТДАЧА**

При любом прямом или косом ударе по цели-препятствию отдача тем сильнее, чем устойчивее препятствие. Это явно ощущается всей рукой. Если напрячь мышцы только атакующей руки, то вся сила отдачи поглотится в остальном вашем теле, кисть будет повреждена, рука согнется, ваше расслабленное тело будет отброшено назад.

Значит, с помощью техники карате необходимо добиться, чтобы, по возможности, вся энергия, выделяющаяся вследствие внезапной энергичной остановки, была передана атакуемому объекту. Поэтому, когда отдача особенно может сказываться в приемах борьбы ногами, опорная нога должна всей стопой прочно стоять на полу и быть слегка согнутой, чтобы при нанесении удара суметь воспринять отдачу.

Здесь имеются два фактора, способствующие передаче атакуемому объекту, по возможности без потерь, всей освобождающейся энергии:

### **1. УСТОЙЧИВОСТЬ**

Чем ниже центр тяжести и чем больше площадь опоры, тем больше устойчивость. Стойки карате почти все очень

низки и распластаны. При наилучшей устойчивости они дают возможность сделать сконцентрированное напряжение тела эффективным при отражении и контратаке в необходимом направлении.

## **2. НАПРЯЖЕНИЕ ТЕЛА**

Чтобы сила отдачи в момент нанесения удара не смогла сработать в вашем расслабленном теле, каждый мускул, по возможности, должен быть напряжен в короткий миг нанесения удара. Из-за «непоколебимого» всюду тела сила отдачи не находит точки приложения и не имеет возможности поглотиться. Она проходит через все тело и отражается площадью опоры в точку нанесения удара.

Сразу после нанесения удара все тело снова расслабляется и готово для следующего приема. Связь между напряжением в основании (стойке) и напряжением приема (например, прямого удара кулаком) осуществляется в нижней части живота, в ХАРА. Правильное напряжение в ХАРА очень важно для всех приемов. Здесь помогает дыхание: при проведении приема выдыхают рывком или с криком «киай!».

## **ВАЖНЕЙШИЙ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОМ КАРАТЕ**

Нужно двигаться через расслабление к напряжению, то есть при отработке отдельных приемов вначале не прикладываете силу, а действуйте расслабленно. Вы ощутите при этом, как ваше тело, прежде всего бедро, причастно к любому приему. Только тогда, когда отшлифовано правильное

выполнение движения во всем теле, можно упражняться с приложением силы, причем участие силы ограничивается лишь моментом соприкосновения. Так вы подойдете к гибким упругим движениям всего тела, а не к угловатым, напряженным движениям только рук и ног.

## **ХАРА БЕДРА**

Важнейший источник силы для всех движений тела находится в области бедер, точнее, в нижней части живота (ХАРА). В высшей степени важно в карате осознание этого движения. В карате все движения рук и ног получают меру и направление из ХАРА.

Мышцы в области живота сильны, но медлительны. В то время как мышцы рук и ног быстры, но более слабы. Поэтому для всех движений важен принцип: «Сначала движется область бедер, а потом конечности».

Чтобы сила из ХАРА была передана конечностям, в момент нанесения удара должна существовать прямая связь с ХАРА, которая не должна в этот короткий миг иметь слабых мест. Тогда вся сила ХАРА может перейти в точку удара (момент наивысшего напряжения).

При прямом ударе кулаком (ЦУКИ) это выглядит так.

Наносящая удар рука, как правило, должна полностью вытягиваться. Связь с нижней частью живота осуществляется преимущественно через боковые мышцы груди. Напряжение этих мышц груди чрезвычайно важно для всех приемов борьбы руками, а также приемов защиты и ударов с размаха.

Следовательно, ни в коем случае не поднимайте плечо – это лишит вас возможности напрячь боковые мышцы груди. А значит, сильно ослабит вашу технику.

После удара кулак должен полностью отводиться назад, а локоть следует стремиться прижать к позвоночнику. Благодаря этому вы напрягаете и другую половину тела. При одностороннем напряжении ваша техника в значительной мере не так эффективна, к тому же сильно уменьшается устойчивость. Достаточно легкого удара раскрытой ладонью в ваш ударяющий кулак, чтобы вывести вас из равновесия.

При всех приемах старайтесь соблюдать прямое положение тела! Только так вы можете придать силу центру вашего тела (ХАРА) и передать ее конечностям.

Фактически ХАРА (или «ТАНДЕН») располагается в районе пупка (2–3 пальца ниже пупка), ближе к спине. На Востоке считается, что именно здесь находится дух человека – основа силы и равновесия. Остается добавить, что все вышеизложенное основано на советах основателя карате Гитин Фунакоси и его ученика Масатоши Накаяма. Весьма полезно, для сравнения, узнать точку зрения одного из известных популяризаторов восточных единоборств Роланда Хаберзетзера:

## **Внешние (твердые) стили ушу**

*«Основная цель – добиться любой ценой победы в бою.»*

## 1. ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ:

– психическое состояние;

– спокойствие: растревоженный ум извращает действительность и теряет всякий контроль над телом. Беспокойство подтачивает тело, страх парализует, гнев вызывает ненужный расход энергии, самонадеянность приводит к неосторожности. Для победы нужно, чтобы голова была светлой, не поддавалась расстройству чувств. Сосредоточенность является основным условием «внутренних» стилей, тогда как боевое кунг-фу или спешка, при которой часто его применяют, меньше всего к этому располагает;

– спонтанность: она возможна лишь тогда, когда человек не теряет присутствия духа при любых обстоятельствах. Принцип спонтанности, импровизации, проповедуемый во всех видах борьбы, является основой приема, эта спонтанность отличается от животного рефлекса, при котором можно принять довольно плохую позу, она возможна лишь при правильной подготовке;

– восприимчивость: иногда рассказывают о сверхчеловеческих возможностях того или иного мастера предугадывать намерения другого еще до того, как тот приступил к их исполнению. Такой боец обладает как бы шестым чувством или третьим глазом. Это качество явно связано с предыдущим.

Сочетание их составляет то, что принято называть самообладанием или единством воли и действия, которое позво-

ляет овладевать противником, властвуя над собой.

## **Физические и психологические принципы:**

– мобилизация энергии: способность вызывать на поверхность интенсивно и мгновенно всю энергию, которая только содержится в человеческом теле. Речь, очевидно, идет о природной силе тела, физически измеримой, происходящей от работы мышечных групп. Ее можно развить до определенного уровня, но она ограничена во времени и неотвратно уменьшается с возрастом. Следовательно, это поверхностная сила, свойственная молодости с ее смелыми проделками и выходками. Но это только часть той энергии, которой обладает подлинный специалист кунг-фу, так как существует еще энергия скорее психического характера, критерии оценки которой расплывчаты – она является «безобъектной концентрацией», эквивалентной «немыслию», выдвинутому последователями японского дзена. Только овладение этой внутренней энергией позволяет совершать невозможные поступки, не сбрасывая со счета атлетические возможности бойца. Эта энергия доступна лишь подлинным мастерам и продолжает действовать даже тогда, когда физические силы покидают их с возрастом. Такие люди обладают способностью остановить человека на расстоянии;

– концентрация энергии: недостаточно уметь создавать в себе прилив силы, готовой «все сломать», надо уметь правильно ее направлять. Это зависит от правильной координации мышц. Концентрация энергии предполагает также концентрацию во времени (скорость движения) и в пространстве (завершение удара и поддержание силы на точных и ограниченных для его нанесения мест при использовании естественных природных частей тела и силы реакции);

– передача энергии: весь удар, сосредоточенный в руке или ноге и направленный в сторону противника, должен поразить его в намеченное место так, словно он был бы поражен выброшенной с силой катапультированной массой, кинетическая энергия которой при движении внезапно остановилась, превратившись в разрушительное действие ударной волны. Это ощущение разряженной энергии в корпус противника называется КЭН (кит.) – очень короткое, но интенсивное касание, в котором сосредоточены эффективная мобилизация телесных сил и умственная сконцентрированность. Этот кульминационный момент иногда сопровождается коротким и сильным криком, который также облегчает «разгрузку»;

– стойки: эффективность приема зависит от стойки. Стойка обеспечивает в заданном направлении всю силу корпуса, обеспечивает стабильные точки устойчивости, необходимые для концентрации энергии при нанесении удара;

– использование противодействующей силы: «всякое

действие равно противодействию» – при каждом ударе тело резко напрягается – ударная волна, отбрасываемая вперед, благодаря устойчивой опоре увеличивает мощность удара;

– использование брюшной силы: все военные дисциплины и все восточные философии настаивают на необходимости понятия точки ДАНЬ ДЬЕНЬ (или ШИ ХАЙ – море дыхания), которая является источником реальной и продолжительной силы. На первом уровне основная задача – развитие мышц живота, понижающих центр тяжести тела. Можно сказать, что удар наносится животом и лишь дополнительно рукой или ногой. Второй уровень связан с изучением «внутренних» стилей, то есть в «жизненном центре» человека существует источник, о котором мало кто подозревает, но который является неистощимым, потому что связан со скрытыми силами Вселенной. Это довольно метафорическое понятие;

– скорость: ничего не даст знание приемов или их предугадывание, если их исполнение затягивается. Техника должна сработать в то мгновение, когда она пришла в голову. У китайцев есть выражение: контрнападение должно быть начато ПОСЛЕ нападения противника, а закончиться ДО него. Выигрыш во времени достигается только при полной расслабленности;

– сила и гибкость: необходимо обладать обеими в зависимости от условий. Когда противник нападает с силой, ему следует противопоставить гибкость, и наоборот;



– дыхание: тело проходит через фазы силы и слабости в зависимости от дыхательного периода: при вдохе мускулы расслабляются, появляется чувство легкости, и наоборот, при выдохе или задержке дыхания мышцы сжимаются – можно нанести сильный удар. Дыхание – брюшное.

## **Типы тренировок:**

– самостоятельная проработка: КИХОН – изучение приемов на месте и в передвижении, повторение и последовательность движений. Цель: добиться автоматизма жестов, мышечной координации, точности и силы движений, развитие специфических стоек;

– работа с партнером: КУМИТЭ – применение приемов в нападении и обороне, по степени и трудности («удар на удар»), а также в свободном бою ДЖИУ КУМИТЭ.

КАТА: количество их неисчислимо даже в рамках одной школы из-за личных интерпретаций специалистов. Эти КАТА представляют собой боевые ситуации, при любых условиях – бой с несколькими противниками (подробнее смотрите раздел «КАТА»).

Любое положение вещей мы привыкли измерять относительно себя, поэтому для удобства ориентации в пространстве при изучении технических приемов советуем запомнить следующие пространственные термины:

положение тела:

ОЙ – одностороннее с передней ногой;

ГИАКУ – противоположное с передней ногой;

стороны:

ХИДАРИ – левая сторона;

МИГИ – правая сторона;

направления в пространстве:

АГЕ – вверх;

ОТОШИ – вниз;

МАЕ – вперед прямо;

УШИРО – назад;

ЙОКО – вбок;

МАВАШИ – круговое.

## Ваза-дачи. Стойки

Перед тем как научиться ходить-научись стоять. (Китайская пословица)

Обращаясь к первоисточникам, замечаем, что в Китае слово «Бу» имеет два значения – шаг и стойка. Действительно, опытный мастер «шагает» из одной стойки в другую с невообразимой для простого человека естественностью и быстротой. Мы же в обычной жизни знаем лишь одну стойку- шаг, равную 60–70 см, и поэтому в передвижении крайне неуклюжи при любой нестандартной ситуации.

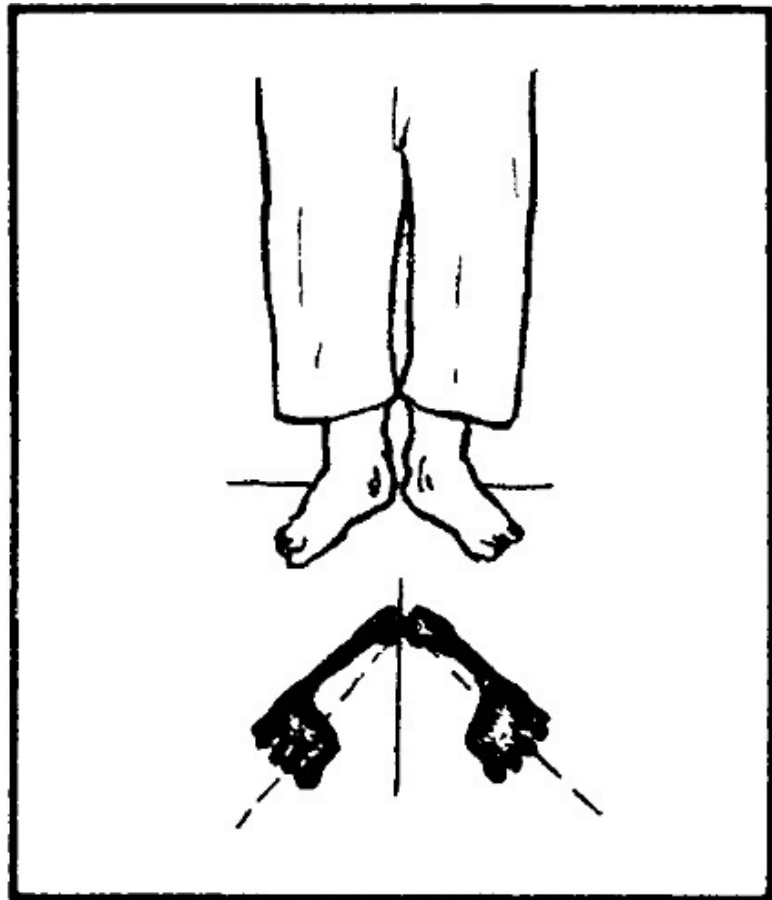
Стойка в карате связана главным образом с положением нижней части живота ХАРА. Мощные, точные, быстрые и плавные приемы можно выполнять, имея под собой прочную и устойчивую основу. Спина должна быть выпрямлена и перпендикулярна полу, плечи расслаблены.

Стойка выбирается по обстоятельствам, но она должна быть естественной и должна позволять вам свободно перемещаться в любом направлении. Условно говоря, мысленная вертикальная плоскость (в дальнейшем называемая средней линией), проходящая через ваш центр тяжести и центр тяжести противника, определяет положение вашей стойки относительно противника. В зенкутцу-дачи (передняя стойка) есть важное различие между стойками в момент подготовки

к проведению приема и в момент его проведения. В первом случае колено стоящей впереди ноги согнуто, а мышцы бедер и икр обеих ног расслаблены, чтобы можно было делать гибкие и быстрые движения. А в момент проведения приема мышцы ног должны быть напряжены, чтобы усилить соприкосновение ступней с полом и придать силу движениям. Более того, в зенкутцу-дачи положение туловища не должно быть настолько низким, чтобы мышцы напрягались и становились закрепленными.

## **Классификация стоек**

Шизен-тан (естественное положение) включает в себя: мицуби-дачи – непринужденная стойка готовности, носки врозь (рис. 1); хейсоку-дачи – свободная стойка готовности (рис. 2);



**Рис. 1 МИЦУБИ-ДАЧИ**

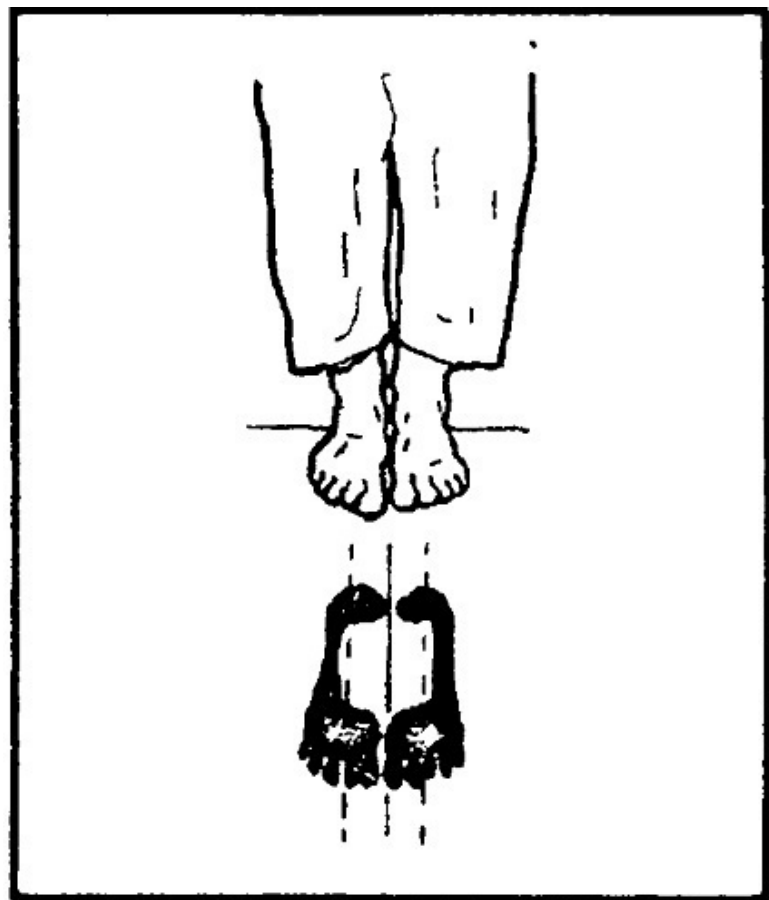


Рис. 2 ХЕЙСОКУ-ДАЧИ

хачиджи-дачи – стойка с расставленными ногами (рис. 3); тейджи-дачи – Т-образная стойка (рис. 6); хейко-дачи – стойка с параллельно поставленными ступнями (рис. 5) и др. Кроме шизен-тан, существуют другие стойки, такие как: зенкутцу-дачи – передняя стойка (рис. 12); кокутцу-дачи – задняя стойка (рис. 7); кибачи-дачи – стойка всадника (рис. 8); фудо-дачи – прочная стойка (рис. 9); некоаши-дачи – кошачья стойка (рис. 10); санчин-дачи – «песочные часы» (рис. 13); хангетцу-дачи – стойка «полумесяца» (рис. 4); цидуаси-дачи – стойка цапли (рис. 14) и т. п.

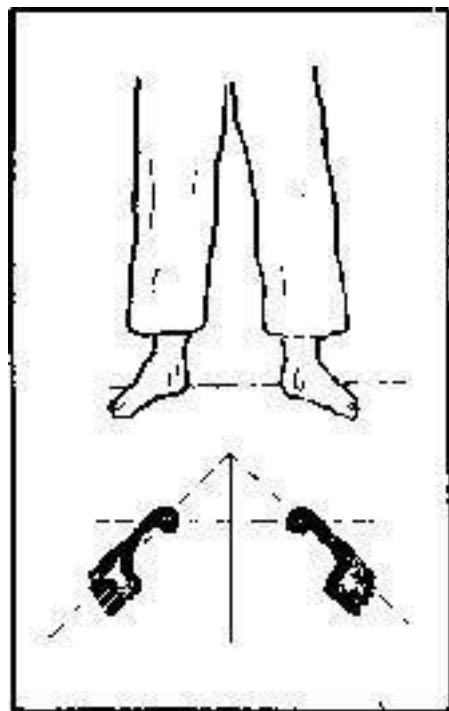


Рис. 3 ХАЧИДЖИ-ДАЧИ



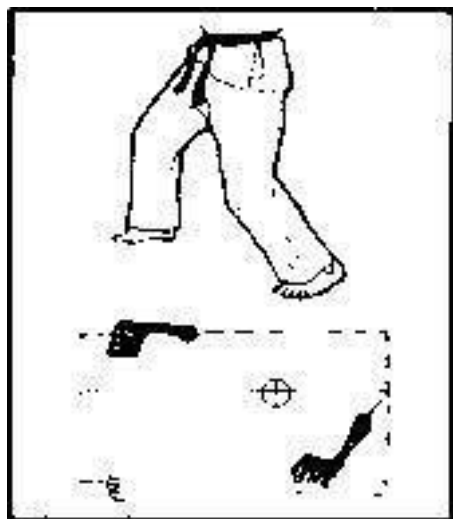


Рис. 4 ХАШЕТЦУ ДАЧИ

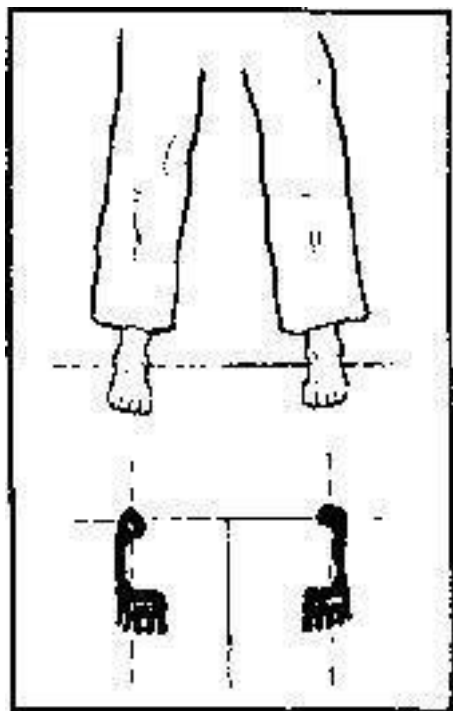


Рис. 5 ХЕЙКО-ДАЧИ

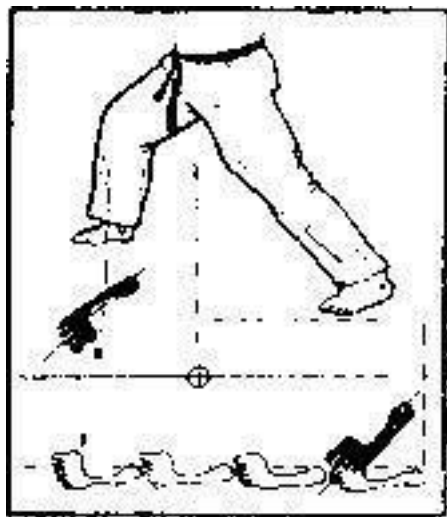


Рис. 6 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

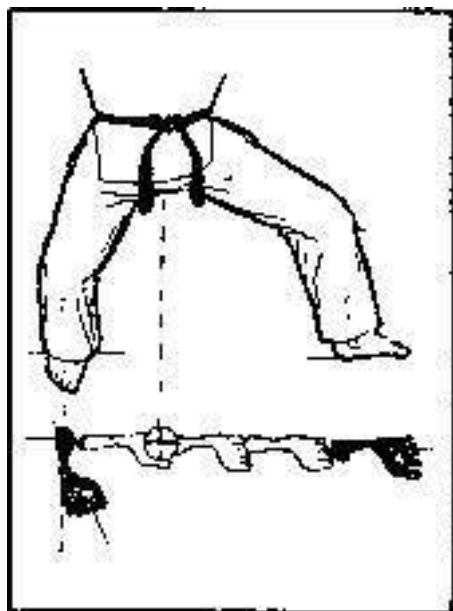


Рис. 7 КОКУТЦУ-ДАЧИ

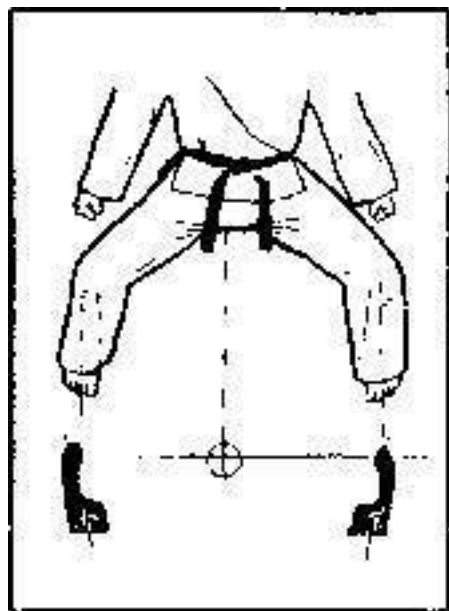


Рис. 8 КИБА-ДАЧИ

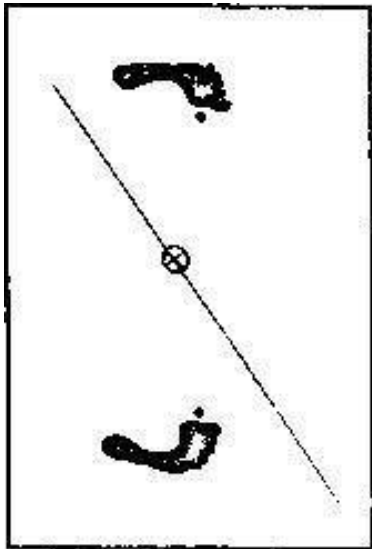


Рис.9 ФУДО-ДАЧИ

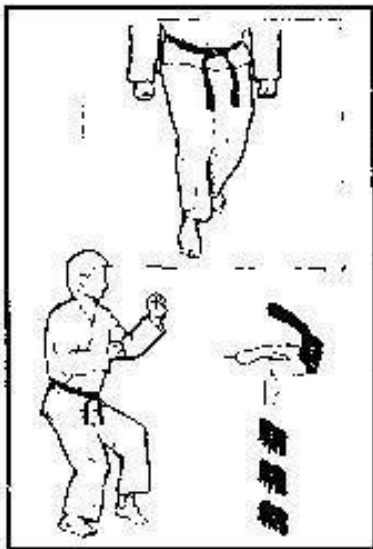


Рис.10 НЕКО-АШИ-ДАЧИ

## Рис.2 ХЕЙСОКУ-ДАЧИ

### ШИЗЕН-ТАН

– это естественное положение. Тело расслаблено, но начеку в том смысле, что существует возможность для движения. В этом положении нет особой цели или намерения, но из нее можно быстро принять любую стойку для защиты или нападения. Следовательно, колени должны быть расслаблены и эластичны, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Позиция ШИЗЕН-ТАН – позиция расслабленной готовности.

### ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ (рис. 11, 12)

В у-шу носит название передней стойки лука и стрелы. Встаньте так, чтобы передняя и задняя ноги находились на достаточном расстоянии. Опустите бедра, согните колено передней ноги так, чтобы оно оказалось над ступней. Держите заднюю ногу выпрямленной, корпус перпендикулярен полу, грудь направлена прямо вперед. Ханми-дачи (наполовину передняя стойка) является производной от зенкутцу-дачи, только здесь бедра и плечи развернуты под углом  $45^\circ$  к средней линии и задняя нога расслаблена и слегка согнута.

Передняя стойка очень прочна в отношении фронта и особенно эффективна, когда сила удара используется вперед.

#### ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

– расстояние между передней и задней ногами должно быть равно 4–5 ступням или удвоенной ширине плеч. Расстояние между линиями, на которых расположены ступни, равно ширине плеч;

– напрягите стопы и колени обеих ног, подошвы ног должны быть в плотном соприкосновении с полом;

– пальцы передней ступни направлены немного внутрь, ступни почти параллельны;

– проекция переднего колена рядом со внутренней стороной подушечки ступни;

– на передней ноге 60% веса тела.

#### ОШИБКИ:

– при перераспределении веса тела на переднюю ногу сла-

бая устойчивость, пятка задней ноги отрывается от пола;  
– при расстоянии между пятками, меньшем ширины плеч, плохое боковое равновесие. Если же больше ширины плеч, то ослаблено равновесие вперед и теряется мобильность.

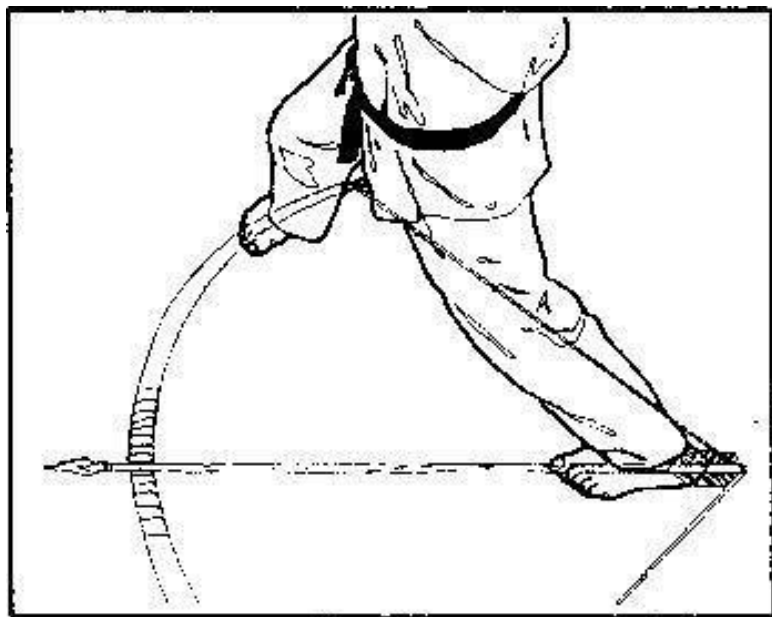


Рис. 11 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ



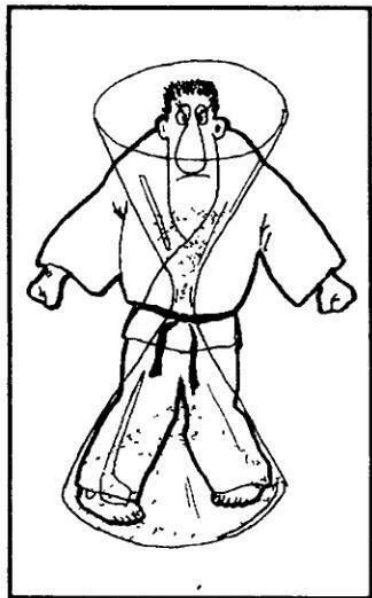
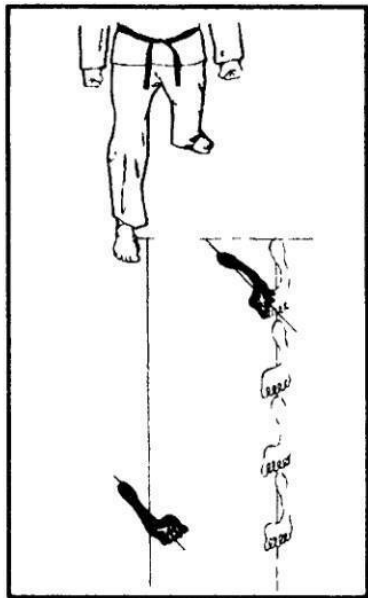
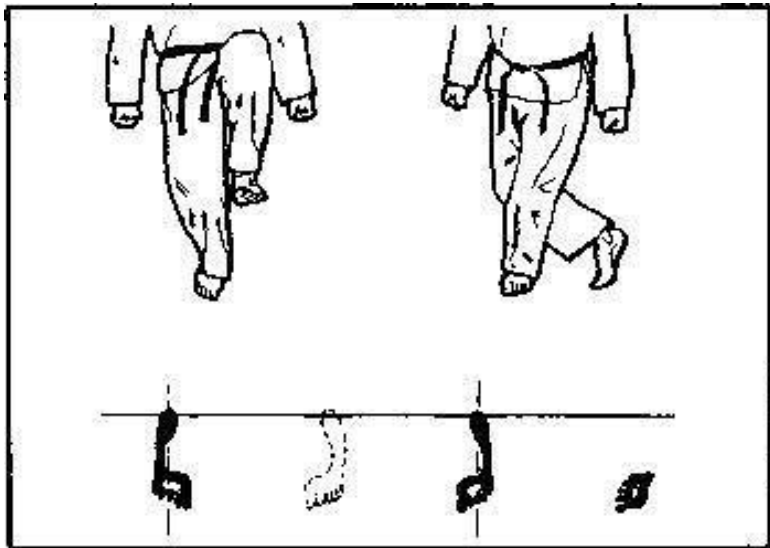


Рис. 12 ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ Рис. 13а САНЧИН-ДАЧИ



**Рис. 136 ЦИРУАСИ-ДАЧИ (СЛЕВА)**

### **КОКУТЦУ-ДАЧИ (рис. 7)**

Встаньте боком к противнику. Выдвиньте переднюю ногу по средней линии вперед. Ноги согнуты в коленях. Эта стойка идеальна для прочной защиты.

#### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- расстояние между задней и передней ступнями составляет примерно 3–4 ступни;
- стопа задней ноги напряжена, подошва плотно прижата к полу. Пятка передней ноги также прижата к полу, но не

так прочно;

– пальцы передней ноги направлены прямо, ступня задней ноги перпендикулярна передней. Пятки обеих ног находятся на средней линии;

– отведите колено задней ноги как можно больше в сторону так, чтобы проекция колена попадала в точку, показанную на рисунке. Старайтесь сохранять такое положение колена, чтобы усилить стойку;

– 70% веса тела распределите на заднюю ногу;

– если расстояние между ступнями разделить на три, то проекция центра тяжести тела окажется на расстоянии двух третей от передней ноги.

### **КИБА-ДАЧИ** (рис. 8)

Тело перпендикулярно полу, колени согнуты, ступни параллельны и стоят на расстоянии, равном удвоенной ширине плеч. Стойка очень прочна в боковом отношении, используется для ударов в бок, например уракен-учи или йоко-гери, а также для борьбы с двумя противниками.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

– пальцы ног направлены внутрь, стопы напряжены. Положение колен должно соответствовать рис. 8, подошвы прочно стоят на полу, пальцы «обнимают землю»;

– колени, стопы и таз (ХАРА) напряжены, колени как бы стремятся наружу. Бедра параллельны, голени перпендикулярны;

– таз подайте вперед;

– вес тела распределен поровну между ногами.

### **САНЧИН-ДАЧИ** (рис. 13)

Стойка «солнечных часов» в этой книге подробно не рассматривается, так как относится к «энергетическим» стойкам. Она в основном используется для работы с внутренней энергией, жестким цигуном (искусство «надевать железную рубашку») в санчин-ката, также широко применяется в стиле Винь-Чунь (у-шу).

### **ФУДО-ДАЧИ** (рис. 9)

Фудо-дачи является комбинацией зенкутцу-дачи и кибачи. На рисунке видно большое сходство этой стойки с кибачи, за исключением направлений ступней ног. Это прочная и устойчивая стойка, производящая впечатление глубоко укоренившегося дерева. Стоит чуть изменить направление ступней, как стойка превращается в кибачи или зенкутцу-дачи.

Колени согнуты в равной степени, сила из них направлена наружу, центр тяжести находится посередине. Стойка эффективна для отражения сильного нападения и немедленного проведения контратакующего приема. Например, атака: ой-цуки-дзедан, контратака: аге-уке, гиаку-цуки с переходом из фудо-дачи в зенкутцу-дачи.

### **НЕКО-АШИ-ДАЧИ** (рис. 10)

В эту стойку легко перейти из кокутцу-дачи, подтянув переднюю ногу так, что ее пятка поднимется, а подушечка подошвы будет едва касаться пола. Легко проверить стойку, по-

пробовав передней ногой провести мае-аши-гери: удар должен проходить без перемещения центра тяжести.

Поверните колено передней ноги немного внутрь, чтобы бедро прикрывало пах. Большая часть веса (около 90%) на задней ноге, ее ступня развернута под углом  $45^\circ$  к средней линии и колено согнуто.

Стойка в основном используется при уходе за пределы досягаемости атаки противника и для контратаки передней ногой. Это очень эластичная стойка, она должна напоминать прикинувшегося к земле кота, готового к прыжку.

## **Методы тренировки стоек**

Лучшим методом является принятие одной стойки, а затем переход («перешагивание») в другие связанные с ней стойки, а если на месте, то путем вращения бедер без отрыва ступней от пола. Вначале держите руки на бедрах, голова всегда на одном уровне. Представьте, что над головой нечто опасное, которое не дает вам скакать вверх-вниз по вертикали (так делают в таэквондо).

Все части тела должны начинать и заканчивать движения одновременно. Подошвы ног скользят над полом, чтобы в любой точке движения можно было провести атаку или отражение (рис. 14).

Прогресс в обучении будет, если строго придерживаться

классических форм стоек. Полезно длительное время стоять в одной и той же стойке под напряжением, другой способ заключается в попеременном расслаблении и напряжении мышц на короткое время, находясь в стойке. При изучении стойки полезно практиковать те приемы защиты и нападения, которые наиболее удобно проводить в этой стойке.

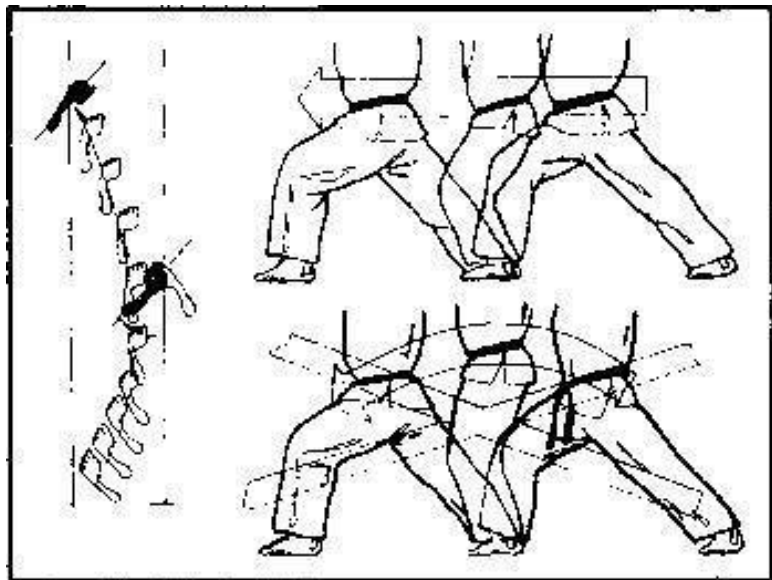


рис. 14 Перевыживание в ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

### ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР (рис. 15)

Постоянная тренировка дает в результате резкое и энер-

гичное вращение бедер. Но помните, что вращение бедер не может быть слишком быстрым (см. главу «Принципы карате»).

#### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- вращайте бедрами одним непрерывным движением на одном уровне;
- поворачивайте плечи одновременно с бедрами. Корпус перпендикулярен полу;
- думайте о ХАРА как об источнике силы;
- делайте вращение расслабленно, в конце движения напрягите мышцы живота, груди и задней ноги. Представьте, что в этот момент ваше тело – единый стальной монолит;
- добейтесь, чтобы колено передней ноги не двигалось;
- поворачивайте бедра непрерывно, как будто заворачиваете шуруп в землю. Это движение имеет первостепенную важность, так как бороться с противником большего веса можно только хорошо поставленным «бедренным» ударом.

#### **ТОЛКАНИЕ БЕДЕР ВПЕРЕД**

резкое и энергичное вращение бедер. Но помните, что вращение бедер не может быть слишком быстрым (см. главу «Принципы карате»).

#### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- вращайте бедрами одним непрерывным движением на одном уровне;
- поворачивайте плечи одновременно с бедрами. Корпус перпендикулярен полу;

- думайте о ХАРА как об источнике силы;
- делайте вращение расслабленно, в конце движения напрягите мышцы живота, груди и задней ноги. Представьте, что в этот момент ваше тело – единый стальной монолит;
- добейтесь, чтобы колено передней ноги не двигалось;
- поворачивайте бедра непрерывно, как будто заворачиваете шуруп в землю. Это движение имеет первостепенную важность, так как бороться с противником большего веса можно только хорошо поставленным «бедренным» ударом.

### ТОЛКАНИЕ БЕДЕР ВПЕРЕД

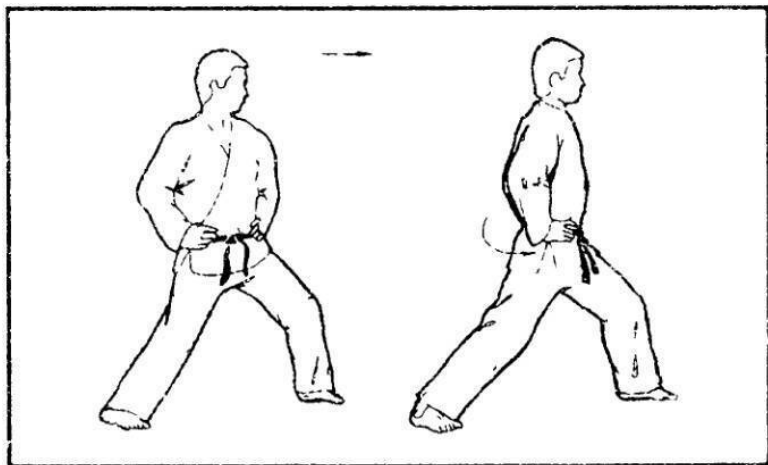


Рис. 15 Вращение бедер-из ХАНМИ-ДАЧИ в  
ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ



Толкая бедра вперед и в то же время делая большой шаг вперед, можно провести сильную атаку. Кроме того, это движение вперед после нанесения удара рукой или ногой дает возможность быстро продолжить первоначальную атаку. Поэтому успех атаки в большей степени зависит от быстрого и мощного толкания бедер.

Тело толкается вперед реактивной силой отдачи вследствие выпрямления и толкания назад и вниз опорной ноги. Чем больше обратное действие опоры от толчка ноги, тем быстрее движение тела вперед. Если тело слегка наклонить вперед, то толчок будет мощнее. Но степень наклона туловища зависит от расстояния до противника и принятой стойки. Старайтесь всегда перемещаться и наносить удары без предварительных движений, замахов, наклонов и т. п.

Толчок бедер вперед по принципу схож с толчком бедер при перемещении в сторону или назад.

## **Методы тренировки**

Перемещение из хидари-зенкутцу-дачи (левосторонняя передняя стойка) в миги-зенкутцу-дачи (правосторонняя):

– перенесите вес тела на переднюю ногу (первый толчок) и переместите центр тяжести вперед. Колено опорной ноги держите согнутым, но напряженным;

– подтяните заднюю ногу к опорной ноге одновременно с

движением тела вперед. Расслабьте мышцы задней ноги, чем достигнете плавности движения;

– плотно прижмите ступню опорной ноги к полу. Приподнимите немного ступню второй ноги и подтяните ее в положение на полступни впереди опорной. Ступни должны слегка касаться друг друга;

– на полпути движения вперед резко толкнитесь опорной ногой (второй толчок). В то же время делайте шаг вперед. Корпус постоянно перпендикулярен полу;

– в момент окончания доворота бедра в жесткую переднюю стойку напрягите мышцы тела, затем расслабьте их. Теперь перемещаемая нога вновь может стать опорной при следующем движении;

– ступня перемещаемой ноги движется по полукругу мимо опорной. Представьте, что между ступней и полом тончайший слой бумаги;

– голова перемещается на одном уровне параллельно полу. Не позволяйте бедрам качаться из стороны в сторону;

– напрягите нижнюю часть живота (ХАРА), помните, вся сила – оттуда;

– все части тела заканчивают движение одновременно.

# Ваза-тэ. Техника борьбы руками

Удар, нанесенный правильным приемом, – невидим. Противник должен быть повержен, не видя твоих рук. (Шаолиньская поговорка)

## Классификация ударных частей кулака

При формировании кулака согните сначала пальцы в средних суставах внутрь, кончики пальцев должны касаться основания пальцев. Продолжайте сгибать пальцы внутрь до тех пор, пока они не прижмутся плотно к ладони. Согните большой палец над остальными и плотно прижмите им указательный и средний пальцы (рис. 16).

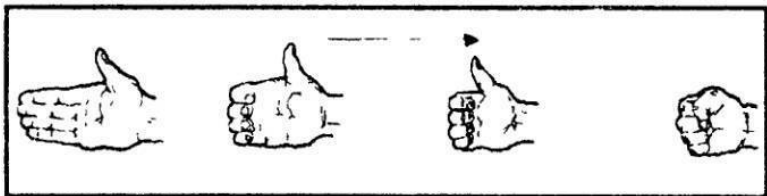


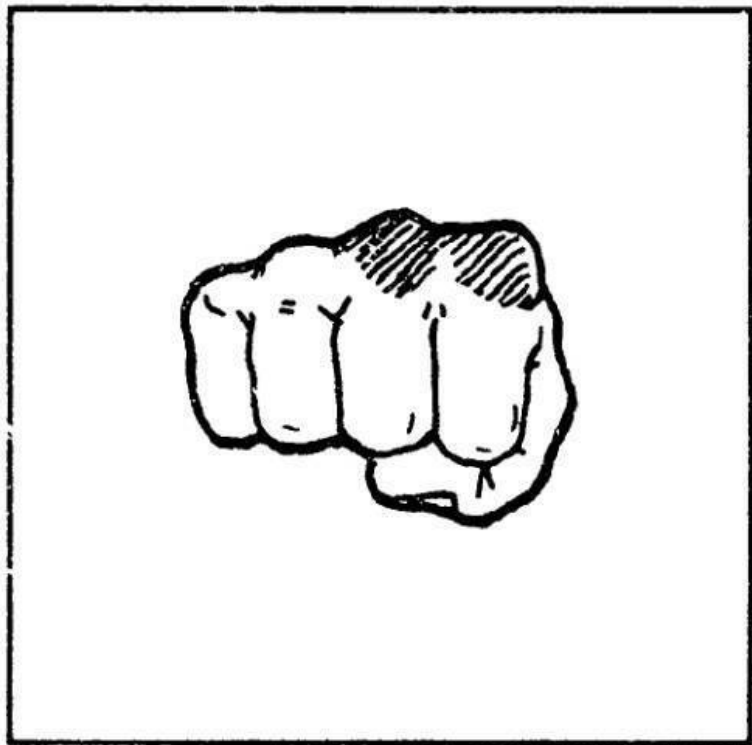
Рис. 16 ФОРМИРОВАНИЕ КУЛАКА

Удары кулаком составляют значительную часть приемов в карате. Применение того или иного приема зависит от используемой в этом приеме ударной части кулака. Ими же являются следующие.

**СЕЙКЕН**, передняя часть кулака (рис. 17)

Обычно применяется для нанесения прямого удара (цуки). Удар по цели наносится той частью кулака, которая расположена чуть выше среднего сустава пальцев вплоть до костяшек указательного и среднего пальцев включительно.

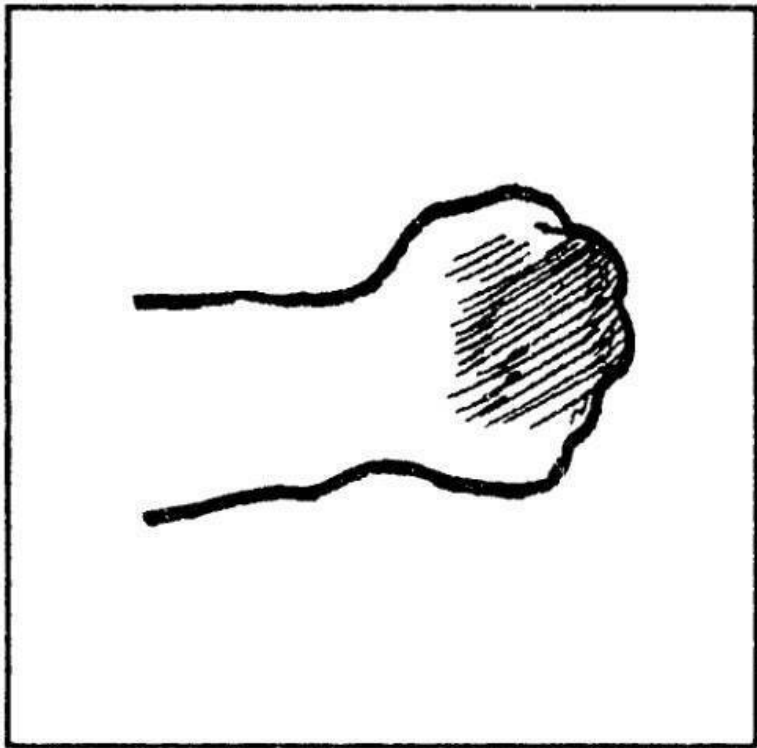
В момент удара вся сила должна пройти через предплечье по прямой линии и сконцентрироваться в кулаке. Напрягите запястье и верх кулака (тыльная сторона ладони), чтобы они образовали прямую линию. Если запястье согнуто, то сила не будет передаваться в кулак и оно может быть повреждено.



(рис. 17)

**УРАКЕН**, тыльная часть кулака (рис. 18)

Кулак формируется так же, как и в сейкен, но при ударе используется тыльная сторона ладони и верхушки костяшек указательного и среднего пальцев. Удар наносится по лицу или в бок противника.

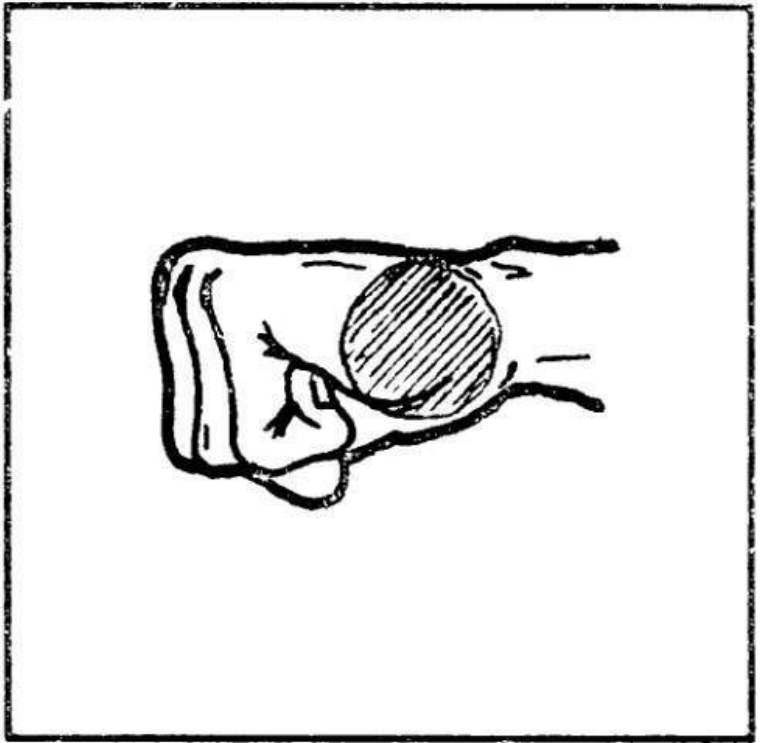


(рис. 18)

**КЕНЦУИ**, кулак-молот, или шуцуи (рука-молот) или тет-цуи (железный молот) (рис. 19)

После формирования кулака, как в сейкен, для удара по

цели используйте основание кулака. Так же, как и в уракен, идет хлесткое маховое движение предплечья для нанесения удара.



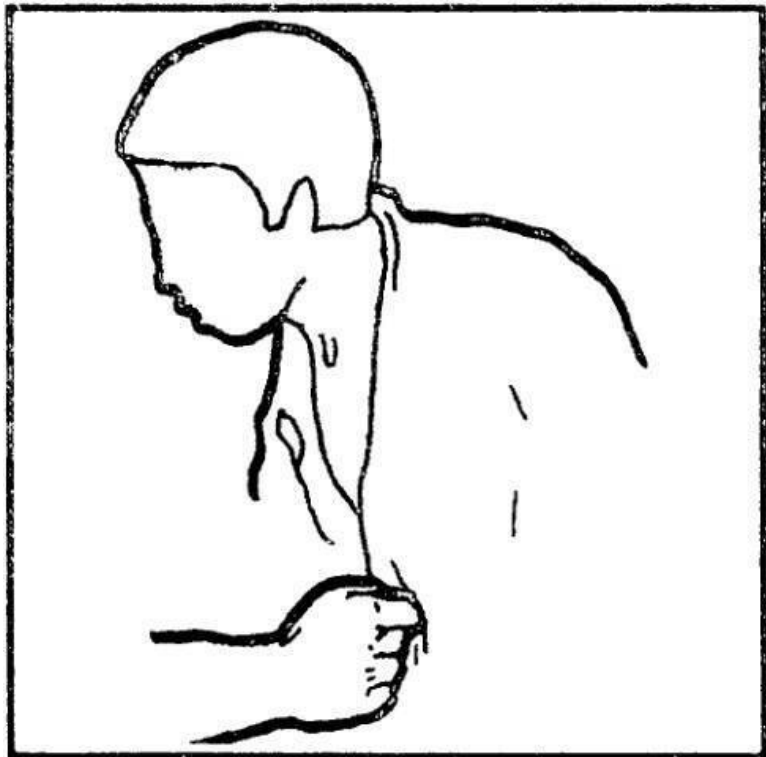
(рис. 19)

**(рис. 19)**

**ИППОНКЕМ**, кулак с одной костяшкой (рис. 20)

Сложите кулак, как сейкен, но выдвиньте вперед средний сустав указательного пальца. Вместо того чтобы согнуть большой палец над указательным и средним, прижмите им боковую часть пальца для его усиления. Иппонкем применяется для ударов по переносице, точке под носом, между ребрами.



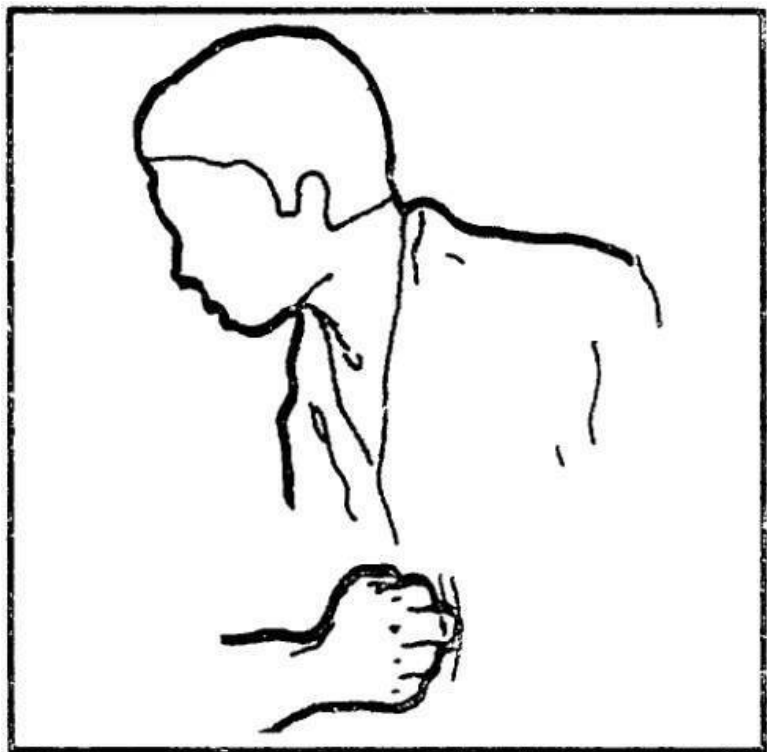


(рис. 20)

**НАКАДАКА-КЕН**, кулак с костяшкой среднего пальца  
(рис. 21)

Сложите кулак в сейкен, но выдвиньте вперед сустав среднего пальца. Сложите большой палец над указательным и

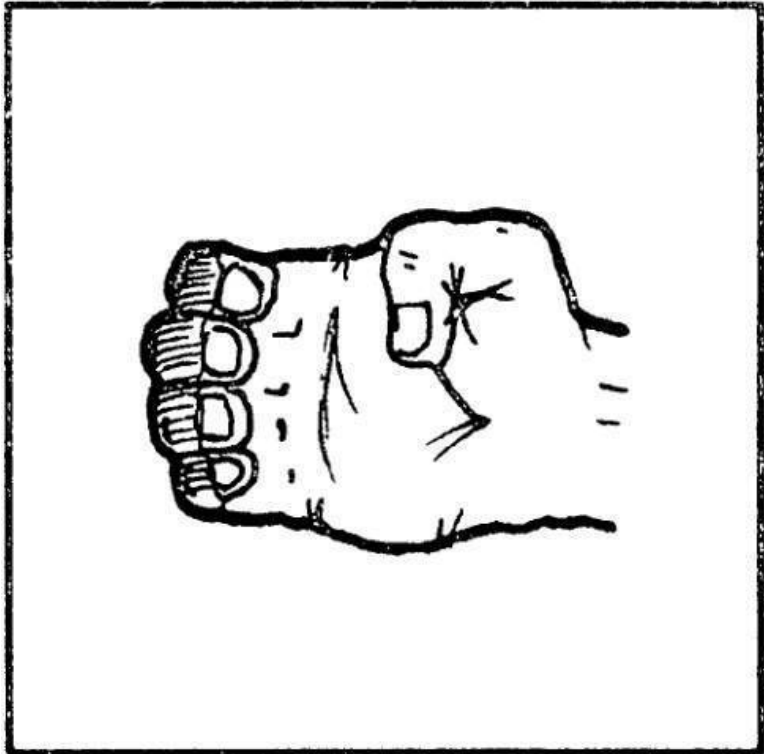
средним. Сильно зажмите средний палец между указательным и безымянным, чтобы оказать ему поддержку, и прижмите большой палец книзу на указательный и средний.



(рис. 21)

**ХИРАКЕН**, кулак с выдвинутыми костяшками (рис. 22)

В у-шу часто называется «лапа леопарда». Согните пальцы внутрь так, чтобы их кончики слегка касались ладони. Плотнo прижмите большой палец к указательному или согните его назад в ладонь. Хиракен применяется при ударах под нос или между ребрами.



(рис. 22)

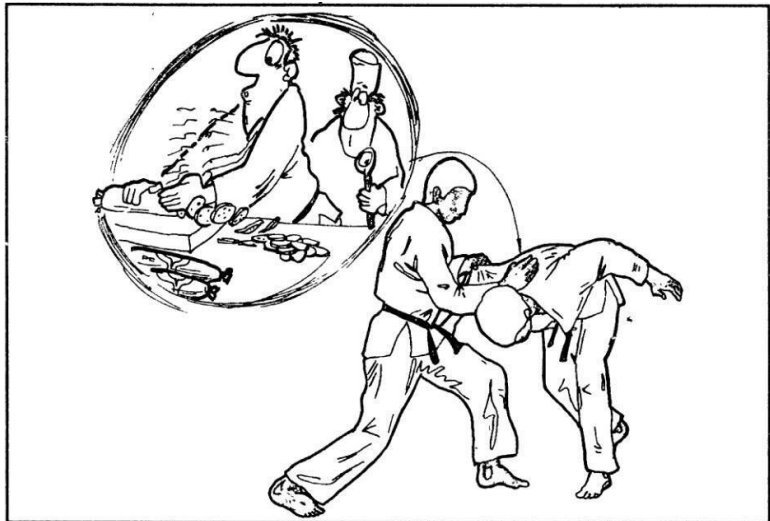
**Классификация ударов  
открытой кистью**

Для того чтобы получилось кайшо (открытая ладонь), нужно не просто держать кисть раскрытой, а плотно сжать пальцы вместе. Согните большой палец в суставе и прижмите его к ладони. Как и в сейкен, запястье и тыльная сторона кисти должны образовывать прямую линию. Сильно напрягите запястье. Не опускайте большой палец в основании слишком низко.

Так же, как и в приемах, где применяется ударная поверхность кулака, здесь удары раскрытой кистью изменяются в зависимости от того, какой частью кисти наносится удар. Они подразделяются на следующие.

### **ШУТО**, рука-«нож» (рис. 23)

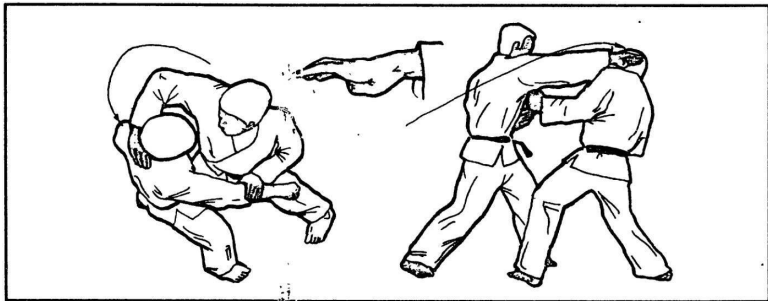
Когда раскрытая кисть используется для шуто, сила мысленно должна течь в пальцы до тех пор, пока они не напрягутся и не станут сильными. Особенно это относится к мизинцу. Сила течет в пальцы, а затем наружу через внешнее ребро ладони. Используйте эту поверхность как нож или саблю для удара по рукам или ногам противника. Шуто также применяется для ударов по виску, боковой части шеи или ребрам. При этом идет хлесткое маховое движение предплечья наружу или внутрь от локтевого сустава с максимальной скоростью и силой.



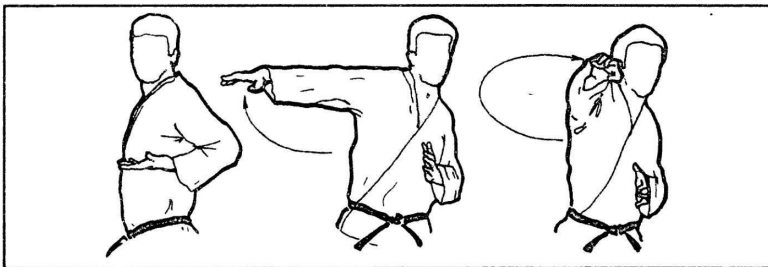
(рис. 23)

### **ХАНТО**, рука-«ребро» (рис. 24, 25)

В ханто используется противоположная сторона кисти от той, которая применялась при шуто. Ударная часть проходит от точки, расположенной чуть ниже основания указательного пальца, до первого сустава большого пальца. Ханто можно использовать, как и шуто.



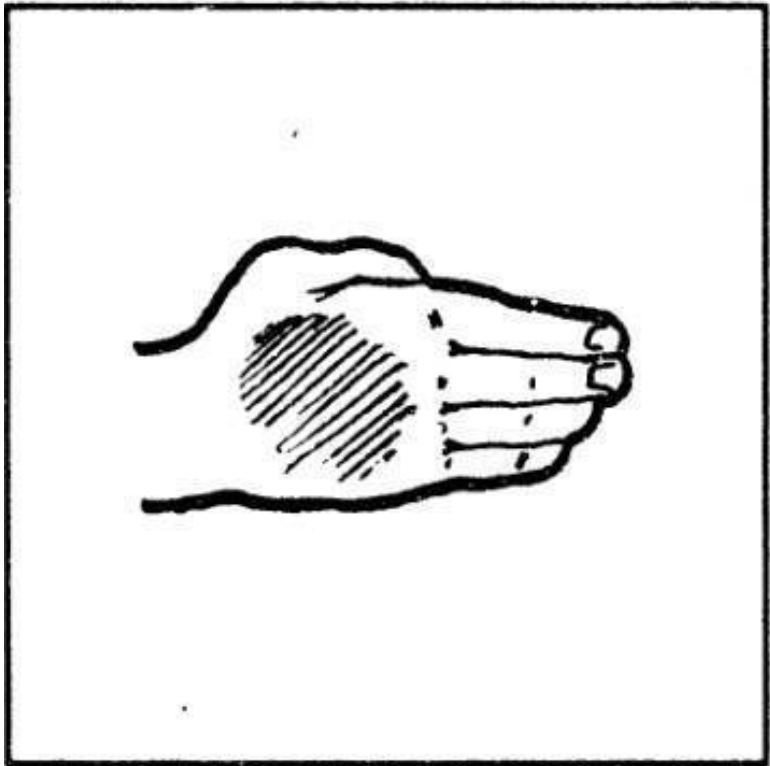
(рис. 24)



(рис. 25)

## **ХАНШУ**, тыльная сторона кисти (рис. 26)

Используется вся тыльная поверхность ладони для удара ханшу. Главным образом применяется при защите. Однако удар этой стороной кисти по боку корпуса противника или по его солнечному сплетению может дать большой эффект.



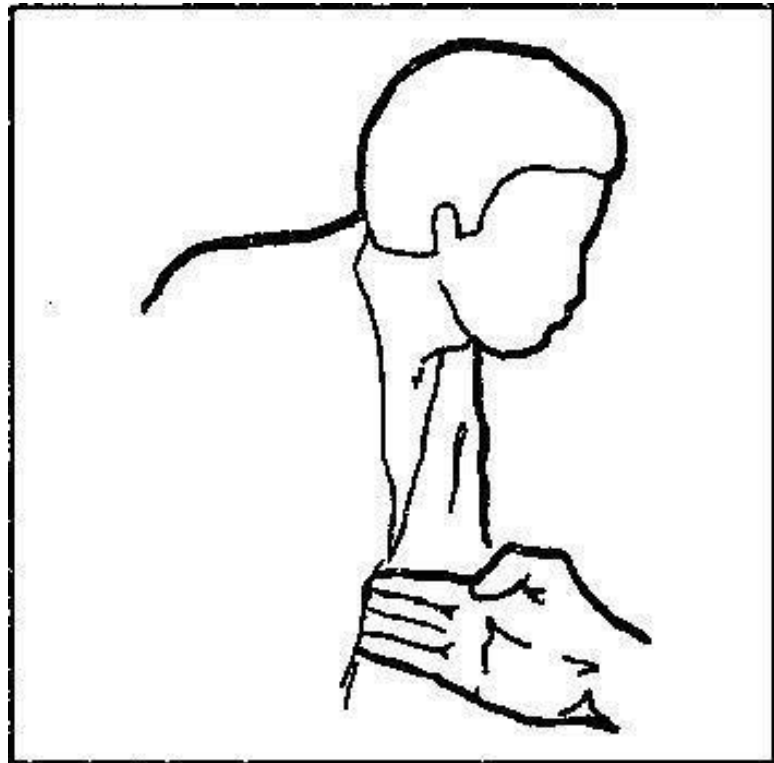
(рис. 26)

**НУКИТЭ**, рука-«копье» (рис. 27, 28а, б)

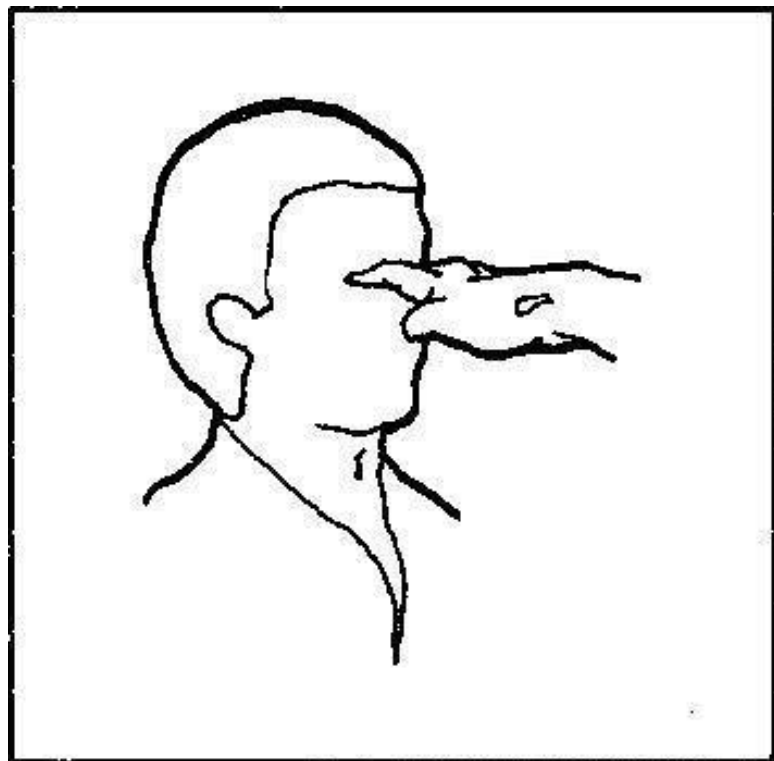
В нукитэ кончики первых трех пальцев образуют довольно ровную поверхность, для чего необходим легкий изгиб среднего пальца. Во всех же предыдущих способах форми-



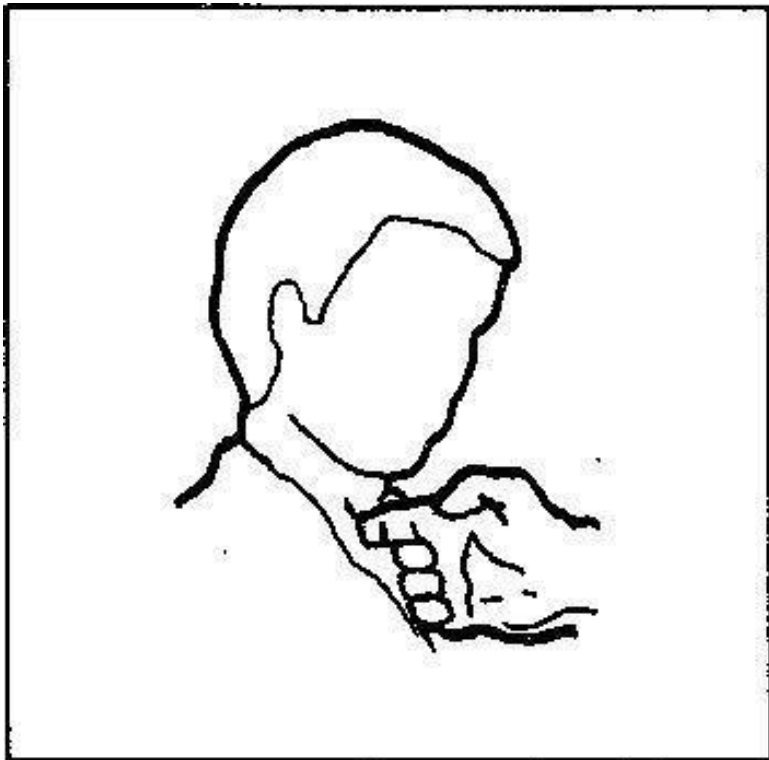
рования каишо пальцы держались выпрямленными. Кончики пальцев в нукитэ используются для нанесения ударов в солнечное сплетение, в точку между глаз, в подмышку и другие чувствительные места. Когда нукитэ образуется из кончиков двух пальцев, либо среднего и указательного, либо большого и указательного, то оно называется нихон-нукитэ (рука-«копье» из двух пальцев).



(рис. 27)



(DHC 28a)



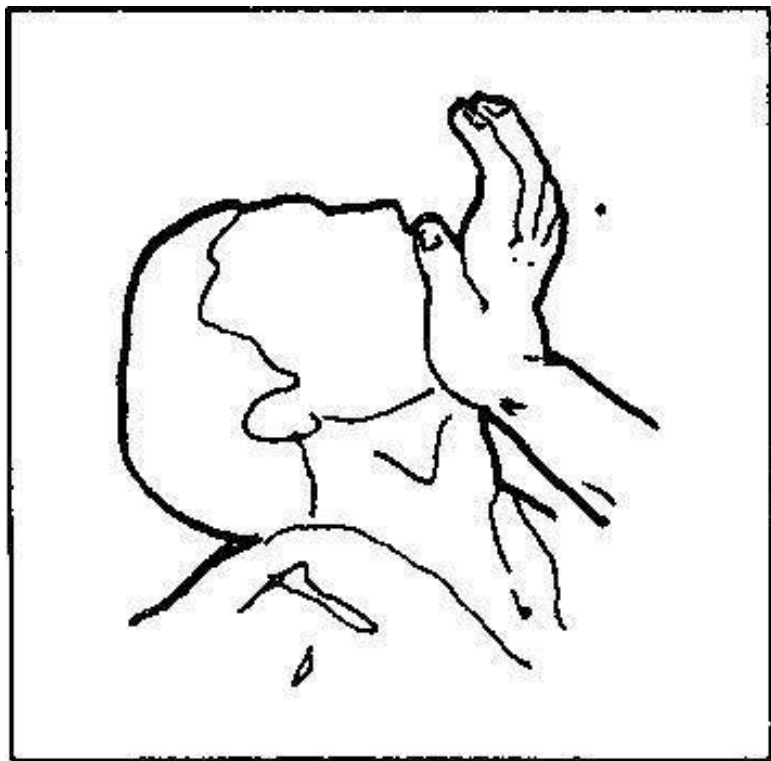
(рис. 286)

## Особые случаи применения кайшо

**ТЕЙШО**, основание ладони (рис. 29)

Согните кисть в запястье вверх и напрягите запястье.

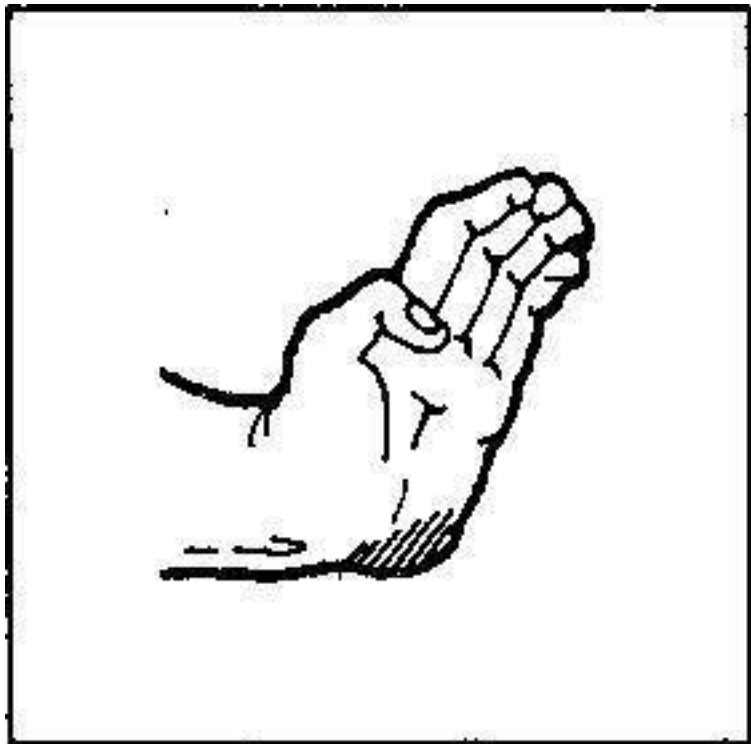
Применяется тейшо для отражения атакующей руки противника вбок или вниз. Это также очень мощный прием для удара по подбородку противника.



(рис. 29)

**СЕЙРИУТО**, рука – «челюсть быка» (рис. 30)

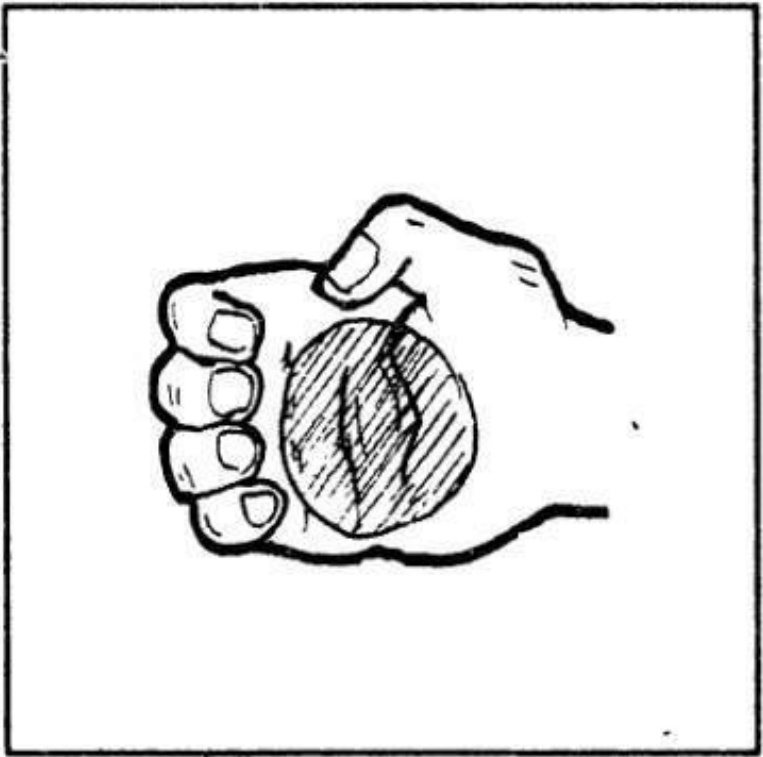
Согните кисть в запястье в сторону таким образом, чтобы ребро кисти и его продолжение вверх в сторону запястья образовывало изгиб.



(рис. 30)

## **КУМАДЭ, рука – «медвежья лапа» (рис. 31)**

Для формирования кумадэ согните пальцы в среднем суставе так, чтобы кончики пальцев едва касались ладони. Согните большой палец и прижмите его к боку ладони. Полностью выпрямляется ладонь, и вся ее поверхность используется для нанесения удара широким боковым движением. При нанесении же удара вперед, например в лицо, тыльная сторона кисти находится под прямым углом к внешней поверхности запястья.

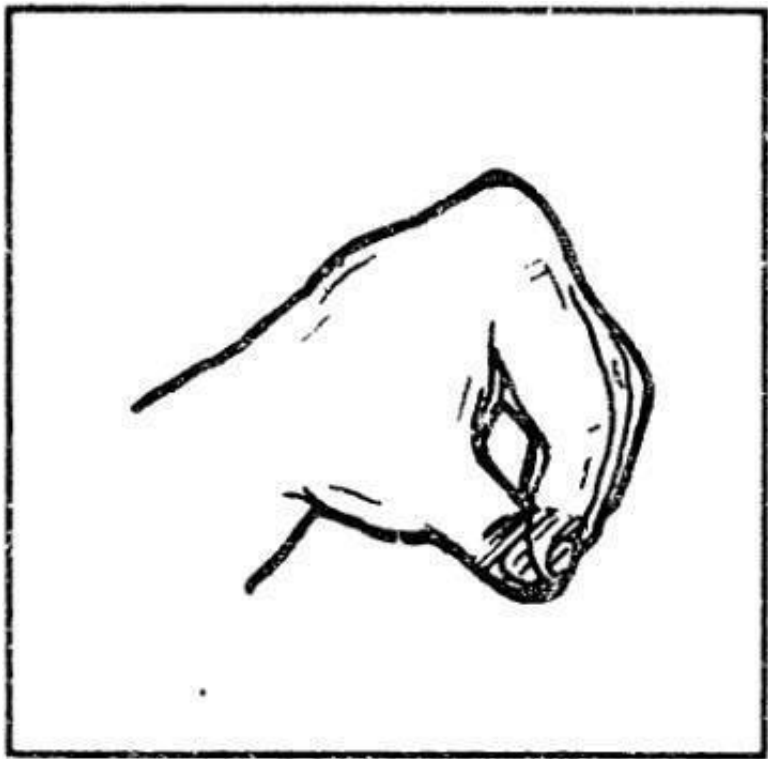


(рис. 31)

**ВАШИДЭ**, рука – «клюв орла» (рис. 32)

Для этого необходимо сжать кончики пальцев таким образом, чтобы они напоминали клюв птицы. Вашидэ эффективен при ударах по горлу и другим чувствительным точкам



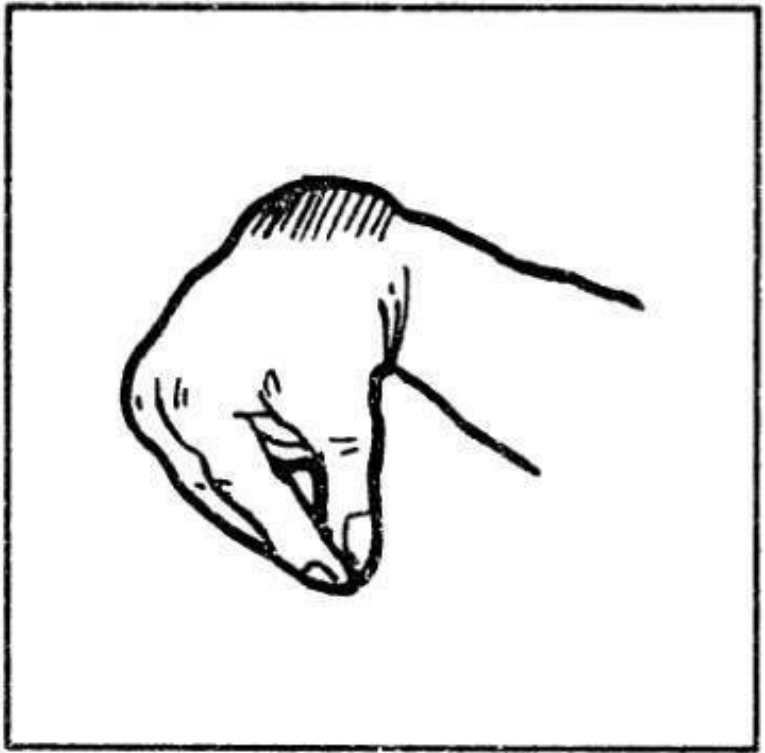


(рис. 32)

**КАКУЮ**, согнутое запястье (рис. 33)

Здесь кисть сгибается вниз до предела. Как ударная часть используется та поверхность запястья, которая образовала

изгиб. Применяется какую для ударов по атакующей руке противника или при хлестком движении предплечья в подмышку.



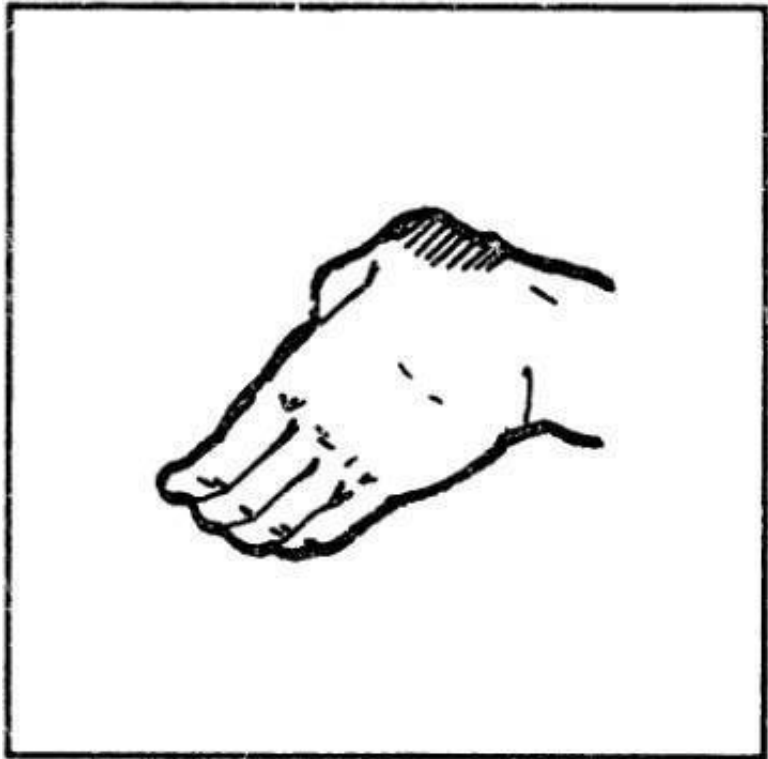
(рис. 33)

## **ВАН**, предплечье

Ван (рука) – это область предплечья, также известная как ванто (рука-«сабля») и шубо (рука-«дубинка»). Главным образом ван используется для защиты и отражения в сторону атакующей руки или ноги противника. Если эта часть руки закалена и тверда, то с ее помощью можно нанести удар по руке или ноге противника с силой, достаточной для того, чтобы отбить у противника желание продолжать атаку. Часть предплечья со стороны большого пальца называется наи-ван (внутренняя часть). Поверхность предплечья, расположенная со стороны ладони, называется шу-ван (рука со стороны ладони), противоположная поверхность – хан-ван (тыльная сторона руки).

## **КЕЙТО**, запястье – «голова цыпленка» (рис. 34)

Кисть в этом случае изгибается в направлении, противоположном сейриуто. При этом ладонь и большой палец образуют ямку. Ударной поверхностью служит основание большого пальца и его кулачковый сустав. Маховым движением предплечья удар наносится по атакующей руке, в подмышку или пах противника.

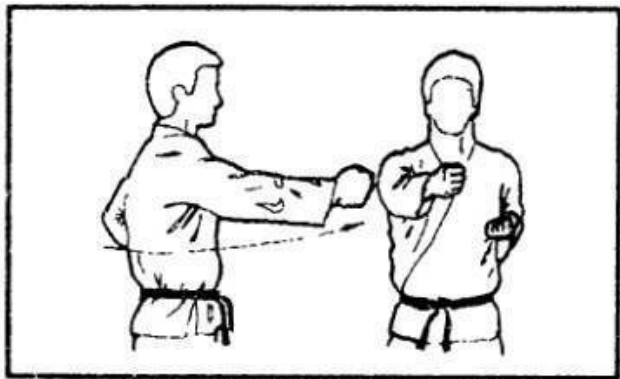


(рис. 34)

**Цуки-ваза. Классификация  
прямых ударов кулаком**

**ТАТЭ-ЦУКИ**, прямой удар вертикальным кулаком (рис. 35)

При соприкосновении с целью кулак должен находиться в таком положении, когда большой палец находится сверху. Тип кулака – сейкен. Удар идет прямо вперед. В у-шу (стиль Винь-Чунь) такой прием называется «солнечный удар кулака» и ударной поверхностью являются костяшки (так называемые «казанки») среднего, безымянного пальцев и мизинца.

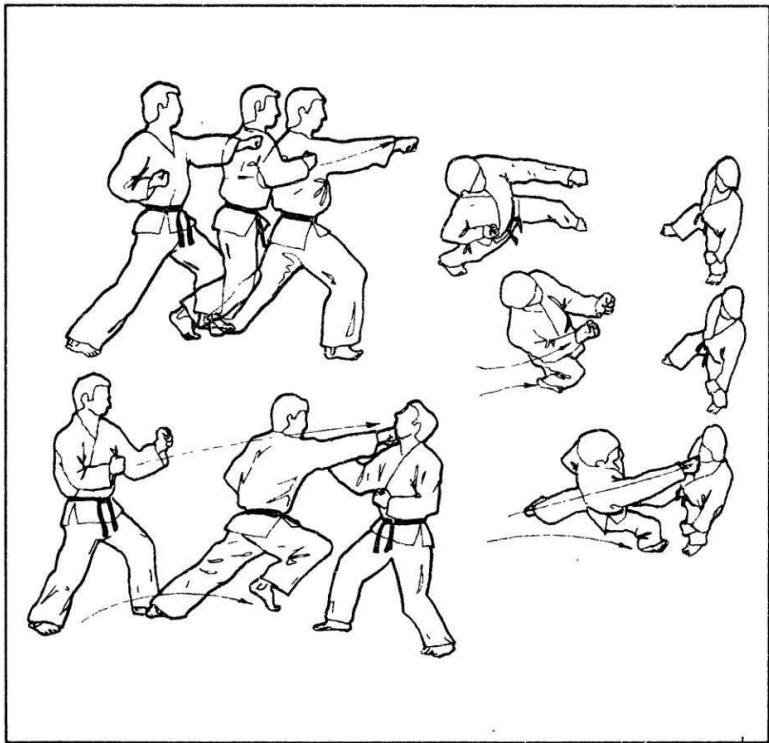


(рис. 35)

**ОЯ-ЦУКИ**, односторонний прямой удар кулаком, сложенным в сейкен (рис. 36)

Имеется в виду, что удар наносится с той же стороны, где находится передняя нога. В зенкутцу-даци при движении вперед кулак достигает цели в тот момент, когда передняя

нога ставится на пол. Момент наивысшего напряжения в основании (стойке) совпадает с проведением приема и делает его в высшей степени эффективным. ХАРА должна связывать напряжение в стойке с напряжением при проведении приема рукой, поэтому в момент окончания приема делается просто резкий выдох или с криком «киай!». Все вышесказанное применимо почти для всех приемов руками (см. главу «Принципы карате»).



(рис. 36)

## КИДЗАМИ-ЦУКИ

Это удар без «центра», ХАРА не используется. Наносится резким движением передней руки (кулак сложен в сейкен), при этом бедро отворачивается внутрь, переднее плечо выдвигается вперед. Его также называют внезапным ударом. Обычно используется при нападении с отвлекающей це-

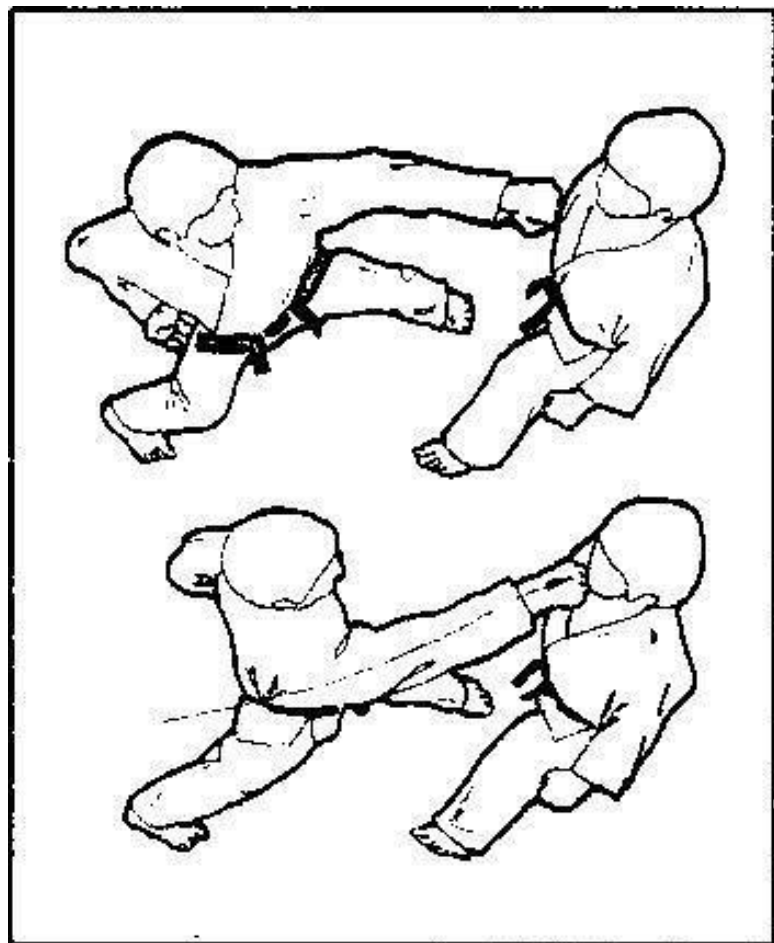
лью (здесь слово «цель» понимается как намерение). Например, продвигайте переднюю ногу скользящим шагом вперед и проводите дзедан-кидзами-цуки. Этим вы отвлекаете вверх внимание противника, создаете слабое место в его защите и развиваете дальнейшую

**ГИАКУ-ЦУКИ**, противосторонний удар кулаком, сложенным в сейкен (рис. 37)

Его без преувеличения можно назвать главным ударом в карате. Он проводится рукой, противоположной передней ноге.

Этот удар становится очень сильным благодаря энергичному выпрямлению задней ноги и прежде всего благодаря энергичному выпрямлению-повороту бедра. При передвижении, оставаясь глубоко внизу, двигайте заднюю ногу вплотную к опорному и дугообразному движению наружу поставьте ее носком вперед путем энергичного выпрямления задней, ранее бывшей опорной, ноги. И одновременно в самый последний момент резко поверните бедро и с помощью этого поворотного движения энергично вытолкните кулак вперед так, чтобы сила и скорость поворота бедра могли вложиться в этот кулак. Удар обычно наносится в лицо или солнечное сплетение противника.

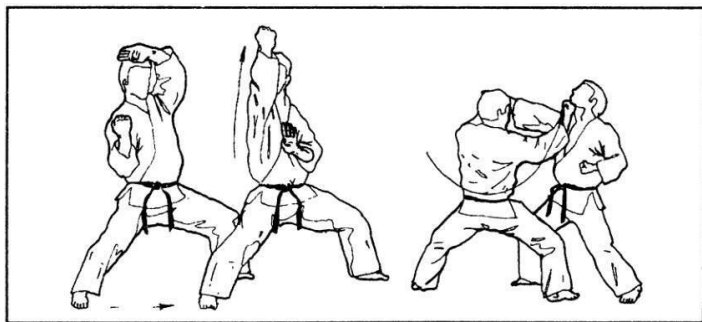




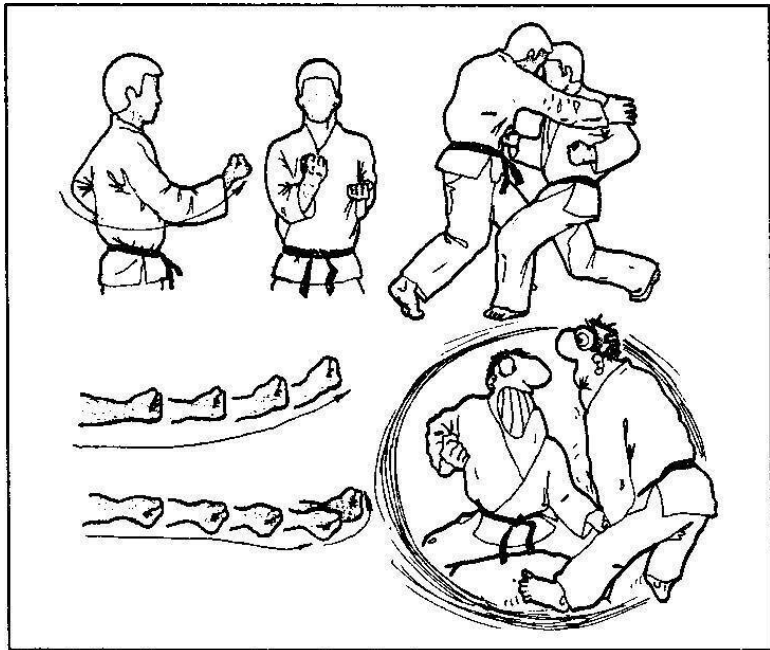
(рис. 37)

## УРА-ЦУКИ, близкий удар (рис. 38, 39)

При нанесении предплечье разворачивается наружу на четверть оборота от вертикального положения так, чтобы внутренняя часть кисти, сжатой в сейкен, была направлена вверх. В момент соприкосновения с мишенью напрягите мышцы спины и боковой части тела, иначе удар будет слабым. Ура-цуки проводят в лицо, солнечное сплетение или бок корпуса противника.



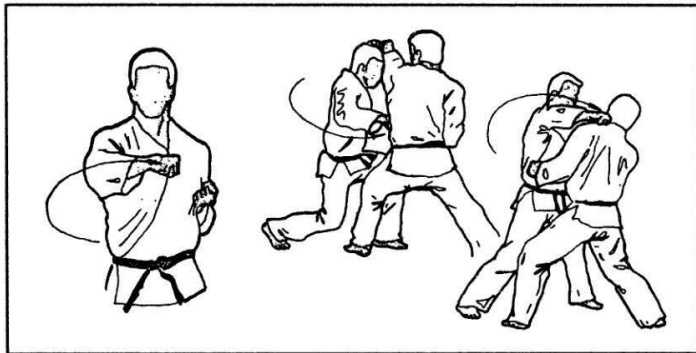
(рис. 38)



(рис. 39)

### **КАГИЦУКИ**, удар крюком (рис. 40)

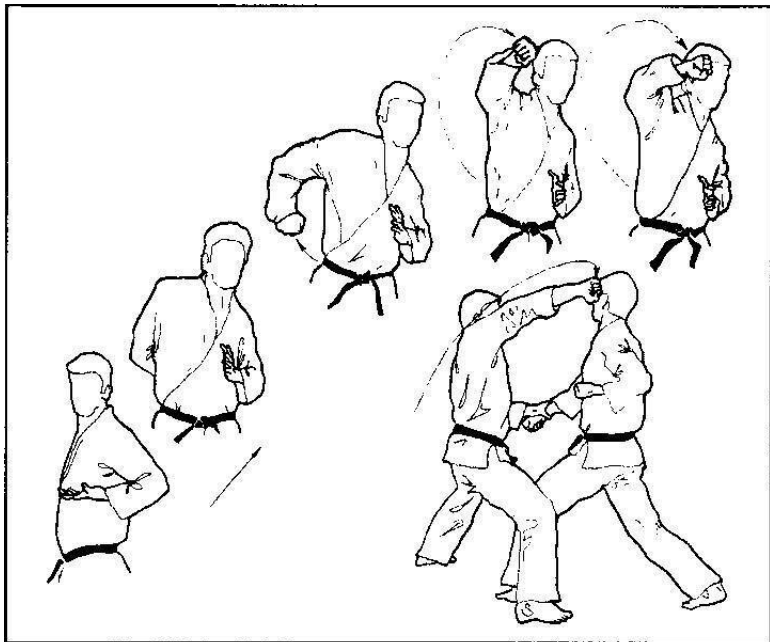
При нанесении удара локоть согнут под прямым углом, кулак, сложенный в сейкен, направлен вбок, под прямым углом к направлению движения тела противника. Для проведения приема шагните вперед и в сторону. В момент соприкосновения боковые мышцы вашего тела напряжены. Обычно атакуется солнечное сплетение или бок противника.



(рис. 40)

**МАВАШИ-ЦУКИ**, удар кулаком сбоку, иногда его называют мавашу-учи (рис. 41)

Проводя этот прием, стремитесь до последнего момента скользить локтем вдоль бока, кулак (сейкен) проходит круговую траекторию, предплечье при этом поворачивается на три четверти. Не забывайте вращать бедрами! В момент контакта с мишенью большой палец кулака направлен вниз. Мавашу-цуки наносят в лицо, висок, бок противника.



(рис. 41)

## Моротэ-цуки удары двумя кулаками

### ЯМА-ЦУКИ (рис. 42)

Это широкий U-образный удар, одна из разновидностей авасэ-цуки. Частный пример использования: в хаими-дачи слегка опустите ведущее плечо и наносите удар обеими руками, удерживая предплечья параллельными друг другу в вер-

тикальной плоскости. Держите локоть верхней руки чуть согнутым в момент удара. Тыльная часть нижнего кулака в момент контакта с мишенью направлена вниз. Держите бедро ближе к нижнему локтю в качестве возможной опоры. Во время проведения яма-цуки верхняя рука идет по немного изогнутой дуге вверх и вперед, как бы следуя за подъемом холма к его вершине. Нижняя рука идет прямо вперед. Кулаки сжаты в сейкен. Удары наносятся в лицо и солнечное сплетение одновременно.

### **АВАСЭ-ЦУКИ** (рис. 42)

Это У-образный удар. При нанесении верхняя рука используется как в гнаку-цуки, а нижняя движется аналогично, как в яма-цуки. И в остальном этот удар схож с предыдущим приемом.

### **ХЕЙКО-ЦУКИ**, параллельный удар (рис. 42)

Наносится прямо в грудь, во время движения предплечья разворачиваются внутрь на пол-оборота. Кулаки сжаты либо в сейкен, либо в накадака-кен

### **ХАСАМИ-ЦУКИ**, удар «ножницами» (рис. 42)

Чаще всего наружу, затем внутрь. Во время удара атакуются бока противника, при этом руки можно дольше держите локти вблизи описывают полукруг от бедра сначала корпуса. Кулак – сейкен.

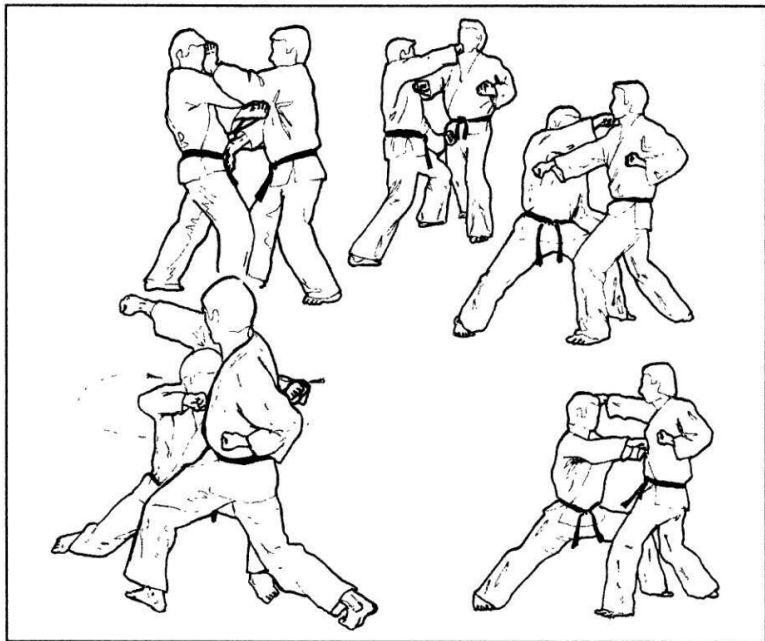


Рис. 42 АВАСЭ - ЦУКИ (ВВЕРХУ), ХАСАМИ-ЦУКИ (СЛЕВА ВНИЗУ), ХЕЙКО-ЦУКИ (ВНИЗУ СПРАВА)

## Учи-ваза классификация маховых ударов кулаком

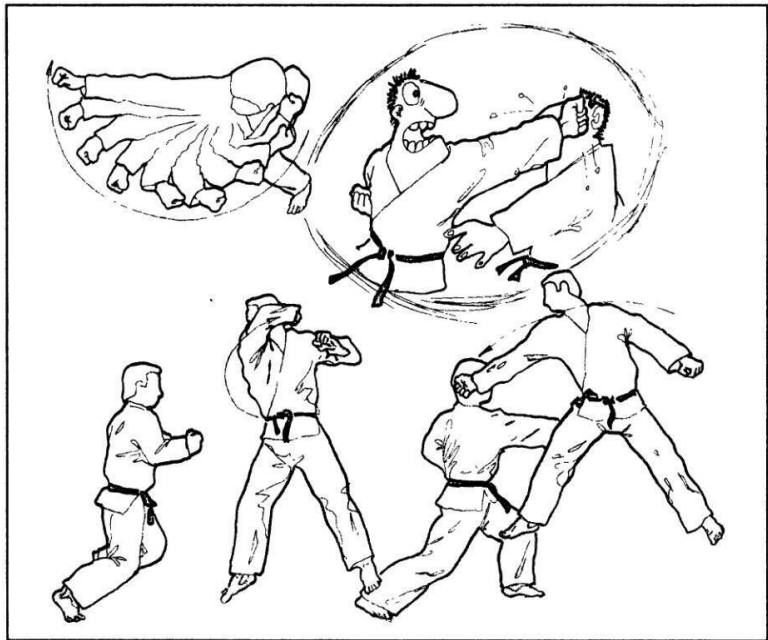
### УРАКЕН-УЧИ (рис. 43)

Используя локоть как центр вращения, нанесите хлесткий маховой удар наружу по дуге на  $180^\circ$ , при этом используйте тыльную сторону кулака или костяшки указательного и сред-

него пальцев. Прием будет еще эффективнее, если удар завершается не только движением локтя, но и выпрямлением запястья. При отработке старайтесь, чтобы в сторону мишени сначала выдвигался локоть атакующей руки по кратчайшему расстоянию.

Полезно отрабатывать прием при передвижении, например, из хачиджи-дачи в кибачи-дачи. В хачиджи-дачи поверните голову направо, скользните правой ногой в сторону. Резко отдерните левую руку в положение над левым бедром. Двигайте правый локоть в сторону, при этом предплечье параллельно полу. Переходя в кибачи-дачи, нанесите уракен-у-чи вправо и немедленно верните кулак к груди. Заметим, что при движении локтем ударной частью может служить как уракен, так и кенцуи (рис. 51)





(рис. 43)

## **ШУТО-УЧИ** (рис. 45, 46)

Такой удар наносится так же, как уракен-учи, но в отличие от него для удара используется ребро открытой кисти. (В 1970-х годах в России для многих карате ассоциировалось с лихим разбиванием ребром ладони кирпичей, с коей целью многострадальное ребро набивалось об любые предметы.)

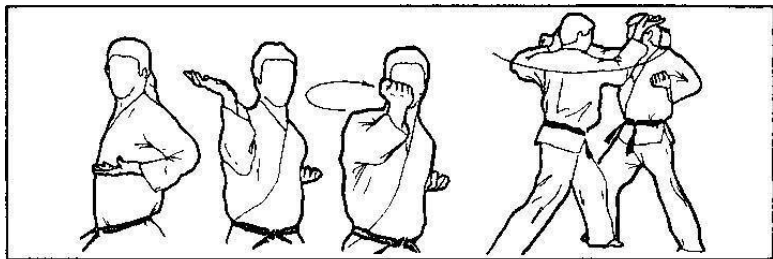
Шуто-учи можно наносить как снаружи вовнутрь, так и наоборот.

## ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

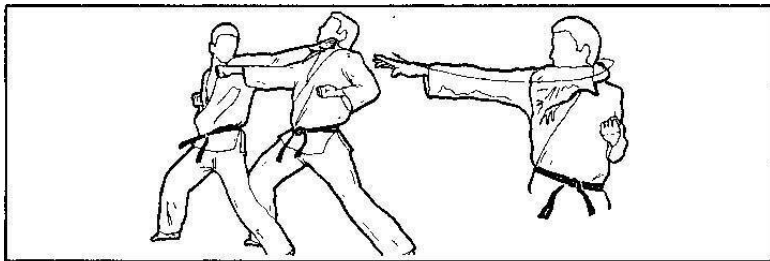
– главное – правильное вращение бедер. При ударе изнутри наружу вращайте бедра в направлении, противоположном движению удара. А при ударе снаружи вовнутрь бедра вращайте в направлении удара. Удар будет слабым до тех пор, пока движение бедер не будет предшествовать движению кисти;

– для достижения максимальной силы разворачивайте кисть на пол-оборота во время движения к мишени от исходного положения;

– кисть выпрямлена, ладонь должна быть плоской, пальцы плотно прижаты друг к другу. Сила «стекает» в пальцы, превращая кисть в «стальной нож». Расслабьте локоть, чтобы обеспечить скорость движения. Возвращайте руку назад с максимальной скоростью.



(рис. 45)



(рис. 46)

## Атэ-ваза классификация ударов локтем

Термин «эмпи» используется как для описания части руки, применяемой при ударе, так и для обозначения самого удара. Его также называют хиджи (локоть). Эта часть руки используется для нанесения мощного удара в любую часть тела противника, например лицо, грудь или живот. Этот удар очень эффективен при близком нахождении противника. Даже женщины и дети могут применять эмпи против нападающего с большим эффектом. Наносить удары можно по противнику, стоящему перед вами, сзади или сбоку. Удар может идти вверх, вниз, по дуге, а также по прямой параллельно полу. При выполнении может быть использована вся область вокруг кончика локтя, но выбор конкретной части зависит от направления удара.

В предыдущем разделе некоторые маховые удары можно

проводить, используя локоть вместо кулака. Но строго говоря, удары локтем нельзя назвать учи, поэтому такие удары и удары коленом относятся к атэ-ваза, то есть к сокрушительным ударам. Это один из наиболее мощных приемов в карате как средство борьбы против физически более сильных противников. Удар локтем особенно эффективен в ближнем бою или в ситуациях, когда противник пытается или обхватил ваше туловище.

Учи – мощный прием, но он еще более эффективен в комбинации с другими приемами. Например, нанесите шуто-учи по шее противника, затем, согнув предплечье в локтевом суставе, ударьте локтем в солнечное сплетение.

Как указывалось ранее, удар локтем наиболее эффективен в ситуациях, когда свободные движения туловищем затруднены, например противник схватил вашу кисть, руки или обхватил туловище. Тогда при проведении приема учитывайте следующие

#### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- удар локтем малоэффективен и, более того, опасен, если расстояние до противника велико;
- при проведении эмпи-учи корпус перпендикулярен полу. Вращайте бедрами в направлении удара;
- кулак и предплечье ударяющей руки должны быть как можно ближе к телу. В начале выполнения приема они должны касаться тела;
- для увеличения силы во время движения предплечье по-

ворачивается на пол-оборота;

– плечи расслаблены. При контакте с мишенью полностью согните локоть, мышцы руки напряжены.

**МАЕ-ЭМПИ-УЧИ**, удар локтем вперед (рис. 47)

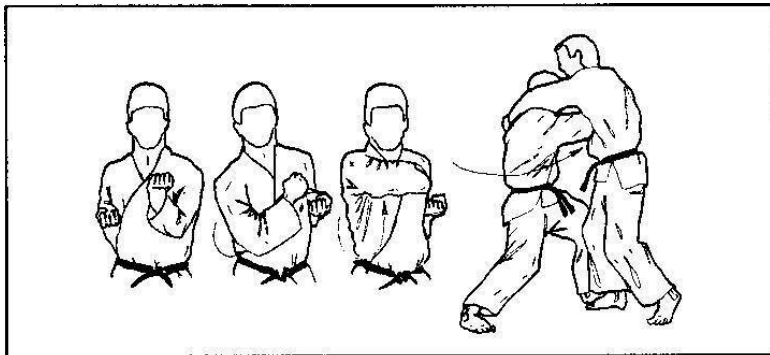
Наносите в область груди или живота противника, стоящего перед вами. Пример проведения:

– встаньте в хидари-хаими-дачи, левая рука перед корпусом, правая над правым бедром;

– четким движением отведите левую руку к поясу над бедром, толкните правое бедро и правый локоть резко выдвиньте по полукругу вперед к цели. При этом движении предплечье разворачивается на пол-оборота против часовой стрелки;

– верхняя часть туловища в конце этого движения направлена вперед, а внешняя поверхность предплечья – вверх. Старайтесь повернуть предплечье как можно больше внутрь.

Мае-эмпии-учи также можно проводить при переходе из хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи. Помните, что при правильном выполнении приема правый кулак идет от правого бедра к левой стороне груди. Когда локоть идет вперед, предплечье должно скользить вдоль бока, едва касаясь его.



(рис. 47)

## ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ (рис. 48)

Удар локтем в сторону, в грудь или живот противника особенно эффективен, когда вы сбоку от него. Удар можно использовать для контратаки противника, напавшего спереди и перемещающегося в сторону. Пример проведения:

- в кибя-даци поверните голову вправо;
- правый кулак находится впереди левой половины груди уракеном вниз;
- нанесите удар локтем вправо, предплечье движется параллельно полу. В конце приема правый кулак направлен уракеном вверх. Левый кулак прижат к поясу над бедром;
- вернитесь в исходное положение.

Отрабатывать прием также можно при переходе из хачи-джи-даци в кибя-даци.

## **ТАТЭ-ЭМПИ-УЧИ** (рис. 48)

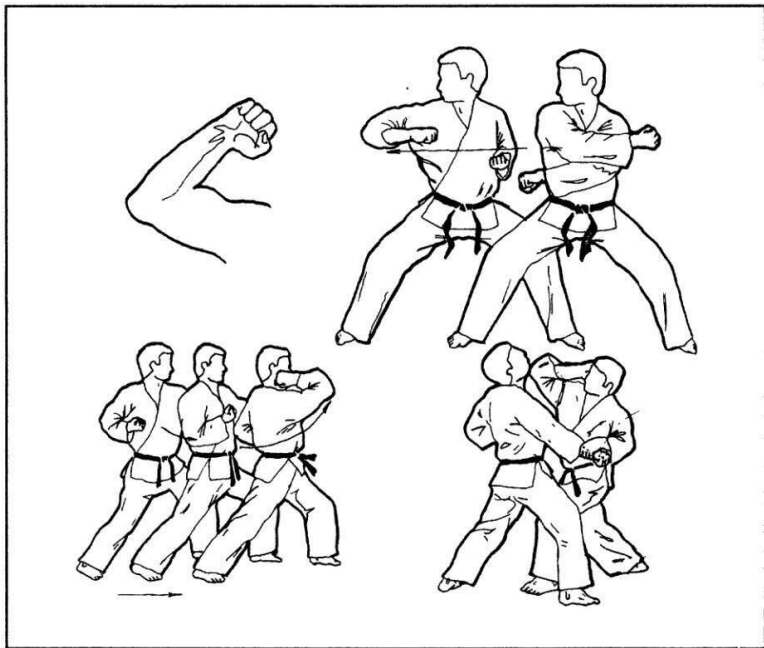
Удар локтем вверх, атакуется подбородок или солнечное сплетение противника, стоящего прямо впереди. Прием эффективен, когда наносится из низкого положения, которое достигается уходом навстречу атакующей руке противника и подшагиванием под нее. Способ тренировки:

– встаньте в миги-хаими-дачи. Вытяните левую руку перед корпусом приблизительно на высоту солнечного сплетения уракеном вверх. Правый кулак находится над правым бедром уракеном вниз;

– резко отведите левую руку к поясу; повернув бедра против часовой стрелки, направьте правый локоть вверх, описывая им полукруг;

– в то же время отведите полностью назад левый кулак; поворачивая верхнюю часть тела налево под углом  $45^\circ$  к средней линии, завершите движение сильным ударом локтя вверх. Кулак заканчивает движение около вашего правого уха, уракеном наружу;

– отработать прием можно при переходе из хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи.



(рис. 48)

## **УШИРО-ЭМПИ-УЧИ** (рис. 49)

Удар локтем назад наносится в грудь или солнечное сплетение противника, который атакует сзади, особенно когда пытается схватить вас. При проведении приема не забывайте сначала посмотреть назад. Движение локтя похоже на движение при чоку-цуки. Кулак ударяющей руки должен заканчивать движение у бока тела. Прием также можно отработать при переходе из хачиджи-дачи назад в зенкутцу-дачи



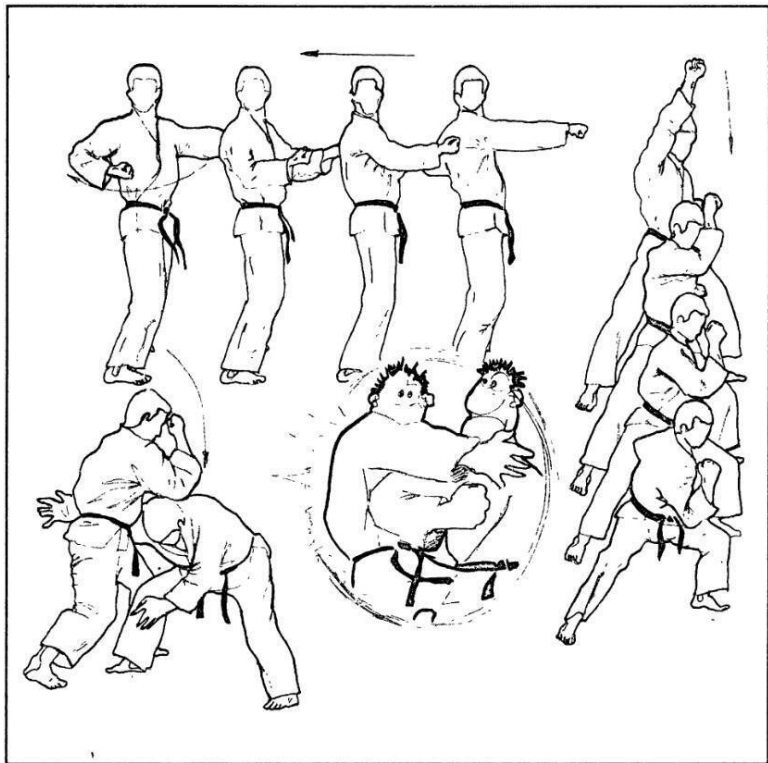
или кокутцу-дачи.

## **ОТОШИ-ЭМПИ-УЧИ** (рис. 49)

Удар локтем вниз наносится в лицо, по затылку или в корпус противника, когда он находится в относительно низком положении. Прием эффективен, когда вы отбили атаку противника и заставили его наклониться или упасть. Пример проведения:

- хилари-фудо-дачи, левый кулак находится над левым бедром, правый – над головой, уракеном к вам;
- резко отведите левую руку назад, опустите бедра и направьте правый локоть вниз, вращая предплечье до тех пор, пока уракен не будет направлен наружу;
- завершите опускание локтя и отдерните левую руку к боку, сильно согнув колени и опустив бедра;
- вернитесь в исходное положение.

Помните, что иногда наклоняют корпус, что приводит к потере равновесия, поскольку тогда удар наносится только одной рукой. Для удара используйте вес тела путем резкого опускания бедер и сохранения вертикального положения корпуса и предплечья



(рис. 49)

## ОТОШИ-ЭМПИ-УЧИ (рис. 50)

Боковой удар локтем наносится по боковым частям лица или в грудь противника, стоящего перед вами. Этот прием используйте для контратаки после того, как уклонились от удара противника и отступили по диагонали. Метод трени-

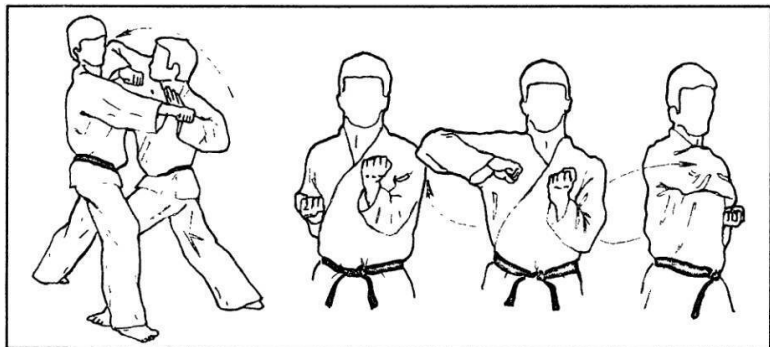
ровки:

– встаньте в хидари-хаими-дачи, вытяните левый кулак вперед, а правый кулак оставьте у пояса, как при хидари-гедан-барай;

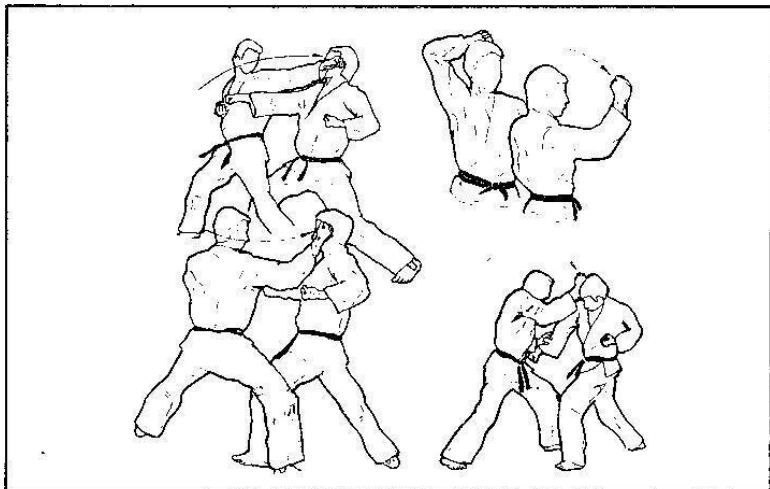
– потяните левую руку к левому боку. Одновременно толкая правое бедро вперед, двигайте правое предплечье таким образом, чтобы кулак закончил свое движение перед правой стороной груди, а локоть описал полукруг. Во время этого движения предплечье проворачивается на пол-оборота внутрь. К концу движения правой руки полностью оттяните левую руку назад. Разворачивая туловище вперед, нанесите удар локтем;

– вернитесь в исходное положение.

Как и в предыдущем приеме, йоко-маваши-эмпи-учи можно отработать при переходе из хачиджи-дачи в зенкутцу-дачи.



(рис. 50)

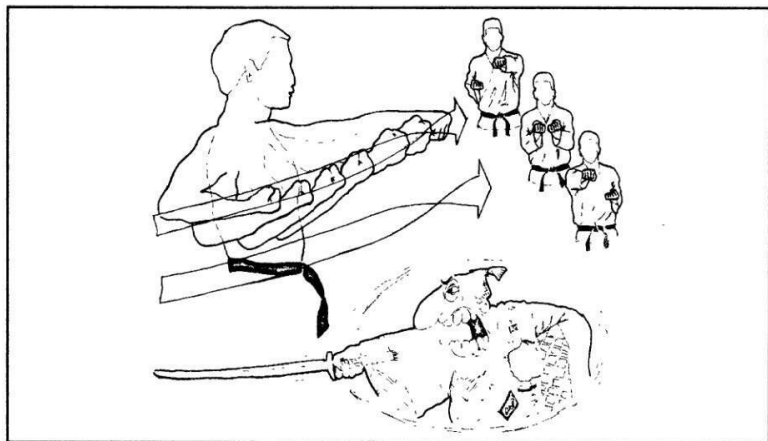
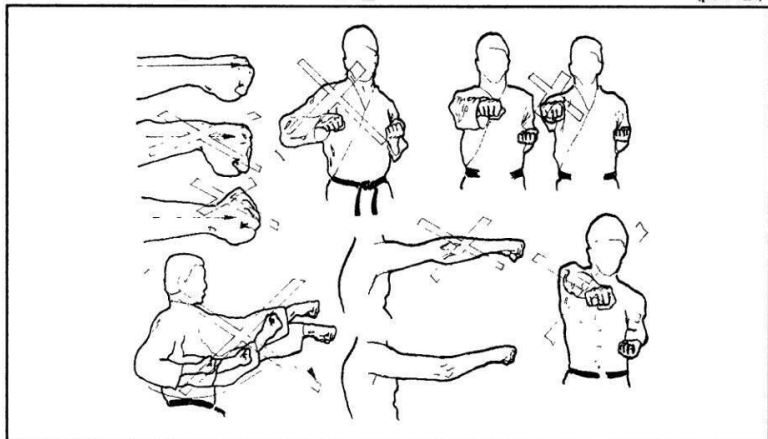


(рис. 51)

# Методы прямых ударов кулаком

## **ЧОКУ-ЦУКИ** (рис. 52а)

Прямой удар кулаком обычно в карате называют чоку-цуки. При нанесении удара предплечье поворачивается внутрь на пол-оборота. Рука идет по кратчайшему пути к цели. Для увеличения скорости используйте обратное движение второй руки к боку. Чем быстрее отдерните вторую руку, тем больше в ударе силы и скорости. Наносите удар кулаком, вытягивая руку плавно, расслабленно и одновременно быстро, но обязательно сконцентрируйте всю силу тела в кулаке в момент контакта. Помните, что эффективность приема в карате достигается сконцентрированным взрывом энергии в момент удара по цели.



## **ЧУДАН-ЧОКУ-ЦУКИ** (рис. 53)

Средний прямой удар кулаком проводится по следующим этапам:

– встаньте в хачиджи-дачи грудью вперед;

– поднимите левую руку на уровень солнечного сплетения ладонью вниз. Держите ее так, как будто что-то хотите схватить. Поднимите правую руку к правому боку над бедром уракеном вниз и отведите локоть назад. Очень важно, чтобы в этом положении правая рука была полностью отведена назад;

– отдерните левую руку к левому боку, повернув предплечье наружу на пол-оборота, сжимая кулак. Она должна занять такое же положение над левым бедром, как и правая рука над правым. Одновременно выдвиньте правую руку вперед с максимальной скоростью по самой прямой линии к цели. Поверните предплечье так, чтобы тыльная часть кулака была направлена вверх, и нанесите удар по цели, используя сейкен (выдох);

– откройте правую кисть и расслабьтесь (вдох). Примите то же положение, что и раньше, но только поменяв руки местами. Повторите движение, нанеся удар левой рукой и убирая правую к ее месту над бедром;

– после отработки этого движения надо научиться расслаблять туловище, не раскрывая кисти после каждого удара (расслабленные кулаки).

## ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

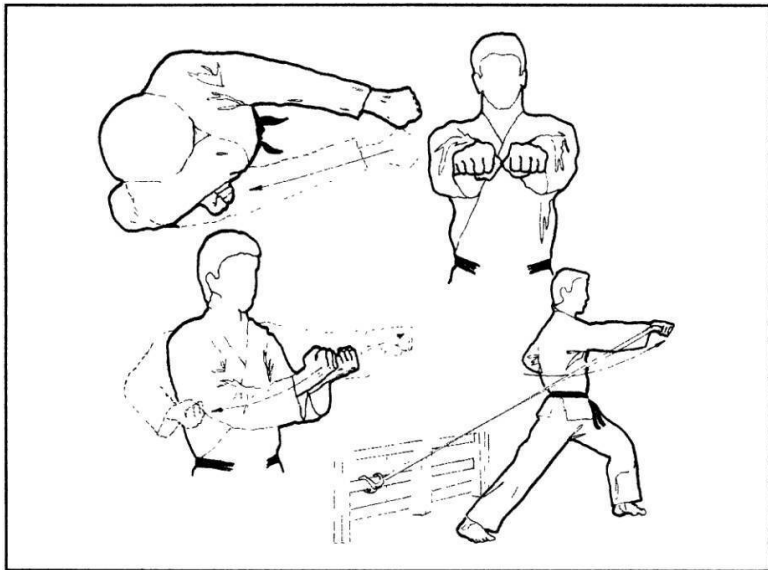
- корпус должен быть перпендикулярен полу;
- складывайте пальцы в сейкен правильно и прочно;
- удар по цели наносите по самому короткому расстоя-

нию;

– отдергивая руку назад к своему бедру, тяните ее так, как будто хотите ударить бедро. Локти рук до последнего момента скользят по боку туловища;

– плечи держите в расслабленном и естественном положении. Если плечо поднято, то рука движется к цели по неправильной траектории;





(рис. 53)

## ОЙ-ЦУКИ (рис. 36)

Прямой удар, наносимый в конце длинного шага вперед. Здесь центр тяжести подвергается большому перемещению. Инерция движения тела вперед дает дополнительную силу. Тренировка приема проводится по следующим этапам:

- встаньте в хидари-хаими-дачи. Сильно оттолкнитесь правой ногой, не меняя положения туловища, и энергично катапультируйте тело вперед аналогично описанному ранее перемещению при гиаку-цуки
- в конечном положении плечо выдвигается чуть вперед

под углом  $45^\circ$  к средней линии, атакующая рука под прямым углом к вашему телу;

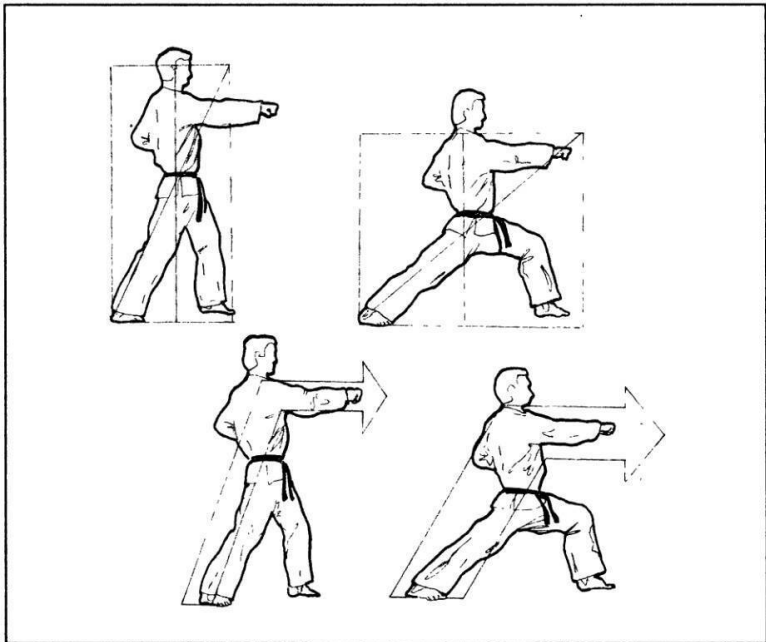
– задняя нога при движении проходит по дуге мимо опорной ноги. Ступня скользит над полом, словно между ней и полом тончайший слой бумаги;

– при вращении вокруг позвоночника не наклоняйтесь корпусом.

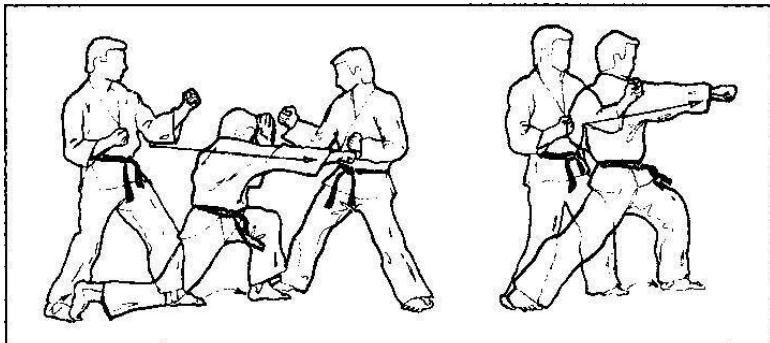
### **ГИАКУ-ЦУКИ** (рис. 37, 55–57)

Начинайте изучение удара поворотом бедер из хаими-дачи в зенкутцу-дачи. Бедра при вращении находятся на одном уровне. Удар начинается с вращения бедер, сила вращения бедра последовательно передается груди, плечу, руке, кулаку и концентрируется в цели. Не забывайте: в момент контакта все мышцы тела одновременно напрягаются. Помните принцип: бей бедрами! Локти рук скользят по боку тела.

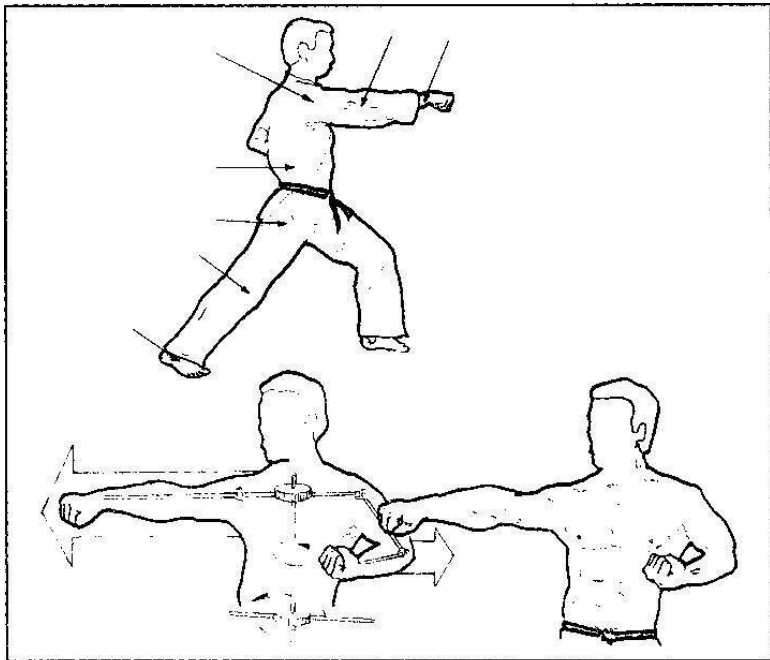
При отработке с партнером не увлекайтесь толчком бедра и сталкиванием партнера со стойки, стремитесь к ощущению прямого пробивания, «протыкания» противника.



(рис. 55)



(рис. 56)



(рис. 57)

# Гэри-ваза. Техника борьбы ногами

Во всех приемах борьбы ногами прежде всего используется разгибание ноги в коленном суставе. Существуют две разновидности ударов ногами. Если во время исполнения приема бедро сильно толкается в направлении цели, то такой удар называется ГЕРИ-КЭ-КОМИ (толчковый удар ногой). А если удар ногой наносится, используя лишь разгибание колена, то он носит название ГЕРИ-КЭ-АГЕ. Как правило, удары на длинные дистанции наносятся с помощью КЭ-КОМИ, так как участие бедра в прямом ударе увеличивает дальность его действия. В то время как на короткой дистанции удара нога с помощью КЭ-АГЕ поднимается вверх (АГЕ – поднимать). Однако надо учитывать следующие ПРИНЦИПЫ во время проведения ударов ногами:

– Сначала рывком поднимите вверх колено и, не прерывая движения, нанесите удар стопой в цель, затем резко отдерните ее обратно. Это не даст противнику возможности захватить вашу атакующую ногу или подбить опорную;

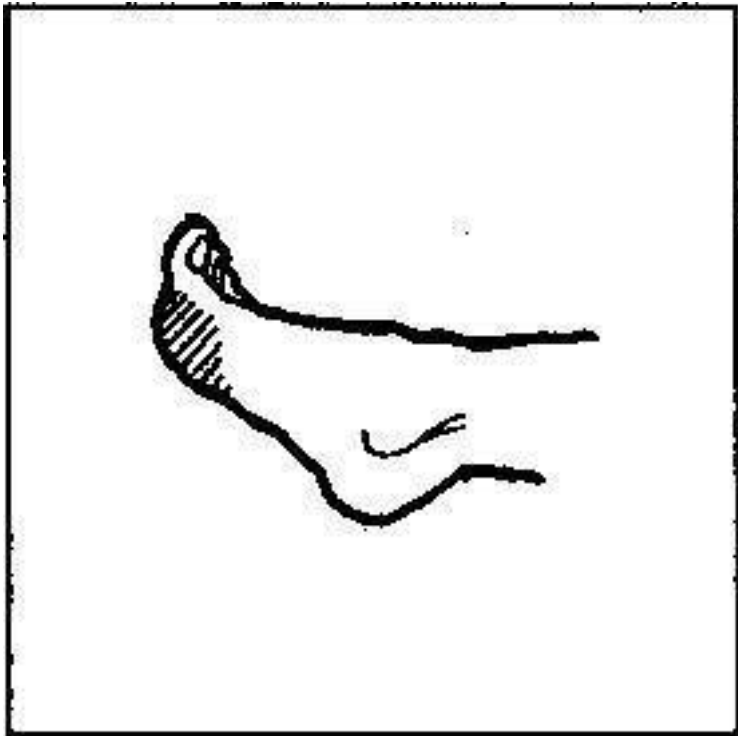
– Нога возвращается по той же траектории, что и нанесен удар, и тотчас же должна быть готова для новой атаки;

– Опорная нога должна быть слегка согнутой, ступня прочно стоять на полу, чтобы суметь воспринять отдачу при контакте с целью;

- При проведении приема атакующая нога должна оставаться строго рассчитано. Удар должен наноситься с миллиметровой точностью. Этому помогает правильное дыхание и напряжение в нижней части живота (ХАРА);
- старайтесь держать верхнюю часть туловища перпендикулярно полу.

## **Классификация ударных частей ног**

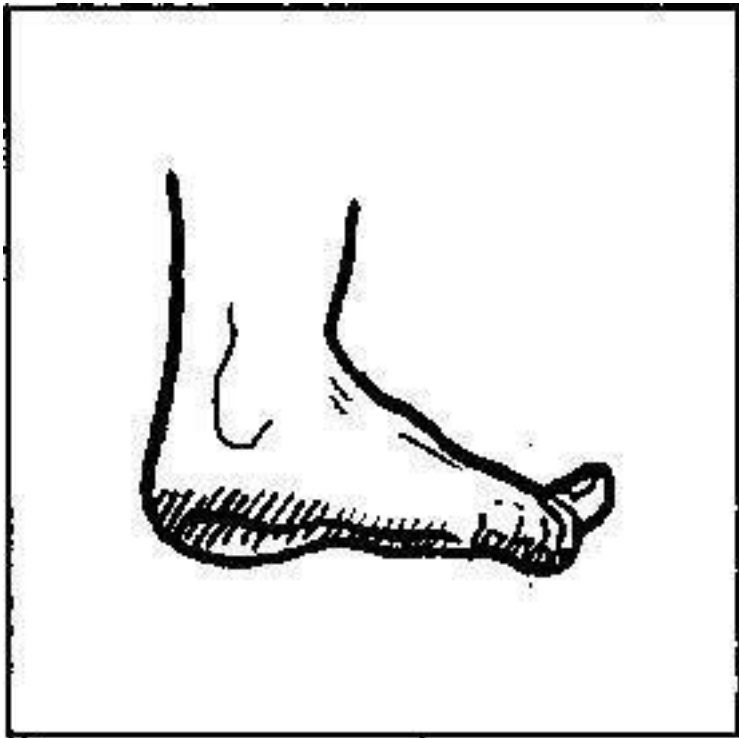
**КОШИ** (рис. 58) подушечка ступни, также называют джосокутен (приподнятая подошва). Используется для ударов в лицо, живот или пах противника.



(рис. 58)

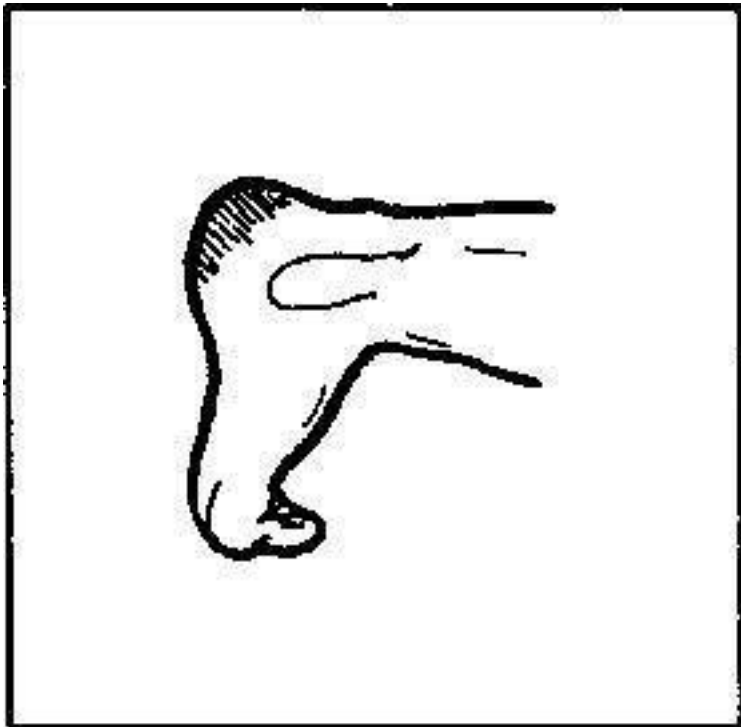
**СОКУТО** (рис. 59) ребро ступни. Применяется для ударов в бок. В современном карате пальцы ступни загибаются вверх, хотя в прошлом они загибались вниз.





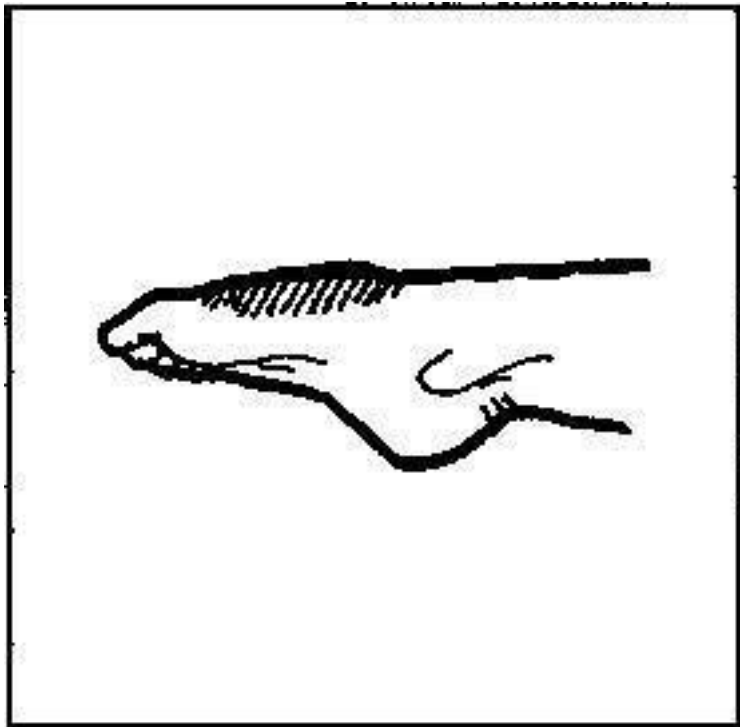
(рис. 59)

**КАКАТО** (рис. 60) пятка. Применяется при ударах ногой назад, особенно при попытке захвата или захвате противником с тыла.



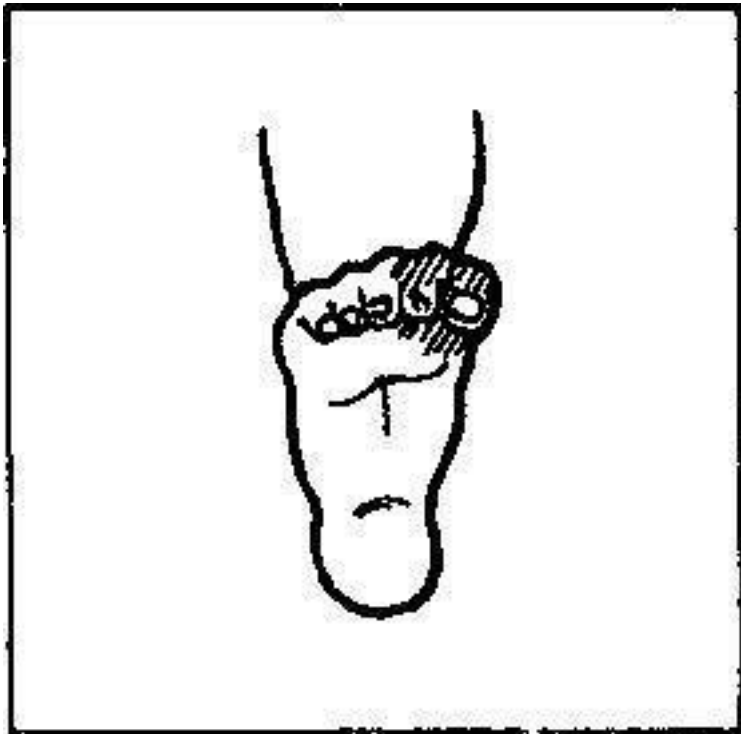
(рис. 60)

**ХЕЙСОКУ** (рис. 61) подъем ступни. Область ступни, начинающая с пальцев и до голени. Используется при ударах в промежность, а также при ударах мавашигери на спортивных соревнованиях.



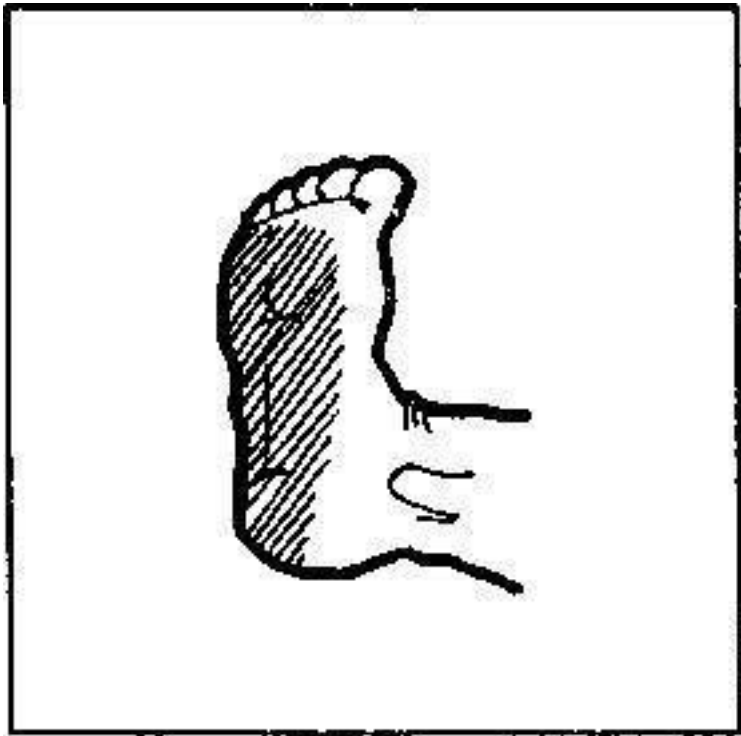
(рис. 61)

**ЧУМАСАКИ**, (рис. 62) кончики пальцев Пальцы ноги  
плотно сжимаются и удар наносится в промежность.



(рис. 62)

**СОКУТЕЙ** (рис. 63а) подошва ноги.



(рис. 63а)

**ХИЗАГАШИРА** (рис. 63б) колено, также называется хитцуи (колено-«молот»). Как и в случае с локтем, применяется в ближнем бою для ударов в промежность, бок или бедра противника.



(рис. 63б)

## Классификация ударов ногами

**МАЕ-ГЕРИ**, удар ногой вперед (рис. 64)

При выполнении удара опорная нога и колено атакующей ноги направлены вперед. Во время движения бедра как можно дольше держатся вместе. Удар ступней наносится по средней линии, чтобы мышцы тела, прежде всего мышцы нижней части живота (ХАРА), смогли напрячься в момент удара.

**ЙОКО-ГЕРИ**, удар ногой в сторону (рис. 64)

Сначала поднимается колено атакующей ноги, затем резко выпрямляется вбок, ударяя в цель ребром ступни. Если удар с поворотом бедра, то – йоко-гери-кэ-коми. А если же атакующая нога выбрасывается из коленного сустава вверх,

то это йоко-гери-кэ-аге.

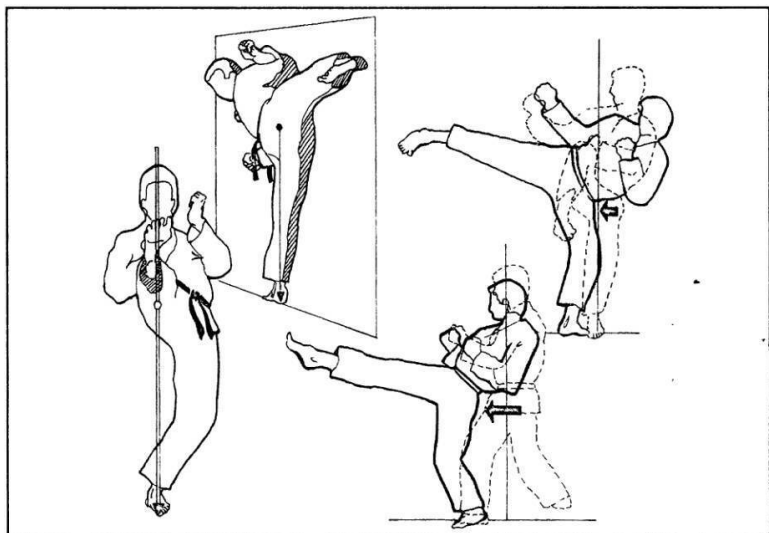


Рис. 64 ЙОКО-ГЕРИ (ВВЕРХУ) МАЕ-ГЕРИ (ВНИЗУ)

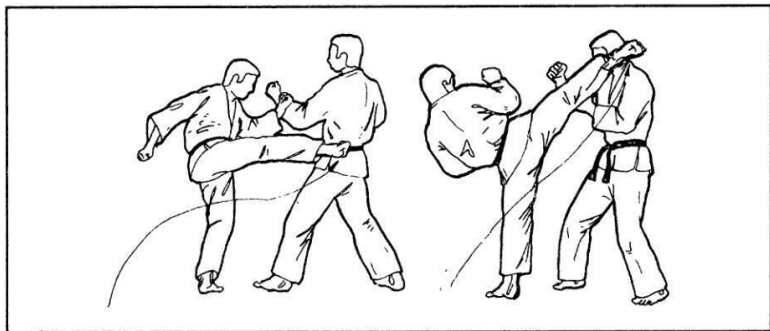
**МАВАШИ-ГЕРИ**, удар полукругом по стоящему впереди противнику (рис. 65, 66)

Удар наносится как передней, так и задней ногой. Ударная поверхность ступни: хейсоку или коши.

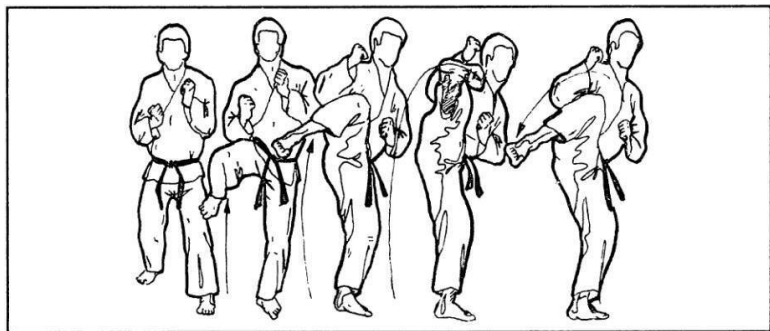
Атакующая нога резко поднимается на уровень бедра, колено максимально согнуто, бедро и голень параллельны полу.

Затем, разгибая колено, наносится удар. Опорная нога при этом поворачивается на пол-оборота, обеспечивая мощ-

ную концентрацию силы вперед. В конечной стадии приема ваше тело должно быть развернуто в плоскости атаки.



(рис. 65)



(рис. 66)

**УРО-МАВАШИ-ГЕРИ**, обратный удар мавашигери изнутри наружу (рис. 67, 68)



Удар наносится в голову или бок противника с помощью какато или сокутей (подошва). Очень эффективен при развороте корпуса на  $180^\circ$ , но чреват такой опасностью, что при выполнении приема противнику открывается ваша спина. В российской среде крутых каратистов этот удар с разворотом иногда называют уширо-маваши-гери.

При проведении уро-маваши-гери правой ногой прямая нога поднимается резко вверх к левой стороне вашей груди на уровень, когда правая стопа у виска противника. Затем одновременно делается доворот бедер против часовой стрелки и, сгибая колено, наносится удар подошвой в висок. В конечной стадии приема опорная нога развернута на  $180^\circ$  к противнику.

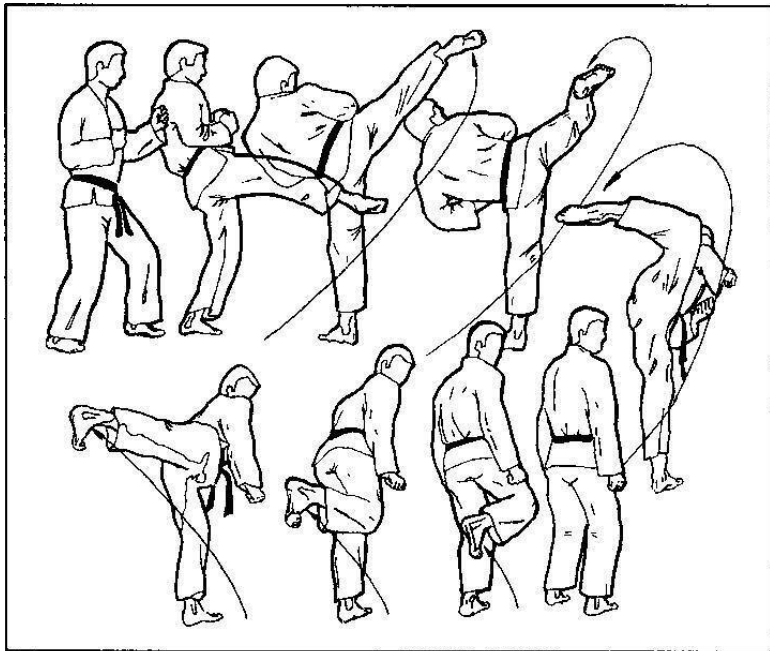


Рис. 67 УРО-МАВАШИ-ГЕРИ (ВВЕРХУ) УШИРО-ГЕРИ (ВНИЗУ)

## **УШИРО-ГЕРИ**, удар ногой назад (рис. 67, 68)

Перед ударом делается взгляд через плечо, одноименное с ударной ногой. Затем поднимают колено и, не останавливаясь, наносят удар стопой назад. Ударная часть: какато. Бедра в движении должны как можно дольше находиться в контакте друг с другом. В конечном положении нога должна быть полностью вытянута.

Опытные мастера часто применяют уширо-гери с разворотом корпуса на  $180^\circ$  против противника, стоящего впереди и чуть сбоку. Часто этот удар используется в комбинации с маваши-гери.

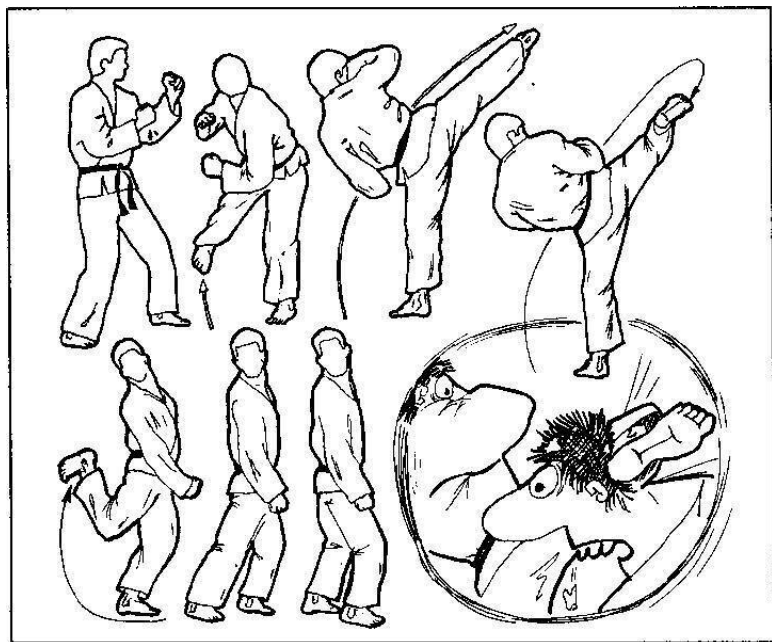
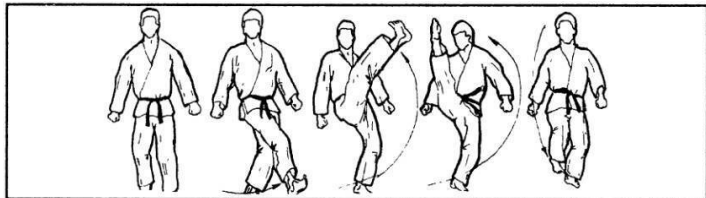


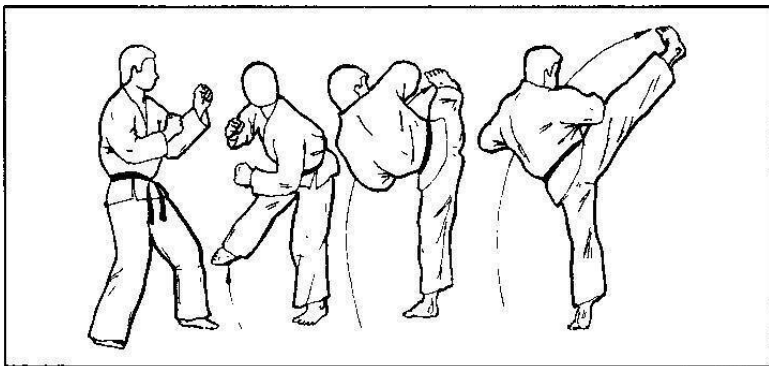
Рис. 68 УРО-МАВАШИ-ГЕРИ (ВВЕРХУ) УШИРО-ГЕРИ (ВНИЗУ)



(рис. 69)

**ГИАКУ-МАВАШИ-ГЕРИ**, удар стопой наружу по полу-  
 кругу (рис. 70)

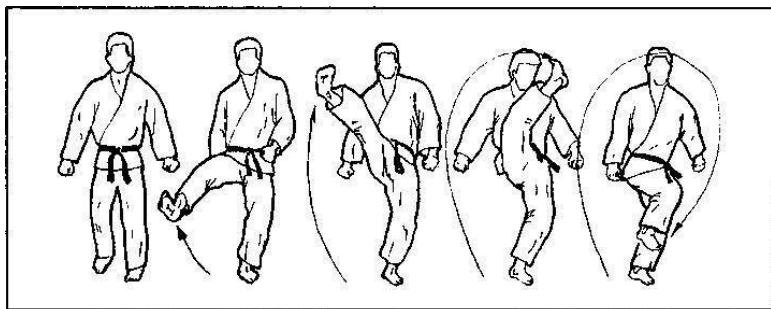
Опорная нога используется в качестве точки вращения. Бедро поверните в направлении удара, затем наносится хлесткий маховой удар. Ударная часть: сокуто. Этот прием можно применять при развороте корпуса на  $180^\circ$ , а также в прыжке (рис. 69).



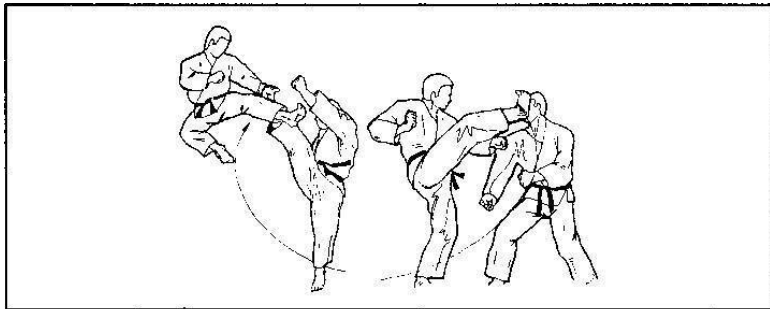
(рис. 70)

## **МИГАЦУКМ ГЕРИ** (рис. 71) удар ногой «полумесяц».

Можно применять, когда противник пытается атаковать прямым ударом кулака. Отразите его предплечье и в то же время контратакуйте с помощью мигацуки-гери его живот или промежность. В отличие от маваши-гери у этого приема короче траектория; нет необходимости поднимать в сторону ногу перед нанесением удара; не двигается ступня опорной ноги. И в результате он менее мощный, но более неожиданный.



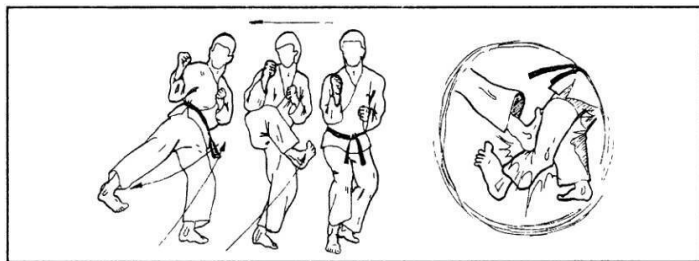
(рис. 71)



(рис. 71)

## **ФУМИКИРИ** (рис. 72)

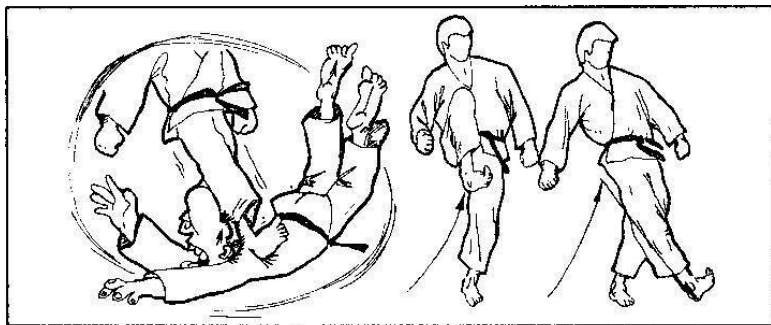
Разновидность толчкового удара в сторону. Удар наносится сокуто по ноге или подъему ступни противника. Мысленно представьте, что ваша ступня – это большой мясной нож или колун, врезающийся в мишень.



(рис. 72)

## **ФУМИКОМИ**, топчущий удар ногой (рис. 73)

Для только начал прием ногой. Им также можно увеличения силы удара вес тела переносится на бьющую ногу. Удар эффективен в колени пол, или подъем ступни противника, когда он только начал прием ногой. Им также можно «добивать» противника, поверженного на пол.



(рис. 73)

**ТОБИ-ГЕРИ** (рис. 74,75,76) удар ногой в прыжке.

Очень мощный прием. Должен быть мощный толчок вверх вперед и в полете цель поражается ногой в высшей точке прыжка.

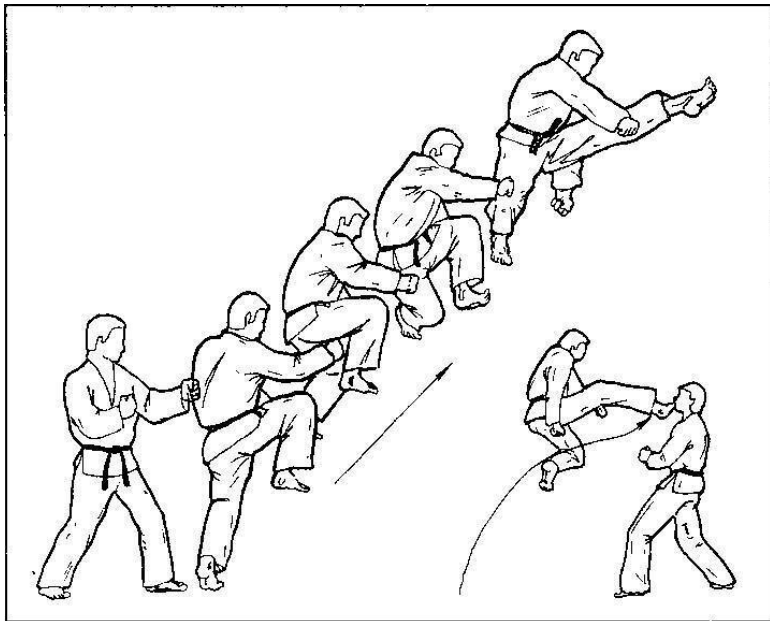


Рис. 74 МАЕ-ТОБИ-ГЕРИ (СМ. НИДАН-ГЕРИ)

## НИДАН-ГЕРИ

двойной удар ногами в прыжке. Прием состоит из двух быстрых ударов ногами вперед. Первый короткий и резкий удар направлен в живот, а второй, больший по амплитуде и более длительный, идет в голову противника.

### МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

- встаньте в миги-зенкутцу-даци или неко-аши-даци;
- немного опустите бедра и сильно оттолкнитесь правой



ногой от пола;

– когда поднимаетесь в воздух, одновременно подтяните и согните правое колено и нанесите маховой удар левой ногой;

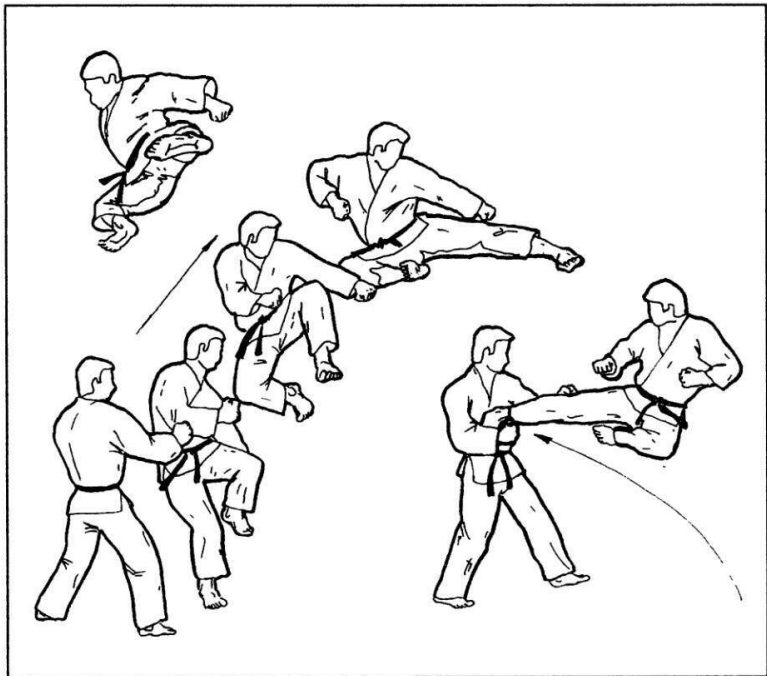
– в то мгновение, когда отдергиваете левую ногу, широким сильным движением ударьте правой ступней вперед;

– возвращая правую ногу, приземляйтесь на левую.

**ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:** в прыжке ноги должны быть напряжены. До и после прыжка ноги плотно поджаты. Эффективность тоби-гери не растет с увеличением высоты прыжка. Будьте бдительны при приземлении, так как в этот момент противник может легко атаковать Вас.

**ЙОКО-ТОБИ-ГЕРИ**, удар ногой в сторону в прыжке (рис. 75)

Удар наносится в высоком прыжке ребром ступни под углом вниз. Отрабатывайте прием прыжка, только после четкой наработки ударов ногами. Начиная с невысоких уровней, по мере совершенствования увеличивайте высоту прыжка.



(рис. 75)

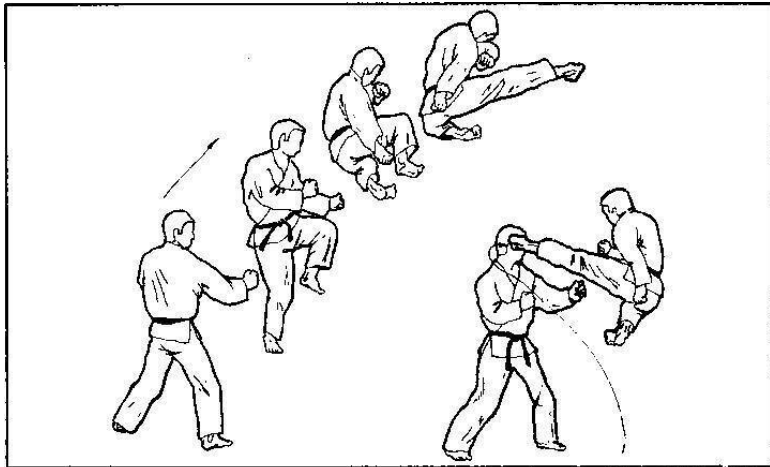
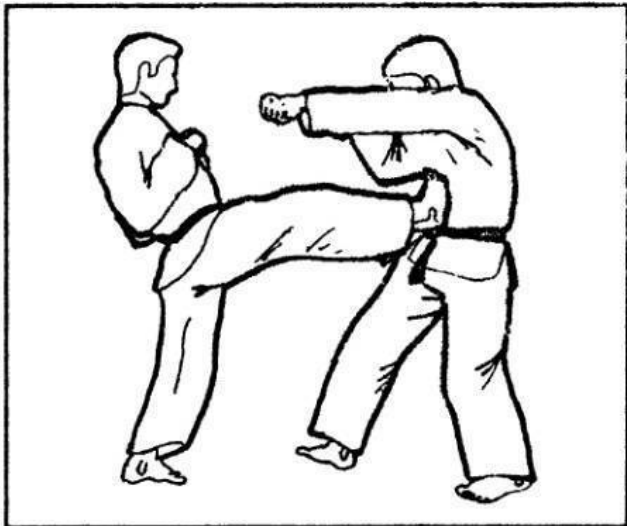
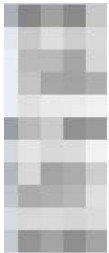


Рис. 76 МАВАШИ-ТОБИ-ГЕРИ

**МАЕ-АШИ-ГЕРИ**, удар ногой, стоящей впереди (рис. 77)

Ударная часть: коши или хейсоку, а также какато. В отличие от описанного ранее удара мае-гери ногой, стоящей сзади, при мае-аши-гери центр тяжести находится сзади.

Очень эффективен для остановки противника, атакующего вас, но здесь необходима скорее резкость, чем мощь.



(рис. 77)

## **КЭ-КОМИ И КЭ-АГЕ – ТОЛЧКОВЫЙ И МАХОВЫЙ УДАРЫ НОГАМИ**

Существует два вида ударов ногами. Первый удар – маховый, который направлен вверх, второй – толчковый, который часто выполняется с подшагиванием к противнику.

**КЭ-АГЕ:** удар наносится хлестким сильным движением, начиная из положения, когда колено высоко поднято и прижато к груди. В этом положении трудно удержать равновесие, так как сила направлена вверх. Поэтому после выполнения удара как можно быстрее возвращайтесь в более широкую стойку.

**КЭ-КОМИ:** как и в случае прямого удара кулаком, ступня должна следовать по кратчайшему пути к цели. Удар особенно эффективен, когда цель находится ниже вашего пояса. Более высокий удар может вывести вас из равновесия.

Из-за легкости выполнения обычно предпочитают делать йоко-гери-кэ-коми, а не йоко-гери-кэ-аге, так как при первом приеме наблюдается резкий удар, характерный для системы карате. Однако этот прием труднее, чем кажется. Удар получится, только если правильно определено расстояние до цели.

Ступня должна ударить и передать максимальное усилие в цель, когда нога полностью выпрямлена. В противном случае отдача может вывести вас из равновесия, особенно при высоком ударе.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- наклоните верхнюю часть туловища в направлении нанесения удара;
- начинайте с подъема колена бьющей ноги как можно выше;
- полностью и с силой выпрямите колено бьющей ноги;
- используйте бедра – толкайте их в направлении удара.

## **Методы тренировки ударов ногами**

**МАЕ-ГЕРИ**, удар ногой, стоящей сзади (рис. 78)

– Встаньте в хидари-хаими-дачи, кулаки находятся на поясе;

– Не двигая опорной ногой (ее колено слегка согнуто), перемещайте бедра (толчок) вперед до тех пор, пока вес тела не будет перенесен на левую ногу. И одновременно поднимите, и согните колено бьющей ноги. Подошва параллельна полу, а голень перпендикулярна;

– Оттяните пятку насколько возможно назад, проекция поднятого колена должна находиться около кончиков пальцев опорной ноги;

– Нанесите резкий удар ногой, при этом уровень бедер должен находиться на одной и той же высоте. В момент контакта пальцы ступни направлены вверх и мышцы ступни напряжены. При ударе толкайте бедра вперед, иначе корпус наклонится, тогда ваше лицо окажется в зоне досягаемости противника.

– После контакта резко отдерните ступню назад в положение около колена опорной ноги. Пятка опорной ноги в течение всего приема не должна отрываться от пола;

– Вернитесь в исходное положение.

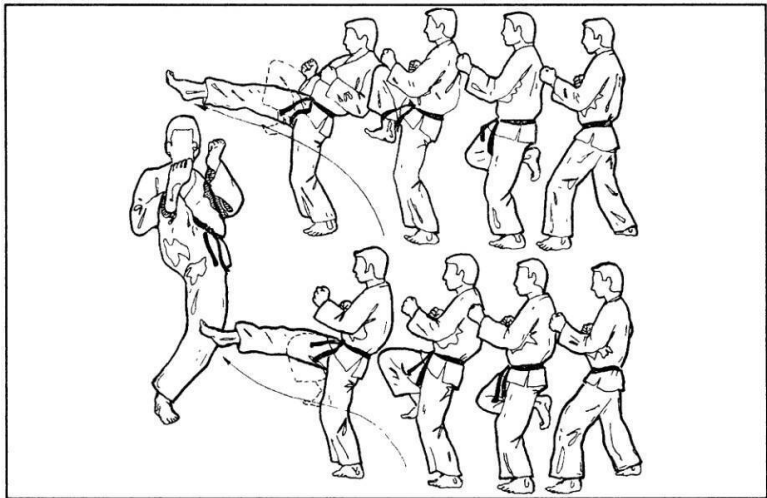
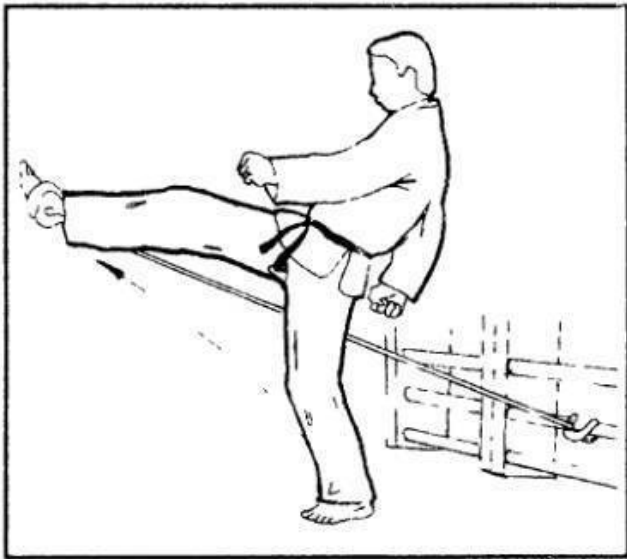


Рис. 78 МАЕ-ГЕРИ-КЭ-КОМИ (ВВЕРХУ) МАЕ-ГЕРИ-КЭ-АГЕ (ВНИЗУ)



(рис. 79)

### **ЙОКО-ГЕРИ-КЭ-КОМИ** (рис. 80)

– Встаньте в хейко-дачи.

– Перенося вес тела на левую ногу, поднимите правую ногу и согните колено. В конце этого движения ступня должна касаться внутренней стороны колена опорной ноги;

– Поверните колено правой ноги в сторону под углом  $45^\circ$  на высоте нижней части живота. Ребро ступни параллельно полу;

– Сильным толчком выпрямите правую ногу в сторону и нанесите удар по цели. Хотя удар делается сокуто, но при



движении ноги к цели согните ступню внутрь, как будто бы бьете пяткой. Тогда вся поверхность сокуто ударит по мишени;

– Выпрямив ногу на мгновение резко отдерните бьющую ступню назад в то положение, когда нога была согнута. Она должна возвращаться по тому же пути, по которому шла на удар;

– Вернитесь в исходное положение. Отрабатывайте прием как правой, так и левой ногой.

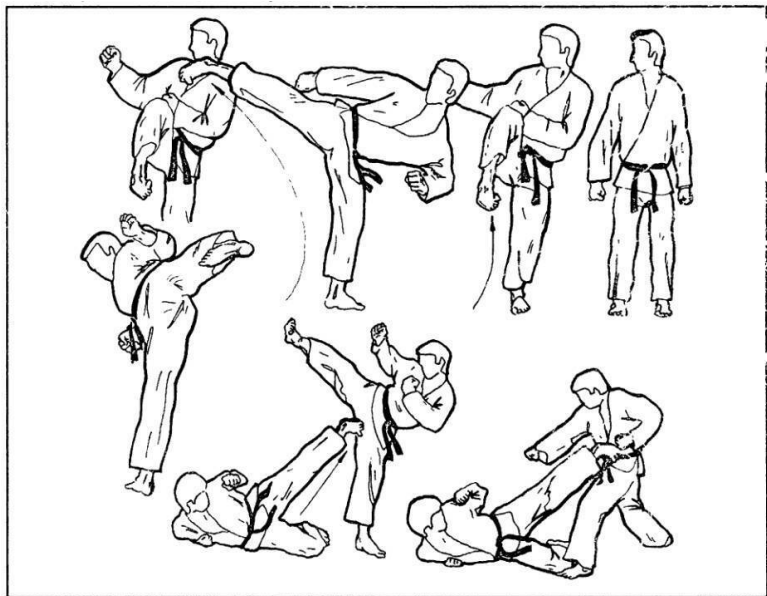


Рис. 80 ЙОКО-ГЕРИ-КЭ-КОМИ (ВВЕРХУ)

## **УШИРО ГЕРИ** (рис. 67)

– Встаньте в хидари-зенкутцу-дачи;

– Перенесите вес на левую ногу и поднимите правое колено высоко вверх, как при мае-гери;

– Наклоните туловище немного вперед (однако чрезмерный наклон ведет к потере равновесия). Одновременно нанесите толчковый удар назад пяткой, при ударе согните бьющую ступню вверх до предела, доведя угол между подъемом ступни и голенью до минимума. Если же мишень стоит близко от вас, то можно атаковать хлестким маховым ударом пятки вверх (рис. 68);

– Верните ногу после удара в положение, когда колено было поднято;

– Вернитесь в исходное положение.

## **МАВАШИ-ГЕРИ** (рис. 65, 66)

– Встаньте в хидари-хаими-дачи;

– Поднимите колено на уровень таза так, чтобы ступня была направлена в сторону ближе к бедрам. При этом пальцы направлены в сторону, а подошва – назад. Бедро и голень поднятой ноги параллельны полу. Пятка касается бедра;

– Поворачивая бедра против часовой стрелки, хлестким движением двигайте ступню наружу и вокруг туловища;

– В конце большого круга, описываемого стопой, делайте доворот бедер. При подъеме ноги туловище держите верти-

кально;

– Старайтесь добиться, чтобы удар стопой шел как бы сверху вниз, для этого, когда стопа находится на полпути к мишени, резко опустите колено бьющей ноги, а ступню «выстрелите» вперед. Это движение несколько напоминает щелканье кнута, где вся энергия на кончике;

– Ударная поверхность – хейсоку или коши. Следите за тем, чтобы ударная часть ноги соприкасалась с мишенью под прямым углом, и не увлекайтесь чрезмерным вращением бедер – это ведет к потере равновесия;

– Верните после удара ногу в положение, когда бедро и голень были параллельны полу;

– Вернитесь в исходное положение.

# Уке-ваза. Техника отражения ударов

Большинство приемов защиты в карате являются приемами отражения с «центром» (КИМЭ), то есть в короткий миг контакта сила всего тела концентрируется в точке удара, а затем тело тотчас же расслабляется. Здесь используется тот же принцип напряжения, что и в приемах нападения. Преимуществом таких приемов защиты с «центром» является то, что они чаще всего причиняют нападающему такую боль, что он отказывается от дальнейших атак. Кроме того, при проведении таких приемов защиты не теряется равновесие и тело моментально готово осуществить следующий прием.

## Основные принципы отражения

1. При проведении приемов защиты как можно больше используйте силу инерции противника в своих целях.
2. При отражении ваше тело всегда должно быть устойчивым.
3. При отражении атаки думайте всегда о том, что решающая сила должна заключаться в контратаке. Не делая большого упора на отражении, уже при проведении приема защиты думайте о контратаке.

4. При отражении атаки не подставляйте противнику свое слабое место для удара. При отражении решающая сила исходит от бедра (ХАРА). Бедро чаще всего энергично отворачивается и благодаря отдаче усиливает отражение, кроме того, вследствие этого поворота уменьшается поверхность взаимодействия, доступная противнику.

5. Сразу же после отражения энергичный поворот бедра используется для дальнейшей контратаки.

Атакующую ногу или руку противника надо отражать, пока эта рука или нога находится в движении. Кроме того, при отражении необходимо выводить тело из опасной зоны (в некоторых случаях только поворотом бедра: см. СОТО-У-КЕ и ГЕДАН-БАРАЙ). Таким образом, не надо блокировать всю энергию атаки и «перерабатывать» ее в отражающей руке (это боль и повреждения), а удар только отклоняется, направляется в пустоту. И одновременно со всей силой проводите контратаку. Поэтому при отражении тело должно перемещаться таким образом, чтобы тотчас же можно было провести контратаку. По этой причине надо передвигаться не только прямо, но прежде всего боком вперед или назад.

Здесь мы снова возвратимся к важнейшему движению в карате – к движению бедра (ХАРА). Каждое движение тела получает оттуда меру и направление. С важностью отворачивания бедра при отражении мы ознакомились уже ранее: – поверхность, доступная противнику для атаки, становится меньше;

– для контратаки нужно тотчас же после отражения резко и энергично вновь повернуть бедро. Контратака получает свою основную силу из этого поворота бедра;

– благодаря резкому отворачиванию бедра при отражении сила противодействия подкрепляет руку в приеме защиты.

Вот почему отворот бедра так важен при УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ, когда атака так сильна, что невозможно ее отбить одной отражающей рукой. Если же оставить наше бедро неподвижным и тем самым и тело и попытаться отразить удар с помощью только одних конечностей, то более сильная атака пробьет блок, так как сила здесь направлена против силы. Но если же резко отвернуть бедро и тем самым и тело, то вы как бы уклоняетесь от сильного удара – противник не достигает цели, даже если вам не удалось отбить атакующую руку или ногу хотя бы на сантиметр в сторону. На практике отклонение тела от удара совмещается с отражением удара.

Таким образом, при УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ можно выполнять «экономичное» отражение, при котором вы отклоняетесь от удара без риска, иначе защита была бы «пробита» сильным ударом. Тело не должно при отражении удара быть ни неподвижным, ни твердым: отражение должно состоять из движений рук и тела, особенно при так называемых «мягких» блоках.

Рассмотрим еще несколько ФАКТОРОВ ЗАЩИТЫ.

– Вращение предплечья: сила защиты увеличивается, ес-

ли вы вращаете предплечьем отражающей руки.

– Положение локтя отражающей руки: в мгновение блокировки атаки вся сила сконцентрирована в предплечье отражающей руки. Защита будет слабая, если локоть далеко отодвинуть от туловища, так как трудно будет напрячь боковые мышцы тела. А если же локоть слишком близок к туловищу, то уменьшается амплитуда защиты.

– Окончательное положение защиты: не имеет смысла заводить предплечье за точку контакта с атакующей рукой или ногой противника, так как пропадает напряжение боковых мышц, ослабевает контроль за движением туловища и трудно провести контратаку.

## **Варианты отражения**

1. Блокируйте ногу или руку противника с силой, достаточной для того, чтобы отбить у него желание продолжать атаку. В некотором смысле этот вид отражения можно назвать нападением.

2. Блокируйте атаку противника только с такой силой, чтобы парировать удар или изменить его направление.

3. Защищайтесь и атакуйте. Отбив атаку противника, сразу же контратакуйте. Можно также защищаться и контратаковать одновременно.

4. Старайтесь с помощью защиты вывести противника из

равновесия.

5. Блокируйте, «гасите» атаку противника, когда она только началась. (Для того, чтобы это сделать, надо уметь предвидеть атаку противника.)

## **Классификация приемов защиты**

АГЕ УКЕ, верхний блок (рис. 81)

Атакующая рука отбивается внешней стороной предплечья вверх.

**ИЗБЕГАЙТЕ СЛЕДУЮЩИХ ОШИБОК:**

– не поднимайте плечо руки, которой делаете отражение. Это мешает тому, чтобы сила из ХАРА могла посредством боковых мышц туловища усилить блок;

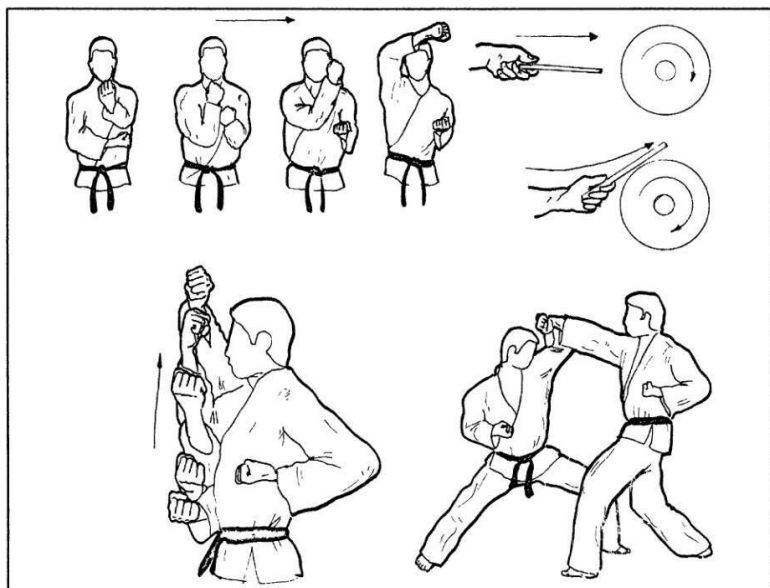
– локоть должен быть ниже кисти, иначе отражение будет слабым;

– локоть отражающей руки не должен смотреть вбок, в противном случае не удастся сконцентрировать силу тела в точке контакта.

При наблюдении со стороны отражающее предплечье описывает восходящую дугу так, что сила атакующей руки не «уничтожается», а только отклоняется. Таким образом, при отражении не потребуются много энергии, так как движение атакующей руки не останавливается, а продолжается (и одновременно контратакуйте противника, пока его рука



находится в движении).

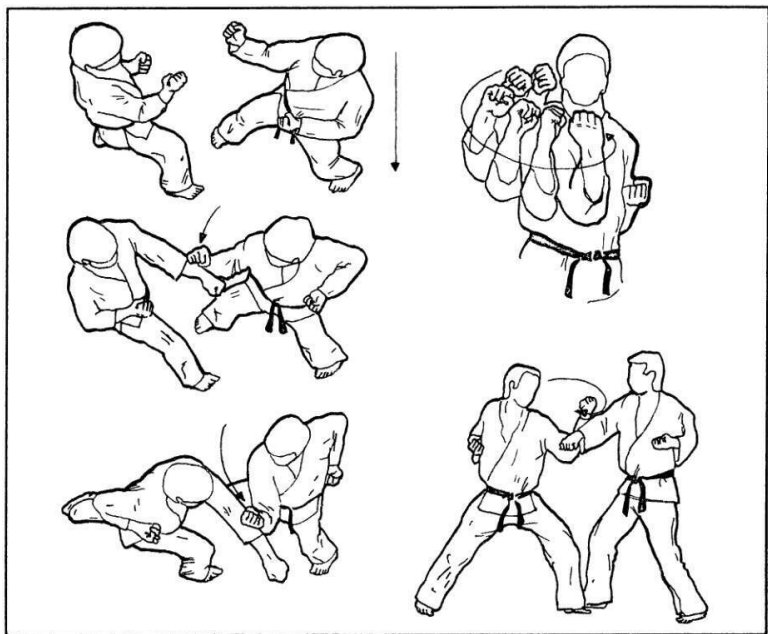


(рис. 81)

**СОТО-УКЕ**, отражение внешней стороной предплечья (СОТО) (рис. 82)

Сила отражения исходит снаружи внутрь и в основном из поворота бедра. При блокировке кулак отражающей руки полностью поворачивается и останавливается точно напротив плеча другой руки. Удар принимается мясистой частью предплечья. Если атакующую руку встретить как можно дальше впереди, то можно вывести противника из рав-

новесия за счет его собственной инерции. Тогда происходит сопровождение руки противника в направлении атаки и тем самым делается изящное отражение.



(Рис. 82)

**УЧИ-УКЕ**, отражение внутренней частью предплечья изнутри наружу (рис. 83)

Сила отражения также исходит из поворота бедра. Предплечье, используя локоть в качестве точки поворота, отража-

ет наружу и вследствие поворота бедер усиливает силу противодействия. Правда, при этом приеме нельзя отразить так «мягко», как при АГЕ-УКЕ или СОТО-УКЕ. Рука противника отбивается в сторону. В конечном положении кулак отбивающей руки разворачивается на пол-оборота.

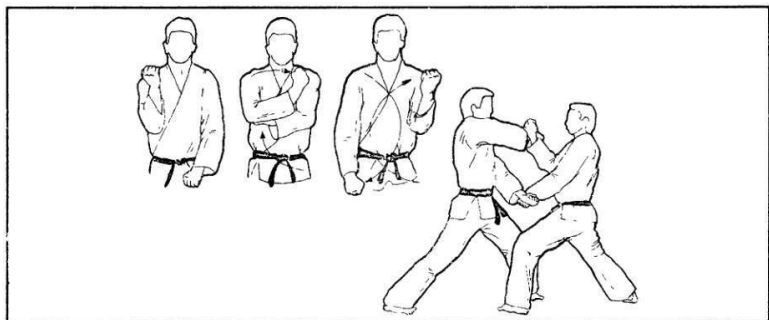


Рис. 83а ДВОЙНОЙ БЛОК: УЧИ-УКЕ и ГЕДАН-БАРАЙ

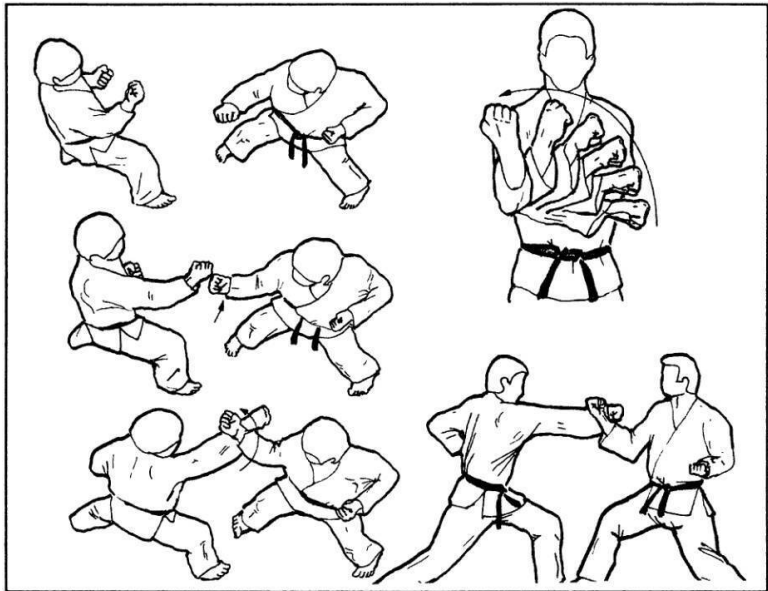
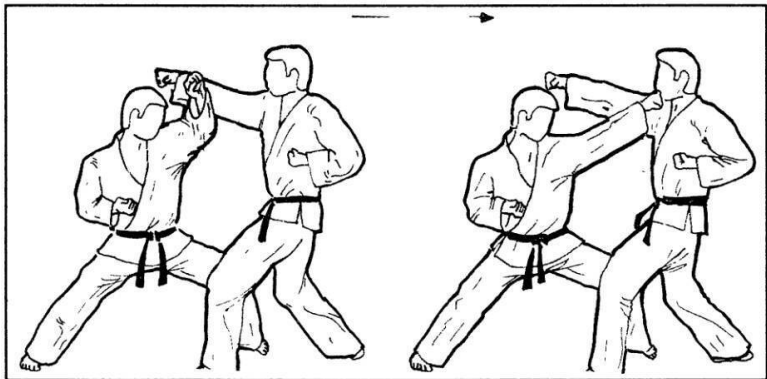


Рис. 836 УЧИ-УКЕ

## **ХИДЖИ-СУРИ-УКЕ** (рис. 84)

Отражение проводится скользящим локтем. Это комбинация защиты и удара. Вариант применения: противник атакует ударом миги-ой-цуки вас в лицо, тогда необходимо шагнуть правой ногой назад и отразить этот удар блоком аге-уке слегка локтем в сторону и сразу же нанести удар кулаком этой же руки в лицо противника.

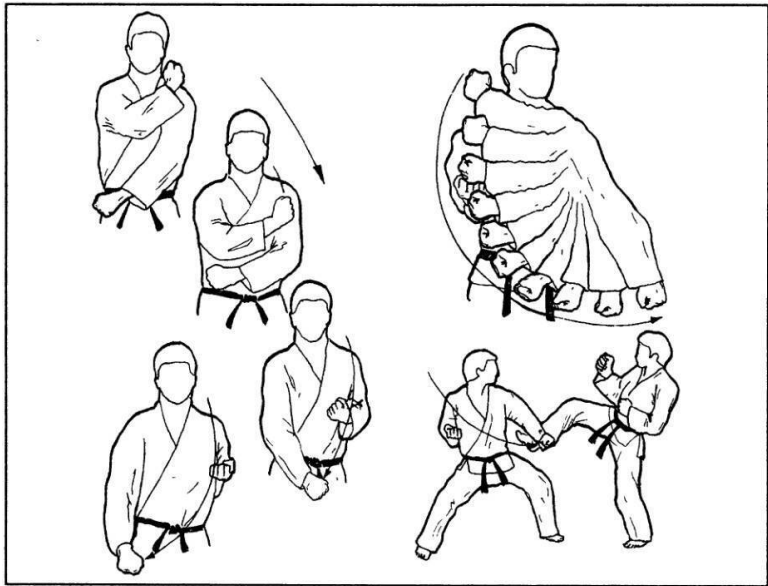


(рис. 84)

### **ГЕДАН-БАРАЙ**, нижний блок предплечьем (рис. 85)

Этот прием чаще всего используется против ударов ногами, отражение наносится ударом предплечья при повороте локтя. Отворачивание бедра также усиливает отражение за счет силы противодействия.

Удар отбивается в сторону аналогично УЧИ- УКЕ. В бою этот прием может проводиться в сочетании с отклонением тела так, что отражение не будет стопорить атаку противника, а только направит ее в сторону.

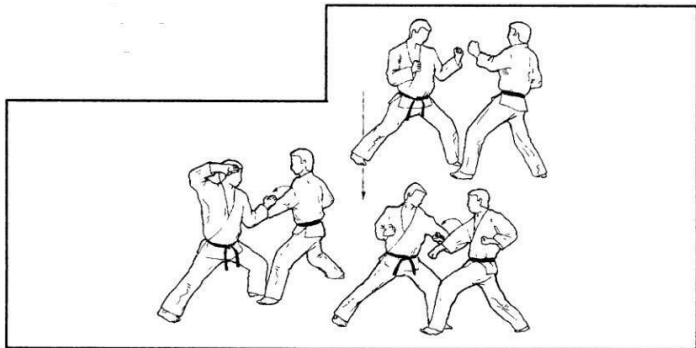


**Рис. 85**

**ОТОШИ-УКЕ** защита предплечьем вниз от ударов в живот (рис. 86 справа)

При проведении этого блока предплечье опускается прямо вниз из положения над головой, и атака противника отражается нижней частью запястья. В конечном положении предплечье параллельно полу, кулак уракеном направлен вниз.

Рис. 86



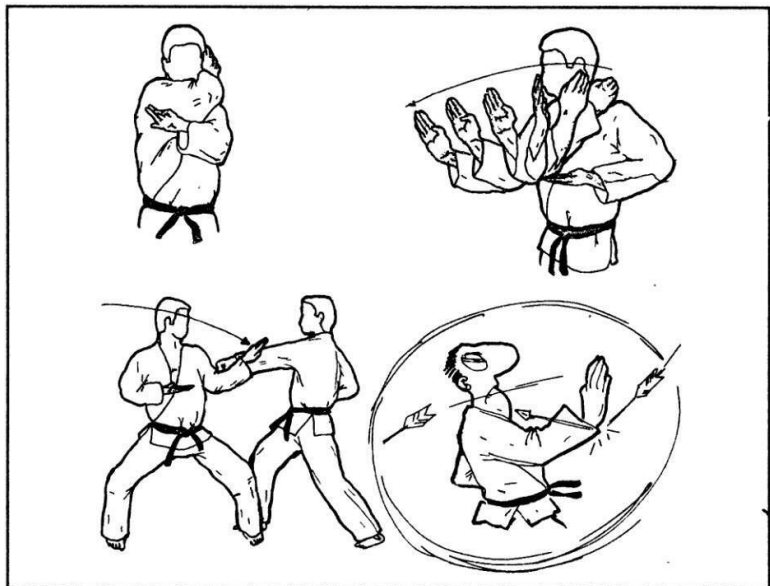
**ХАНШУ-УКЕ**, отражение тыльной стороной ладони (рис. 86, слева)

Удар блокирующей рукой наносится по верхней части руки, локтя или предплечья противника при нападении в солнечное сплетение. Удар отражается хлестким движением предплечья. Для этого развернитесь боком к направлению атаки и атакующая рука отражается как при ударе ураканом. При этом старайтесь удерживать кисть и запястье на одной линии.

**ШУТО-УКЕ**, отражение ребром ладони (рис. 87)

Удар отбивается ребром ладони в сторону, при этом локоть используется в качестве точки поворота. От изящного сопровождения атакующего движения, как при АГЕ-УКЕ и СОТО-УКЕ, здесь ничего не остается. Обе силы – сила нападения и сила отражения – направлены чуть ли не навстречу друг другу, в то время как при АГЕ-УКЕ и СОТО-УКЕ дви-

жение соизмерялось с направлением атаки и атака отражалась легко и изящно.



(рис. 87)

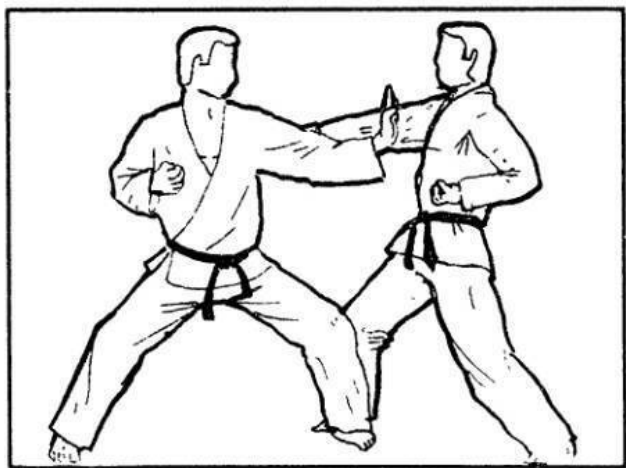
**ТАТЭ-ШУТО-УКЕ** и **КАКЭ-ШУТО-УКЕ**, отражение изогнутой и вертикальной ладонью соответственно (рис. 88)

Оба приема почти идентичны. Согните запястье блокирующей руки так, чтобы ладонь была направлена вперед, а пальцы вверх. При атаке обычно отражаются удары, направленные в солнечное сплетение, но, в противоположность



обычной защите ШУТО-УКЕ, локоть блокирующей руки выпрямлен.

При проведении ШУТО-УКЕ часто бывает возможность захвата руки или рукава противника, воспользуйтесь этим и выведите его из равновесия. Остается добавить, что в стиле ШОТОКАН ШУТО-УКЕ в основном используется против ударов в уровень чюдан.



(рис. 88)

# Классификация приемов защиты некоторыми частями кисти от ударов руками

Несмотря на то, что ШОТОКАН считается одним из самых «жестких» стилей карате, на спортивных соревнованиях чаще всего пользуются «мягкими» блоками, уходами, отклонениями тела с линии атаки, особенно в европейском карате. Но эти блоки «мягки» лишь на вид, поэтому принципы защиты, о которых написано в предыдущих разделах, действительны и здесь.

Мастера, помимо вышеуказанных блоков, применяют более сложные по технике и, так сказать, узкоспециализированные блоки. Поэтому на ранних стадиях изучения базовой техники не следует акцентировать внимание на отработке этих блоков, но ознакомиться с ними следует.

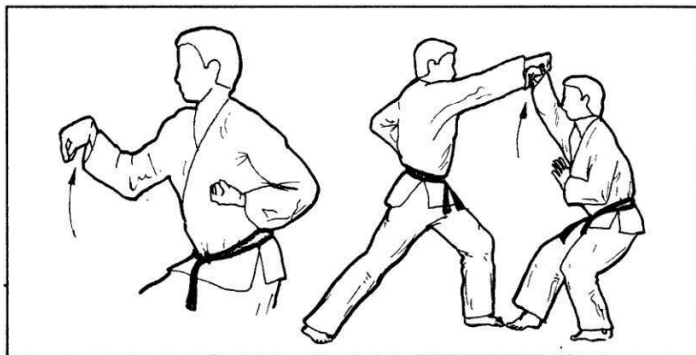
## **КЕЙТО-УКЕ** (рис. 34)

защита запястьем – «головой цыпленка». Тыльная сторона кисти направлена наружу в сторону, кисть полностью опущена вниз. Удар по атакую шей руке противника наносится снизу вверх основанием и первым суставом большого пальца.

## **КАКУТО-УКЕ** (рис. 89)

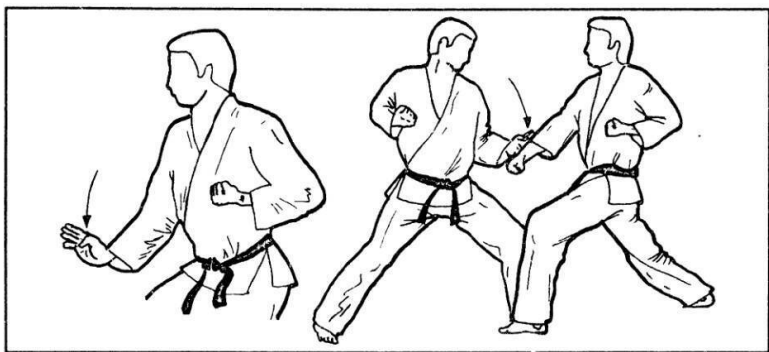
защита согнутым запястьем. Кисть полностью согнута

вниз и внутрь к запястью. запястью. Атака отбивается хлестким мощным движением либо вверх, либо вбок.



(рис. 89)

**ТЕЙШОУКЕ**, защита основанием ладони (рис. 90)  
Этот прием эффективен во всех направлениях.



(рис. 90)

**СЕЙРИУТО-УКЕ**, защита рукой – «челюстью быка» (рис. 30, 91)

**ХАНВАН-НАГАШИ-УКЕ**, отражение тыльной частью руки (рис. 91)

Этот прием эффективен против ударов в лицо. При выполнении приема, допустим, правой рукой одновременно поднимаете предплечье перед туловищем и отдергиваете правое бедро и ногу. Отбивая руку противника вверх нижней частью предплечья, приближаете это же предплечье к правой стороне головы. Когда отдергиваете предплечье к голове, направляйте его нижнюю поверхность наружу в сторону. Путь, по которому отводится блокирующая рука, должен напоминать полумесяц. В конечном положении приема ваш правый локоть направлен прямо в сторону, кулак немного выше лица.

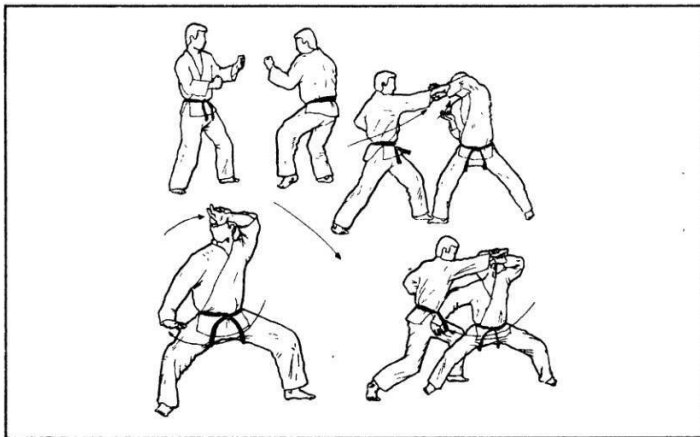


рис. 91

**ТЭНАГАШИ-УКЕ**, блок «скользящая рука». Защита от бивом кистью от удара в лицо.

**ТЭ-ОСАЕ-УКЕ** защита отжимом кистью (рис. 92) применяется при ударе в уровень чудан. При контакте с предплечьем противника надавите на него ладонью сверху вниз и потяните его руку к себе. Рука противника тянется вдоль линии, по которой она двигалась.

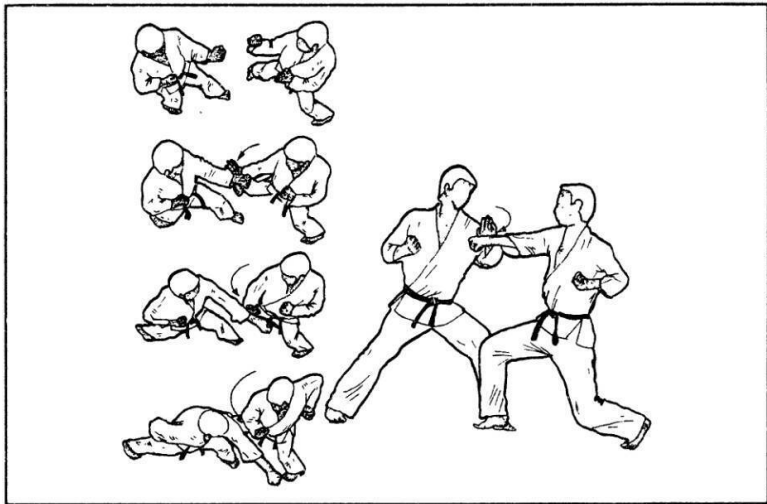


рис. 92

## Приемы защиты двумя руками

**МОРОТЭ-УКЕ**, усиленная защита с помощью предплечья (рис. 93)

Это защита от сильного удара блоком УЧИ-УКЕ, усиленная вторым кулаком. Подкрепляющий кулак или открытая кисть должны быть плотно прижаты к блокирующему предплечью чуть выше локтя. Обычно прием выполняется с отходом назад. Но если, отражая удар, вы двигаетесь вперед, то это придает блоку дополнительное усилие. К тому же из конечного положения блока легко провести УРАКЕН-УЧИ.

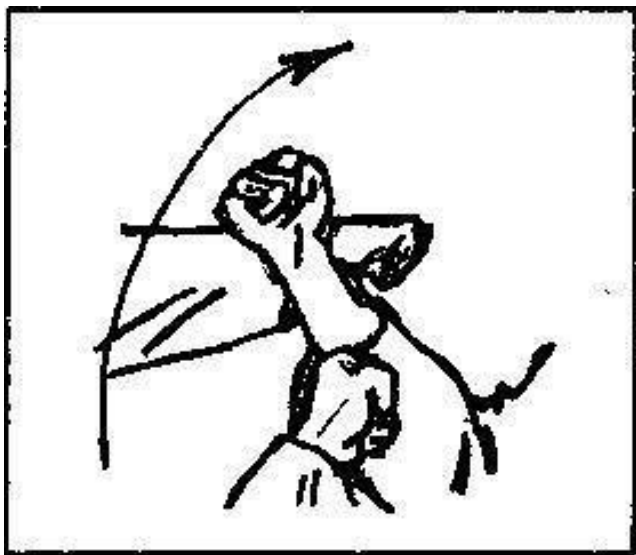


рис. 93

**ДЖУДЖИ-УКЕ**, блок «крестом» (рис. 94)

Руки скрещены в районе запястья в виде буквы «Х». Этот блок можно выполнять руками с открытыми кистями или сжатыми в кулак. Прием эффективен и против мае-гери, когда атакую

щая нога должна блокироваться в начале атаки, контакт блока должен приходиться на район голени противника (во время приема бедра толкните вперед туловище перпендику-

лярно полу).

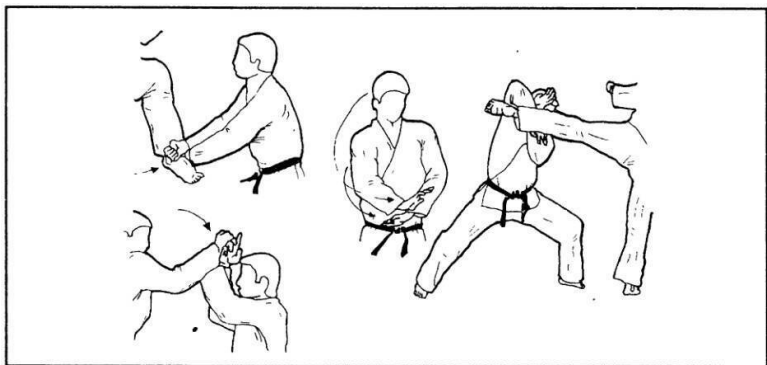


рис. 94

**СОКУМЕН-АВАСЭ-УКЕ**, защита соединенными тыльными сторонами кистями (рис. 95)

Этот блок применяется при отражении удара в висок противником, стоящим сбоку. Кисти согнуты в запястьях таким образом, что их тыльные стороны касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Контакт приходится на одну ладонь, подкрепленную тыльной стороной другой.





рис. 95

**МОРОТЭ ЦУКАМИ-УКЕ**, защита захватом двумя руками (рис. 96)

Прием эффективен против ударов в грудь или в солнечное сплетение. Во время нанесения удара отшагните назад и отразите предплечье противника в сторону, а затем захватите это же предплечье сбоку. И сразу же сверху захватите его запястье своей второй рукой и рывком выводите противника из равновесия по направлению движения удара.

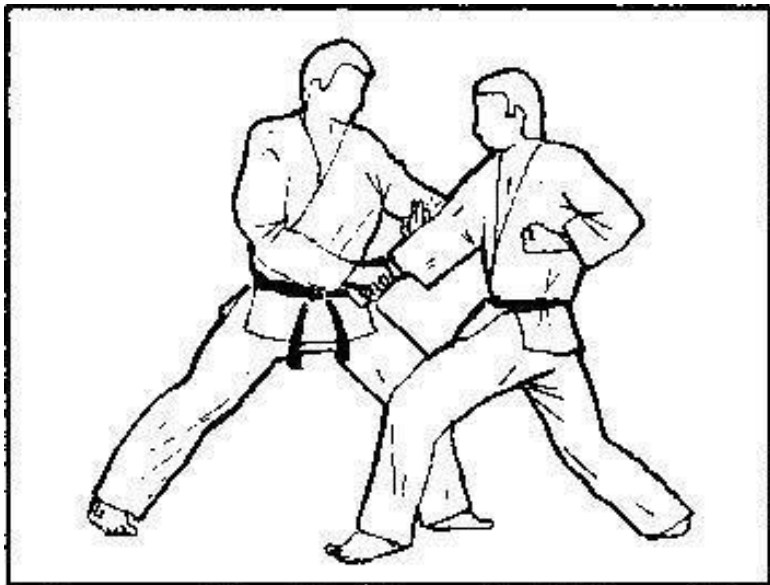


рис. 96

**КАКИВАКЕ-УКЕ**, защита «обратным клином» (рис. 97)

Когда противник пытается задушить вас, схватив отвороты кимоно, протолкните обе свои руки вверх между его запястьями так, чтобы ваши запястья перекрещивались перед лицом. Затем, делая шаг назад, опустите бедра вниз, используя вес тела, с силой разводите предплечья вниз и в стороны, разворачивая их наружу. Когда опускаете предплечья вниз,

резко напрягая мышцы, направьте локти к своим бокам.

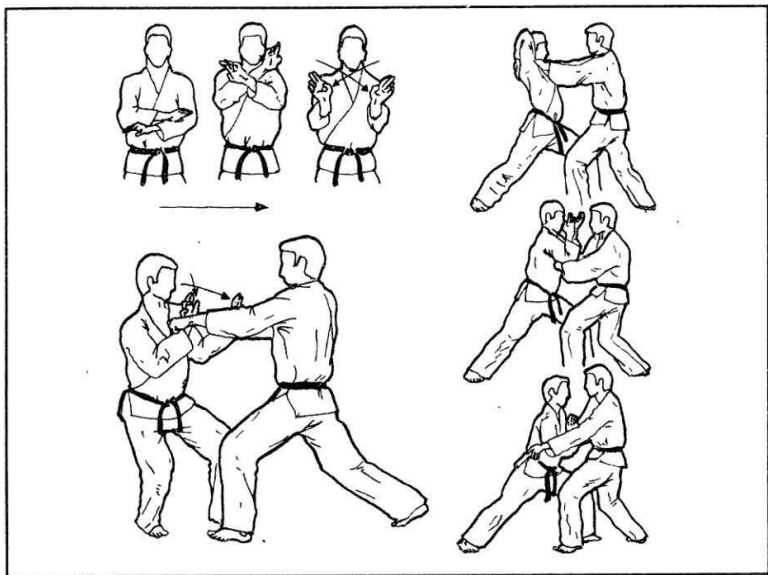


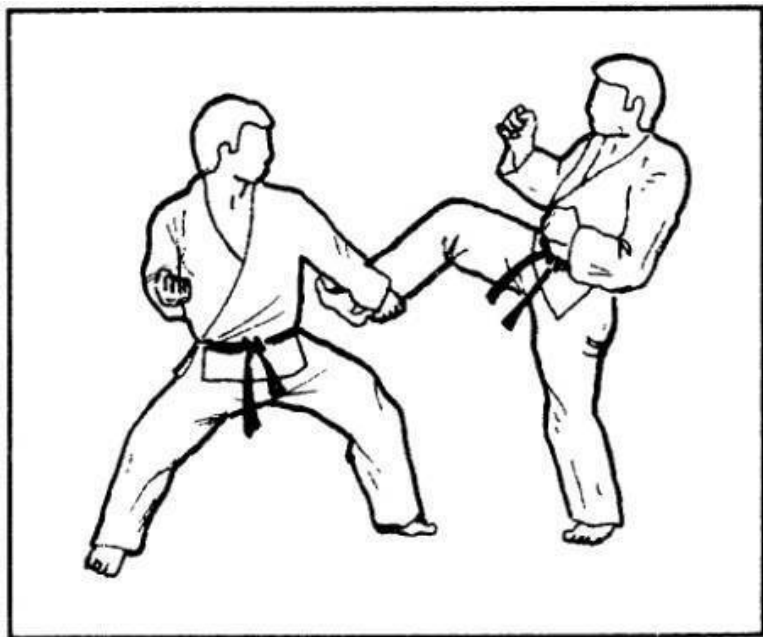
рис. 97

## Классификация приемов защиты от ударов ногами

**ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ**, защита крюком, направленная вниз (рис. 98)

Рука, описывая большой круг вниз, цепляет лодыжку атакующей ноги и подбивает ее вверх. При проведении заце-

па снаружи вовнутрь делается шаг назад ногой, противоположной отражающей руке. А если зацеп делается изнутри наружу, то шаг производится одноименной ногой. Движение руки происходит одновременно с вращением бедер. В хидари-хаими-дачи правое предплечье поворачивается по часовой стрелке, если ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ проводится снаружи вовнутрь, и вращается против часовой стрелки, если проводится изнутри наружу.



**Рис. 98 БЛОК ПОХОЖИЙ НА ГЕДАН-КАКЭ-УКЕ**

Почти идентично проводится блок **СУКУН-УКЕ** (рис. 99), защита черпающим движением руки. Во время движения атакующей ноги противника, вытягивая далеко вперед руку, коснитесь ее около икры. Затем рука должна соскользнуть до лодыжки и черпающим движением поддернуть ногу вверх. Пальцы и ладонь блокирующей руки должны быть слегка согнутыми, чтобы облегчить зацеп атакующей ноги противника.

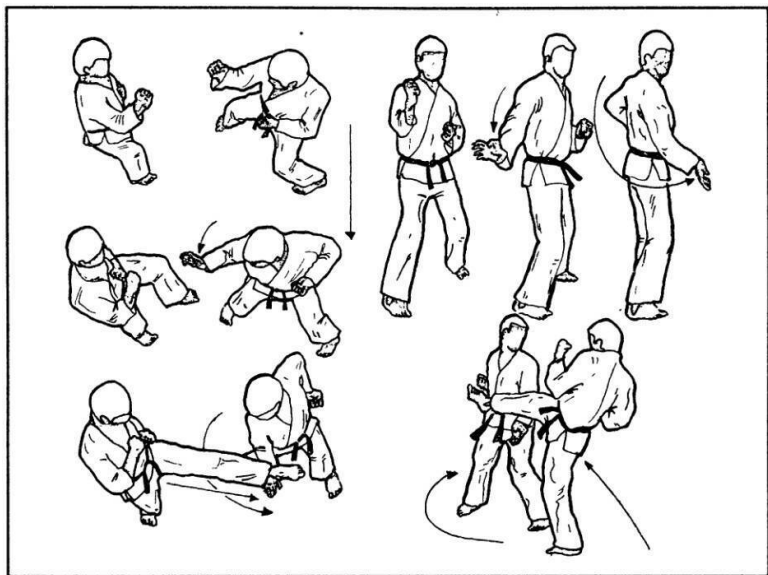


рис. 99

**ТЕЙШО-АВАСЭ-УКЕ**, комбинированная защита основаниями ладоней (рис. 100)

Основания ладоней соединены и сильно толкаются вперед для отражения удара ногой. Так как удары ногой очень сильны, во время блокирования сильно толкните вперед бедра. Ступни плотно прижаты к полу. Кисти в запястьях полностью согнуты вверх и плотно прижаты основаниями друг к другу. Блокирование лучше проводить до полного выпрямления ноги.

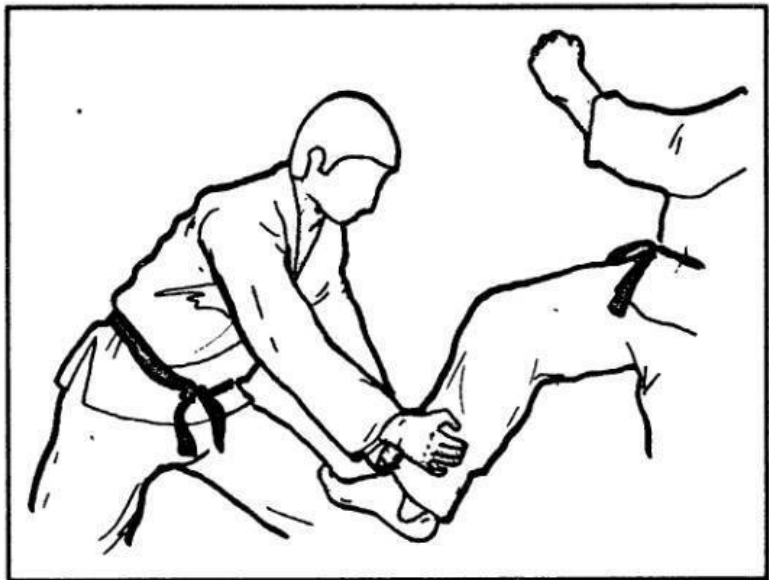


рис. 100

**МОРОТЭ-СУКУН-УКЕ**, защита черпающим движением обеих рук (рис. 101)

Прием выполняется путем проведения сукун-уке одной рукой снаружи внутрь, в то время как вторая рука одновременно давит на колено зацепленной ноги противника. Колено должно быть плотно зажато между большим и остальными пальцами. Рука, зацепившая лодыжку противника, тянется к себе, а его колено толкается от себя. Тянущая рука отводится под локтем толкающей руки противника.

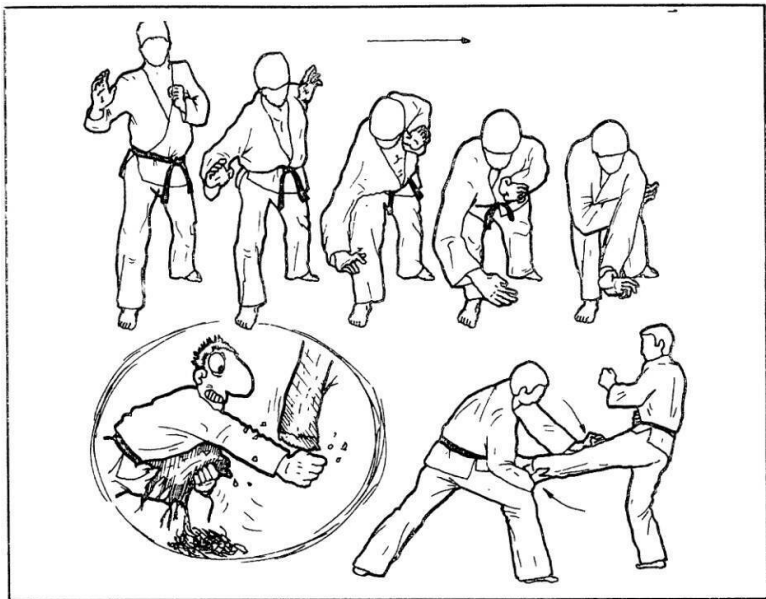


рис. 101

## СОКУТЕЙ-МАВАШИ-УКЕ

Это дугообразная защита подошвой ноги от удара в солнечное сплетение или живот. Атакующее предплечье противника отбивается в сторону внутрь маховым движением ступни снаружи. Прием эффективен в ситуациях, когда защиту невозможно провести руками.

В начале проведения отражения поднимите ступню блокирующей ноги как можно выше. При круговом движении ступня должна быть согнута в голеностопном суставе вверх.



При отражении поверните бедра и развернитесь на опорной ноге так, чтобы внутренняя поверхность ее бедра была направлена на противника. Прием завершается в положении, когда колено блокирующей ноги полностью согнуто и ее ступня подтянута близко к корпусу для сохранения равновесия и возможности проведения контратаки ногой.

**СОКУТЕЙ-ОСАЕ-УКЕ**, защита отжимом с помощью ноги

Прием используется для отражения ударов ногой, когда она еще не полностью выпрямлена. Блокирующая нога должна быть поднята на уровень колена опорной ноги, затем резко направлена по диагонали вниз к атакующей ноге противника. Контакт должен приходиться на голень нападающего. Блокирующая ступня должна быть согнута в голеностопном суставе и повернута так, чтобы пальцы были направлены наружу в сторону. При выполнении блока сильно толкните бедра вперед.

**СОКУТО-ОСАЕ-УКЕ**, защита отжимом с помощью ребра ступни (см. рис. 72)

Техника исполнения почти идентична предыдущему блоку. Поверните бедра и повернитесь на  $90^\circ$  на опорной ноге. Одновременно поверните колено и по диагонали вниз ударьте ребром ступни по голени атакующей ноги противника. Ступня должна быть полностью согнута в голеностопном суставе так, чтобы сокуто было перпендикулярно голени атакующей ноги.

**АШИ-БО-КАКЭ УКЕ**, защита зацепной ногой (рис. 102)

Предназначена для отражения ударов в живот. Колено высоко поднято и во время махового движения должно быть согнуто. Атакующая нога противника блокируется голенью. В момент контакта соприкасается с тыльной поверхностью лодыжки нападающего. После выполнения приема блокирующая нога должна быть подтянута к туловищу. Ступня блокирующей ноги согнута, сокуто параллельно полу. Вращение бедер увеличивает силу отражения, вращение идет в сторону блокировки удара.

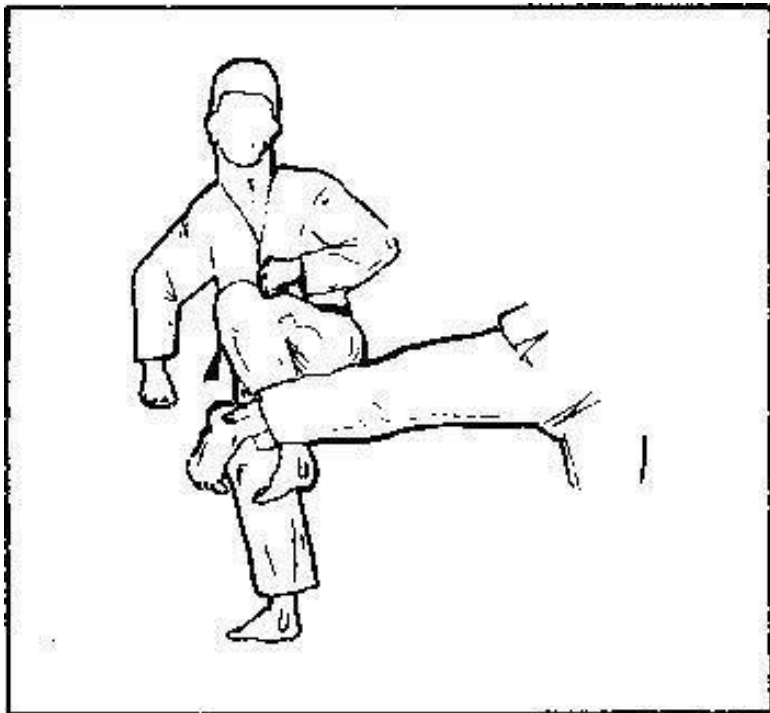


рис. 102

**АШИ-КУБИ-КАКЭ УКЕ**, защита зацепом лодыжки  
(рис. 103)

При отражении нога противника поддегивается вверх и вперед. Для зацепа ноги используется нижняя часть голени и подъем ступни блокирующей ноги. Коснувшись передней

частью голени ноги нападающего в области чуть ниже икры, высоко поднимаете свою ступню и подтягиваете ее к корпусу, тем самым подтягивая ногу противника вверх и вперед по ходу ее движения. Для лучшего зацепа ступня должна быть согнута вверх к голени. Во время проведения приема поверните бедра и развернитесь на опорной ноге. В конце приема подтяните голень блокирующей ноги к туловищу.

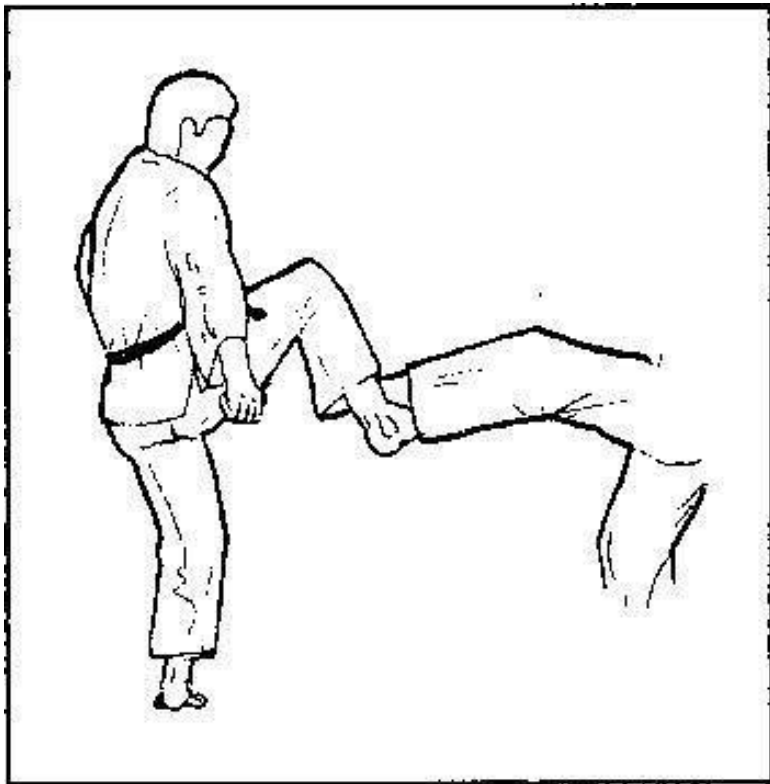


рис. 103

## Методы тренировки приемов защиты

В этом разделе рассмотрим подробно только так называ-

емые жесткие или классические блоки АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ и ШУТО-УКЕ, которые являются базовыми в начальной стадии изучения карате и на которых построена как техника формальных изучений КАТА, так и базовая техника – КИХОН.

## **АГЕ-УКЕ**

Направление защиты: блокирующая рука движется вверх и вперед до контакта с рукой противника. В момент соприкосновения верните предплечье назад к голове, закончив движение прямо перед лбом. Блокирующая рука описывает дугу снаружи отдергиваемой руки.

Вращение предплечьем: когда предплечье идет вверх, вращайте его по часовой стрелке. Это вращение распределяет силу атаки по всей поверхности вашего предплечья в то время, когда сила столкновения сосредоточивается в точке контакта на нижней стороне запястья руки противника.

Положение блокирующей руки: локоть должен быть поднят на высоту уха и как можно ближе к нему. В конечном положении локоть находится под углом к горизонтали, на расстоянии кулака впереди лба. Отражение должно быть сделано так, чтобы удар прошел рядом с головой, тогда вы можете атаковать противника, еще находящегося в «ударе».

Защита в качестве нападения: при атаке противника опустите бедра, слегка наклоняясь вперед, шагните под удар. В то же время примените АГЕ-УКЕ, чтобы одновременно ударить локтем подмышку, а кулаком – подбородок противни-

ка. Также можно после завершения блокировки кистью блокирующей руки захватить сбоку запястье противника и отвести ее вниз, одновременно применив АГЕ-УКЕ другой рукой под локтевой сустав захваченной руки с целью надломить ее.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- Старайтесь во время блокирующей руки сохранять прямой угол в ее локте;
- Противоположная рука должна отдергиваться в положении над бедром. При движении руки должны пересекаться на уровне подбородка;
- Из-за страха приближающегося удара иногда голову отклоняют назад – избегайте этого;
- В начале защиты локоть следует прижимать к боку.

### **СОТО-УКЕ**

Направление защиты: поднимите левую руку в сторону, кулак сейкеном находится у левого уха. Согнув локоть под прямым углом, ударьте рукой вниз вперед, отражая нападение в корпус. В момент контакта уракен блокирующей руки направлен на противника и находится на уровне подбородка, предплечье перпендикулярно полу. Во время движения предплечье разворачивается на пол-оборота против часовой стрелки.

Положение локтя блокирующей руки: в конечном положении защиты локоть находится на средней линии на рас-

стоянии кулака от бока корпуса, когда вы находитесь в ханми-дачи.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- вращение плеч всегда дополняйте вращением бедер;
- старайтесь отбить удар больше в сторону, чем вниз;
- выпрямите и сильно напрягите запястье блокирующей руки.

### **УЧИ-УКЕ**

Направление защиты: встаньте в хидари-ханми-дачи, правая рука вытянута вперед ладонью на средней линии. Кулак левой руки перед правым бедром, уракеном направлен вперед. Используя локоть как ось вращения, двигайте предплечье вверх и вперед. Верхней частью предплечья отбейте в сторону атаку противника. В момент контакта локоть должен быть под прямым углом, кулак на уровне подбородка, предплечье почти перпендикулярно полу. В то время как левое предплечье движется вперед для отражения, отдерните правую руку к правому бедру и при этом поверните бедра по часовой стрелке. И здесь поворот предплечья на пол-оборота против часовой стрелки.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

- защита будет слабой, если движение предплечья не совпадает с мощным отворотом бедер и быстрым отдергиванием второй руки;
- положение локтя в течение всего приема почти не меняется. Предплечье ведется наружу так, будто вы раскрываете



веер вокруг локтя-оси;

– путь, описываемый блокирующей рукой, проходит внутри от отдергиваемой руки.

## **ГЕДАН-БАРАЙ**

Направление защиты: встаньте в хидари-зенкутцу-дачи, плечи и бедра направлены вперед. Левый кулак находится у правого уха, уракеном направлен наружу в сторону. Правая рука вытянута на среднюю линию ладонью вперед. Выпрямляя локоть, нижней частью запястья левой руки отбейте в сторону удар противника. В это время правая рука отдергивается к бедру. В конечном положении приема левый кулак должен остановиться прямо над коленом уракеном вверх на расстоянии кулака от нее, предплечье развернуто на пол-оборота по часовой стрелке. Затем проводите отработку приема при переходе из шизен-тан в ханми-дачи.

– Встаньте в хачиджи-дачи.

– Отступая правой ногой назад, вытяните правую руку над нижней частью живота и поместите левый кулак к правому уху.

– Продолжая отступать, отдерните правую руку к боку, сжав ее в кулак, и поверните бедра по часовой стрелке. Одновременно ударьте левым предплечьем вниз, разворачивая его и выпрямляя локоть. В момент контакта блокирующее предплечье должно быть развернуто на 90° так, чтобы острым углом запястья как бы врезаться в атакующую руку или ногу противника.

– Завершите прием в хидари-ханми-дачи.

– Вернитесь в исходное положение. Также отрабатывайте вышеуказанные блоки с обеих сторон в зенкутцу-дачи с шагом вперед и с переходом в другие стойки.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:**

– При движении блокирующая и отдергиваемая руки должны почти касаться друг друга. По ходу блока вращайте обеими предплечьями.

– Не надо отдергивать бедра назад – это движение ослабляет блок, так как трудно отбить сильный удар ноги, если ваше туловище наклонено вперед. Поэтому во время отражения толкайте бедра вперед, чтобы удержать корпус перпендикулярно полу.

– Если проводить блок, не поворачивая бедра, то сильный удар в пах может пробить блок.

– При блокировании держите бедра внизу и проводите отражение как можно ближе к противнику.

### **ШУТО-УКЕ**

Направление защиты: встаньте в хидари-кокутцу-дачи. Левая кисть ладонью у правого уха, правая рука находится перед грудью, прикрывая левую подмышку от ударов сбоку. Хлестким движением посылайте левую кисть вперед и разворачивайте корпус по часовой стрелке. Одновременно с движением руки поворачивайте предплечье по часовой стрелке, сохраняя локоть согнутым. Правая кисть не отдергивается полностью назад, а останавливается на уровне солнечного

сплетения ладонью вверх, а пальцы направлены на противника. Отрабатывайте блок по следующему методу:

– Встаньте в хачиджи-дачи;

– Отступая правой ногой назад, вытяните правую руку на уровень солнечного сплетения ладонью вверх, одновременно занесите левую руку ладонью к правому уху;

– Продолжайте отступать, движение может быть направлено по диагонали или прямо. Затем отведите резко правую руку к солнечному сплетению, поворачивая ладонью вверх, и поверните бедра по часовой стрелке. Одновременно направьте левую руку вниз к цели, вращая предплечьем по часовой стрелке;

– Завершите защиту, находясь в хидари-кокутцу-дачи;

– Вернитесь в хачиджи-дачи.

### ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

– Отражайте атаку ребром кисти, представляя ее как бы лезвием ножа. Контакт должен приходиться в районе запястья противника.

– Угол в локте должен быть прямым, запястье и кисть блокирующей руки напряжены и составляют прямую линию.

– Не отводите локоть блокирующей руки слишком в сторону, держите его ближе к корпусу, что придает жесткость блоку и одновременно защищает бок.

На рис. 104–110 показаны несколько вариантов применения приемов. Конечно, победа в бою в основном достигается не одним приемом, а наработанной серией приемов, имею-

щих цель скрыть главный прием и ударить неожиданно для противника. Эти серии, комбинации приемов подробно описаны во второй книге «Техника карате».

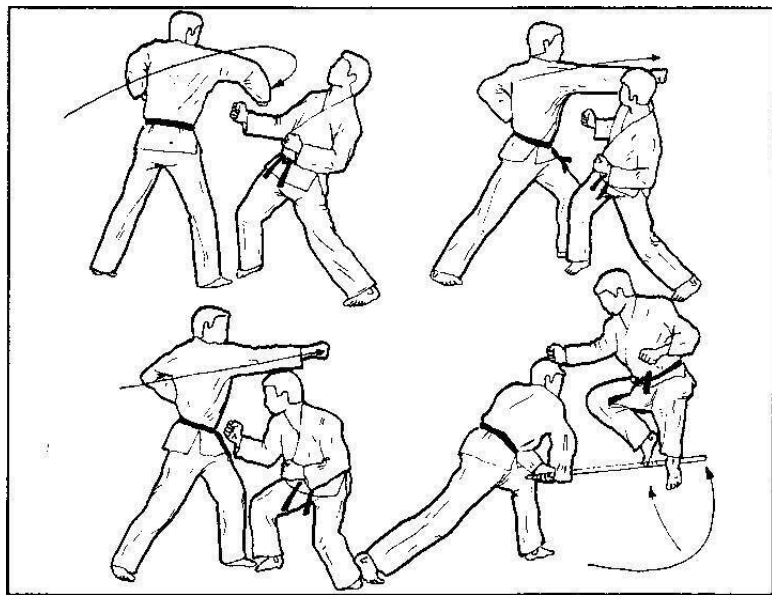


Рис. 104 УХОДЫ, УКЛОНЫ С ЛИНИИ АТАКИ

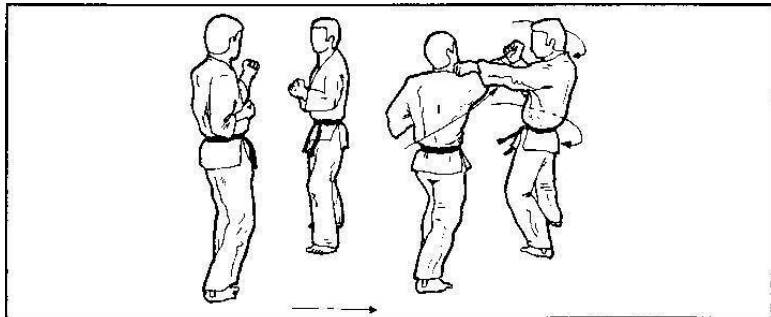


Рис. 105 ШАГ В СТОРОНУ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ С ЛИНИИ АТАКИ

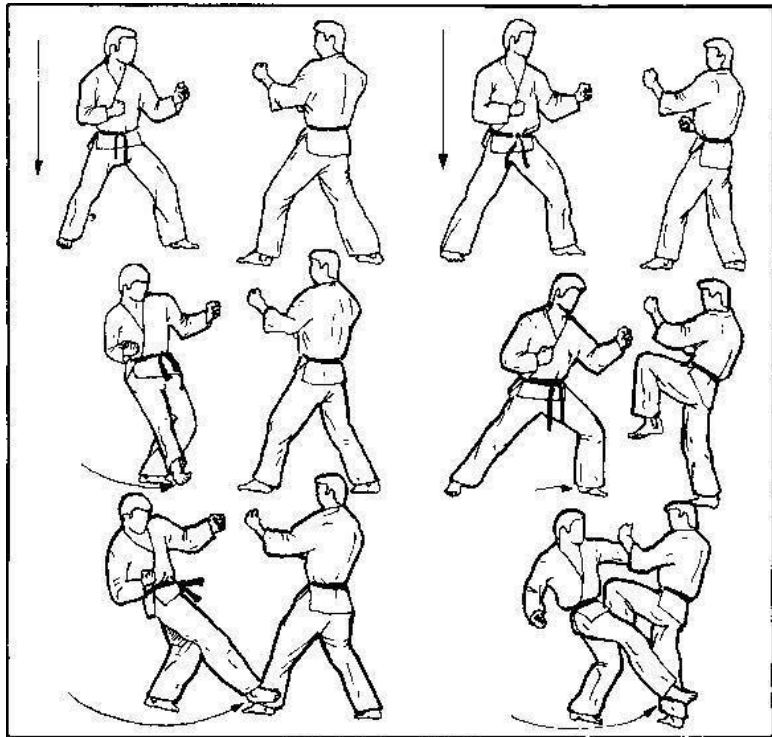
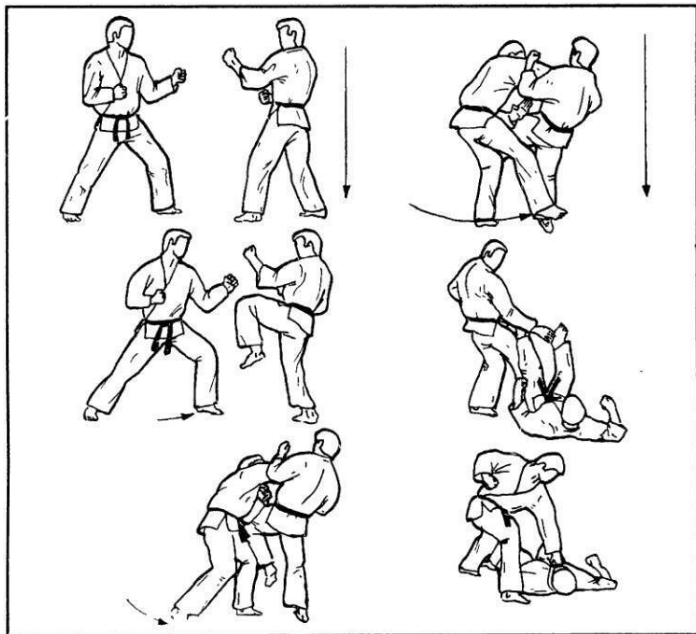


Рис. 106 ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА -АШИ-БАРАЙ



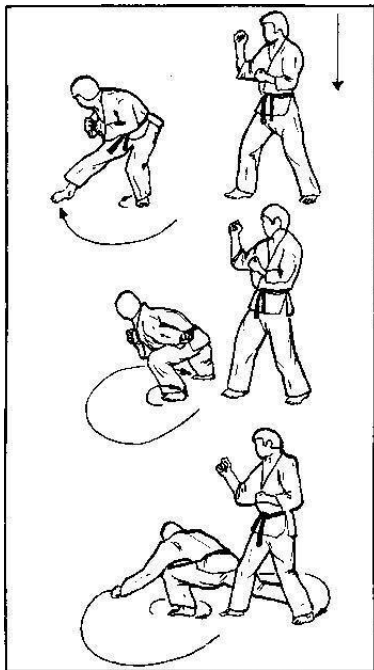
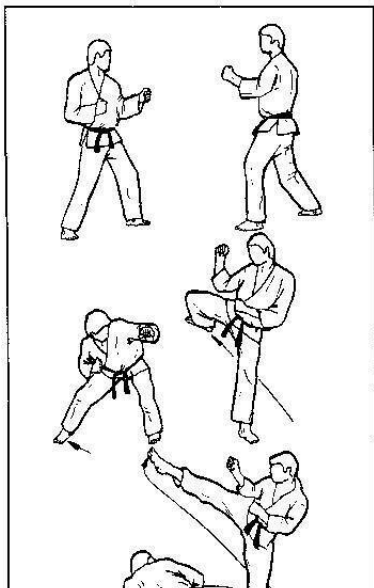


Рис. 108 ЗАДНЯ ПІДСЕЧКА "ХВОСТ ДРАКОНА"

Рис. 109 ЗАДНЯ ПІДСЕЧКА "ХВОСТ ДРАКОНА"









# Словарь терминов, применяемых в этой книге

## А

авасэ-цуки – У-образный удар двумя кулаками

аге-уке – верхний блок

аге-уке-гиаку-аши – верхний блок с противоположной но-

## гой

аге-цуки – поднимающийся удар кулаком

атэ-ваза – техника сокрушающих ударов

аши-бо-какэ-уке – защита зацепом с помощью ноги

аши-куби-какэ-уке – защита зацепом лодыжки

## В

ван – рука, предплечье

ванто – рука-«сабля»

вашидэ – рука – «клюв орла»

## Г

гедан – нижняя часть туловища, уровень ниже пояса

гедан-барай – защита, направленная вниз

гедан-какэ-уке – защита крюком, направленная вниз

гери – удар ногой

гери-ваза – техника ударов ногами

ги – куртка

гиаку-аши – противоположная нога

гиаку-маваши-гери – обратный боковой удар ногой  
гиаку-цуки – прямой удар противоположным кулаком

## Д

джиу-кумитэ – свободная борьба  
джуджи-уке – Х-образная защита, защита руки «крестом»  
дзедан – уровень выше груди, голова и шея  
доджо – тренировочный зал, в некотором смысле святое

место

## З

зейкутцу-дачи – передняя стойка

## И

ибуки – комплекс возбуждающих, мобилизирующих дыхательных упражнений

иппон-кеи – кулак с выдвинутым вперед суставом указательного пальца

иппон-кумитэ – заданный вариант борьбы на один шаг

## Й

йоко – сторона, направление вбок

йоко-гери-кэ-аге – маховой удар ногой в сторону

йоко-гери-кэ-коми – толчковый удар ногой в сторону

йоко-маваши-эмшгучи – боковой удар локтем вперед

йоко-тоби-гери – удар ногой в сторону в прыжке

йоко-эмпичи – удар локтем в сторону

## К

каишо – открытая кисть

какато – пятка

какиваке-уке – защита «обратным

какото – согнутое запястье

какэ-уке – защита крюком

какэ-шутто-уке – защита изогнутым шутто

капгцуки – удар рукой крюком

ката – комплекс формальных упражнений по технике карате

кейто – запястье – «голова цыпленка»

кенцуи – кулак-«молот»

киба-дачи – стойка «всадника»

кидзами-цуки – внезапный удар передней рукой, сжатой

в кулак

клином» двумя руками

кокутцу-дачи – задняя стойка

коши – подушечка ступни под пальцами

кумадэ – рука – «медвежья лапа»

кумитэ – поединок

кэ-аге – маховый удар ногой

кэ-коми – толчковый удар ногой

М

маваши – полукруг

маваши-гери – боковой круговой удар ногой

маваши-цуки – боковой круговой удар рукой, сжатой в ку-

лак

мае-аши-гери – удар ногой, стоящей впереди

мае-гери – удар ногой вперед

мае-эмни-учи – удар локтем вперед

макивари – доска для тренировки ударов

мигацуки – удар ногой «полумесяц»

миги – правый

мицуби-дачи – непринужденная стойка готовности, носки

врозь

моротэ-сукун-уке – защита черпающим движением обеих

рук

моротэ-уке – защита, усиленная с помощью предплечья

моротэ-цуками-уке – защита захватом двумя руками

моротэ-цуки – удар двумя руками

Н

нагаши-уке – защита отбивом

накадака-иппон-кен – кулак с выдвинутым суставом сред-

него пальца

неко-аши-дачи – кошачья стойка нидан-гери – двойной

удар ногами в прыжке

нихон-нукитэ – рука-«копье» из двух пальцев («вилка»)

ногарэ – комплекс успокаивающих, расслабляющих дыха-

тельных упражнений нукитэ – рука-«копье»

О

ой-цуки – удар-выпад передней рукой, сжатой в кулак

осае-уке – защита отжимом

отоши-уке – опускающая защита

отоши-эмпи-учи – удар локтем вниз

Р

рендзоку-ваза – комбинационная техника

реноджи-дачи – Г-образная стойка

рен-цуки – попеременные удары кулаками

С

санрен-цуки – три последовательных удара кулаками

санчин-дачи – стойка – «солнечные часы» сейкен – передняя часть кулака

сейриуто – рука – «челюсть быка»

сокумен-авасэ-уке – защита соединенными тыльными сторонами ладоней

сокутей – подошва ступни

сокутей-маваши-уке – дугообразная защита подошвой ноги

сокутей-осае-уке – защита отжимом с помощью подошвы ноги

сокуто – ребро ступни

сокуто-кэ-аге – маховый удар ребром ступни

сокуто-осае-уке – защита отжимом с помощью ребра ступни

сото-уке – защита нижней частью предплечья снаружи  
вовнутрь

сукуц-уке – защита черпающим движением рук

Т

таймешу-вари – испытание силы удара, обычно на разбивание твердых предметов

таиден – живот, точнее, область ниже пупка (ХАРА)

татэцуки – удар вертикальным кулаком (большой палец вверх)

татэ-шуту-уке – защита вертикальным шуту

татэ-эмии-учи – удар локтем вверх

тейджи-дачи – Т-образная стойка

тейшо – основание ладони

тейшо-авасэ-уке – комбинированная защита основаниями ладоней

тейшо-учи – маховый удар основанием ладони

тейшо-цуки – прямой удар основанием ладони

тоби-гери – удар ногой в прыжке

тэ-иагаши-уке – защита отбивом кисти (от удара в лицо)

тэ-куби-какэ-уке – защита изогнутым запястьем

тэ-осае-уке – защита отжимом кистью (от удара в живот)

У

удэ – предплечье

удэ-уке – защита предплечьем

уке – защита

уракен – тыльная часть кулака

уракен-учи – маховый удар тыльной частью кулака

ура-цуки – близкий удар кулаком

учи – удар рукой, в основном маховый удар

учи-ваза – техника маховых ударов руками

учи-уке – защита верхней частью предплечья изнутри наружу

учи-хачиджи-дачи – обратная стойка с раздвинутыми но-



гами, носки внутрь

уширо – задний, тыльный

Ф

фудо-дачи – прочная стойка, комбинация зенкутцу-дачи  
и кибачи

фумикиры – режущий удар ногой вниз фумикоми – топчущий удар ногой

Х

хаито – рука-«ребро»

хаито-учи – маховый удар рукой-«ребром» ханшу – тыльная сторона кисти

хаишу-уке – защита тыльной стороной кисти

ханван – тыльная сторона руки

ханван-нагаши-уке – защита отбивом тыльной стороной  
руки

ханшу-учи – маховый удар тыльной стороной кисти

хашии-дачи – наполовину передняя стойка

хидари – левый

хиджи-атэ – удар локтем

хиджи-сури-уке – защита скользящим локтем

хиракен – кулак – «лапа леопарда»

хитцуи – удар коленом-«молотом»

хнзагашира – колено

Ц

цируаси-дачи – стойка «цапли», на одной ноге

цуки – прямой удар кулаком

цуки-ваза – техника прямых ударов кулаком

Ч

чоку-цуки – прямой удар кулаком сейкен чудаи – область

груди, уровень выше пояса и ниже шеи

чумасаки – кончики пальцев ноги

Ш

шизен-тан – естественное положение

шу-бо – рука-дубинка

шу-ваи – рука со стороны ладони

шутто – рука-«нож», ребро ладони

шутто-уке – защита рукой-«ножом»

шутто-учи – удар ребром ладони

Я

яма-цуки – U-образный удар двумя кулаками

## **Рэйги. Этикет каратэ**

Входя в додзо, каратист делает поклон, здороваясь с залом, говорит: «Осу!» В старые времена считалось, что этим ты приветствуешь души всех воинов, погибших в схватках, которые незримо присутствуют в зале во время тренировки. То же самое делают, выходя из зала.

После этого надо подойти к Учителю, если он находится в зале. Сделав поклон, поприветствовать его: «Рэй!», затем приветствуют ассистентов и бойцов с черными поясами. При

поклоне ноги находятся в мицуби-дачи, ладони на бедрах, низко опускают голову, наклоняя верхнюю часть туловища.

Учителя никто не имеет права называть по имени, только обращение «СЭНСЭЙ». К сэмпая, обладателю высшей степени после Учителя, обращаются: сэмпай и фамилия.

Во время занятия нельзя выходить из зала без разрешения Учителя или ассистента.

По окончании занятия Учитель первым выходит из зала, за ним бойцы с черными поясами, тем самым им выражается уважение. Когда Учитель входит в душевую, ему без слов уступается место.

При разговоре с Учителем нужно стоять в хачиджи-дачи, кулаки в правильном положении. На замечания и исправления Учителя или ассистента нужно отвечать поклоном и возгласом «Осс».

Партнеру кланяются в начале и в конце упражнения, ноги в хачиджи-дачи, взгляд направлен на партнера, спина прямая, руки сжаты в кулаки.

В додзо запрещено находиться в гражданской одежде, за исключением приглашенных лиц и Учителя.

Карате-ги должно быть чистым и целым.

Пояс должен быть соответствующий степени, правильно завязан.

Ношение перстней, браслетов, цепочек и других предметов на тренировке запрещено.

Прическа должна быть короткой, разрешается ношение

ГОЛОВНОЙ ПОВЯЗКИ (ХАТИМАКИ), НОГТИ АККУРАТНО ОСТРИЖЕНЫ.

# Бэкстейдж

## Сергею Заяшникову – нашему сэнсэю. И ребятам из ОФП РТФ НЭТИ

(в СССР каратэ было запрещено, и часто занятия проходили под видом «ОФП» и т.д. – прим редакт.).

*Если воду не мутить, она сама по себе отстоится.*

*Если зеркало не пачкать, оно само по себе будет отражать свет.*

*Человеческое сердце нельзя своей волей сделать чистым.*

*Устраните то, что его загрязняет, и его чистота сама по себе проявится.*

*Радость не нужно искать вовне себя.*

*Устраните то, что доставляет вам беспокойство, и радость сама собой воцарится в вашей душе.*

**ХУН ЦЗЫЧЭН. ВКУС КОРНЕЙ**



*1989. Тренер С. Заяшников показывает удар ногой с разворота "уро-маваши-гери".*

**"Буготак-1989. 3-й Слет ОФП РТФ".**

**Сбор.**

Ну все, на тренировке решили-обговорили, Сэнсэй ([см. видео](#)) сказал последнее слово – выезжаем в пятницу. Распределены обязанности, кто за что отвечает, десятки определились: кто едет, кого из знакомых возьмут с собой, что брать, утверждена программа – чем заниматься эти три дня.



Собираем вещи, чего не хватило взяли из «Пункта проката», есть и такой в нашей «Копейке».

[см.видео «Молодость 80-х. 1-я серия»](#)

[см.видео «Молодость 80-х. 2-я серия»](#)

[см.видео «Молодость 80-х. 3-я серия»](#)

[см.видео «Молодость 80-х. 4-я серия»](#)

[см.видео «Молодость 80-х. 5-я серия»](#) (недоступна)

[см.видео «Молодость 80-х. 6-я серия»](#)

Вполне себе можно снарядиться на несколько дней, даже недель, путешествия – палатки, котелки, спальники, рюкзаки

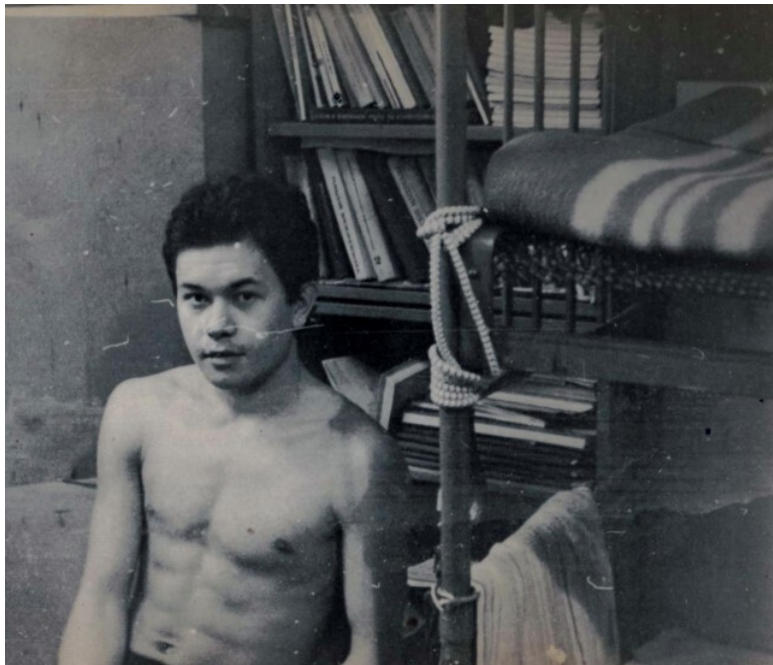
ки...

Собрать рюкзак на три дня дело нехитрое, тем более что основное – палатки, продукты привезут на место на машине. На всякий случай беру пару банок консервов, пачку печенья, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), полотенце и теплые вещи.

Если в рюкзак что-то не вместилось, значит, он собран неправильно. Но у меня рюкзак наполовину пустой, так даже удобнее.

Прощайте двухэтажные кровати ("вертолеты"), тумбочки, шкаф в стене, пара столов.





*1983. Общ. №2 ФЭТ НЭТИ. С. Заяшников перед тренировкой.*

На одном столе стоит чайник и еда будущего инженера – банка с вареньем, хлеб и сало (масло или ближе к стипендии – маргарин). Другой стол почти круглосуточно занят разобранным «мафоном» и "радио-патологоанатом". "Радиогубитель" поставил уже диагноз «вскрытие показало: "мафон" умер от вскрытия» бьется над оживлением своего сокрови-

ща.



Можно не сомневаться, железо когда-нибудь оживёт суровым голосом Бутусова «я хочу быть с тобой... я так хочу быть с тобой...»

Везде звучит рок. Чем круче комната, тем тяжелее рок, но обычно это «Наутилус», «Кино», «Аквариум», «Калинов мост» ... Если где-то заиграла "попса" – пропало дело (переведется на АСУ или «выгонятся» из института).

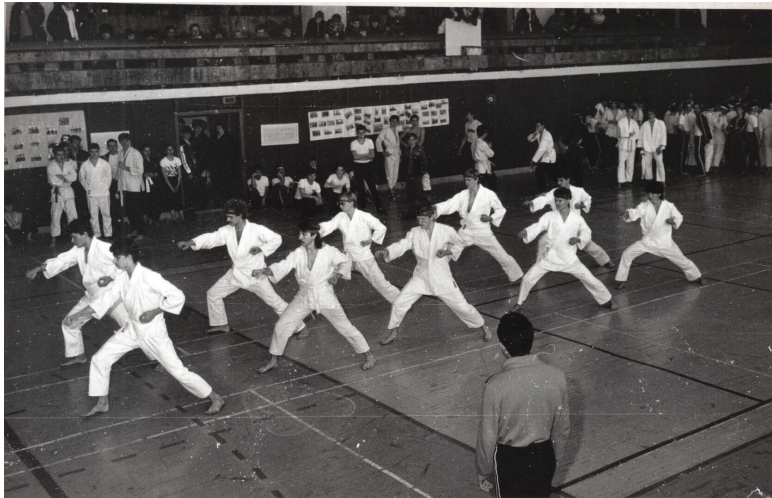


*Общезитие №1 РТФ НЭТИ. Знаменитая "Копейка".*

Наши комнаты (ОФПшников ([см. видео](#))) дополнительно отличаются наличием самодельных (если повезет – купленных) плакатов-календарей с Брюсом Ли, Джеки Чаном, Чаком Норрисом в разных стойках и обстоятельствах. На плечиках (!!!) сохнет постиранное кимоно. Если по "общаговскому" кабельному ТВ идут «колотушки» – просмотр на всю громкость для всей комнаты обязателен. Постоянные разговоры со всякими непонятными словами «ура-маваши», «уширо гери», подкрепляемые демонстрацией сказанного. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Над нами уже не шутят и не смеются, скорее всего, потому что виден прогресс. Только иногда, вдруг, в комнате повиснет фраза: «Да я тоже могу на шпагат сесть! Через полгода... (прозвучит тише) Если буду заниматься... (совсем тихо)».

Но мы увлечены, мы этого не замечаем, мы тренируемся.



*1990. Сдача на пояса карате. Группа от ОФП РТФ. С.Заяшников*

...А в воздухе напряженная атмосфера недоделанных "курсовиков", "лаб" и "типовиков", сдобренные душными дымами канифоли, паяльника и табака.



*Общезнание №1 РТФ НЭТИ. Комната самоподготовки ("долбежка").*



*В коридоре перед сложным экзаменом. РТФ НЭТИ.  
Электричка.*

Осенний день сухой и теплый. Бабье лето. Дачный сезон окончен – дачников-«садистов» нет, вагон заполнен почти всеми нашими – ОФПшниками. У некоторых сразу замечаю «абалаковские» рюкзаки, «вибрамы». Сразу видно – бродяги опытные. И мы, со своими «колобками», им немного завидуем.

Трудно сейчас, при нынешнем фантастическом разнообразии снаряжения, объяснить, что такое «абалаковский рюкзак». Вообще, «абалаковскими» нередко называли рюкзаки

с намеком на хоть какое-то удобство в дополнении к лямкам и карманам. Такой рюкзак, полностью загруженный, был более анатомичен и его можно было носить дольше и дальше обычного «колобка» при прочих равных условиях.

Кто-то едет с нами за компанию на уже знакомое место. Играет гитара, Татьяна и Ира из стройотряда «Комос» поют свои стройотрядовские песни, привезенные с Дальнего Востока, с Камчатки.

«Эй, халява, Магадан, сухой закон суровый!

Злые в душу холода – и зоны, зоны, зоны...

Здравствуй, матушка тайга – и бабушка Яга!»

Быстро со всеми знакомимся. А еще они загадывают загадки.

Как в три приема положить бегемота в холодильник?

??? (пожимаем плечами, не зная, как ответить)

Правда? Не знаете? Ну это совсем просто! Раз: открыть холодильник. Два: положить бегемота. И три: закрыть холодильник.

Нам всем смешно, но девчонки не успокаиваются.

А как в четыре приема положить жирафа в холодильник?

Опять не знаем!

Еще проще! Открыть холодильник. Вынуть бегемота. Положить жирафа. Закрыть холодильник.

Мы опять смеемся. Эти загадки и песни – своеобразная интуитивная проверка «свой-чужой». Всем понятно, что мы – не стройотрядовцы. Но уже вокруг собралась небольшая



компания и те, кто в теме, поют немного смешно переделанную визборовскую песню:

«Лыжи у печки стоят, запах палёных волос...»

Время проходит незаметно, и, вот, уже приехали.

Засидевшись в электричке, мы почти бегом несемся на место сбора, это недалеко, минут 20-30.

### **На месте.**

Здесь красиво. Совсем рядом речка, островки берёз, у нас в алтайской степи их называют «околки», поляна с невысокой подсохшей травой.

Мы складываем кучей свои вещи и бежим разбирать все, что привезено и необходимо для размещения лагеря. Кто-то идет собирать сучья, кто-то ставит палатки, идет за водой, девчонки гремят ведрами, чистят картошку, уже чувствуется легкий запах дыма – начинают готовить ужин. Подтягивается народ, все знакомые, распределяемся по своим десяткам... скоро сэнсэй объявит построение.

Мы чем-то похожи на муравьев – никто специально не командует, не погоняет, но все при деле, работа кипит без особых указаний и суеты.



*Слет ОФП РТФ 1989.*

### **Построение.**

Сергей поздравляет всех с прибытием и открытием Третьего Слёта ОФП. Он задает тон и очерчивает основные моменты и регламент наших сборов.

Про серьезные вещи говорит в своей шутиливой манере, а про незначительные – нарочито серьезно. Так лучше сохранить внимание и запомнить.

Нам нужно придумать название своих команд, начать обдумывать конкурсы. И последнее: набор команд, что они означают и как на них реагировать, – туристический жаргон «привал», «жор» ...

Жор объявлен через 15 минут, а сейчас разойтись и гото-

виться к ужину.

Осенний вечер короткий. Проголодавшись, мы «налегли на весла», почти не замечая, что и как приготовлено. В любом случае – «горячее сырым не бывает».

Опускаются сумерки, тянет прохладой, костры становятся ярче.

Все хорошо организовано, даже есть стеклянные граненые стаканы, мне ещё передают чай. Пить не удобно – нет ручки, но опытные путешественники показывают, как нужно держать горячий стакан, чтобы не обжечься. Двумя пальцами: большим – за верхний, средним – за нижний край. Достали печенье, конфеты, сахар, пряники, сгущенку – у кого что есть. Хороший жор нужно (желательно) заедать. Это правильно.



*Слет ОФП РТФ. 1989 г.*

У соседнего костра нестройный хор знакомых голосов:

«Какава, да на сгущенном молоке!

Какава – дрожит стакан в моей руке!»

Тревожная дрожь фламенко...

«Графиня... мне приснились ваши-и...

зубы!» ... и смех!

Перебор русского романса...

«Подойди ко мне, ты мне нравишься

Поцелуй меня – не отравишься!» ... и опять смех!!

Еще не совсем поздно, отбой по лагерю не объявляли. Но надо укладываться. По армейской привычке, при первой возможности выспаться – надо выспаться. При возможности по-

есть – надо поесть. А если возникает дилемма выспаться или поесть, то, в первую очередь, надо обязательно выспаться. Человек без еды может как-то пережить несколько суток, а без сна долго ли протянешь?

Оборачиваю кроссовки брюками и легкой курткой. Сверток под голову. Всё как учил Сэнсэй. Нет, не всё! Он говорил: «Ноги держи в тепле, голову – в холоде, желудок – в голоде». Про ноги, голову – ладно, но «желудок в голоде»!!! Мозг никак не может успокоиться. «Нет, этот совет явно для салабонов!» Сон не идет, но вдруг, чёткая и ясная мысль: «Сытый желудок – сну не помеха», – успокаивает моё дембельское сознание, и я засыпаю.

### **Утро. Зарядка. Разминка.**

Вовремя уснёшь – проснешься вовремя. Рано, но большинство поднялось, как по команде, видно сразу – отслужили. Идем к речке, раздеваемся по пояс и умываемся. Кто-то умывается одетым, не снимая куртки, сразу видно – морозит с недосыпа. Стылый с ночи воздух бодрит. Собираемся-строимся на зарядку и побежали.

Мы бежим в горку, но, оглянувшись вокруг, я вдруг останавливаюсь. Ветер тихо шевелит опавшую, сухую листву. Земля, отдавая своё последнее тепло, безмолвно исповедует грехи лета бездонному осеннему небу. Какой ясный воздух! Такой бывает только осенью. Мы возвращаемся к лагерю, сейчас разминка.

Разминка – все просто. Как научил Сэнсэй.

Позвоночник прямой – ось вращения.

Каждый предмет (вещь) имеет собственный вес и линейные размеры, следовательно, и собственную частоту колебаний. Будущему инженеру это понятно.

Человеческое тело – отдельные части, соединенные суставами, тоже имеет собственную частоту колебаний, каждая часть – свою. Вот и вращаем последовательно, стараясь найти или «поймать» свою частоту.

Это снимает напряжение с мышц и связок, делает движения легкими и свободными.

**«Покой в движении, движение – в покое».**

Сохраняя внимание на ощущениях и ритме, выравнивается дыхание – сознание подготавливается к тренировке. Ритм освобождает сознание.



Теперь можно от центра тяжести, слегка качнув бедрами, передать импульс нужной конечности. А если на определенной части траектории движение закрыть, например, поворотом кисти вокруг своей оси, с выдохом – получится блок или удар. Достаточно мощный. Тело свободно, можно добавить скорость.

«Какую-то странную разминку ты делаешь», – часто мне говорят даже спортсмены-разрядники. Да, соглашаюсь, странная какая-то – вообще халява. Пусть себе дальше раз-

ряды зарабатывают.

Но вот недавно заметил, что, уже выходя на ринг, чемпионы мира тоже делают (продолжают делать) такую же разминку.

Прокручивают суставы на малых амплитудах.

Сбрасывают зажатости из тела, на которые удобно паркуется боль и страх, сообщая телу и сознанию скованность, тяжесть, безынициативность.

Выгоняют из тела потенциальное поражение.

Поляна наполняется протяжными и резко обрывающимися криками. Начали «крутить ката». Те, кто занимается с весны, весьма преуспели – выделяются среди новичков. Но и у нас есть таланты – Гена Типухин. Работает складно – просто песня, еще чуть-чуть скорость добавить и мог бы Джеки Чана подменять на съемках. Он тоже поди устаёт, а найди достойного, попробуй, кем подменить? – а вот пожалуйста... Ну, это мне так кажется. А протяжный крик нужен для того, чтобы выявить зажимы, несогласованные движения. В конечном ударе – выдох, крик обрывается.





Боевые искусства очень практичны, в них сконцентрированный опыт выживания человечества.

Заканчиваем разминку-тренировку, идем на завтрак.

После завтрака приберемся – уберемся, построение, Сэнсэй доведет план мероприятий на день и **опять тренировка.**

Кто-то достает самодельные нунчаки, но большинство

тренируется с прутиками. Удар прутиком ощутим, но не опасен. У такого удара скорость выше, чем у любого другого предмета. Но нет страха перед травмой, а потому отработка защиты получается игровой, раскованной, движения – более точными...

Опять медленно, по одиночке и в парах, отрабатываем удары и блоки...

Обычно есть два способа обучения.

Например плавание.

Любого можно научить первым способом. Посадить обучаемого в лодку, отплыть подальше от берега, и выкинуть его из лодки. Он обязательно научится плавать. За один раз. В крайнем случае – нет.

Есть и другой способ. Более длинный и скучный. Надо обучать человека держаться на воде, долго учить правильные движения. И ученик, может быть, станет Чемпионом Мира, а может и нет. Но плавать будет уметь. Любой.

Также и с нами.

Можно быстро научить человека драться. Сразу же, с первой тренировки, начать энергично бить его руками и ногами. И ученик, конечно, в короткий срок научится или...

У нас второй путь, долгий и медленный. Инстинктивные движения надо постепенно заменить на заученные удары, шаги, блоки и их связки. Научиться не бояться ударов соперника. А как?

«Да не бойтесь вы», – говорит Сэнсэй. «Не прошел удар

даже на один сантиметр (мимо или не достал) – он уже не прошел! Не надо концентрироваться на опасности. Когда думаете «только не в голову! Только не в голову!!!» Бац и получили!

Это как на лыжах с горки... Будет стоять всего одна сосна, а вы будете нестись и думать «только не в неё!» – обязательно врежетесь!

Потому что сконцентрировались на проблеме. Надо одновременно видеть опасность, но смотреть мимо нее...»

И вот прутик уже не щелкает по моим рукам, ногам и корпусу, а весело свистит где-то совсем рядом.

И опять стойки, шаги, блоки, удары... Сергей иногда сам подходит, а иногда собирает всех – показывает, как поймать-почувствовать то самое движение. Не объяснишь всё словами.

**"Знающий не говорит, говорящий – не знает".**

И вот обед. Девчонки, несмотря на то что все это время наблюдали за нами с любопытством, умудрились, между делом, приготовить еду.

После обеда отдых и подготовка к конкурсам. Хоть я и подглядывал за приготовлениями соседних «десяток», но ничего не понял. Тем интереснее было смотреть их выступления.

**Начались командные спортивные конкурсы. Перетягивание каната и другие.**

Смеркалось. Решили провести тренировку в сумерках.

Очень запомнилась. Странным показалось то, что, видя только силуэт соперника, успеваешь среагировать на его действие. То же самое, что и днем, а, может, даже лучше.

Мы ушли в березки, где было еще темнее, и силуэт уже толком не различишь, а результат тот же.

«Опирайся не на то, что ты видишь, а на то, что ты знаешь».

Вспомнилось детство, когда мы лазили по подвалам своих пятиэтажек, как вдруг, внезапно испугавшись, дружной стайкой, в кромешной тьме неслись к выходу по битому кирпичу и мусору сквозь стекловату, трубы и вентили канализации, кучей сваленные доски и прочую дрянь... Оказавшись на улице, не получив ни одного ушиба и синяка и ни разу не порвав одежду.

Мы выходим к костру. Сейчас время для творческих конкурсов.

«Пародия на тренировку и тренера» Четвертая «десятка» ОФП, назвавшаяся «Аля-Улю», была вне конкуренции. Если человека смешить специально, скорее всего, не рассмешишь. Но стоит только показать ему, как он выглядит со стороны...

Они ничего не выдумывали, они взяли все фразы Сэнсэя и все ужимки обычного ученика. И каждый узнал себя.

«Тренер» был около двух метров, а «ученик», как говорят, «полтора с кепкой». Неоднократно сталкивался именно с таким психологическим восприятием у людей. Человека, груз-

ного и высокого, но с никчемным характером, нередко называют «небольшой, маленький», а уверенного, великодушно-го, сильного, даже не смотря на небольшие габариты, называют «солидным» и даже «высоким».

Тут ребята угадали точно. Сергей нам всем справедливо казался выше на две головы именно благодаря своему характеру и бойцовским навыкам.

«Ну вот ты явно выше и сильнее меня! Бей!», – говорит «тренер» стоящему напротив «ученику», озирающемуся по сторонам и хотящему улизнуть от экзекуции.

«Давай, бей!» «Ученик» замахивается и срывается в сторону. Но не тут-то было. «Тренер» своей длинной рукой ловит «ученика» за капюшон куртки и возвращает на место. «Бей!»

Всё это повторялось со знакомыми фразами и в разных вариантах.

Сказать, что мы смеялись – ничего не сказать...

...Утомившись с бестолковым «учеником». «тренер» смотрит на строй и говорит про себя: «Кого-бы выбрать?» «Ученик» с надеждой ждет новую жертву – свою смену. Как вдруг «тренер», обернувшись, заявляет: «Нет, давай все-таки с тобой продолжим!» У «ученика» подкашиваются ноги – поляну накрывает гром смеха.

**После ужина конкурс «Солист с гитарой».**

Пели вещи из «Воскресенья», «Наутилуса», «Машины времени», из Цоя и Юрия Лозы. Но одна песня пелась

несколько раз. После нее слушать больше ничего не хотелось. «Клен ты мой опавший» был исполнен так, что вокруг, казалось, остановилось время.

Через несколько лет я услышал именно в этой же манере, начиная фразу с низов и на последнем слоге обрывая, в октаву, с чувством торжественной печали, служили вселенскую панихиду соборный протоиерей и протодьякон. И казалось, что остановилось время, и только дым из кадила, тлеющий уголь и искры говорили о неумолимо проходящей жизни...

Догорал костер, улетали в небо искры, теряясь между звезд, тая и растворяясь в Млечном Пути. А мы просили спеть ещё и ещё...

Завтра мы вернемся в рациональный мир формул и логики.

Где безраздельно господствует язык царицы наук – математики, где все можно вычислить, где можно пренебречь бесконечно малыми величинами и поставить пределы тому, что стремится к бесконечности.



*Слет ОФП РТФ 1989. Крайний справа сидит тренер С. Заяшников.*

А Буготак останется. Он будет таким же, каким был и тысячи лет назад. И каждую осень над ним будет то же небо, тот же Млечный Путь, те же звезды – искры давно погасшего костра, до сих пор горящего в нашей памяти.

Сергей Заяшников и Алексей Шишкин (ОФП РТФ НЭТИ 1989 г.). Разговоры. Воспоминания. Ностальгическое эссе. 1989 – 2014 гг.

[Передача, которой не было. С. Заяшников и О. Оршулевич. 2019 г:](#)

# Фото клуба ОФП РТФ НЭТИ 1988 – 1990 гг.



*1988. НСО. Слет ОФП РТФ НЭТИ.*





*1988. Новосибирск. Зал борьбы НЭТИ. Клуб ОФП РТФ  
НЭТИ Сергея Заяшникова.*



*1988. Новосибирск. Зал борьбы НЭТИ. Клуб ОФП РТФ  
НЭТИ Сергея Заяшникова.*



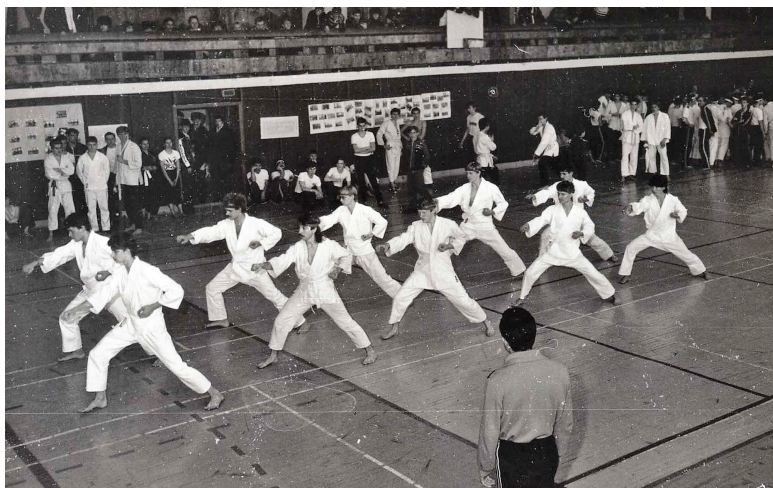
*1989. НСО. Слет Клуба ОФП РТФ НЭТИ Сергея Заяшников.*

ОТЧЕТ по Третьему Слету ОФН РТФ

1. 6-7-8 октября 1989г. отличная погода, "бабье лето"-конец.  
Было около 100 человек, причем 84 члена секции.
2. Ночью было очень холодно, спасали положение матрасы и одеяла, любезно выделенные кастеляншей. По утрам для обогрева - бегали на тренировку, всего провели 4 тренировки, две - с предметами.
3. Все соревнования и быт - отдельно по "десяткам"-для сплочения.
4. Командное первое место - дес.4н/ком.Штейн Евгений/, второе место - дес.1н-3в/ком.Данилов и Стакин/, третье место- дес.7н/Типухин Геннадий/.
5. Не хватило времени для волейбола, финал пришлось проводить за 10 мин, из-за чего были нарекания. 1 место-дес.4н, 2 место- дес.1о 3 место - дес.7н.
6. Очень бурно прошло перетягивание каната, всех перетянули, умело используя кимэ и хара - дес.4в/ком, Яковлев Александр/, второе место - дес.6н/ком.Смирнов Александр/, третье- 7н.дес.
7. Конкурс КВН "Представления"десятков" прошло у Костра очень весело, темы "Пародия на тренировки, тренера, будущее секции ОФН, пародия на Слет". Первое место - дес.4н/команда "Аля-Улю" второе - дес.2н /"Отшельники"/, третье - дес.1о /"Быки"/.
8. "Солист с гитарой" постепенно перешел просто в вечер песни у обшего Костра - призы не присуждали.
9. Тяжело пришлось новичкам - Бндесяткы, их пригрел в своем десятке О.Цыганков.
10. Проколы: 1. Машина не приехала за вещами по вине администр.НЭТУ  
2. Мяч футбольный не взяли - Заяшников,  
3. Послед.день не подготовили - скомкали - Заяшников.
11. Отличились -завхоз Слета - Костя Стакин и орг, Слета - Данилов Са также, добровольцы-судьи по футболу/Яковлев/ и волейболу/Цыганков/, Скоробогатко Владимир/подготовка Слета/, Штейн Евгений, Типухин Евгений, \_\_\_\_\_/остался с вещами Слета ждать машину/.
12. Не убрали место после себя в лавере.
13. ФХД Слета: 38.84р.-торты, печенье; 25р.-машина, 12-80р.-книги для награждения, 30.60р.-тушонка.плюс по книге в десятки для наград.

10.10.89 6.Заяшников

*1989. Бекстейдж к Слету ОФП РТФ. Из личного архива тренера С. Заяшникова.*



*1990. Новосибирск. Спорткомплекс НЭТИ. Сдача на пояса в каратэ. Тренер С. Заяшников.*





*1990. Новосибирск. Спорткомплекс НЭТИ. Сдача на пояса в каратэ.*

# Автобиография

Сергей Иванович Заяшников

# БИОГРАФИЯ

Забайкалье,  
Новосибирск,  
Москва,  
Нью-Йорк,  
Япония,  
Таиланд...





## Заяшников Сергей Иванович

Для Учителя (мои папа и мама были Учителями в сельской школе) очень важно знание жизни из первых рук.

За полвека я исколесил добрую половину нашей удивительной планеты.

Перепробовал много и работы не чурался нигде.

● В Забайкалье охотился и рыбачил.

● В Сибири учился в вузе и работал дворником, кухонным работником, художником, в леспромхозе, на радиозаводе, в комсомоле, первым в стране создал и руководил своим клубом поОФП, каратэ и муайтай, Российской Лигой Муай Тай.



Слет ОФП. В овале: С. Заяшников, 1989

- На Камчатке организовывал студенческие стройотряды.
- В Москве зарегистрировал и руководил всероссийской федерацией муайтай в Олимпийском комитете России.
- Вел свою передачу на НТВ+СПОРТ 12 лет.
- В Таиланде на фабрике по своему дизайну производил крутой спортивный инвентарь "RAMTL".



Съемка для интервью Forbes. Бекстейдж,  
Москва-Сити, 2014

● В Японии организовывал профбои для наших бойцов (112 турниров SWA в 32 городах Японии за 3 года).

● В США проводил чемпионские турниры-WBLMUAYTHAI на Манхеттене.



WBL MUAY THAI. В ринге С.И. Заяшников и Шахбулат Шамхаев (справа) после победы, Дубай, отель Ле-Меридиан

- В Европе был менеджером по проф.боксу и помогал стать Чемпионами мира ребятам.



**С. И. Заяшников с поясом IBO по боксу и Григорий Дрозд (ныне член Общественной Палаты РФ), США, г. Лос-Анджелес, 2004**

А еще были [книги](#).





Были

фильмы

... много

поражений

и много

побед

и все это было очень-очень

интересно

.

И везде тренировал, ну нравится мне

это дело :)





# Библиография

**Сергей Иванович Заяшников**

**Библиография. 1985 – 2023 гг.**








Библиография. 1985 – 2023 гг. ([LitRes](#))

Заяшников Сергей Иванович ([отзывы об авторе](#))

Серия «Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.» ([LitRes](#)) ([видео](#))  
(отзывы)

**Сергей Заяшников**  
**«Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия. 1990–2020 гг.»**  
Серия включает 12 книг

 <p>Сергей Иванович Заяшников №1 Техника каратэ. 1990.</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №1 Техника каратэ. 1990.</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №2 Русский стиль рукопашного боя. Ст...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №3 Тайский бокс. Муай тай. 1-е издание...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №5 Тайский бокс. (муай тай). 3-е издание...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №6 Тайский бокс. (муай тай). 4-е издание...</p>	 <p>Коллекция авторских учебников по тайскому боксу. Учебное пособие д...</p>
 <p>Сергей Иванович Заяшников №8 Победа в бою. Энциклопедия боевого искусства...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №9 Win in the fight. Encyclopaedia of Fight...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №10 MMA, K-1 2017</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №11 Fightbook. Интерактивная энциклопедия...</p>	 <p>Сергей Иванович Заяшников №12 Fightbook. Интерактивная энциклопедия...</p>		

#1. Техника каратэ. 1990.(

## [LitRes](#)

) (

[аудиокнига LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#2. Русский стиль рукопашного боя. Стиль Кадочникова. 1991 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#3. Тайский бокс. Муай тай. 1-е издание. 1994 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#5. Тайский бокс (муай тай). 3-е издание. 2002 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#6. Тайский бокс (муай тай). 4-е издание. 2004 ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры 2006 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#8. Побеждай в бою. Энциклопедия боя: муай тай, ММА, кикбоксинг. Часть первая: тайский бокс. 1994 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Win in the fight! Encyclopedia of Fight: Muay Thai, MMA, Kickboxing (Part I: Muay Thai, redacted ver). 2017 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#10. #####ММА#К-1) 2017 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#11. Fightbook. Интерактивная энциклопедия боя. Тай-

ский бокс (муай тай). 1 часть. 2020 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. Fightbook. Интерактивная энциклопедия боя. Тайский бокс муай тай. Часть 2. 2020г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

**Серия «Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. 1985–1989 гг.» ([видео](#))**



#1. Новое в работе сельхозотрядов. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 1-я. 25.09.1985. Новосибирск. 2022 г. (

[LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#2. Опробовано отличное дело. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 2-я. 01.10.1986. Новосибирск 2022г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#3. Продолжение традиции – праздники на РТФ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 3-я. 06.03.1987. Новосибирск. 2022г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#4. Идет аттестация комитета комсомола РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 4-я. 11.03.1987. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#5. Праздник удался. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 5-я. 06.03.1987. Новосибирск 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#6. Наши успехи. Комсомольская жизнь РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 6. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Огромный кадровый дефицит из-за массового призыва студентов в армию. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 7-я. 05.10.1987. Новосибирск 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#8. Черновики доклада к конференции РТФ НЭТИ – 1987. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 8-я. 1987 г. Новосибирск. 2022 г.

([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Невообразимое творилось на втором этаже общ. №1 РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 9-я. 05.03.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#))

([видео](#)) (отзывы)

#10. Солнечный апрель РТФ НЭТИ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 10-я. 05.05.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#11. Не плачьте по ВУЗстрою. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 11-я. 06.08.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. И одержимость всегда права, когда находит свои слова. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 12-я. 27.06.1988. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#13. Мы идем по нехоженным тропам, боевой и упрямый народ. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 13-я. 19.10.1988. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#14. Здравствуй, Дедушка Мороз, борода из ваты. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 14-я. 08.12.1988. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#15. К лету. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 15-я. 01.06.1989. Новосибирск. 2022 г. ([LitRes](#)) (([видео](#)) (отзывы)



#16. Бригада «Ух» и другие... «Пираты». Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ. Запись 15-я. 16.09.1989. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#17. Декан РТФ НЭТИ Сан Саныч Шорин. Записки комсомольского секретаря РТФ НЭТИ Сергея Заяшникова. Запись 17-я. 13.03.1990. Новосибирск. 2022 г ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

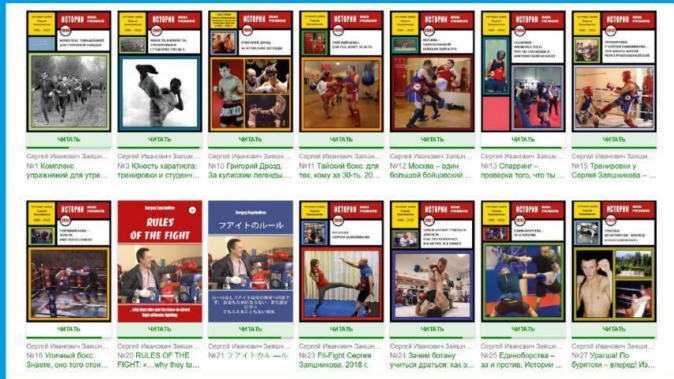
#18. Студенты радио. Энциклопедия и Списки выпускников РТФ НЭТИ 1953 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

**Серия ««Fit-Fight (ОФП) Сергея Заяшникова». Истории моих учеников. 1986 – 2022 гг»**

## Сергей Заяшников

«Fit-Fight (ОФМ) Сергея Заяшникова». Истории моих учеников. 1986 – 2022 гг.

Серия включает 14 книг



#1. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Fit-Fight Сергея Заяшникова. 01.09.1986. Новосибирск. 2022 г. (

[LitRes](#)

) (

[ВИДЕО](#)

) (отзывы)

#3. Юность каратиста: тренировки и студенчество 80-х. 1989 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#10. Григорий Дрозд. За кулисами легенды. Бэкстейдж Сергея Заяшникова, менеджера и промоутера Григория Дрозда в 1995 – 2006 г. 2006 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (от-

ЗЫВЫ)

- #11. Тайский бокс: для тех, кому за 30-ть. 2006 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #12. Москва – один большой бойцовский клуб. 2006 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #13. Спарринг – проверка того, что ты сможешь в критический момент. Истории моих учеников. 2008 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #15. Тренировки у Сергея Заяшникова – это школа жизни через рукопашный бой. Истории моих учеников. Ю.С. Москва. 2012 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #16. Уличный бокс. Знаете, оно того стоило. Истории моих учеников. Москва. 2013 год . 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #20. RULES OF THE FIGHT. «...why they take part in close-to-street fight ultimate fighting» 2022г. ([LitRes](#)) ([статья](#)) (отзывы)
- #21. ##### —#. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы) ([статья](#))
- #23. Fit-Fight Сергея Заяшникова. 2018 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #24. Зачем ботану учиться драться: как это помогает в метро и офисе. Истории моих учеников. 2021 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #25. Единоборства – за и против. Истории моих учеников. 2022 г. ([LitRes](#)) ([ВИДЕО](#)) (отзывы)
- #27. Урагша! По бурятски – вперед! Из неопубликован-

## Серия «История развития тайского бокса (муай тай) в России. Заметки Президента РЛМТ (осн.1992), Вице-президента ФТБР (1995-2007) Сергея Заяшникова»



#5. Первый учитель муай тай в России.  
Sanit Konak (ТНА). 1993

Г  
. 2022

Г

.(  
[LitRes](#)

)(

[ВИДЕО](#)

)(

ОТЗЫВЫ

)

#6. Я уверен, что у тайского бокса большое будущее. 1993 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#7. Муай Тай по-сибирски. 1994 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#9. Как это было. Юность эпохи. Дневник тай-боксера. 1990 – 1994 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#12. Истории спортивного комментатора. Анкета НТВ +СПОРТ 1998 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#19. Самурайский дух. Япония. SWA boxing. 2000 – 2003 гг. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#20. Зачем в муайтай такой риск? И зачем нужны проф-бои? Интервью Сергея Заяшникова для ОПТ (неопубл.). 2004 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#22. Достигнув успеха, сразу думай, зачем ты нужен завтра. 2005 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#25. Я хотел, чтобы тайский бокс стал официальным видом спорта в России. Первое интервью Сергея Заяшникова на РТР. 2009 г. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#26. Когда российский муайтай начал побеждать в мире?

Интервью Сергея Заяшникова на TV WBC. 2015 г. 2022 г.  
([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#27. Краткая история тайского бокса (муай тай) в России.  
1990–2022 гг. Видео. Факты. Имена. 2022 г. ([LitRes](#)) ([видео](#))  
(отзывы)

## Серия «Записки тренера-гурмана. Fit-Fight Сергея Заяшникова»

**Сергей Заяшников**  
**«Записки тренера-гурмана. Fit-Fight Сергея Заяшникова»**  
Серия включает 2 книги



#1. Вкусные картинки. Рецепты тренера Сергея Заяшникова. 2011 г. 2023 г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#2. Худеем вкусно. Рецепты тренера Сергея Заяшникова. 2022 г. 2023г. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

### **Без серии**

#1. Сергей Иванович Заяшников. Биография. 2022. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)

#2. Село Кули. Забайкалье. Моя малая Родина. Летопись родного села в документах и рассказах земляков. 1978. ([LitRes](#)) ([видео](#)) (отзывы)