

С.А.ЛАПШИН

КАРАТЭ-ДО

КАТА



空手道



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ  
И МАСТЕРОВ

ББК 75.715  
Л24

Лапшин С.А.

Л 24 Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров.  
— Д.: Сталкер, 1996. — 336 с.

ISBN 966-7104-22-2

Настоящая книга является заключительной из задуманной серии и посвящена формальным упражнениям каратэ — КАТА. Эта форма каратэ-до, наряду с тамэшивари (разбивание предметов) и джиу кумитэ (свободный спарринг), является одной из основных составляющих системы подготовки каратистов.

Предназначена для спортсменов, тренеров и всех желающих освоить ката.

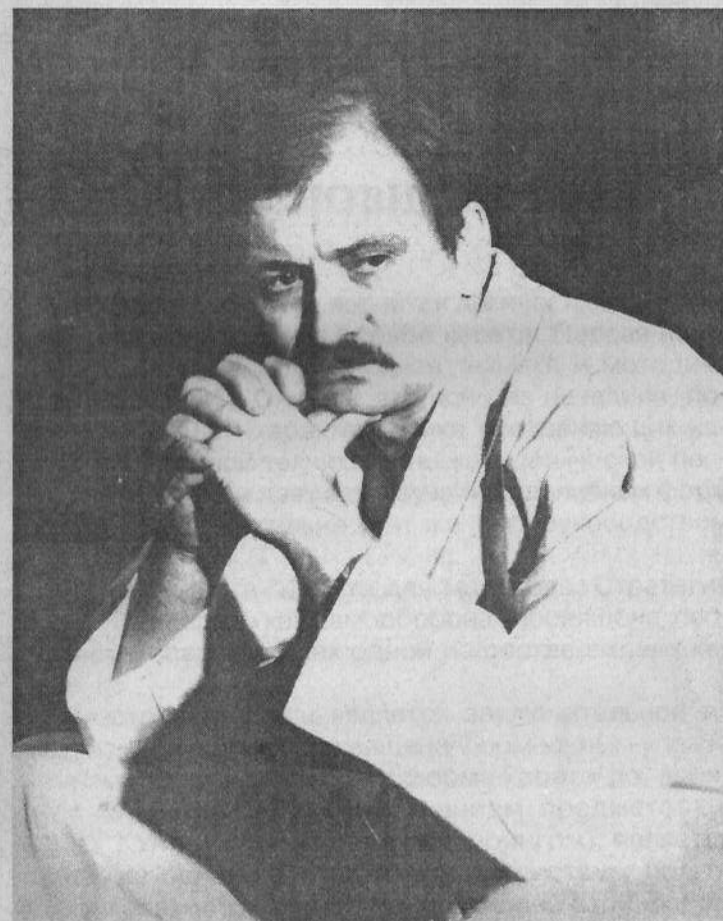
Оформление обложки: А.В.Федотенко

ББК 75.715

ISBN 966-7104-22-2

© С.А.Лапшин, 1996

© ИКФ "Сталкер", 1996





## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Настоящая работа является логическим продолжением серии книг по борьбе каратэ. Первая наша книга – “Каратэ до. Основная техника и методика преподавания”. Она, как это ясно из названия, посвящена общей характеристике составляющих каратэ до, базовой технике, а также в логической последовательности дает азы изучения различных форм каратэ самостоятельно или же под руководством наставника.

Вторая книга “Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Каратэ как самооборона” посвящена свободному спаррингу как одной из составляющих каратэ-до.

Настоящая книга является заключительной из задуманной серии и посвящена формальным упражнениям каратэ – КАТА. Эта форма каратэ-до, наряду с ТАМЭШИВАРИ (разбиванием предметов) и ДЖИУ КУМИТЭ (свободным спаррингом), является одной из основных составляющих системы подготовки каратистов. Ранее на о. Окинава этой форме каратэ (“окинава тэ”) наставники уделяли особое внимание: ката занимались с пяти-шестилетнего возраста не менее десяти лет и лишь после этого ученики допускались к свободному спаррингу.

Что же представляет собой КАТА, какую функциональную нагрузку несет?

КАТА, или формальные упражнения, представляет собой совокупность приемов каратэ, выполняемых в определенных стойках (позициях) на месте или в передвижениях, связанных между собой логической последовательностью (ката исполняются по определенным схемам), выполняемых с различной степенью напряжения тела и в определенном ритме. Удары, блоки, подсечки, захваты и другая техника каратэ обычно имитируются. В ряде школ каратэ, ушу, вьетво дао ката выполняют непосредственно с партнером (так называемые "парные ката"). Важную роль при выполнении комплексов играет дыхание. В зависимости от стиля каратэ или же специфики самого КАТА (существуют специальные, дыхательные ката) дыхание может быть естественным (не напряженным) или же неестественным (диафрагмальным). Первый способ дыхания характерен для таких стилей, как шотокан, шита рю, вато рю и др., второй – для стилей годзю рю, киокушинкай и др.

Каратэ до, наряду с сумо, дзюдо, кендо и другими единоборствами, представляет собой часть традиционной японской культуры, что делает его близким национальным видам искусства, таким как японская музыка, танец, чайная церемония, искусство аранжировки парков, выращивания деревьев и многим другим.

КАТА, в этом смысле, является наиболее ярко выраженным, прекрасным произведением искусства КАРАТЭ ДО, которое в форме динамичного танца из поколения в поколение в пределах школы (стиля) передает приемы и тактику рукопашного боя.

Тем не менее, красота КАТА отличается от красоты танца, в котором нередко собраны хотя и красивые, но зачастую бессмысленные позы и движения. Красота КАТА – красота целесообразных, закодированных в танце, отточенных движений техники и тактики каратэ. Отсюда чисто эстетическое влияние этой формы на занимающихся КАРАТЭ ДО.

Остается только сожалеть, что в наших традиционных, отечественных школах рукопашного боя нет ничего сходного с формой КАТА. В битвах, войнах, смутах мы, к сожалению, растеряли опыт, накопленный нашими воинственными предками, поскольку отсутствовал сам универсальный способ передачи полученных знаний. Исключением здесь, пожалуй, служит украинский гопак, который, по-видимому, сохранил отдельные элементы и приемы, применявшиеся запорожскими казаками в рукопашных схватках.

Формальных упражнений огромное количество. Фактически каждая школа или стиль в каратэ обладают определенным набором классических формальных комплексов, знание которых обязательно как для учеников, так и для мастеров. Чисто условно КАТА так и подразделяют на "низшие" ("ученические") и "высшие" ("мастерские"). В настоящей книге приведены основные ката стиля ШОТОКАН, стиля, который преподавал один из основателей современного каратэ Фунакоши Гичин. Автор считает ката этой школы уникальными по красоте, многообразию и наиболее хорошо разработанными. При этом следует помнить, что современное описание, исполнение и интерпретация ката в значительной мере отличаются от тех, которые привел Г. Фунакоши в своей знаменитой книге "Каратэ до киохан". И хотя в настоящее время правилами ВУКО ката в



значительной мере унифицированы, читателя не должно смущать, если в других учебниках он встретит некоторые различия в описании отдельных элементов или в интерпретации комплексов.

Разучивание и отработка КАТА обычно осуществляются следующим образом.

На первом этапе рисуется общая схема КАТА и разучивается последовательность выполнения ее отдельных элементов. На этой стадии важно, чтобы ученики хорошо запомнили последовательность движений и автоматически, не задумываясь, выполняли комплекс.

На втором этапе разучивается РИТМ КАТА. Здесь учитель должен объяснить, какие части, связи выполняются медленно, какие быстро, где делается пауза, в каких местах дыхание естественное, в каких — диафрагмальное, где происходит накопление энергии, где ее выброс ("киай").

Наконец, на третьем этапе происходит окончательное осмысление и закрепление комплекса. Преподаватель объясняет саму систему закодированных в КАТА приемов. Ученики обязаны заучить и отработать эти приемы. Последнее достигается либо через одношажный взаимообусловленный спарринг (кихон иппон кумитэ), либо через отработку комбинационной техники, имеющей место в ката, в передвижениях по залу. Опытные учителя обычно с успехом используют оба подхода.

Ниже приводится программа ката стиля шотокан от первого до пятого дана. Последовательность изучения комплексов, в зависимости от школы или союза каратэ, может быть иной. Настоящая программа взята из книги Р. Хаберзетцера "Высшие шотокан ката" (Париж, "Амфора", 1982).

Во французских школах каратэ, как пишет этот автор, до сих пор сохранилась традиция, доставшаяся от Г. Фунакоши: не присваивать квалификационные черные пояса выше пятого дана.

В этой книге приведены ката, знание которых обязательно при сдаче экзамена на первый дан школы шотокан.

## Программа ката стиля шотокан

### 1-й дан

1. Тэн но ката омотэ.
2. Тэн но ката ура.
3. Тэйкиоку но шодан.
4. Тэйкиоку но нидан.
5. Тэйкиоку но сандан.
6. Тэйкиоку но йодан.
7. Тэйкиоку но годан.
8. Хэйан шодан.
9. Хэйан нидан.
10. Хэйан сандан.
11. Хэйан йодан.
12. Хэйан годан.
13. Тэки шодан.
14. Басай дай.
15. Канку дай.

### 2-й дан

1. Канку шо.
2. Басай шо.
3. Тэки нидан.
4. Эмпи.
5. Хангэтсу.

### 3-й дан

1. Джитэ.
2. Джион.
3. Джиин.
4. Ганкаку.
5. Нюдзюшихо.
6. Тэки сандан.

### 4-й дан

1. Ванкан.
2. Мэкио.
3. Сочин.
4. Чинтэ.

### 5-й дан

1. Унсу.
2. Годжишихо дай.
3. Годжишихо шо.

## Правила соревнований по ката (правила ВУКО)

Соревнования по КАТА могут быть индивидуальными или групповыми (три участника). Они проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Соревнования состоят из трех кругов. После первого круга остаются шестнадцать участников, после второго – восемь и после третьего определяются призеры и чемпионы.

Первый круг оценивается баллами 5, 6, 7 плюс десятые. Второй – баллами 6, 7, 8 плюс десятые. Третий круг – 7, 8, 9 плюс десятые. Победители и призеры определяются суммированием баллов, набранных в трех кругах.

Судейство КАТА осуществляют пять судей: четыре боковых и один главный (со свистком) в центре, напротив спортсмена. Участник соревнований после поклона судьям объявляет название ката и по свистку главного судьи выполняет комплекс. После окончания ката следует небольшая пауза, и по свистку главного арбитра все пятеро судей одновременно показывают выставленные оценки. Спортсмен не уходит с татами, а ожидает оценки. Судьи оценивают правильность выполнения схемы ката (выполняющий ката должен вернуться в точку, из которой он начал выполнять комплекс), технику, ритм, дыхание и др.

После показа оценок в каждом круге соревнований секретарь фиксирует их и из пяти оценок отбрасывает максимальную и минимальную, суммируя остальные.

## Принятые сокращения (обозначения)

**И. п.** – исходное положение.

**Ёй!** – начало выполнения КАТА.

**Маватэ** – смена стойки с поворотом корпуса на 180 градусов.

**Ямэ!** – окончание КАТА.

**а, б** – вид спереди или сбоку.

**□** – медленное движение с полной концентрацией энергии.

**✳** – КИАЙ!

## ТЭН НО КАТА ОМОТЭ (описание)

1. И. п. – хачиджи дачи. Ёй!

2. Правой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки. И. п.

3.левой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, левый чудан ой цуки. И. п.

4. Правой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, правый дзэдан ой цуки. И. п.







5.левой ногой шаг вперед, зэнкуцү дачи, левый дзэдан ой цуки. И. п.

6.левой ногой шаг вперед, зэнкуцү дачи, правый чудан гяку цуки. И. п.

7.правой ногой шаг вперед, зэнкуцү дачи, левый чудан гяку цуки. И. п.

8.левой ногой шаг вперед, зэнкуцү дачи, правый дзэдан гяку цуки. И. п.

9.правой ногой шаг вперед, зэнкуцү дачи, левый дзэдан гяку цуки. И. п.

10, 11.левой ногой шаг назад, зэнкуцү дачи, правый гэдан барай плюс левый чудан гяку цуки. И. п.

12, 13.правой ногой шаг назад, зэнкуцү дачи, левый гэдан-барай плюс правый чудан гяку цуки. И. п.



14, 15.левой ногой шаг назад, зэнкуцү дачи, правый чудан учи укэ плюс левый чудан гяку цуки. И. п.

16, 17.правой ногой шаг назад, зэнкуцү дачи, левый чудан учи укэ плюс правый чудан гяку цуки. И. п.

18, 19.левой ногой шаг назад, кокцү дачи, правый чудан шуто укэ плюс левый чудан тата нукитэ с переходом в зэнкуцү дачи. И. п.

20, 21.правой ногой шаг назад, кокцү дачи, левый чудан шуто укэ плюс правый чудан татэ нукитэ с переходом в зэнкуцү дачи. И. п.

22, 23.левой ногой шаг назад, кокцү дачи, правый дзэдан шуто барай плюс левый дзэдан гяку цуки с переходом в зэнкуцү дачи. И. п.





**24, 25.** Правой ногой шаг назад, кокцю дачи, левый дзэдан шуто барай плюс правый дзэдан гяку цуки с переходом в зэнкуцю дачи. И. п.

**26, 27.**левой ногой шаг назад, зэнкуцю дачи, правый агэ укэ плюс левый чудан гяку цуки. И. п.

**28, 29.** Правой ногой шаг назад, зэнкуцю дачи, левый агэ укэ плюс правый чудан гяку цуки. И. п.

**30, 31.**левой ногой шаг назад, зэнкуцю дачи, правый дзэдан учи коми плюс левый чудан гяку цуки. И. п.

**32, 33.** Правой ногой шаг назад, зэнкуцю дачи, левый дзэдан учи коми плюс правый чудан гяку цуки. И. п.

**1.** Ямэ! И. п.



## ТЭН НО КАТА ОМОТЭ





ТЭН HO KATA OMOTЭ



ТЭН HO KATA OMOTЭ



ТЭН HO KATA OMOTЭ



ТЭН HO KATA OMOTЭ





ТЭН HO KATA OMOTЭ



ТЭН HO KATA OMOTЭ



ТЭН НО КАТА ОМОТЭ



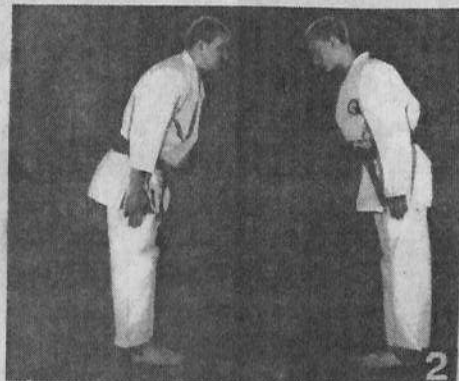
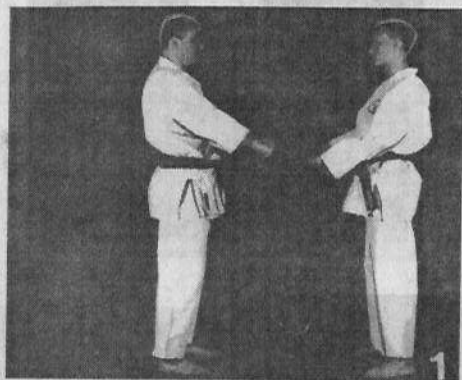
ТЭН НО КАТА ОМОТЭ



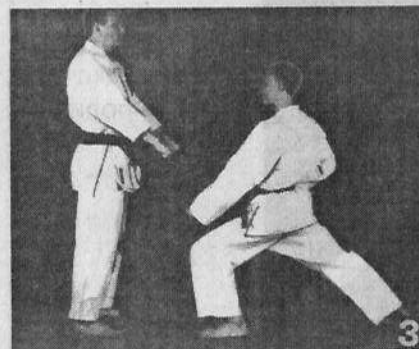


## ТЭН НО КАТА УРА

Относится к так называемым "парным ката". Последовательность выполнения элементов такая же, как в тэн но ката омотэ. Отработка и выполнение комплекса происходят, как в одношажном взаимобусловленном спарринге (кихон иппон кумитэ). Ниже приводятся иллюстрации, показывающие общую последовательность выполнения ката (1 – 17).



## ТЭН НО КАТА УРА



ТЭН НО КАТА УРА



6



7



8

ТЭН НО КАТА УРА



9



10



11

ТЭН HO KATA YPA



12



13

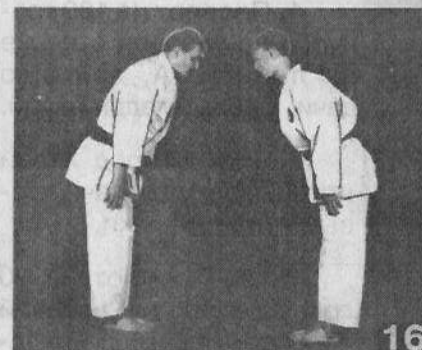


14

ТЭН HO KATA YPA



15



16



17



# ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН (описание)



1. И. п. Ёй!

2. Поворот налево на линию ВС, зэнкуцү дачи, левый гэдан барай.

3. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый чудан ой цуки.

4. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ВА, зэнкуцү дачи, правый гэдан барай.

5. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцү дачи, левый чудан ой цуки.

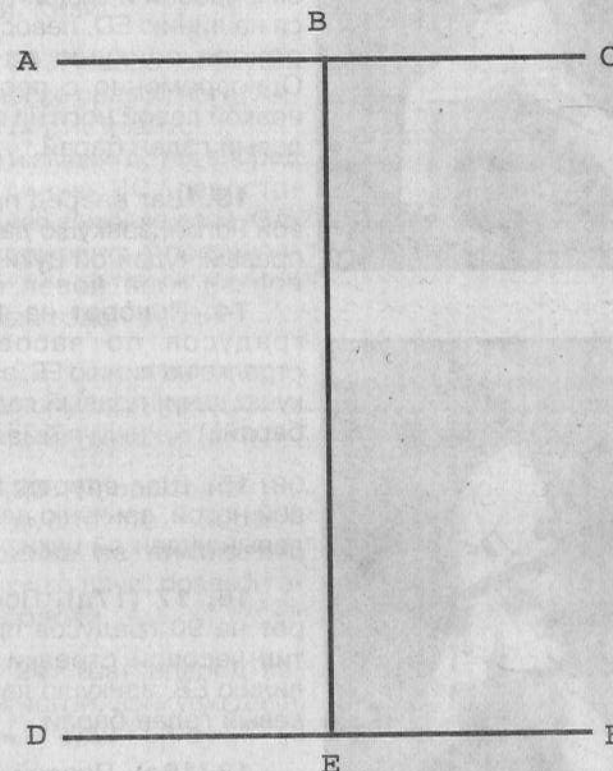
6, 7. Поворот на 90 градусов против часовой стрелки. Левая нога выдвигается на линию ВЕ, зэнкуцү дачи, левый гэдан барай.

8. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый чудан ой цуки.

9. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцү дачи, левый чудан ой цуки.



# ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН (Общая схема)





**10.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки. Киай!

**11, 12.** Поворот вовнутрь на носке правой ноги. Левая подтягивается к правой и выдвигается на линию ED, левосторонняя зэнкуцую дачи. Одновременно с постановкой левой ноги на пол левый гэдан барай.

**13.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки.

**14.** Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию EF, зэнкуцую дачи, правый гэдан барай.

**15.** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцую дачи, левый чудан ой цуки.

**16, 17 (17a).** Поворот на 90 градусов против часовой стрелки на линию EB, зэнкуцую дачи, левый гэдан барай.

**18 (18a).** Правой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки.



**19 (19a).**левой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, левый чудан ой цуки.

**20 (20a).**Правой ногой шаг вперед, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки. Киай!

**21.** Поворот вовнутрь на носке правой ноги. Левая подтягивается к правой и выдвигается вперед на линию BC, левосторонняя зэнкуцую дачи. Одновременно с постановкой левой ноги на пол левый гэдан барай.

**22.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцую дачи, правый чудан ой цуки.

**23.** Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию BA, зэнкуцую дачи, правый гэдан барай.

**24.** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцую дачи, левый чудан ой цуки.

**25.** Ямэ! И. п.



ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



7

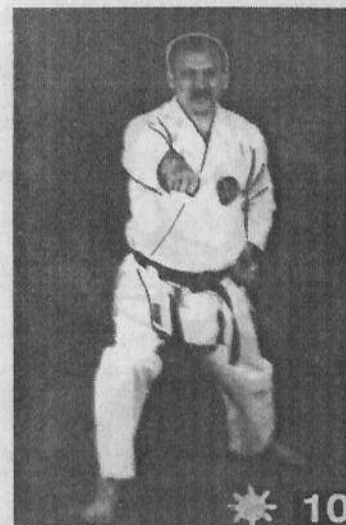


8

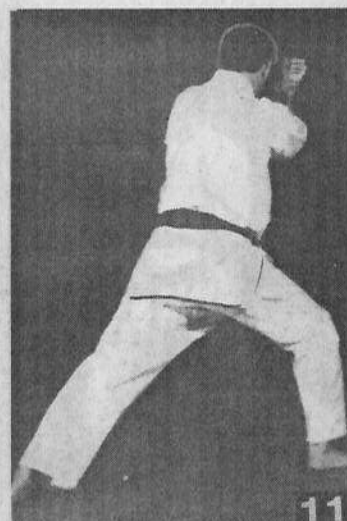


9

ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



10



11



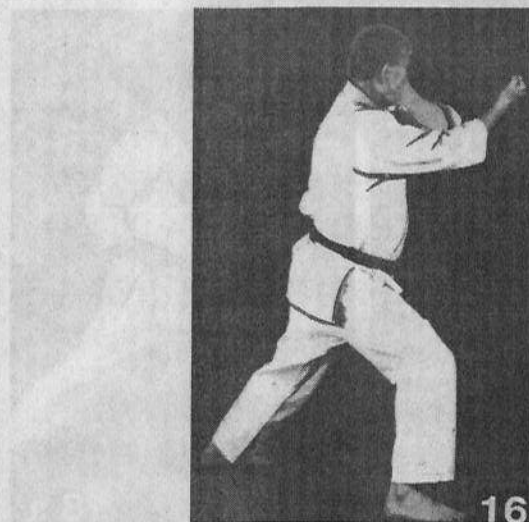
12



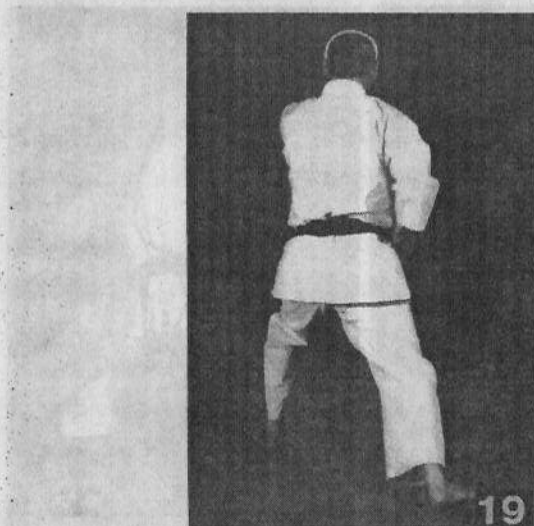
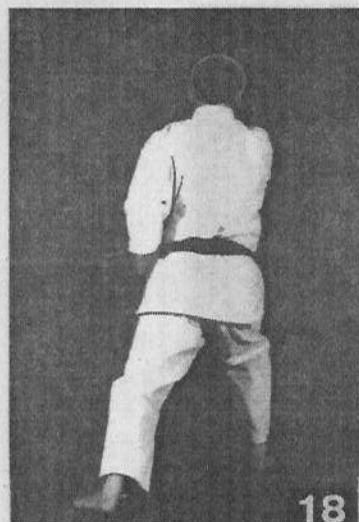
ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



21



22



23

ТЭЙКИОКУ НО ШОДАН



24



25

空手道



## ТЭЙКИОКУ НО НИДАН

Ката аналогична тэйкиоку но шодан, за исключением того, что все прямые удары кулаком (чудан ой цуки) выполняются на верхнем (дзэдан) уровне.

ТЭЙКИОКУ НО САНДАН  
(описание)

Основная схема передвижений такая же, как в тэйкиоку 1,2. Основным элементом ката является переход от типично защитной позиции (кокцю дачи) с блоком (учи укэ) к нападающей (зэнкуцю дачи) с ударом ой цуки.

1. И. п. Ёй!

2.левой ногой шаг влево на линию ВС, кокцю дачи, левый чудан учи укэ.

3. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.

4. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ВА, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан учи укэ.

5. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый чудан ой цуки.

6. Поворот на 90 градусов против часовой стрелки. Левая нога выдвигается на линию ВЕ, зэнкуцю дачи, левый гэдан барай.

7. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый дзэдан ой цуки.

8. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый дзэдан ой цуки.

9. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый дзэдан ой цуки. Киай!

10. Поворот во внутрь на носке правой ноги. Левая подтягивается к правой и выдвигается на линию ЕД, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан учи укэ.

11. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.

12. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ЕФ, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан учи укэ.





**13.** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый чудан ой цуки.

**14 (14a).** Поворот на 90 градусов против часовой стрелки, левая нога выдвигается на линию ЕВ, зэнкуцю дачи, левый гэдан барай.

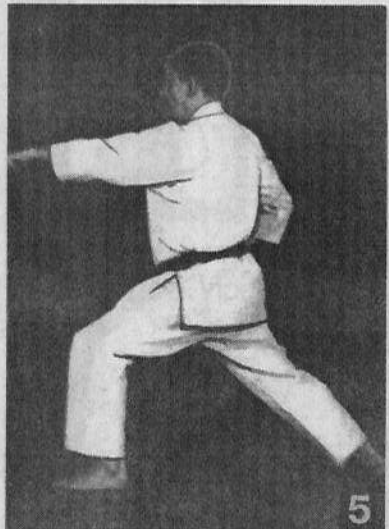
**15 (15a).** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый дзэдан ой цуки.

**16 (16a).** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый дзэдан ой цуки.

**17 (17a).** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый дзэдан ой цуки. Киай!

**18.** Поворот вовнутрь на носке правой ноги. Левая подтягивается и выдвигается на линию ВС, левосторонняя кокцю, левый чудан учи укэ.

**19.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.



**20.** Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ВА, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан учи укэ.



**21.** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый чудан ой цуки.

**22.** Ямэ! И. п.



ТЭЙКИОКУ НО САНДАН

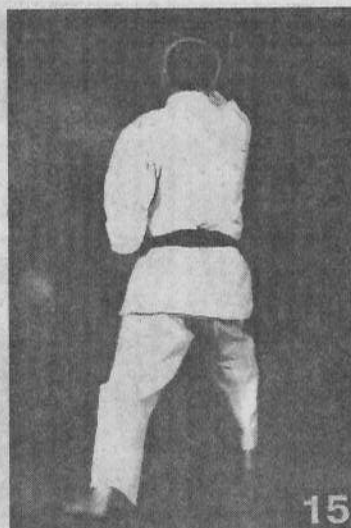


ТЭЙКИОКУ НО САНДАН





ТЭЙКИОКУ НО САНДАН



ТЭЙКИОКУ НО САНДАН



ТЭЙКИОКУ НО САНДАН



★ 17



★ 17a



18

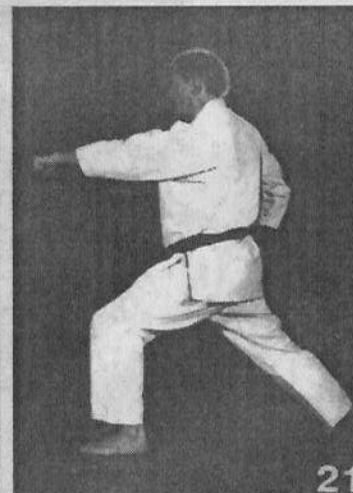
ТЭЙКИОКУ НО САНДАН



19



20



21

## ТЭЙКИОКУ НО САНДАН



## ХЭЙАН ШОДАН (описание)

1. И. п. Ёй!

2. Шаг влево на линию ВС левой ногой, зэнкуцю дачи, левый гэдан барай.

3. Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.

4. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ВА, правосторонняя зэнкуцю дачи, правый гэдан барай.

5, 6, 7. Шаг назад правой ногой, правосторонняя рэноджи дачи (правосторонняя шизэнтай), правый тэтсуи учи.

8. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, левый чудан ой цуки.

9. Поворот на 90 градусов против часовой стрелки на линию ВЕ, зэнкуцю дачи, левый гэдан барай.

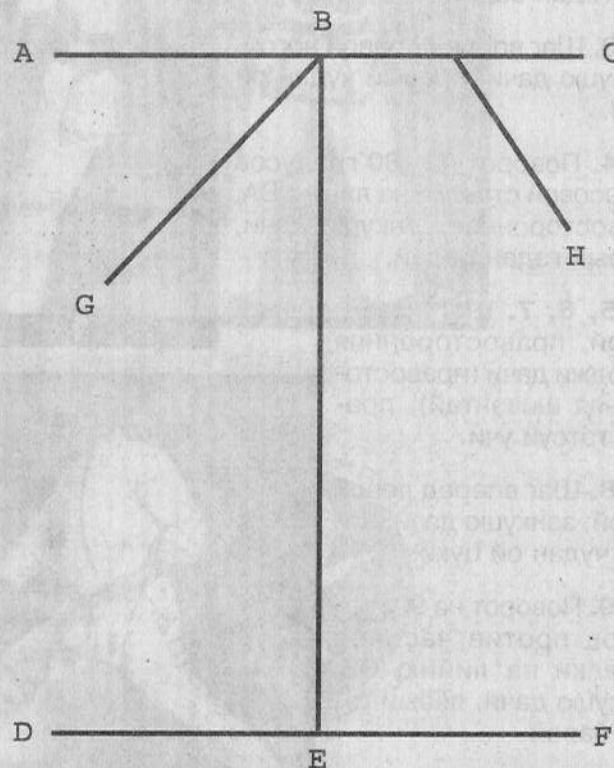
10. Не изменяя стойки, левый шуто агэ укэ.





## ХЭЙАН ШОДАН

(Общая схема)



**11.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый агэ укэ.

**12.** Не изменяя стойки, раскрыть правый кулак, правый шуто агэ укэ.

**13.** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцү дачи, левый агэ укэ.

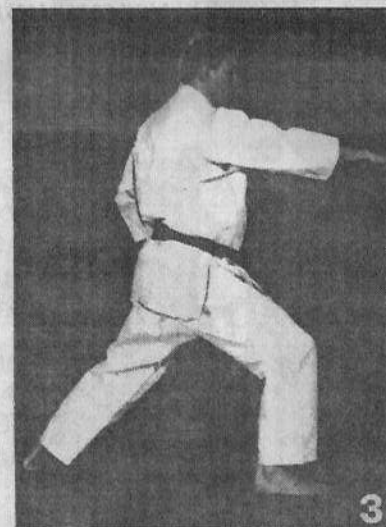
**14.** Не изменяя стойки, раскрыть левый кулак, левый шуто агэ укэ.

**15.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый агэ укэ. Киай!

**16.** Поворот во внутрь на носке правой ноги, левая подтягивается и выдвигается на линию ЕД, левосторонняя зэнкуцү дачи, левый гэдан барай.

**17.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый чудан ой цуки.

**18.** Поворот на 180 градусов по часовой





стрелке на линию EF, правосторонняя зэнку-даци, правый гэдан барай.

**19.** Шаг вперед левой ногой, зэнку-даци, левый чудан ой цуки.

**20, 21 (21a).** Поворот на 90 градусов против часовой стрелки, левая нога выдвигается на линию EB, зэнку-даци, левый гэдан барай.

**22 (22a).** Шаг вперед правой ногой, зэнку-даци, правый чудан ой цуки.

**23 (23a).** Шаг вперед левой ногой, зэнку-даци, левый чудан ой цуки.

**24 (24a).** Шаг вперед правой ногой, зэнку-даци, правый чудан ой цуки. Киай!

**25.** Поворот на носке правой ноги, левая подтягивается и выносится на линию BC, левосторонняя кокцю дачи, левый шуто укэ.

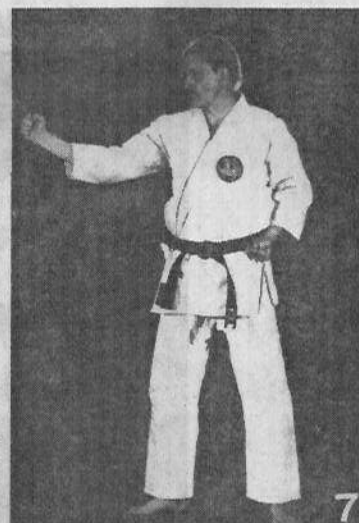


**26.** Шаг вперед правой ногой под углом 45 градусов, на линию H, правосторонняя кокцю дачи, правый шуто укэ.

**27.** Поворот на 135 градусов по часовой стрелке на линию BA, правосторонняя кокцю дачи, правый шуто укэ.

**28.** Шаг вперед левой ногой под углом 45 градусов, на линию BG левосторонняя кокцю дачи, левый шуто укэ.

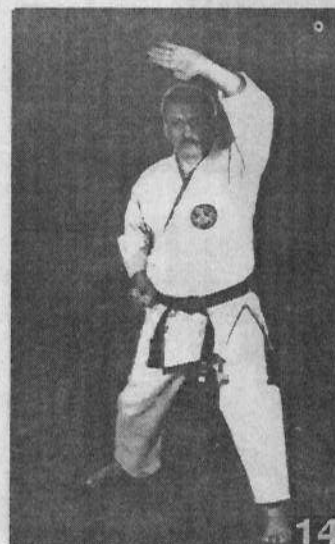
**29.** Ямэ. И. п.



ХЭЙАН ШОДАН



ХЭЙАН ШОДАН





ХЭЙАН ШОДАН



16



17



18

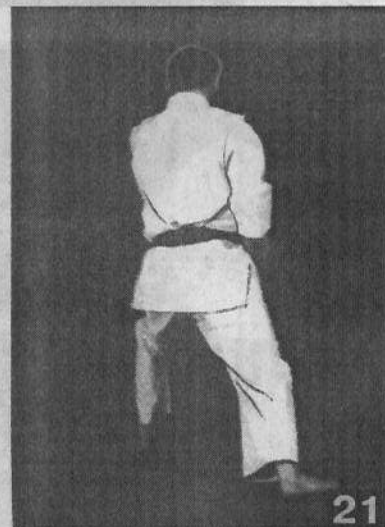
ХЭЙАН ШОДАН



19



20

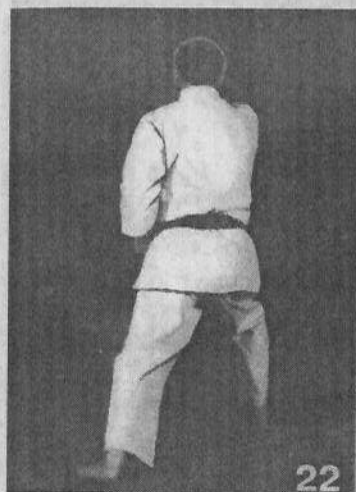


21

ХЭЙАН ШОДАН



21a



22



22 a

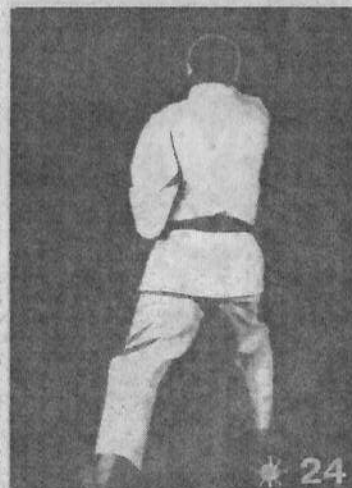
ХЭЙАН ШОДАН



23



23a



24

ХЭЙАН ШОДАН



ХЭЙАН ШОДАН

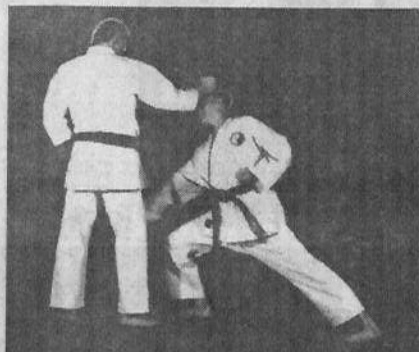




ХЭЙАН ШОДАН (БУНКАЙ)



1



2

ХЭЙАН ШОДАН (БУНКАЙ)



3



# ХЭЙАН НИДАН (описание)



1. И. п. Ёй!

2, 3. Шаг левой ногой влево на линию ВС, левосторонняя кокцю дачи, одновременно левый дзэдан хайван сокумэн укэ и правый йоко камаэ (удэ соэтэ).

4. Оставаясь на месте, правый ура цуки (сото укэ), левый учи коми (удэ укэ).

5. По-прежнему оставаясь в левосторонней кокцю дачи, левый чудан ой цуки (йоко цуки или тэтсуи учи).

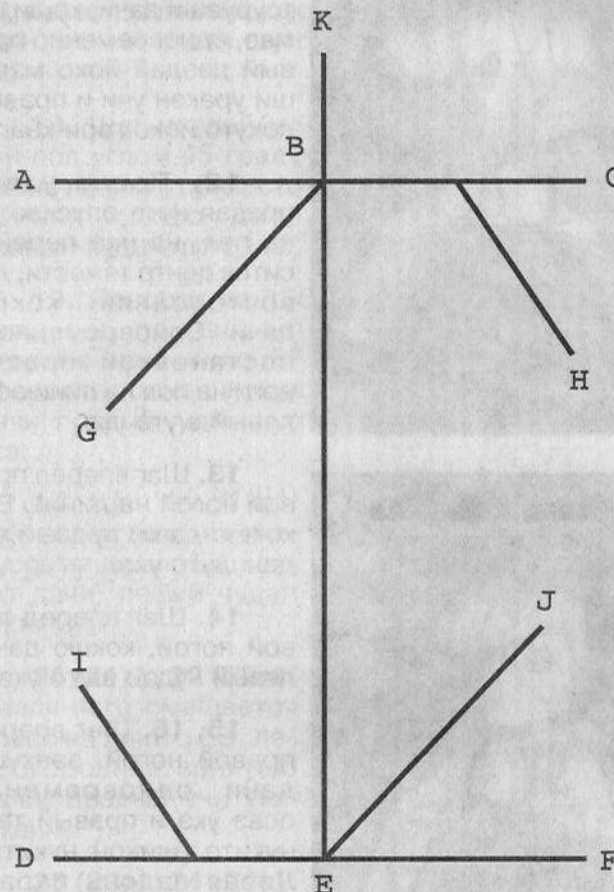


6, 7. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке, правосторонняя кокцю дачи на линии ВА, правый дзэдан хайван сокумэн укэ и левый йоко камаэ (удэ соэтэ).

8. Оставаясь на месте, левый ура цуки (сото укэ), правый учи коми (удэ укэ).

9. По-прежнему правосторонняя кокцю дачи, правый чудан ой цуки (йоко цуки или тэтсуи учи).

# ХЭЙАН НИДАН (Общая схема)





**10, 11 (11a).** Подшагивание левой ногой в точку В, колено правой подтягивается к животу, тсуруаши дачи, коши камаэ, одновременно правый дзэдан йоко мавашу уракэн учи и правый сокуто йоко гэри кзагэ.

**12.** После удара правая нога опускается на пол, на нее переносится центр тяжести, левосторонняя кокцю дачи. Одновременно с постановкой правой ноги на пол на линию ВК левый шуто укэ.



**13.** Шаг вперед правой ногой на линию ВЕ, кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**14.** Шаг вперед левой ногой, кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**15, 16.** Шаг вперед правой ногой, зэнкю дачи, одновременно осаэ укэ и правый татэ нукитэ (шихон нукитэ). Левая ладонь параллельна полу, под локтем, усиливая удар, одновременно прикрывает локоть. Киай!

**17.** Вращение во внутрь на носке правой ноги, левая подтягивается и выносится на линию ЕД, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**18.** Шаг правой ногой под углом 45 градусов на линию І, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**19.** Поворот на 135 градусов по часовой стрелке на линию ЕF, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**20.** Шаг левой ногой под углом 45 градусов на линию EJ, кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**21 (21a), 22 (22a).** Левая нога смещается влево на линию EB, левосторонняя зэнкю дачи, правый учи укэ. ("ханми").

**23 (23a), 24 (24a).** Правый маэ гэри. После выполнения удара правая нога сгибается в колене и ставится







вперед, правосторонняя зэнкуцию дачи, левый чудан гяку цуки, 25 (25a).

26 (26a). Оставаясь на месте в правосторонней зэнкуцию дачи, левый чудан учи укэ ("ханми").

27 (27a), 28 (28a). Левый маэ гэри.

29 (29a). После постановки левой ноги вперед, левосторонняя зэнкуцию дачи, правый чудан гяку цуки.

30 (30a). Шаг вперед правой ногой, зэнкуцию дачи, правый чудан моротэ укэ.

31. Вращение во внутрь на носке правой ноги, левая подтягивается и выносится на линию ВС, левосторонняя зэнкуцию дачи, левый гэдан барай.

32. Оставаясь на месте в зэнкуцию дачи, левый шуто агэ укэ.



33. Шаг правой ногой под углом 45 градусов на линию Н, зэнкуцию дачи, правый агэ укэ.

34. Поворот на 135 градусов по часовой стрелке, правосторонняя зэнкуцию дачи, правый гэдан барай.

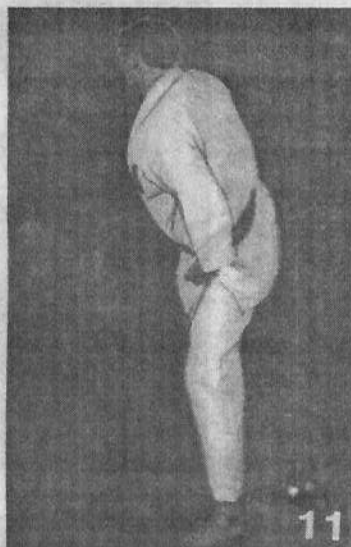
35. Оставаясь на месте в зэнкуцию дачи, правый шуто агэ укэ.

36. Шаг левой ногой под углом 45 градусов на линию ВГ, зэнкуцию дачи, левый агэ укэ. Киай!

37. Ямэ! И. п.



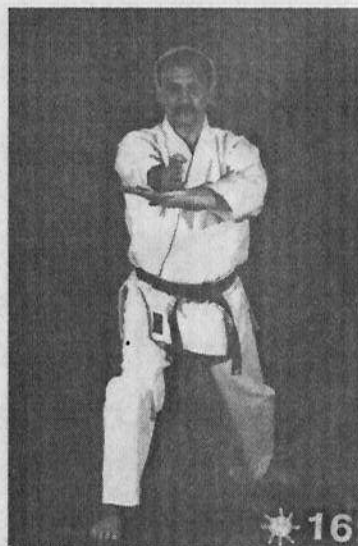
ХЭЙАН НИДАН



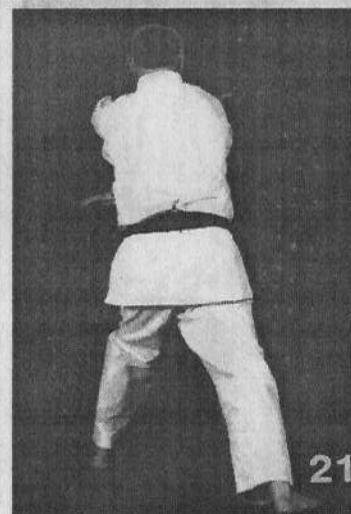
ХЭЙАН НИДАН



ХЭЙАН НИДАН



ХЭЙАН НИДАН

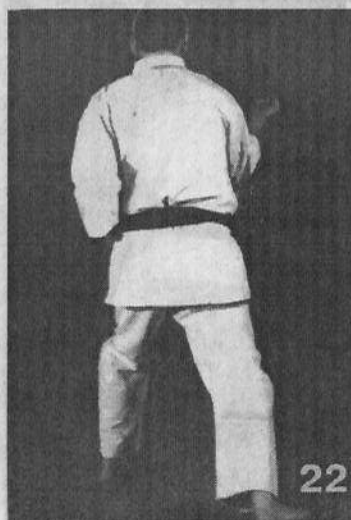




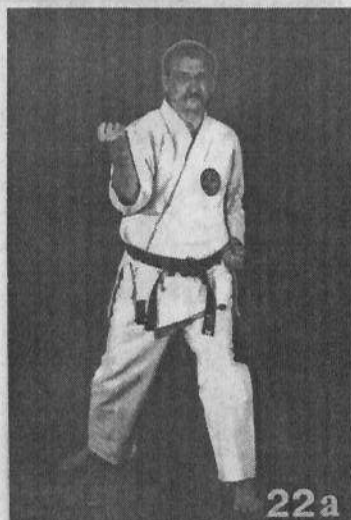
ХЭЙАН НИДАН



21a



22



22a

ХЭЙАН НИДАН



23



23a



24

ХЭЙАН НИДАН



24 а



25



25 а

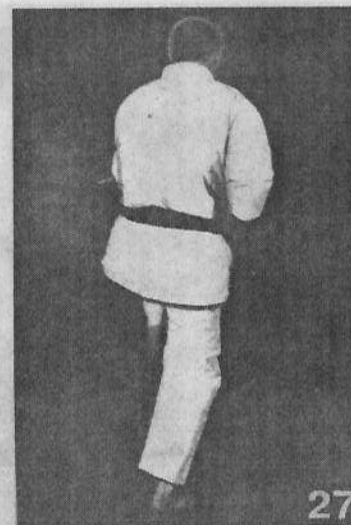
ХЭЙАН НИДАН



26



26 а

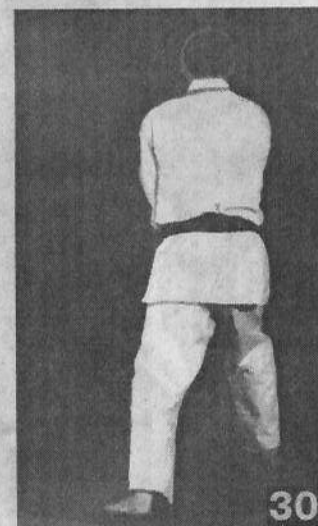


27

ХЭЙАН НИДАН



ХЭЙАН НИДАН





ХЭЙАН НИДАН



30 а

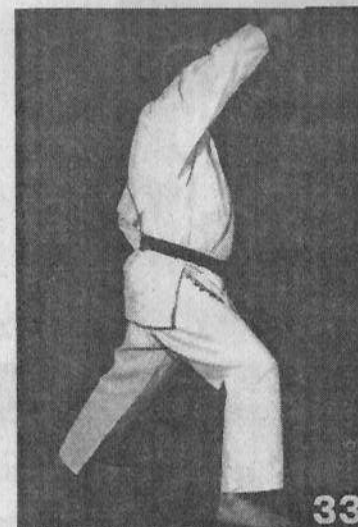


31



32

ХЭЙАН НИДАН



33

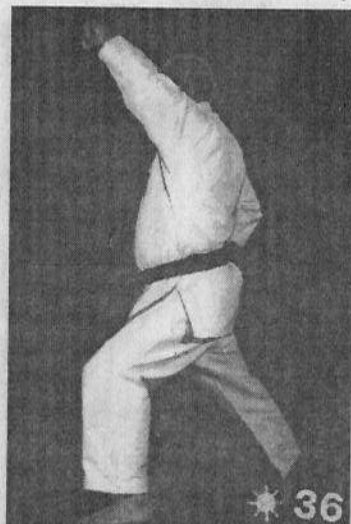


34



35

ХЭЙАН НИДАН



ХЭЙАН НИДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН НИДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН НИДАН (БУНКАЙ)





# ХЭЙАН САНДАН (описание)



1. И. п. Ёй!

2.левой ногой шаг влево на линию ВС, кокцю дачи, левый учи укэ.

3. 4. Приставить правую ногу к левой, хэйсоку дачи, одновременно правый учи укэ и левый гэдан барай.

5. Не изменяя стойки, левый учи укэ и правый гэдан барай.

6. Поворот на 90 градусов по часовой стрелке на линию ВА, правосторонняя кокцю дачи, правый учи укэ.

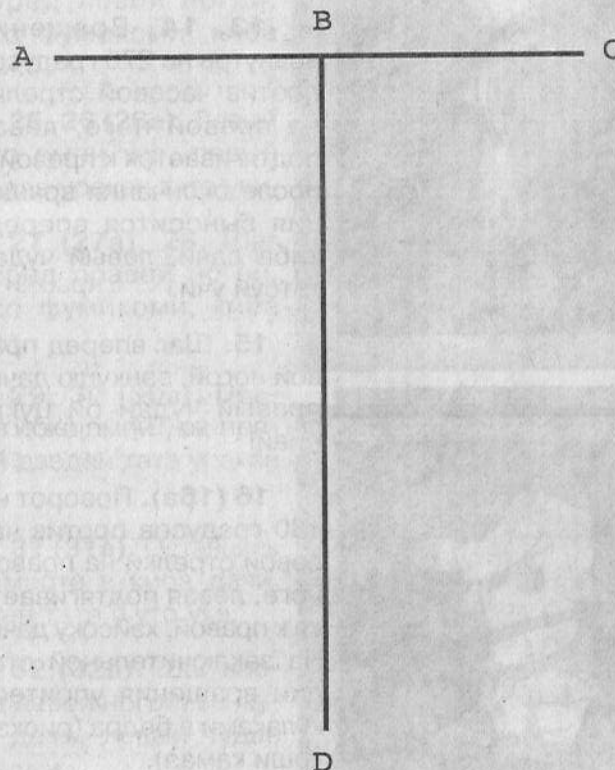
7, 8. Приставить левую ногу к правой, хэйсоку дачи, одновременно левый учи укэ и правый гэдан барай.

9. Не изменяя стойки, правый учи укэ и левый гэдан барай.

10. Шаг вперед левой ногой на линию ВД, кокцю дачи, левый чудан моротэ укэ.



# ХЭЙАН САНДАН (Общая схема)





**11, 12.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, одновременно левый чудан осаз укэ и правый чудан татэ (шихон) нукитэ.

**13, 14.** Вращение вовнутрь на 270 градусов против часовой стрелки на правой ноге, левая подтягивается к правой и после окончания вращения выносится вперед, киба дачи, левый чудан тэтсуи учи.

**15.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый чудан ой цуки. Киай!

**16 (16a).** Поворот на 180 градусов против часовой стрелки на правой ноге, левая подтягивается к правой, хэйсоку дачи. На заключительной стадии вращения упритесь кулаками в бедра (риокэн коши камаэ).

**17, 18 (18a), 19.** Шаг вперед правой ногой, йоко фумикоми, киба дачи.



**20, 21 (21a).** Правый йоко эмпи укэ, правый дзэдан уракэн татэ учи.

**22, 23, 24.** Шаг вперед левой ногой, йоко фумикоми, киба дачи.

**25, 26 (26a).** Левый йоко эмпи укэ, левый дзэдан уракэн татэ учи.

**27 (27a), 28.** Шаг вперед правой ногой, йоко фумикоми, киба дачи.

**29, 30 (30a).** Правый йоко эмпи укэ, правый дзэдан татэ уракэн учи.

**31 (31a).** Оставаясь на месте в киба дачи, чудан татэ шуто укэ.

**32 (32a).** Шаг вперед левой ногой, зэнкуцү дачи, левый чудан ой цуки.

**33 (33a).** Шаг вперед правой ногой на одну линию с левой, киба дачи.





34. Поворот на 180 градусов против часовой стрелки на правой ноге, левая по дуге переносится на одну линию с правой, киба дачи. Одновременно с постановкой левой ноги, через плечо, правый дзэ-дан татэ цуки (дзэ-дан маваши цуки) и левый чудан уширо эмпи учи.

35. Слегка подшагивая вправо, киба дачи, левый дзэ-дан татэ цуки (дзэ-дан маваши цуки) и правый чудан уширо эмпи учи. Киай!

36. Ямэ! И. п.



8

ХЭЙАН САНДАН



9



10



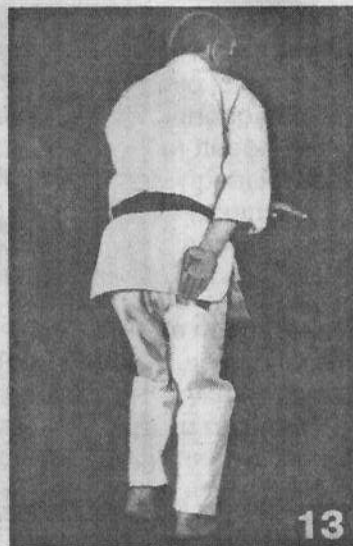
11



ХЭЙАН САНДАН



12



13

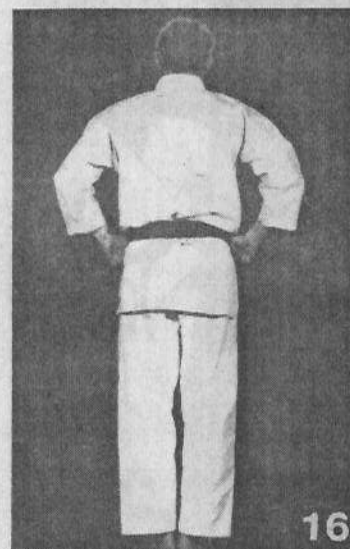


14

ХЭЙАН САНДАН



★ 15



16

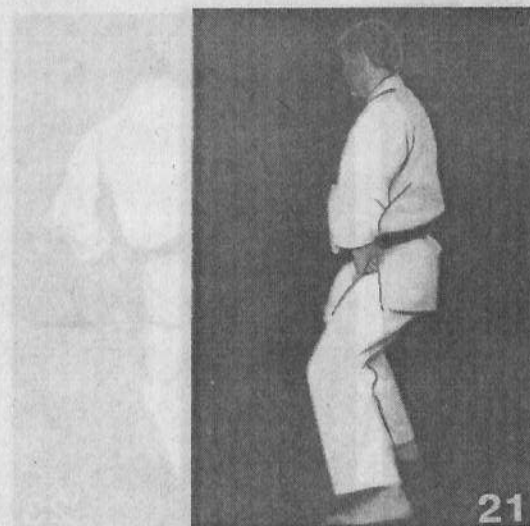


16a

ХЭЙАН САНДАН



ХЭЙАН САНДАН



ХЭЙАН САНДАН



21a



22



23

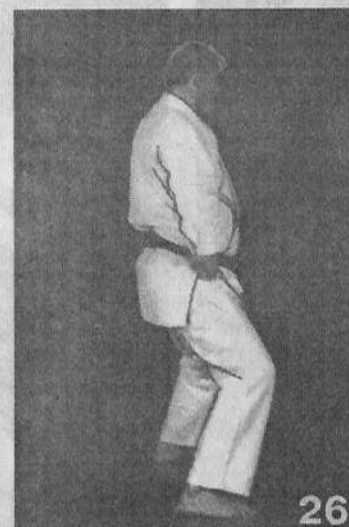
ХЭЙАН САНДАН



24



25



26



ХЭЙАН САНДАН



26a

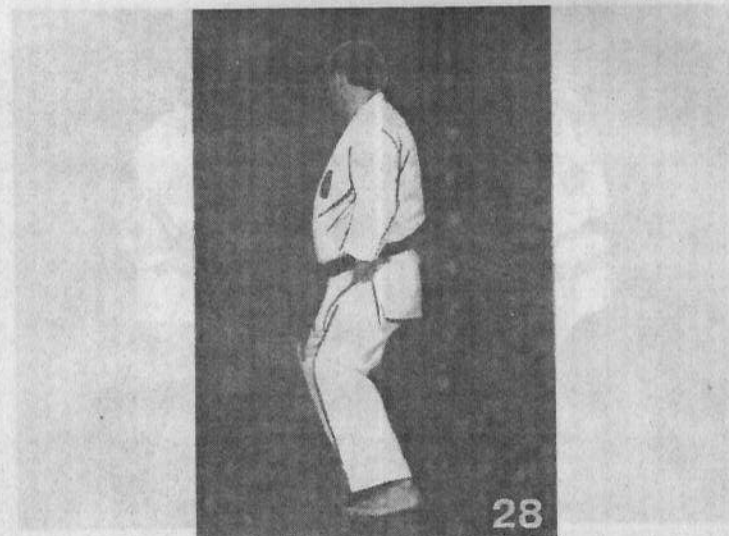


27



27a

ХЭЙАН САНДАН



28



29



30

ХЭЙАН САНДАН



30a

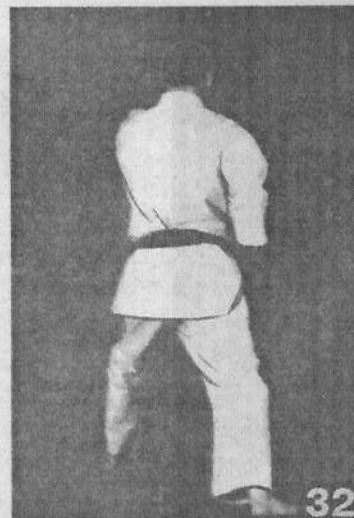


31



31a

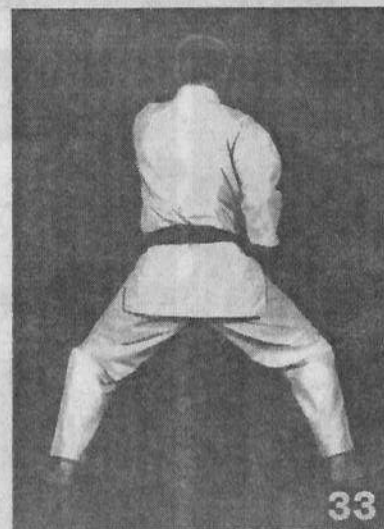
ХЭЙАН САНДАН



32



32a

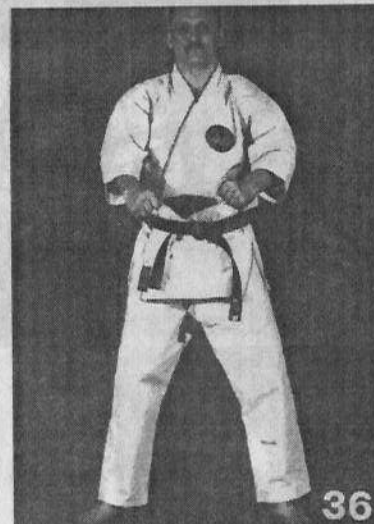


33

ХЭЙАН САНДАН



ХЭЙАН САНДАН





ХЭЙАН САНДАН (БУНКАЙ)



1



2

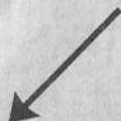
ХЭЙАН САНДАН (БУНКАЙ)



3



ХЭЙАН САНДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН САНДАН (БУНКАЙ)



## ХЭЙАН САНДАН (БУНКАЙ)



6



## ХЭЙАН ЙОДАН (описание)

1. И. п. Ёй!

2. 3. Шаг левой ногой влево на линию ВС, кокцю дачи, одновременно левый дзэдан хайван сокумэн укэ и правый йоко камаэ (хайшу хайван укэ).

4, 5. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке на линию ВА кокцю дачи, одновременно правый дзэдан хайван сокумэн укэ и левый йоко камаэ (хайшу хайван укэ).

6, 7. Шаг вперед левой ногой на линию BD, зэнкуцю дачи, гэдан джуджи укэ.

8. Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан моротэ укэ.

9. Колено левой ноги подтянуть к животу, тсуруаши дачи, коши камаэ.

10. Одновременно левый йоко гэри кэагэ и левый уракэн учи влево.



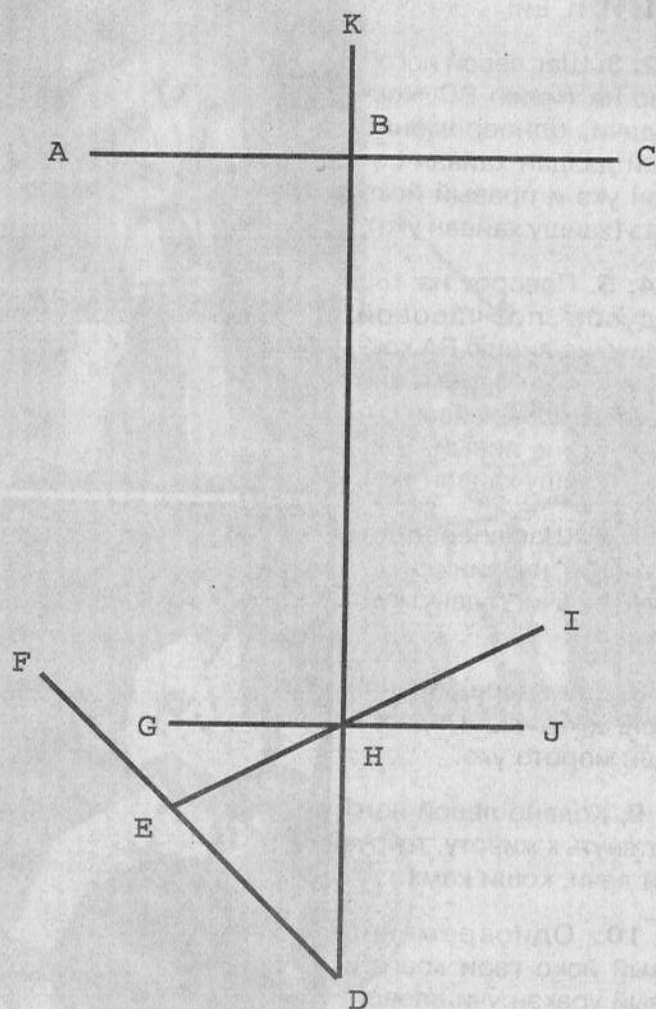
1



2



# ХЭЙАН ЙОДАН (Общая схема)



**11, 12.** Левосторонняя зэнкуцю дачи на линии НJ. В момент постановки левой ноги на пол правый маэ эмпи учи.

**13.** Поворот левой ноги на 90 градусов по часовой стрелке, колено правой подтянуть к животу, тсуруаши дачи, коши камаэ.

**14.** Одновременно правый йоко гэри кэагэ и правый уракэн учи вправо.

**15.** После постановки правой ноги на пол на линию НG зэнкуцю дачи, левый маэ эмпи учи.

**16.** Оставаясь на месте в зэнкуцю дачи, одновременно левый гэдан шуто барай и правый шуто агэ укэ.

**17.** Сместите центр тяжести на левую ногу, шагните ею на линию HD, левосторонняя зэнкуцю дачи, одновременно левый дзэдан шуто агэ укэ и правый сото шуто учи.





**18.** Правый дзэдан маэ гэри.

**19 – 23.** Согнув в колене правую ногу, резко толкнетесь левой, выполнив стелющийся прыжок вперед, правосторонняя какэ дачи (коса дачи), правый чудан уракэн учи. Киай!

**24 (24a), 25 (25a).** Поворот на 135 градусов против часовой стрелки на носке правой ноги, левая выносится на линию DF, кокцю дачи, чудан киквакэ укэ.

**26 (26a), 27 (27a).** Правый дзэдан (чудан) маэ гэри.

**28.** После постановки правой ноги на пол зэнкү-цү дачи, правый чудан ой цуки.

**29.** Левый чудан гяку цуки.

**30 (30a), 31 (31a).** Поворот на 90 градусов по часовой стрелке на линию I, правосторонняя кокцю дачи, чудан кикивакэ укэ.



**32 (32a), 33 (33a).** Левый дзэдан (чудан) маэ гэри.

**34.** После постановки левой ноги на пол зэнкү-цү дачи, левый чудан ой цуки.

**35.** Правый чудан гяку цуки.

**36 (36a).** Поворот на 45 градусов против часовой стрелки на линию HB, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан моротэ укэ.

**37 (37a).** Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан моротэ укэ.

**38 (38a).** Шаг вперед левой ногой, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан моротэ укэ.

**39 (39a).** Сместите левую ногу влево, принимая левостороннюю зэнкү-цү дачи. Захватите голову воображаемого противника (моротэ куби осаз).

**40 (40a).** Правый хиза учи (хиза гэри). Киай!





9

41. После постановки правой ноги вперед на линию ВК поворот на 90 градусов против часовой стрелки, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

42. Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

43. Ямэ! И. п.



10



11

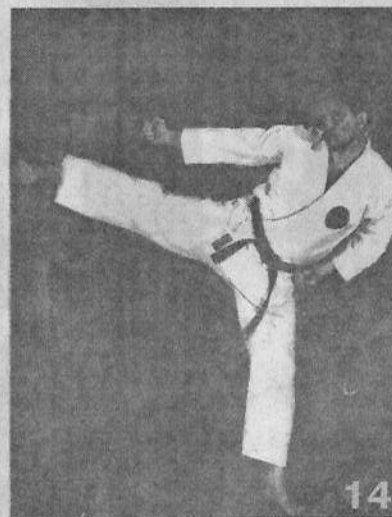
## ХЭЙАН ЙОДАН



12



13



14



ХЭЙАН ЙОДАН



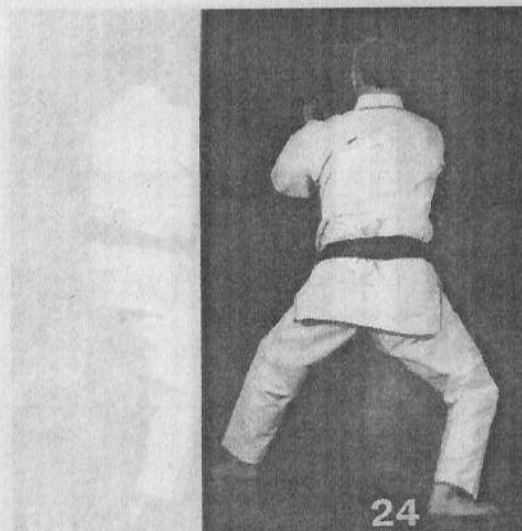
ХЭЙАН ЙОДАН



ХЭЙАН ЙОДАН



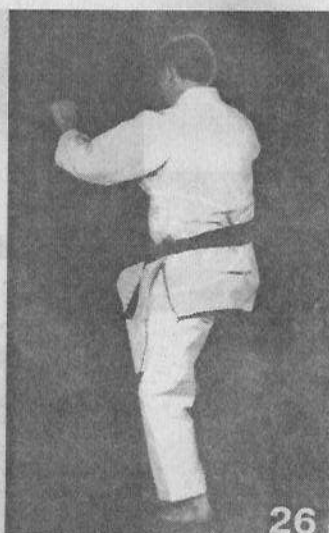
ХЭЙАН ЙОДАН



ХЭЙАН ЙОДАН



25a



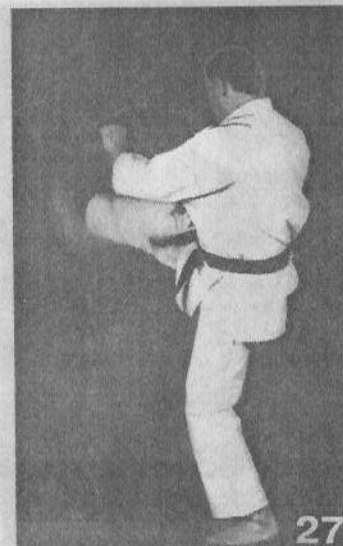
26



26a



ХЭЙАН ЙОДАН



27



27a



28



ХЭЙАН ЙОДАН



ХЭЙАН ЙОДАН



ХЭЙАН ЙОДАН



32 а



33



33 а



ХЭЙАН ЙОДАН



34



35

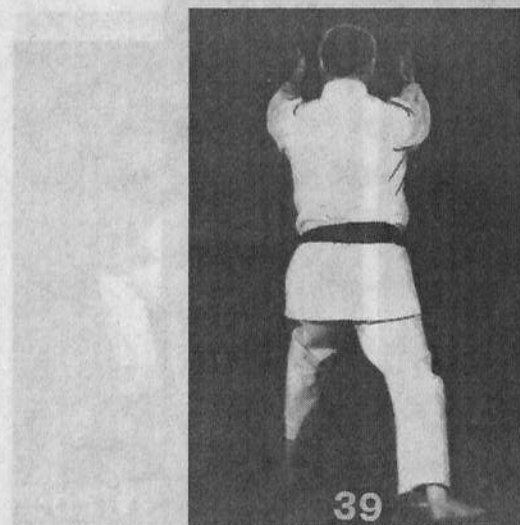


36

ХЭЙАН ЙОДАН

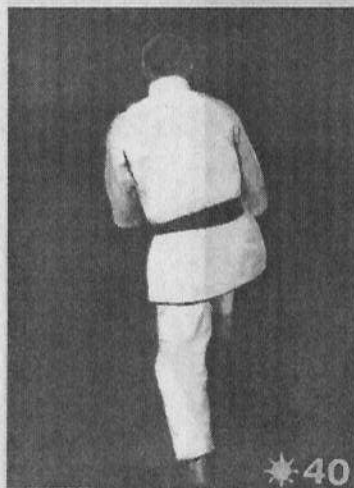


ХЭЙАН ЙОДАН





ХЭЙАН ЙОДАН



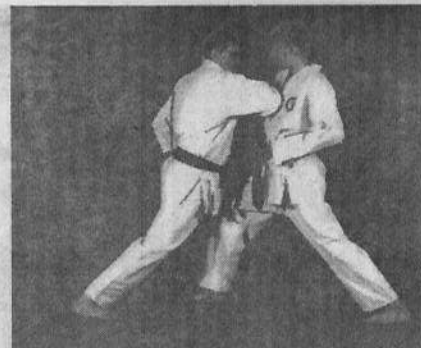
ХЭЙАН ЙОДАН



ХЭЙАН ЙОДАН (БУНКАЙ)



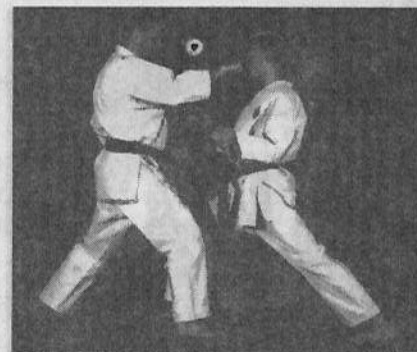
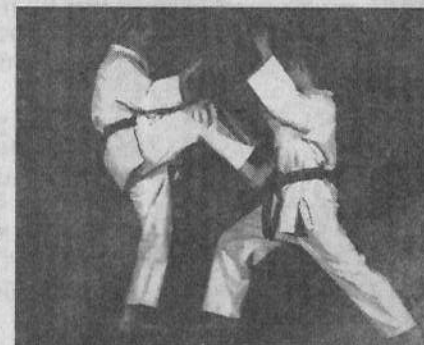
ХЭЙАН ЙОДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН ЙОДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН ЙОДАН (БУНКАЙ)





## ХЭЙАН ЙОДАН (БУНКАЙ)



## ХЭЙАН ГОДАН (описание)

1. И. п. Ёй!

2. Шаг левой ногой влево на линию ВС, кокцю дачи, левый чудан учи укэ.

3. Оставаясь в левосторонней кокцю дачи, правый чудан гяку цуки.

4. Приставить правую ногу к левой, хэйсоку дачи, левый кагэ цуки (кагэ камаэ).

5. Отставить правую ногу вправо на линию ВА, кокцю дачи, правый чудан учи укэ.

6. Оставаясь в правосторонней кокцю дачи, левый чудан гяку цуки.

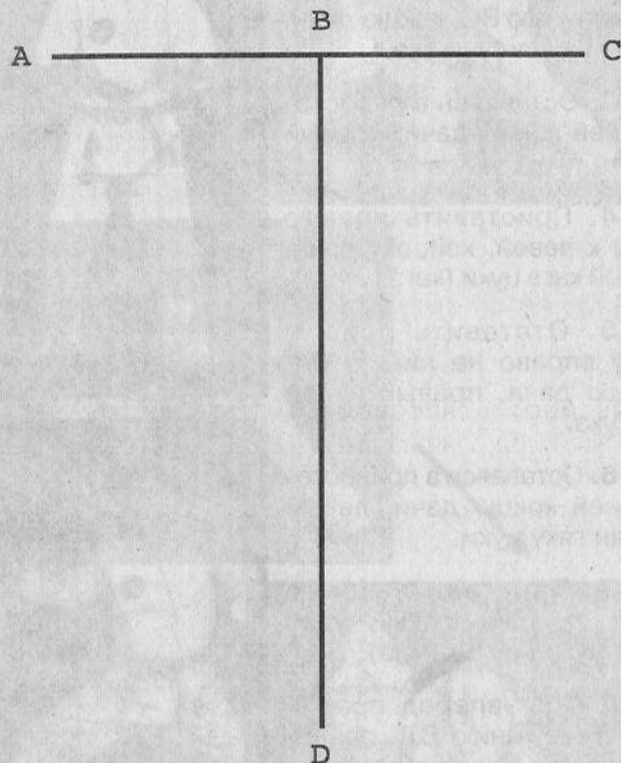
7. Приставить левую ногу к правой, правый чудан кагэ цуки (кагэ камаэ).

8. Шаг вперед правой ногой на линию ВД, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан моротэ укэ.

9. Шаг вперед левой ногой, зэнкуцю дачи, гэдан джуджи укэ.



# ХЭЙАН ГОДАН (Общая схема)



**10.** Оставаясь в левосторонней зэнкуцү дачи, левый дзэдан хайшу джуджи укэ.

**11 – 13.** Чудан оссаэ укэ, левый ой цуки (тэтсуи учи). Некоторые мастера (Н. Каназава) выполняют левый чудан татэ шуто укэ.

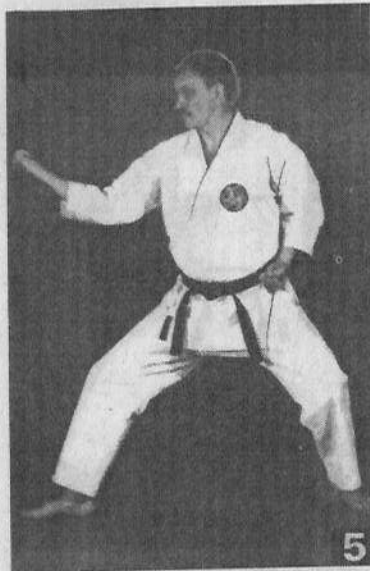
**14.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцү дачи, правый ой цуки. Киай!

**15, 16 (16a), 17 (17a).** Поворот корпуса на левой ноге на 270 градусов против часовой стрелки, кибя дачи на линии BD, одновременно йоко фумикоми и гэдан барай (гэдан учи).

**18 (18a).** Оставаясь в кибя дачи, левый чудан хайшу укэ.

**19 (19a), 20.** Правый микадзуки гэри в раскрытую ладонь, в момент постановки правой ноги на пол кибя дачи, правый чудан маэ эмпи учи.





5

**21.** Скрестить левую ногу позади правой, какэ дачи (коса дачи), правый чудан моротэ укэ.

**22 (22a).** Рэнodжи дачи, правый моротэ ура цуки (кохо цуки агэ).

**23 – 25.** Прыгнув вперед, разверните корпус на 180 градусов против часовой стрелки, (киай!), какэ дачи (коса дачи), гэдан джуджи укэ.

**26 (26a).** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, правый чудан моротэ укэ.

**27.** Маватэ, левосторонняя зэнкуцю дачи, одновременно левый тэ нагаши укэ и правый гэдан шуто (ура) нукитэ.

**28 (28a).** Сместите левую ногу на одну линию с правой, перенося центр тяжести на правую ногу, левосторонняя кокцю дачи, одновременно левый гэдан барай и правый дзэдан учи укэ (мэнджи укэ).



6

**29.** Приставить левую ногу назад к правой, хэйсоку дачи, левая мэнджи камаэ.

**30.** Поворот на 90 градусов против часовой стрелки, хэйсоку дачи, одновременно правый гэдан барай и левый дзэдан учи укэ (мэнджи укэ). Правая мэнджи камаэ.

**31.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, одновременно правый тэ нагаши укэ и левый гэдан шуто (ура) нукитэ.

**32.** Сместить правую ногу на одну линию с левой, перенося основной вес тела на левую ногу, кокцю дачи, одновременно правый гэдан барай и левый дзэдан учи укэ (мэнджи камаэ).

**33.** Ямэ! И. п.



7



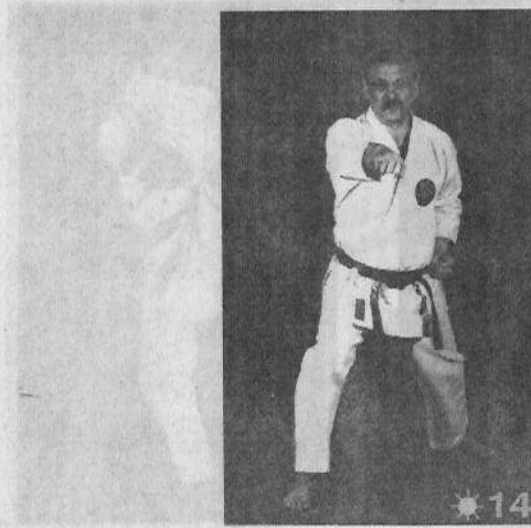
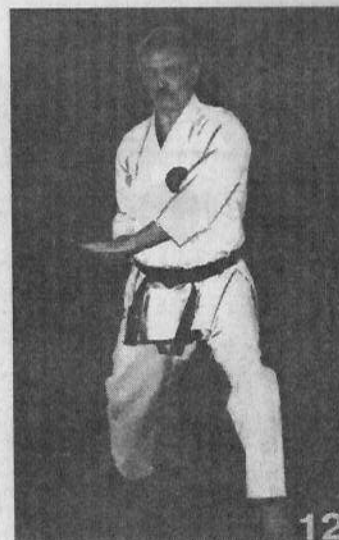
8



ХЭЙАН ГОДАН



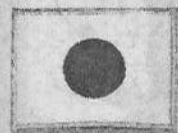
ХЭЙАН ГОДАН



ХЭЙАН ГОДАН



15



16



16a

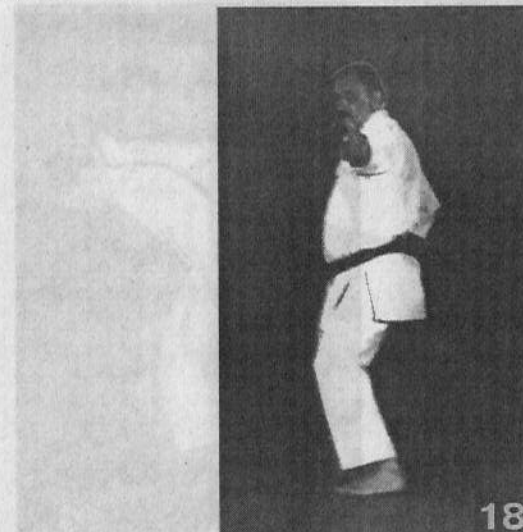
ХЭЙАН ГОДАН



17



17a



18

ХЭЙАН ГОДАН



18a

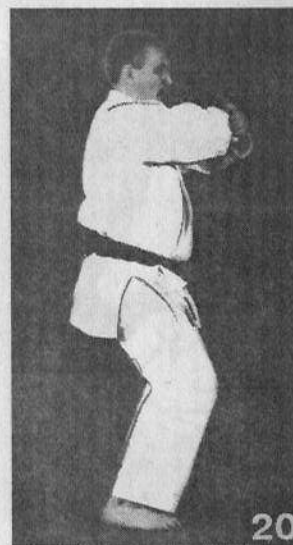


19



19a

ХЭЙАН ГОДАН



20



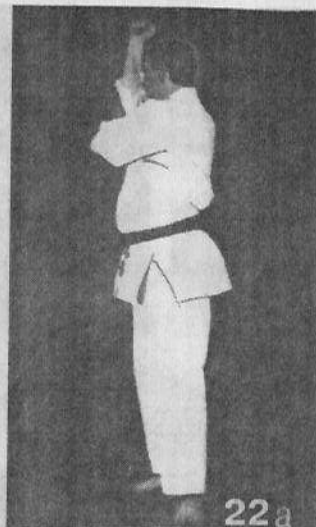
21



22



ХЭЙАН ГОДАН



22a



23



★ 24

ХЭЙАН ГОДАН



25



26



26a

ХЭЙАН ГОДАН



27



28



28a

ХЭЙАН ГОДАН



29



30



31

ХЭЙАН ГОДАН



32



33



ХЭЙАН ГОДАН (БУНКАЙ)





ХЭЙАН ГОДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН ГОДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН ГОДАН (БУНКАЙ)



ХЭЙАН ГОДАН (БУНКАЙ)



ТЭККИ ШОДАН  
(Общая схема)

А ————— В ————— С

# ТЭККИ ШОДАН (описание)



1. И. п. Ёй!

2. Приставить правую ногу к левой, хэйсоку дачи. Раскрытая левая ладонь лежит поверх правой.

3. Скрестный шаг левой ногой вправо, какэ дачи (коса дачи) на линии ВА. Поворот головы направо.

4. Правый йоко фумикоми.

5. В момент постановки правой ноги в киба дачи правый хайшу укэ.

6. Киба дачи, левый чудан мазэ эмпи учи.

7. Киба дачи, коши камаэ.

8. Киба дачи, левый гэдан барай. Поворот головы влево.

9. Киба дачи, правый кагэ цуки.

10. Скрестный шаг правой ногой влево, какэ дачи (коса дачи) на линии ВС.



11. Левый йоко фумикоми, киба дачи.

12. В момент постановки левой ноги в киба дачи правый чудан учи укэ. Взгляд прямой.

13, 14. Киба дачи, левый дзэдан нагаши укэ. Иногда выполняют одновременно правый гэдан барай и левый чудан учи укэ, который переходит в левый дзэдан нагаши укэ.

15. Киба дачи, левый дзэдан ура цуки (дзэдан уракэн учи).

16, 17. Киба дачи, левый нэми аши, левый чудан моротэ укэ (сокумэн укэ). Взгляд налево.

18, 19. Киба дачи, правый нэми аши, левый сото укэ (сокумэн укэ). Взгляд направо.

20, 21. Киба дачи, коши камаэ. Взгляд налево. Моротэ цуки. Киай!

22, 23. Киба дачи, левый хайшу укэ.







24. Киба дачи. Правый чудан маэ эмпи учи. (сокумэн эмпи).

25. Киба дачи, коши камаэ. Взгляд направо.

26. Киба дачи, правый гэдан барай.

27. Киба дачи, левый чудан кагэ цуки.

28. Лево́й ногой скрестный шаг вправо, какэ дачи (коса дачи).

29. Правый цоко фумикоми, киба дачи.

30. В момент постановки правой ноги в киба дачи левый чудан учи укэ. Взгляд прямой.

31, 32. Киба дачи, правый дзэдан нагаши укэ. Иногда выполняют одновременно левый гэдан барай и правый чудан учи укэ, переходящий в правый дзэдан нагаши укэ.

33. Киба дачи, правый дзэдан ура цуки или дзэдан уракэн учи.



34, 35. Киба дачи, взгляд направо, правый нэми аши, правый моротэ укэ (сокумэн укэ).

36, 37. Киба дачи, взгляд налево, левый нэми аши, правый чудан сото укэ (сокумэн укэ).

38, 39. Киба дачи, коши камаэ, взгляд направо, моротэ цуки. Киай!

40, 41. Ямэ! И. п.



ТАККИ ШОДАН



ТАККИ ШОДАН



ТЭККИ ШОДАН



ТЭККИ ШОДАН





ТАККИ ШОДАН



★ 21



22



■ 23

ТАККИ ШОДАН



24



25



26

ТЭККИ ШОДАН



ТЭККИ ШОДАН



ТЭККИ ШОДАН



33



34

172

ТЭККИ ШОДАН



35



36

173



ТАККИ ШОДАН



ТАККИ ШОДАН



ТЭККИ ШОДАН



空手道

ТЭККИ ШОДАН (БУНКАЙ)



ТЭККИ ШОДАН (БУНКАЙ)



3



ТЭККИ ШОДАН (БУНКАЙ)

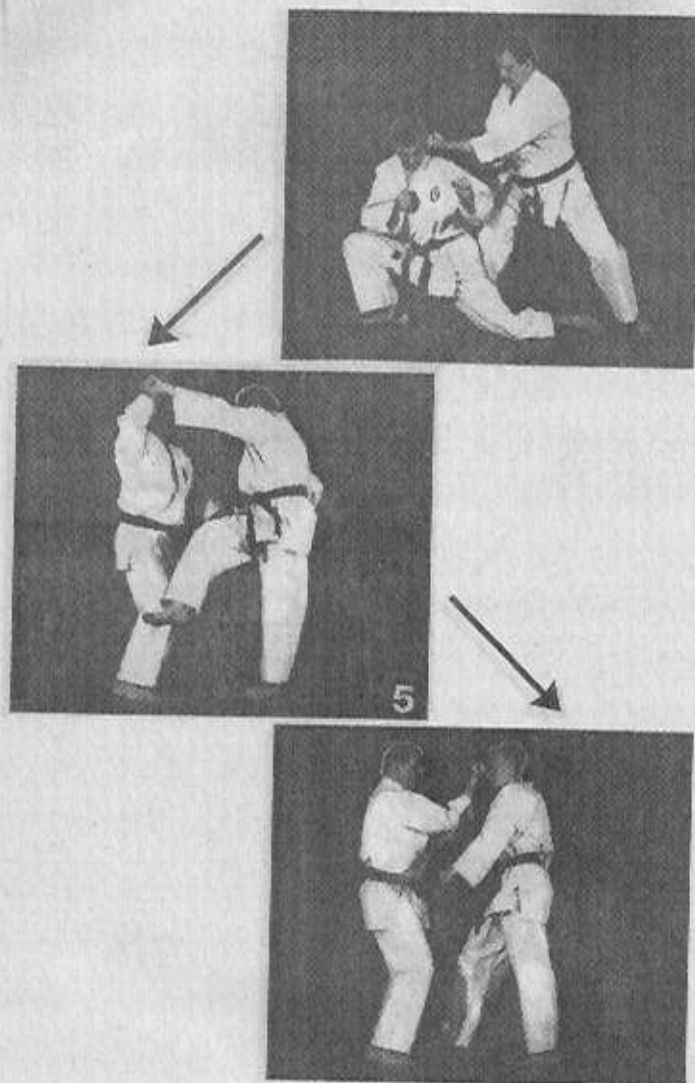


4





## ТЭККИ ШОДАН (БУНКАЙ)

БАСАЙ ДАЙ  
(описание)

1 (1a). И. п. Ёй!

2. Приставить правую ногу к левой, хэйсоку дачи. Пальцы левой руки обвивают правый кулак, закрывающий пах.

3, 4. Согнув в колене правую ногу, выполните стелющийся прыжок вперед, принимая какэ дачи (коса дачи), правый учи удэ укэ (чудан моротэ учи укэ) на линии ВД.

5 (5a). Поворот лицом к исходному положению, зэнкуцю дачи, левый чудан учи укэ.

6 (6a). Зэнкуцю дачи, правый чудан гяку учи укэ.

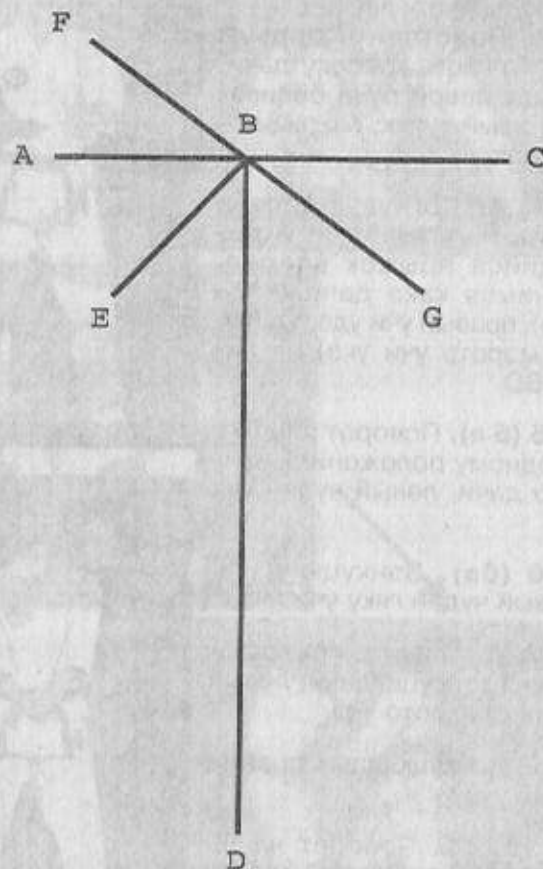
7, 8. Маватэ, правосторонняя зэнкуцю дачи, левый чудан гяку сото укэ.

9. Зэнкуцю дачи, правый чудан учи укэ.

10, 11. Поворот на 90 градусов по часовой стрелке на линию ВА. Одновременно с поворотом гэдан сукуй укэ.



# БАСАЙ ДАЙ (Общая схема)



**12.** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцjo дачи, правый чудан сото укэ.

**13.** Зэнкуцjo дачи, левый чудан гяку учи укэ.

**14.** Левую ногу приставить на одну линию с правой, хачиджи дачи (ши-зэнтай), коши камаэ.

**15.** Хачиджи дачи (ши-зэнтай), левый чудан татэ шуто укэ.

**16.** Хачиджи дачи (ши-зэнтай), правый чудан сэй-кэн цуки.

**17, 18.** Правый чудан учи укэ с одновременным отворотом бедер влево.

**19.** Хачиджи дачи (ши-зэнтай), левый чудан сэй-кэн цуки.

**20.** Левый чудан учи укэ с одновременным отворотом бедер вправо.

**21.** Шаг вперед правой ногой на линию BD, правосторонняя кокцjo дачи, правый чудан шуто укэ.





**22.** Шаг вперед левой ногой, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**23.** Шаг вперед правой ногой, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**24.** Шаг назад правой ногой, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**25.** Отставить правую ногу вправо, сместив центр тяжести на левую ногу, левосторонняя зэнкуцю дачи, гяку ханми каеши дори.

**26, 27.** Подтянуть правое колено как можно выше, правый гэдан кэсагэ (йоко гэри) или гэдан йоко фумикоми. Киай!

**28 (28a).** После выполнения удара правая нога опускается на пол, поворот левой ступней на 90 градусов против часовой стрелки, лицом к исходному положению, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.



**29 (29a).** Шаг вперед правой ногой, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**30 (30a).** Отставить назад правую ногу, хэйсоку дачи, дзэдан моротэ агэ укэ.

**31 (31a).** Подтянуть правое колено к центру живота, тсуруаши дачи.

**32 (32a).** Шагнуть правой ногой в правостороннюю зэнкуцю дачи. Одновременно с постановкой ноги на пол чудан тэтсуи хасами учи (чудан моротэ ура цуки).

**33 (33a).** Выполнить небольшое подшагивание вперед, зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.

**34.** Маватэ, левосторонняя зэнкуцю дачи, одновременно левый тэ нагаши укэ и правый гэдан шуто (ура) нукитэ.







**35.** Шаг назад левой ногой, хэйсоку дачи, одновременно гэдай барай и дзэдан учи укэ (мэнджи камаэ).

**36, 37 (37a).** Поворот на 180 градусов против часовой стрелки, киба дачи, правый чудан микадзуки гэри в момент постановки правой ноги на пол, правый гэдан барай.

**38 (38a).** Киба дачи, левый чудан хайшу укэ по направлению к точке В.

**39 (39a), 40.** Правый микадзуки гэри в раскрытую ладонь. В момент постановки правой ноги на пол киба дачи, правый эмпи учи.

**41 (41a).** Киба дачи, правый гэдан барай, левый соитэ.

**42 (42a).** Киба дачи, левый гэдан барай, правый соитэ.

**43 (43a).** Киба дачи, правый гэдан барай, левый соитэ.



**44.** Киба дачи, коши камаэ.

**45 (45a, 45b).** Правой ногой по дуге вправо лицом к исходному положению, правосторонняя зэнкуцую дачи, яма цуки.

**46 (46a).** Отставить назад правую ногу, хэйсоку дачи, коши камаэ.

**47 (47a).** Левый харай фумикоми (маэ фумикоми) или нэми аши.

**48 (48a, 48b).** Левая нога опускается на пол, левосторонняя зэнкуцую дачи, яма цуки.

**49 (49a).** Шаг назад левой ногой, хэйсоку дачи, коши камаэ.

**50 (50a).** Правый харай фумикоми (маэ фумикоми) или нэми аши.

**51 (51a, 51b).** Правосторонняя зэнкуцую дачи, яма цуки.

**52 – 54.** Вращение вовнутрь на правой ноге, поворот корпуса на 270 градусов против часовой





стрелки, левая ступня подтягивается и выносится на линию ВС, левосторонняя зэнкуцү дачи, правый гэдан сукуй укэ.

55 – 57. Маватэ, левый гэдан сукуй укэ.

58, 59. Приставить левую ногу к правой и шагнуть правой ногой в правостороннюю кокцү дачи на линию ВЕ, правый чудан шуто укэ.

60. По дуге отвести правую ногу на 90 градусов по часовой стрелке на линию ВF, правосторонняя кокцү дачи, правый чудан шуто укэ назад. Взгляд направлен вперед.

61, 62. Приставить правую ногу к левой. Шаг вперед левой ногой на линию ВG, левосторонняя кокцү дачи, левый чудан шуто укэ. Киай!

63. Шаг назад левой ногой, хэйсоку дачи, пальцы левой руки обвивают кулак правой.

64. Ямэ! И. п.



## БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ





БАСАЙ ДАЙ



21



22



23

БАСАЙ ДАЙ



24



25

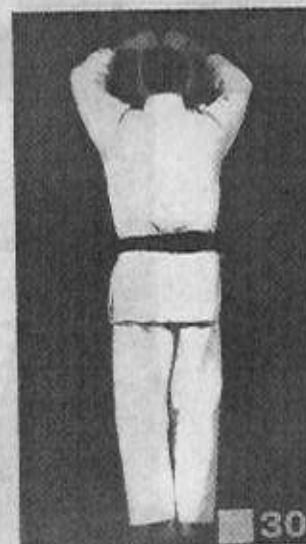
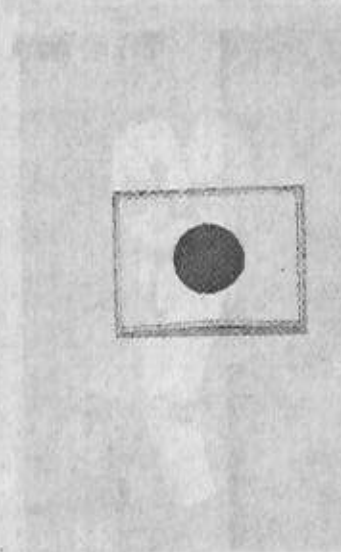


26

БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ



30a

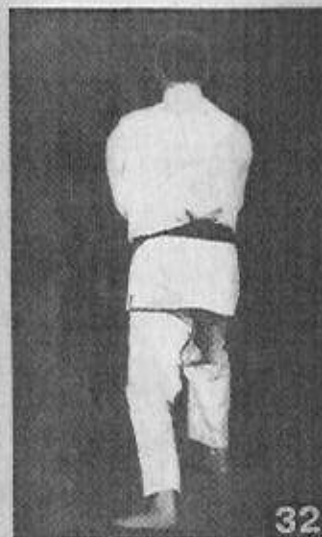


31



31a

БАСАЙ ДАЙ



32



32a



33



БАСАЙ ДАЙ



33a



34



35

БАСАЙ ДАЙ



36



37



37a

БАСАЙ ДАЙ



38



38 а



39



БАСАЙ ДАЙ



39 а



40



41

БАСАЙ ДАЙ



41a



42



42a

БАСАЙ ДАЙ



43



43a



44



БАСАЙ ДАЙ



45



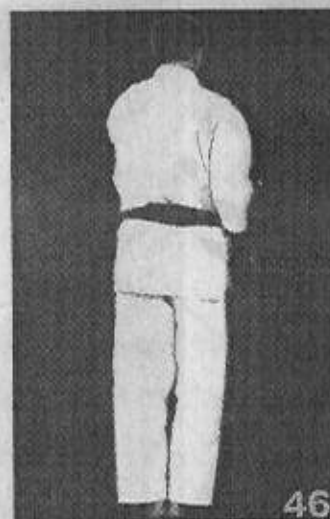
45а



45б



БАСАЙ ДАЙ



46



46а



47

БАСАЙ ДАЙ



47 а



48

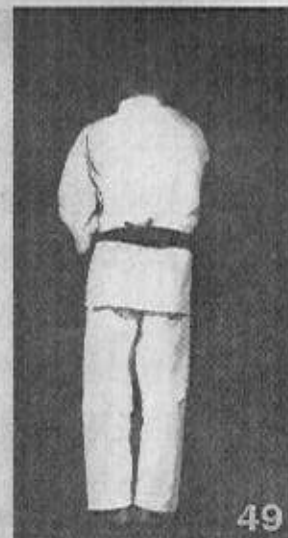


48 а

БАСАЙ ДАЙ



48 б



49



49 а

БАСАЙ ДАЙ



50



50а



51

БАСАЙ ДАЙ



51а



51б



52



БАСАЙ ДАЙ



50



50a



51

БАСАЙ ДАЙ



51a



51b



52

БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ



БАСАЙ ДАЙ



59



60



61

БАСАЙ ДАЙ



62



63



64



БАСАЙ ДАЙ (БУНКАЙ)



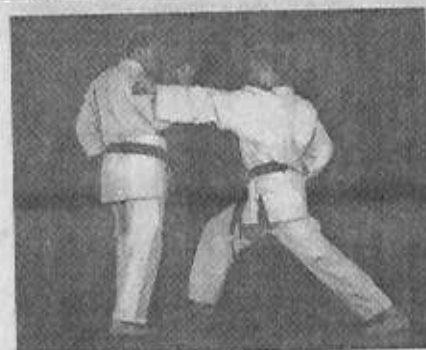
1



2

214

БАСАЙ ДАЙ (БУНКАЙ)



3

215

БАСАЙ ДАЙ (БУНКАЙ)



4

БАСАЙ ДАЙ (БУНКАЙ)



5



6

КАНКУ ДАЙ  
(описание)

1. И. п. Ёй!

2, 3. Руки выпрямленные, кисти рук защищают пах. Ладони направлены к телу и раскрыты, большие пальцы соприкасаются. Концы указательного и среднего пальцев правой руки расположены поверх указательного и среднего пальцев левой.

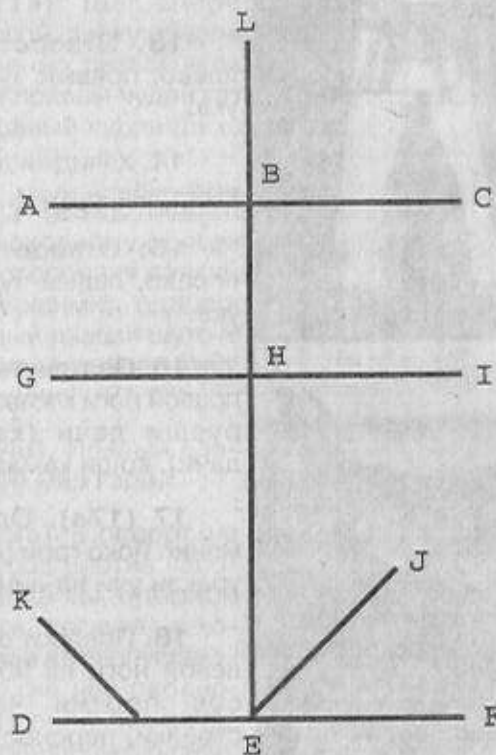
4, 5. Не изменяя положения рук относительно друг друга, медленно поднимите их над головой и посмотрите через отверстие.

6. С усилием разведите руки в стороны и, опуская их вниз, опишите перед собой круг.

7. Описывая круг, в заключительной фазе ударьте внутренним ребром ладони правой руки перпендикулярно плоскости левой ладони, расположенной на уровне паха (низа живота).

8. Шаг левой ногой влево на линию ВС, левосторонняя кокцю дачи, левый дзэдан хайшу укэ.

9. Поворот на 90 градусов по часовой стрелке вправо на линию ВА, правосторонняя кокцю дачи, правый дзэдан хайшу укэ.

КАНКУ ДАЙ  
(Общая схема)





**10, 11.** Лицом вперед, хачиджи дачи (ши-зэнтай), левый чудан татэ шуто укэ.

**12.** Хачиджи дачи, правый чудан сэйкэн цуки.

**13.** Отворот бедер влево, правый чудан учи укэ.

**14.** Хачиджи дачи, левый сэйкэн цуки.

**15.** Отворот бедер вправо, левый чудан учи укэ.

**16.** Подтянуть колено правой ноги к животу, тсу-руаши дачи (катааши дачи), коши камаэ.

**17 (17a).** Одновременно йоко гэри (кэагэ) и уракэн учи на линии BL.

**18.** Поворот опорной левой ноги на 90 градусов против часовой стрелки, перенос центра тяжести на правую ногу, левосторонняя кокцю дачи на линии BL, левый чудан шуто укэ.



3

**19.** Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**20.** Шаг вперед левой ногой, кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**21 (21a).** Шаг вперед правой ногой, зэнкуцю дачи, одновременно левый чудан осаэ укэ и правый чудан татэ нукитэ (правый чудан шихон нукитэ). Киай!

**22, 23 (23a).** Маватэ, лицом к исходному положению левосторонняя зэнкуцю дачи (гяку ханми), одновременно левый дзэдан шуто агэ укэ и правый дзэдан гяку сото шуто учи.

**24 (24a).** Правый дзэдан (чудан) маэ гэри.

**25 (25a).** Поворот на 180 градусов против часовой стрелки на опорной левой ноге, согнутая в колене правая нога опускается на пол, на нее переносится основной вес тела, левосторонняя кокцю дачи, одновременно левый гэдан барай и правый дзэдан учи укэ (мэнджи камаэ).



4



5



**26 (26a).** Отставить левую ногу в сторону, левосторонняя зэнкуцү дачи, одновременно левый дзэдан тэ нагаши укэ и правый гэдан шуто (ура) нукитэ.

**27 (27a).** Шаг назад левой ногой, левосторонняя тэйджи дачи (шизэнтай), гэдан барай (гэдан камаэ). Правый кулак отводится к правому бедру (хикитэ).

**28.** Шаг левой ногой вперед в сторону, левосторонняя зэнкуцү дачи, одновременно левый дзэдан шуто агэ укэ и правый дзэдан сото шуто учи.

**29.** Правый дзэдан (чудан) маэ гэри.

**30 (30a).** Поворот на 180 градусов против часовой стрелки на опорной левой ноге лицом к исходному положению, согнутая в колене правая нога опускается на пол, на нее переносится основной вес тела, левосторонняя кокцү дачи, одновремен-



но левый гэдан барай и правый учи укэ (мэнджи камаэ).

**31 (31a).** Отставить влево левую ногу, левосторонняя зэнкуцү дачи, одновременно левый дзэдан тэ нагаши укэ и правый гэдан шуто (ура) нукитэ.

**32(32a).** Отставить назад левую ногу, тэйджи дачи (шизэнтай), левый гэдан барай (гэдан камаэ).

**33.** Подтянуть левое колено, тсуруаши дачи.

**34.** Одновременно левый дзэдан йоко гэри и левый дзэдан уракэн учи.

**35.** Согнутую в колене левую ногу поставить на пол, левосторонняя зэнкуцү дачи на линии ED. В момент постановки левой ноги правый чудан маэ эмпи учи.

**36.** Поворот на 90 градусов по часовой стрелке на левой ноге, подтягивая к центру живота правую, тсуруаши дачи.





10

**37.** Одновременно правый дзэдан йоко гэри и правый уракэн учи на линии EF.

**38.** Правосторонняя зэнкуцю дачи на линии EF. В момент постановки правой ноги на пол левый чудан маэ эмпи учи.

**39.** Поворот корпуса на 90 градусов против часовой стрелки, левосторонняя кокцю дачи на линии ED, левый чудан шуто укэ.

**40.** Шаг правой ногой под углом 45 градусов на линию K, правый чудан шуто укэ.

**41.** Поворот на 135 градусов по часовой стрелке на линию EF, правосторонняя кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**42.** Шаг левой ногой под углом 45 градусов на линию EJ, кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

**43 (43a).** Сместить левую ногу влево на линию EH, левосторонняя



11

зэнкуцю дачи, одновременно левый шуто агэ укэ и правый дзэдан шуто учи.

**44 (44a).** Правый дзэдан (чудан) маэ гэри.

**45 (45a), 46, 47, 47a.** Согнув в колене правую ногу, поставить ее вперед, сразу же скрестив левую ногу позади правой, какэ дачи (коса дачи), правый чудан уракэн учи. Киай! (Р. Хаберзетцер, Т. Кассэ).

**48(48a).** Отставить левую ногу назад, правосторонняя зэнкуцю дачи, правый чудан учи укэ.

**49(49a).** Зэнкуцю дачи, левый чудан гяку цуки.

**50(50a).** Зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.

**51.** Поворот корпуса на 180 градусов против часовой стрелки на левой ноге, колено правой подтянуть к центру живота, хиза гэри (хиза камаэ), одновременно с поворотом правый дзэдан ура цуки.



12



13





**52.** Резко упасть на ладони вперед и вниз (риотэ фусэ).

**53 (53a).** Поворот на 90 градусов против часовой стрелки, лицом к исходному положению на правой ноге, левосторонняя кокцю дачи, гэдан шуто укэ.

**54 (54a).** Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

**55.** Поворот вовнутрь на правой ноге, левая подтягивается и выносятся вперед на линию HI, левосторонняя зэнкуцю дачи, левый учи укэ.

**56.** Правый чудан гяку цуки.

**57.** Маватэ. Правосторонняя зэнкуцю дачи на линии HG, правый учи укэ.

**58.** Зэнкуцю дачи, левый чудан гяку цуки.

**59.** Зэнкуцю дачи, правый чудан ой цуки.



**60.** Левую ногу приставить на половину стойки, правую подтянуть к центру живота, тсуруаши дачи (коса дачи), коши камаэ.

**61 (61a).** Одновременно дзэдан (чудан) йоко гэри кэагэ и дзэдан уракэн учи.

**62.** Согнутую в колене правую ногу поставить на пол на линию HB, перенести на нее основной вес тела, левосторонняя кокцю дачи, левый шуто укэ.

**63.** Шаг вперед правой ногой, правосторонняя зэнкуцю дачи, одновременно левый чудан осаз укэ и правый чудан татэ (шихон) нукитэ.

**64, 65 (65a), 66 (66a).** Вращение на 180 градусов против часовой стрелки на правой ноге, киба дачи, дзэдан уракэн учи.

**67 (67a).** Короткое подшагивание в киба дачи, левый чудан тэтсуи учи.





68. Киба дачи, правый чудан эмпи учи.

69, 70. Киба дачи, коши камаэ, правый гэдан барай.

71 – 73. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке, киба дачи, левый фумикомби, левый гэдан сото укэ (рио удэ маваши укэ).

74. Киба дачи, правый гэдан татэ цуки (отоши цуки).

75. Хэйко (хачиджи) дачи, дзэдан шуто джуджи укэ.

76 – 78 (78а). Вращение на 270 градусов по часовой стрелке на правой ноге, левая отставляется назад, правосторонняя зэнкуцу дачи лицом к исходному положению, дзэдан шуто джуджи укэ (джуджи камаэ).

79 (79а). Руки из верхнего положения опускаются на уровень «солнечного сплетения», сжимаясь в кулаки.



19

80 (80а, 80б). Левый тоби гэри. Правый тоби гэри. Оба прыжка в воздухе выполняют попеременно и выглядят как двойной удар – нидан гэри (Х. Каназава).

81. В момент постановки правой ноги на пол правый чудан уракэн учи. Киай! (Р. Хаберзетцер).

82. Вращение на 180 градусов по часовой стрелке на правой ноге, левую отставить в сторону в киба дачи на линии АС, гэдан учи укэ (сукуй укэ).

83. Ямэ.

84. И. п.



20



21

КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ





КАНКУ ДАЙ



25



25a



26



КАНКУ ДАЙ



26a



27



27a

КАНКУ ДАЙ



28



29



30

КАНКУ ДАЙ



30a



31



31a

КАНКУ ДАЙ



32



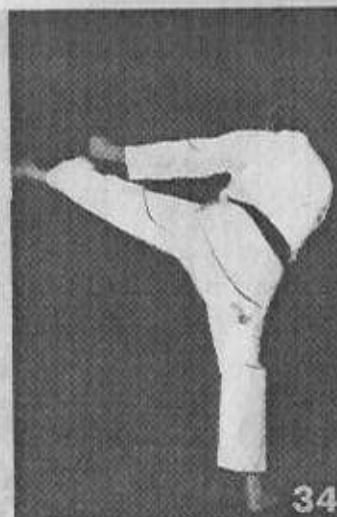
32 a



33



КАНКУ ДАЙ



34



35



36



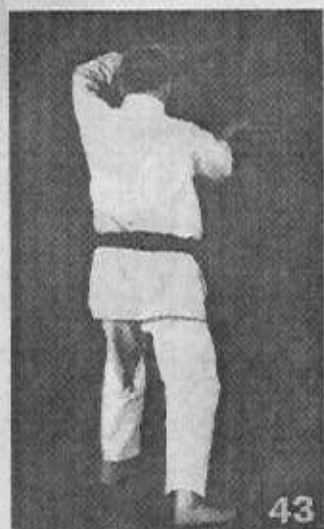
КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



43



43a



44

240

КАНКУ ДАЙ



44a



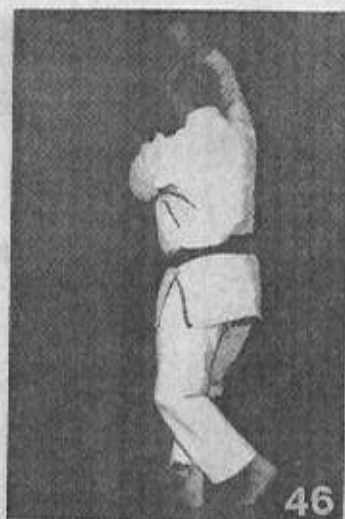
45



45a

241

КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ





КАНКУ ДАЙ



49 а



50



50 а

КАНКУ ДАЙ



51



52



53

КАНКУ ДАЙ



53a



54



54a

КАНКУ ДАЙ



55



56



57

КАНКУ ДАЙ



58



59



60

КАНКУ ДАЙ



61



61a



62



КАНКУ ДАЙ



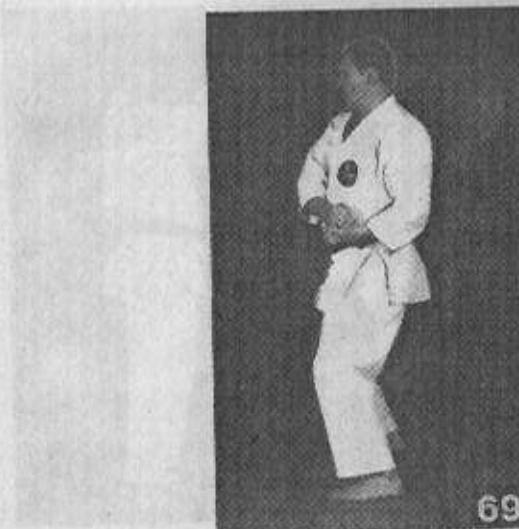
КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ





КАНКУ ДАЙ



78



78a



79

КАНКУ ДАЙ



79a



80



80a

КАНКУ ДАЙ



КАНКУ ДАЙ



空手道

КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



1



2



КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



3





КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



4

КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



КАНКУ ДАЙ (БУНКАЙ)



ИЗ КНИГИ РАССКАЗОВ  
С.А.ЛАПШИНА  
"НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ"





## “ЭКСТРАСЕНС”

С Юрой Н. я познакомился на совместных тренировках в секции борьбы каратэ. Смуглый, похожий на Мефистофеля, с тонкими черными усиками, переходящими в узкую бородку клинышком, худощавый лицом, но атлетически сложенный, он выделялся на фоне хилаков из абонементной группы. Внешнее сходство с прославленным чертом хорошо дополняла одноименная синяя наколка на плече Юры. Мы быстро сошлись и подружились. Роднило увлечение восточными единоборствами, медитацией, восточной медициной. Я жестоко страдал от приступов радикулита. Юра, аспирант мединститута, обладал не ведомой еще тогда способностью лечить и избавлять от боли с помощью рук. Но, как выяснилось в дальнейшем, способности его оказались гораздо шире.

Шли республиканские соревнования по борьбе каратэ. Состав участников в формальных, технических упражнениях каратэ, ката, внешне напоминающих изящный воинственный танец, был сравнительно невелик – всего четыре человека. Школа, в которой мы тренировались, была здесь явным фаворитом, но, поскольку в соревнованиях участвовали сам сэнсэй (учитель) и двое его сыновей, Юра решил “помочь” им.



– Надо избегать случайностей. Участников четыре, а первых мест всего три. Надо убрать конкурента, – решил он.

– Как это – убрать? – не понял я.

– Сейчас поставлю ему “барьер”, “стенку”, он остановится и забудет ката.

Я рассмеялся. Подумал, что он шутит: как каратист может забыть формальный комплекс, если он отрабатывается и шлифуется годами. Тем не менее Юра не шутил. Стоя возле окна, сбоку от выполнявшего ката, внутренне собравшись, напоминая глубоко задумавшегося и поглощенного своими мыслями человека, он заставил спортсмена забыть комплекс где-то на половине встречи.

“Не может быть! – подумал я. – Случайность!”

– Случайность! – повторил я вслух.

– Ты думаешь? – с легкой усмешкой спросил Юра.

– Уверен! – ответил я.

– Хорошо, посмотрим, что будет дальше, – сказал он.

А дальше произошло вообще странное. В программу соревнований входило два формальных комплекса: обязательный и произвольный. Нашему конкуренту предстояло выполнить еще один произвольный, а следовательно, любимый комплекс. И он забыл ката на третьем движении.

– Я же тебе говорил, а ты Фома неверующий. Просто я ему “стенку” поставил толще! – ликовал Юра.

С трудом до меня дошел смысл увиденного.

– Ладно, предположим, ты обладаешь такими способностями. А как с точки зрения морали? Можно или нельзя подобное делать? – спросил я.

– А что тут особенного? Я же экспериментирую. Методик и учителей здесь почти нет. Приходится до всего доходить самому, – ответил Юра.

– Давай поговорим с сэнсэем?

– Давай!

По окончании соревнований мы вместе зашли к учителю поздравить его с победой, и здесь я поделился с ним своими сомнениями. Как это ни странно, учитель сразу поверил в необычные способности Юры, но категорически запретил ему впредь пользоваться ими, объяснив, что дело вовсе не в таланте, которым Юра явно обладал, а в моральной стороне проблемы.

– Я думаю, что у Сталина и Гитлера были такие люди. А помните наши коммунистические, партийные съезды? Их психоз? Орущие чушь, бессмыслен-



ные тупые рожи, свято верившие в непогрешимость партийных бонз, в их протухшие идеи. Налицо психическая обработка толпы, – говорил он. – Ты должен понять, что это очень опасный путь, связанный с биоэнергетическим воздействием на организм человека, и в первую очередь на его мозг, глубокими психофизиологическими изменениями в нем, а следовательно, с модификацией поведения людей. Экспериментировать здесь крайне опасно. Иначе либо сам погибнешь, либо искалечишь людей.

– Хочешь создавать зомби? – запомнилась последняя фраза учителя.

– Где же выход? Как быть? – спросил Юра.

– Ищи опытного, морально чистого наставника. Сам не экспериментируй! – ответил сэнсэй.

Слова учителя насчет возможного зомбирования людей, в тот момент мной не понятые, в ближайший месяц нашли свое подтверждение. Юра не уgomонился...

Приближалось первенство области по каратэ в форме свободного спарринга ("шиай"). Не знаю как, но Юре удалось убедить учителя в том, что для спарринга им найдена оригинальная методика подготовки "супербойцов", не боящихся никого и ничего, "людей без нервов", с огромной скоростью реагирующих на действия противника.

– А как с контролем ударов? Ведь основная проблема здесь состоит в том, чтобы "человек без нервов" наносил реальные, но в то же время контролируемые удары, не причиняющие травму сопернику. А в том состоянии, о котором ты говоришь, это невозможно, – выразил сомнение учитель.

– Нет, это реально. Я этого добился, вернее, знаю, как это сделать! – убежденно возразил Юра.

Эксперимент решили провести на внутришкольных соревнованиях.

В качестве "тестовой пары", с согласия обоих, взяли лучших, технически наиболее подготовленных спортсменов, прекрасно контролирующих удары руками и ногами: Сашу В. и Игоря К. Они были близкими друзьями и могли вполне объективно судить о прошедшем бое. Перед началом поединка Саша настаивался самостоятельно, Игорь – под воздействием Юры, что-то энергично шептавшего ему на ухо.

Начался спарринг. Бойцы напоминали двух зверей, по-кошачьи мягко кружащихся друг возле друга. Неожиданный выпад – атака. Защита – блок, с последующей мгновенной контратакой. Это было поистине красиво! Но постепенно все окружающие заметили, что удары, наносимые Сашей, тщательно контролируются, в то время как Игорь выполняет их с явным проносом, стараясь "снести голову" противнику. К сожалению, это заметили слишком поздно. Развязка наступила неожиданно и мгновенно. При взаимном сближении и обмене ударами ("ай учи") Игорь выбил передние зубы и сломал нижнюю челюсть другу, не проявляя при этом никаких эмоций.

Бой прекратили. Сашу отвезли в реанимацию. Юра подошел к Игорю и вывел его из состояния, в которое тот был погружен перед началом поединка. Начались расспросы.

Игорь оправдывался: находясь под влиянием Юры, он испытал необычайную, звериную ненависть к своему другу-сопернику. Вместо лица Саши он видел лишь светлое пятно, в которое, выполняя установку Юры, все бил и бил так, чтобы кулак насквозь "прошил" это пятно.

– Это и есть твоя оригинальная методика – методика подготовки убийц? Это и есть твой контроль



ударов! Я же тебя спрашивал, предупреждал! Искалечил такого парня! – неистовствовал учитель.

Здесь сэнсэй несколько ошибался. Искалечеными оказались оба бойца. Только один физически, а второй психически. Наш общий любимец Игорь К. в ближайшие месяцы стал неузнаваем: нелюдим, мрачен, неразговорчив. В беседах с нами жаловался, что его постоянно гнетут мрачные мысли, ему одиноко и тоскливо. Несколько раз во сне он видел черта, и тот просил продать душу. Лишь спустя год с трудом Игорю удалось восстановить прежнее душевное состояние. Раздосадованный учитель выгнал Юру из секции, запретив "околонаучные эксперименты" над людьми.

Но эксперименты продолжались. Спустя полгода я встретил Н. в городе.

– Хочешь послушать интересную кассетку? – спросил он.

– А что на ней? – в свою очередь спросил я.

– Поймешь!

Зашли в общежитие мединститута, где жил Юра. Включили кассетник. Из динамиков раздались женские всхлипы-вскрики. Казалось, женщина испытывала огромное, ни с чем не сравнимое, нечеловеческое наслаждение...

– Я могу заставлять их "кончать" по пятьдесят-шестьдесят раз, – с восторгом констатировал "удачливый экспериментатор". – В последнее время одними руками и даже на расстоянии. Представляешь возможности!

Я с ужасом представил. Представил, как мою жену, сестру, дочь обследует и "лечит" такой "врач-гинеколог". Мне стало страшно.

– Ты все экспериментировать. Это же скотство чистой воды! Разве после твоих экспериментов кто-либо из мужчин сможет "удовлетворить" побывавших с тобой баб? Ты хоть это понимаешь!? Они же

фактически становятся секс-наркоманками, рабынями.

– Конечно, понимаю. Они всегда возвращаются ко мне, когда захочу. Но я не вижу здесь ничего плохого. Я же даю им величайшее наслаждение в жизни, притом многократно и бесплатно, – с самодовольной ухмылкой ответил он.

– Ты плохо кончишь! – вспомнил я слова учителя, выходя из комнаты.

Юра Н. закончил действительно хуже некуда. Спустя год его зарубил топором муж семнадцатилетней девчонки, у которой Н. лечил воспаление яичников, лечил как экстрасенс – по оригинальной методике.

## ОКУРОК

Республиканские соревнования закончились убедительной победой донецких каратистов. Дончане выиграли почти все золото чемпионата: восемь золотых и две серебряные медали из десяти.

Успех решили отпраздновать в одном из номеров киевской гостиницы "Хрещатик", где старый тренер донецкой сборной Сергей К. снимал вместительный двухместный номер. Вместе с ним в номере жили два малыша, его сыновья – будущие чемпионы и непременно участники показательных выступлений донецкой сборной.

Посидев вместе со всеми за праздничным столом, перекусив, мальчишки, раскрыв рты, в восхищении слушали, как подвыпившие взрослые раскованно делились впечатлениями о прошедших соревнованиях, обсуждали проблемы республиканского и всесоюзного каратэ, радовались успеху спортсменов.



Ровно в 21.00 мальчишки, зная свой режим, как по команде, встали из-за стола, попрощались и отправились спать. Возбуждение взрослых постепенно улеглось, и к часу ночи Сережа проводил гостей.

"Сейчас выпью кофе, почитаю и лягу спать", — решил он.

Налив воду в стоявшую на столе походную литровую эмалированную кружку, он всунул в нее кипятильник, включил его в розетку и, ожидая, пока закипит вода, прилег на стоящий напротив диван.

Усталость и напряжение дня дали себя знать. Сергей незаметно уснул. Проснулся он совершенно неожиданно, часа через три, как будто интуитивно почувствовав опасность. Голова была абсолютно трезвой и ясной. Лежа на боку лицом к окну, он вдруг увидел, как под стоявшим возле окна столом, в нескольких сантиметрах от синтетической портьеры из горючего полиэфирного волокна загорелся огонек. Еще секунда, и портьера вспыхнула бы, как порох.

"Сигарету оставили и не затушили!" — промелькнуло в голове.

И сейчас же воображение нарисовало жуткую картину: горящая портьера, пожар в номере, задыхающиеся в огне и дыму малыши.

Он, не раздумывая, прямо с дивана прыгнул под стол, правой рукой схватил горящий окурок и с силой сжал рукой, стараясь загасить, чтобы спасти детей. "Окурок" оказался расплавленной изоляцией с двумя оголенными металлическими проводами, идущими от кипятильника, которые тренер замкнул на себя.

Раздался ослепительно яркий взрыв. Ничего не соображающий, ослепший и оглохший от сильного взрыва Сергей, по-прежнему не разжимая правый кулак, левой рукой наконец-то нащупал вилку и выдернул ее из розетки.

Проснувшись, вбежали дети. Зажгли свет.

— Слава богу, живые! — глядя на них, облегченно вздохнул Сережа, и слезы, как у незрелого пацана, помимо воли полились из глаз.

Ребята с недоумением глядели на плачущего отца.

Тот с трудом разжал почерневшую руку.

“Наверное, полностью сгорела, обуглилась”, — в шоке, не чувствуя боли, подумал он. Неторопливо подойдя к умывальнику, Сергей направил струю воды на почерневшую ладонь. Смыв сажу и изумленно глядя на руку, он не обнаружил даже пятнышка от ожога.

### ВСЕ ПОНЯЛ!...

— Вадим! Зачем бьешь спарринг-партнеров в лицо? Почему не контролируешь удары? Ты же прекрасно знаешь, что перед тобой более слабые противники, твои товарищи по школе! Ты что, забываешь, что это люди, что им больно? Кстати, вчера я уже говорил с тобой на эту тему, когда в джиу-джитсу ты сломал нос слабо подготовленному сопернику! Надо любить и жалеть людей! Только тогда сможешь стать настоящим каратистом!

— Скажем, не совсем понимаю! По мне, если стал в спарринг, дерись до конца, как будто в последний раз, насмерть! Здесь нечего сопلي размазывать! Я так понимаю!

— Неправильно понимаешь! К нам зачастую приходят физически и морально слабые, неподготовленные ребята, и наша задача — постепенно, подчеркиваю, постепенно, делать из них волевых, целеустремленных бойцов, а не калек!





– Простите, сэнсэй! Но я и здесь вас не совсем понимаю! Я думаю, если человек родился трусом, то из него боец никогда не выйдет! И бью их специально! Смотрю, как ведут себя потом, приходят или не приходят на следующую тренировку? Если приходит – значит боец! Толк будет! Ну, а не приходит – слабак, а таких нам не надо!

– Прости, Вадим! Но мне решать, что надо и чего не надо! С таким, как у тебя, подходом ты мне быстро разгонишь всю школу! А ведь мы работаем на самоокупаемости, и любой ушедший от нас человек – это потерянные деньги, удар по нашему карману! Хотя, конечно, дело не в деньгах, а в самом подходе! В отличие от тебя, я совершенно другого мнения о возможностях каратэ-до как системы совершенствования личности, подготовки бойцов.

Невелика заслуга, если обучаешь технике защиты и нападения морально и физически крепкого, закаленного жизнью человека! А если боец – трус?! Эта задача посложнее! И поверь, у меня есть большой опыт! Я могу привести десятки примеров, когда мне это удавалось! Впрочем, думаю, что этот максимализм у тебя от молодости и пройдет с годами! Работай!

Партнеры вежливо поклонились друг другу и начали поединок. Сэнсэй работал мягко, четко контролируя удары. Он старался не причинить травму любимому ученику, но в то же время ошибок не прощал: на стадии взаимных атак и контрактах явно указывал на слабые места, “дырки” в обороне соперника, “обозначая” их легким ударом – касанием или щипком.

Вадим, привыкший работать с более слабыми соперниками, вначале был обескуражен мастер-

ством учителя, но затем, ошибочно приняв мягкость манеры и отсутствие сильных, жестких ударов по корпусу и в лицо с его стороны за слабость, стал “наглеть” и, следуя своей излюбленной тактике, постарался жестко и грубо сломать оборону соперника, используя любые, в том числе и запрещенные приемы: удары в пах и в голову.

“А ведь дело обстоит гораздо серьезнее, чем я думал! Ему просто нравится бить людей. По-моему, он испытывает от этого даже своеобразный кайф! Нужно срочно отучить, иначе воспитаю технически грамотного “ублюдка!” – решил учитель.

– Ты так ничего и не понял, Вадим! Ты не знаешь, что мягкость предшествует силе! Мягкость ты принимаешь за слабость! Не так ли? Хочешь настоящего жесткого спарринга с полным контактом, как на улице? Да?

– Да!

– Хорошо! Снимай накладки, работаем “голыми” кулаками, любые приемы разрешены. Улица! Начали! Хаджимэ! – скомандовал учитель.

Сидящие рядом с татами ученики с изумлением наблюдали, как кошачьи, мягкие движения учителя неожиданно обрели законченную жесткость. Казалось, учитель превратился в пульсирующий, излучающий энергию шар, а его руки и ноги напоминали лезвия быстро рубящих и колющих мечей. Скорость движений была настолько высока, что ученик не успевал реагировать на них.

Около получаса учитель жестоко избивал своего любимца. В очередной раз сбив Вадима подсечкой, он подождал, когда тот поднимется с пола, и спросил:

– Ну, что? Еще?

– Еще! – отвечал Вадик.

Постепенно лицо ученика превратилось в распухшую, кровавую маску. Из разбитых надбровных дуг, зубов и губ сочилась кровь, но дух бойца оставался несломленным. На очередной вопрос учителя о продолжении боя по-прежнему следовало неизменно гордое:

– Еще!

Зрелище больше всего напоминало бойню, становилось жутковато. Почувствовав это и увидев, что кровь залила ученику лицо, учитель прекратил поединок.

– Ямэ! Конец! На сегодня с тебя хватит! Пойди умойся и быстро в больницу! Пусть зашьют! Завтра отдыхаешь и думаешь! Думаешь о том, что другим так же больно, как тебе сейчас!

На следующую тренировку Вадим явился как ни в чем не бывало. Несмотря на то, что лицо и тело от ударов приобрели иссиня-желтый оттенок, а на брови и рассеченную губу были наложены швы из тонкого волоса, настроение его было приподнятое, бодрое, почти радостное.

Он на виду у всех подошел к учителю, низко ему поклонился и поблагодарил за вчерашний урок.

– Надеюсь, ты все правильно понял? – спросил учитель.

– Да, я все понял, учитель, спасибо! – ответил ученик.

– Что же ты понял, Вадим?

– Надо еще лучше тренироваться и уметь хорошо ставить блоки! – ответил "понятливый" ученик. Сэнсэй, покачивая головой, грустно усмехнулся.

5 февраля 1996 г.

## АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ



В начале семидесятых в Союзе появились первые нелегальные секции борьбы каратэ.

Спортсмены одной из "подпольных" групп напряженно тренировались на зеленой лужайке, в уединенном месте, в парке.

Небольшого росточка, худощавый, но быстрый и подвижный, как ртуть, лаосец Си Со Ванг, возглавивший секцию, показывал приемы борьбы каратэ: серии ударов руками и ногами. Каскад приемов выглядел необыкновенно изящно и в то же время устрашающе.

Расположившиеся неподалеку и любившие подражаться молодые поселковые хулиганы, впервые с изумлением наблюдавшие филигранную технику малыша Ванга, стараясь "не потерять лица" и подколоть неоднократно судимого, недавно вышедшего из зоны двухметрового верзилу "Китайца", ехидно спросили:

– Слышь, "Китаец, а ты этого... от...л бы?

Задумчиво подперев кулаком подбородок, "азиат" отрицательно покачал головой и тихо, но авторитетно заявил:

– Не...! Такого только... трубой!

10 апреля 1995 г.

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



Масутасу Ояма, один из основателей японского каратэ стиля киокусинкай, сидя за небольшим столом, внимательно наблюдал за новичком Яросла-

вом Н., прибывшим из далекой и малознакомой Украины. Все сидящие за столом японцы знали теорию учителя (шихана), конечный вывод которой вполне укладывался в известную славянскую мудрость: "Кто хорошо ест, тот хорошо работает" – и наоборот!

Новичок шихану явно нравился. По части еды он не уступал во всю старавшимся японцам. Даже когда все уже наелись до отвала и осоловело усталились на закуску, Славик, показав пальцем, попросил добавить ему еще "риска".

Подперев подбородок ладонью и облокотившись на край стола, Ояма, задумчиво глядя на украинского каратиста, восхищенно произнес:

– Strong! Very strong!\*

Мудрый и хитрый японец и не подозревал, что имеет дело с простодушным на вид, но не менее хитрым хохлом, который, заранее зная о слабости шихана и желая ему понравиться, выходя в туалет якобы для мытья рук, уже два раза очищал себе желудок.

11 апреля 1995 г.

---

\* Сильный! Очень сильный!

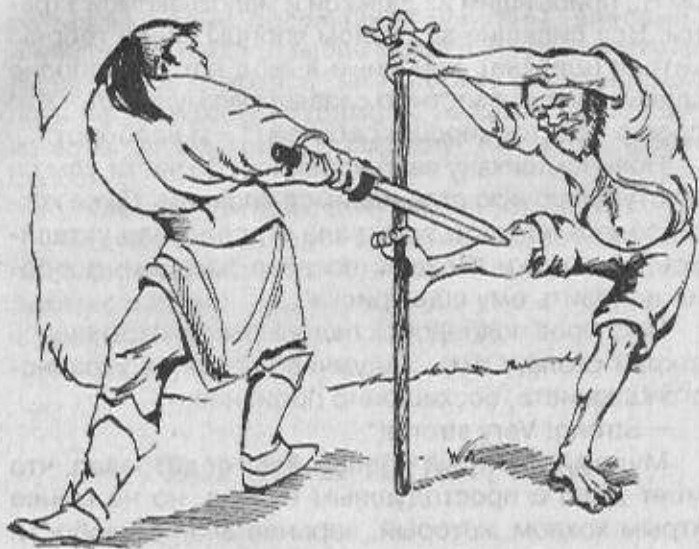
## ЗА ХЛЕБОМ!

– Мынь, почему у вас с таким уважением относятся к старикам? Такое впечатление, что вы их не только любите, но и побаиваетесь!

– Ты прав! Мы их уважаем и боимся. О, это ошень, ошень опасные люди!

– Да чем же они опасны: старые, немощные.





– Э, вам трудно понять! У нас во Вьетнаме другие старики.

– Какие такие другие? Старики везде одинаковы! На то они и старики!

– Хорошо, попробую объяснить. Скажи, что делают ваши старики в семьдесят, восемьдесят лет?

– У нас до восьмидесяти почти никто не доживает! А в семьдесят – что они могут делать? Лежат больные или еле ходят и ждут смерти.

– Ну, вот! А у нас они с посохом, даже горбатые, но все равно лезут в горы, занимаются вьетнамским или китайским кунг-фу!

– Ну и что? Неужели молодой сильный парень не справится с ними?!

– Что ты! Очень, очень опасно! Он будет делать так! так! И так!

Дам Нам Мынь показал, как, опираясь на посох, подпрыжками в бою будет передвигаться вьетнамский старик!

– А потом ударит тебя один раз, сюда или сюда, и ты умрешь! – убежденно добавил он, указав на пах и сердце.

Семидесятилетний пенсионер дед Василий явно не напоминал энергичных, “опасных” вьетнамских дедушек.

День у него, как и у многих сверстников, начался, как всегда, с “разминки”, абсолютно не напоминавшей вьетнамское кунг-фу.

– Эй, вставай, старая рухлядь, хватит вылеживаться! – рано утром поприветствовала его родная дочь.

– И когда только сдохнет! Я бы их всех, этих пенсионеров, собрал скопом и уничтожил – расстрелял или сжег! Все равно пользы от них никакой. Только небо копыт! – внес рационализаторское предложение зять.

Внуки, не желая утреннего скандала, в этот раз за деда не вступились, промолчали, хотя старик им нравился.

Василий встал, по-солдатски аккуратно заправил койку, не одеваясь, молча уселся на ней, свесив босые ноги.

Жить с утра явно не хотелось!

Он мысленно представил прожитую жизнь и не увидел в ней ничего хорошего!

Всю жизнь, начиная с детства, он голодал, потом что-то строил, потом опять голодал, потом воевал, потом строил, потом “сидел” и опять голодал, потом снова строил.

Теперь, как и следовало ожидать, по логике вещей, должна быть опять голодовка!

Логика срабатывала – пенсию не платили уже месяца три-четыре.

Да и что это были за деньги? Слезы! Их хватало только на покупку хлеба и молока. Родная дочь и зять попрекали каждым съеденным куском!

“Жил как раб, и умру рабом”! – тоскливо подумал старик.

– Эй, ты, чего расселся! Лучше сходи в магазин за хлебом! – прервала его невеселые размышления дочь.

Кряхтя, старик оделся, взял в руки авоську и, опираясь на палку, поплелся через дорогу, в ближайший магазин за хлебом.

Зеленый свет! Можно идти!

Дед Василий, боясь поскользнуться, осторожно ступил на влажную, мощенную брусчаткой мостовую и двинулся на противоположную сторону.

Резко завизжали тормоза!

Неожиданно выскочившая из-за поворота и не успевшая проскочить ненавистный светофор темносиняя перламутровая иномарка сбила старика. Собралась галдящая толпа.



Из кабины автомашины вылез молодой, холеный стокилограммовый верзила с заплывшими жиром щелочками вместо глаз и недовольно осмотрел бампер автомобиля. С бампером все было в полном порядке! Только те-

перь он заметил там, внизу, нечто копающееся, живое.

– Ну что улегся? Вставай, старый пидар! Что, ходить совсем разучился, ползаешь? Развелось вас тут, как собак нерезаных! Собрать бы всех скопом да и уничтожить: расстрелять, а еще лучше спалить!.. – подтвердил он оригинальное предложение зятя.

Деда Василия наконец-то подняли.

Глядя на молодое, откормленное рыло, старик неожиданно вспомнил полюбившееся ему когда-то японское пятистишие:

*На морду животного похоже*

*Было его лицо.*

*Говорил он,*

*Но, казалось,*

*Только рот разевал.*

Дед Василий уже не слышал, как продолжал его крыть матом молодой, отъевшийся ублюдок.

Волна тошнотворной, давно копившейся, безумной ненависти разлилась в мозгу старика! В ней было все: бессонные ночи и голодовки, “коммунистические” стройки, тюрьма, каждодневное унижение от близких и не очень близких ему людей, ощущение пустоты, зряшности прожитой жизни и многое, многое другое!

Он, не торопясь, нащупал в кармане выступающий, холодный край лезвия опасной бритвы, которую по-старой “зэковской” привычке всегда носил с собой.

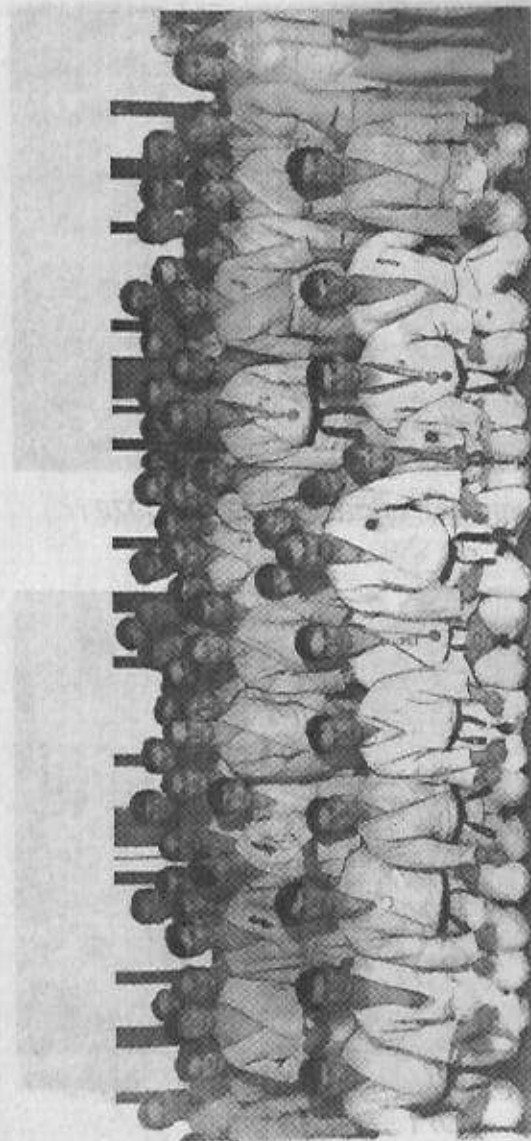
Здесь же, в кармане, раскрыл ее и резким, хорошо продуманным движением чиркнул неумолкающего ублюдка по горлу!

30 октября 1996 г.

**ИЗ ДОМАШНЕГО  
ФОТОАРХИВА**



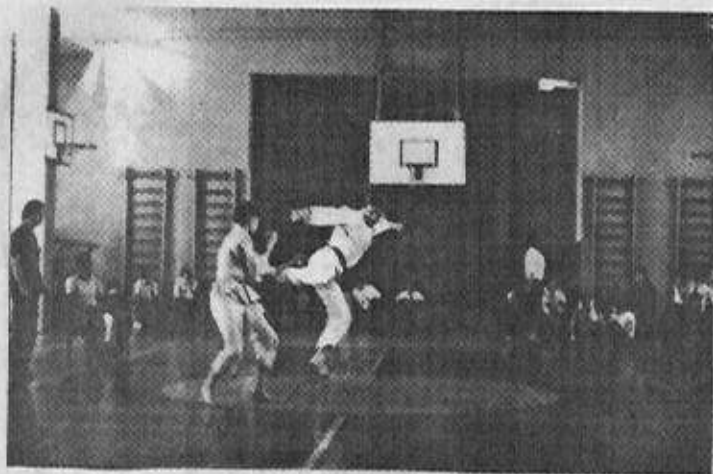
290



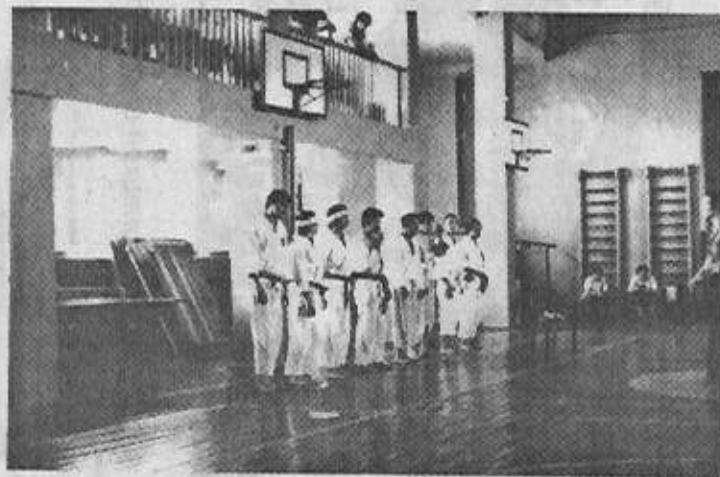
В донецкой школе восточных единоборств.

291





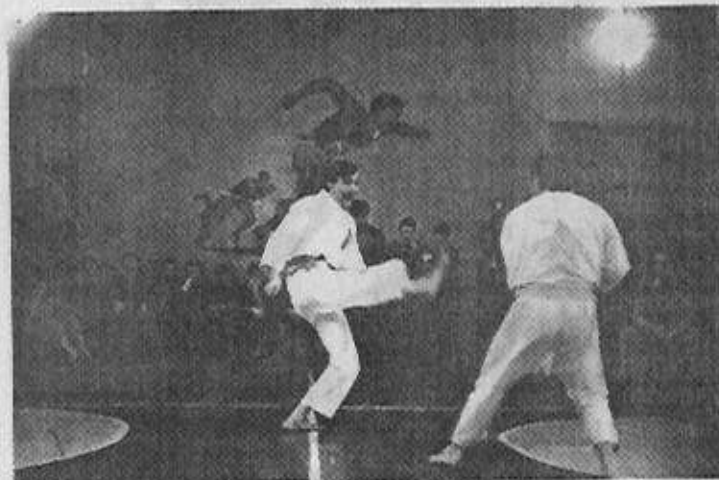
*Первые чемпионаты Донецка. 1971 – 1972 гг.*

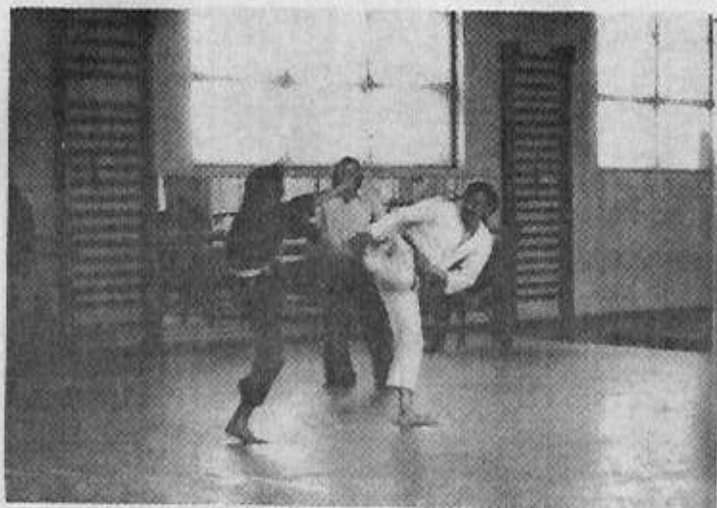


*Первые чемпионаты Донецкой области  
1971 – 1972 гг.*



*Первые чемпионаты Донецкой области  
1971 – 1972 гг.*





*Первые чемпионаты Донецкой области  
1971 – 1972 гг.*



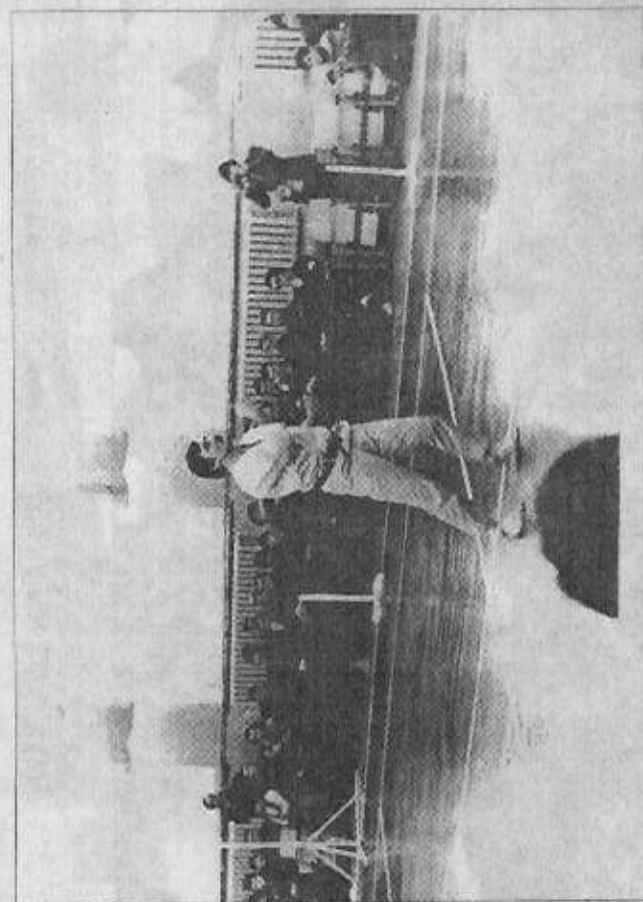
*Первый учитель Си Со Ванг Лян Ланг Со (Лаос).  
Донецк, 1974 г.*



*Первый чемпионат Украины. Донецк, 1979 г.*



*На тренировке. Секция каратэ  
в спортобществе "Динамо"*



*Первый чемпионат Украины. Донецк, 1979 г.*





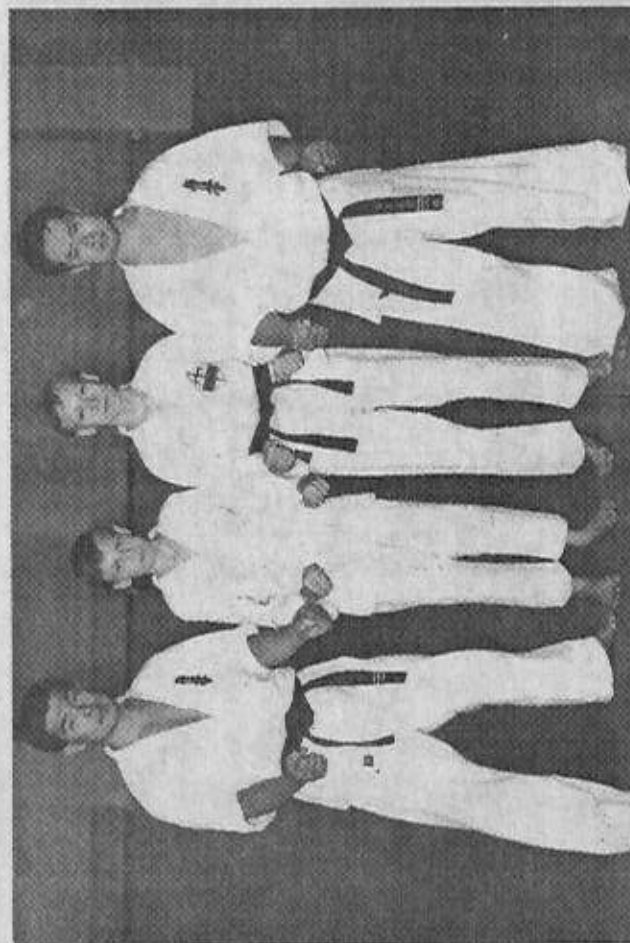
"Кузница" чемпионов – "Динамо". Донецк 1979 г.



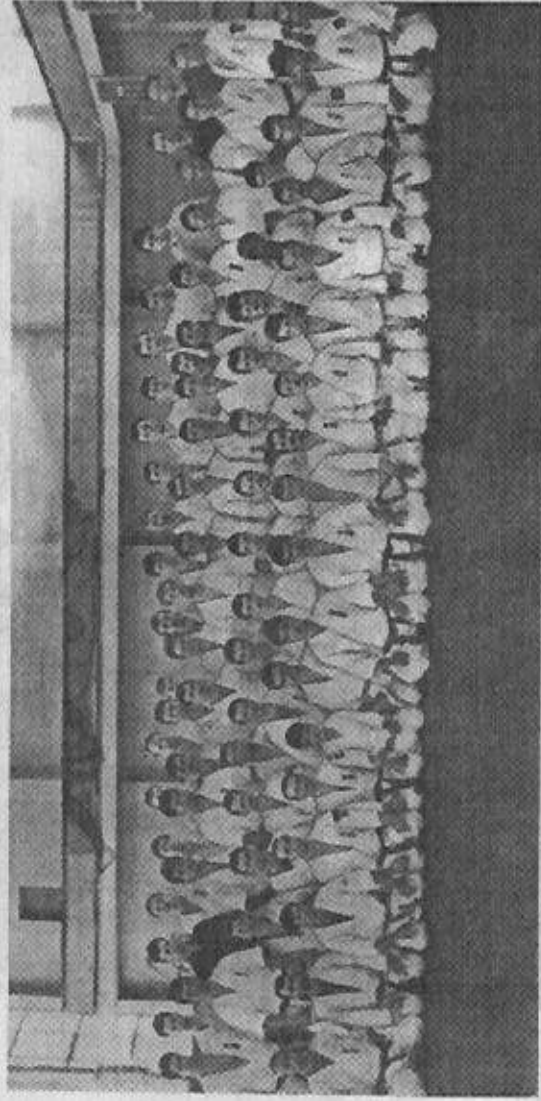
Третий чемпионат Украины по каратэ (кумитэ). Удачный удар. Одесса, 1982 г.



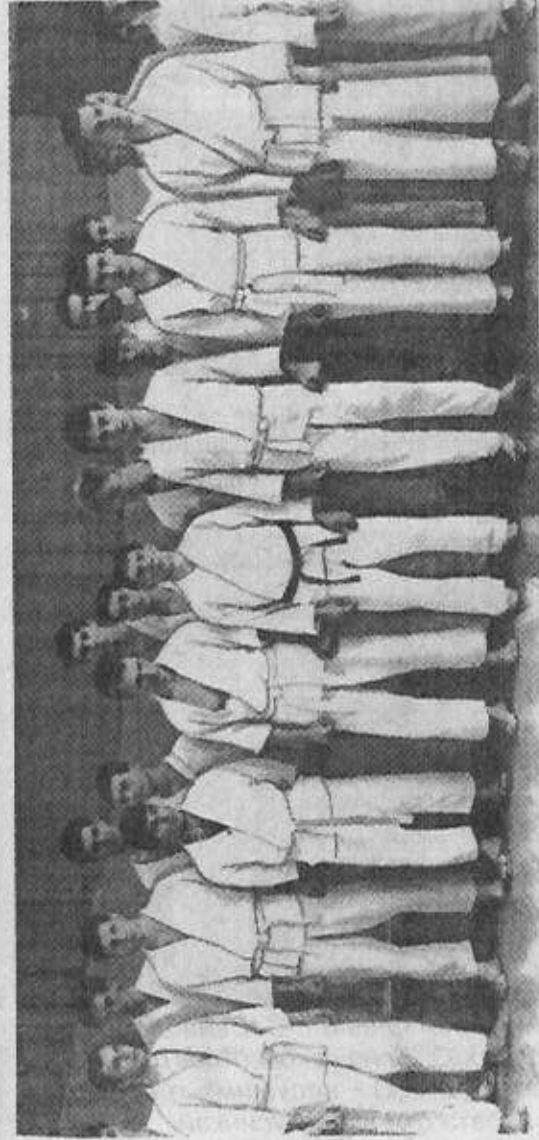
Каратэ "спортивное".



Фестиваль восточных единоборств "Киев - 90". Снимок на память.  
Вместе с чемпионами Японии по кюкусинкай каратэ.



Первый украинский семинар по каратэ в стиле киокусинкай с участием японских экспертов. Киев, 1990 г.



Официальное открытие каратэ на Украине.  
Первенство республики. Луганск, 1990 г.  
Перед началом поединков.

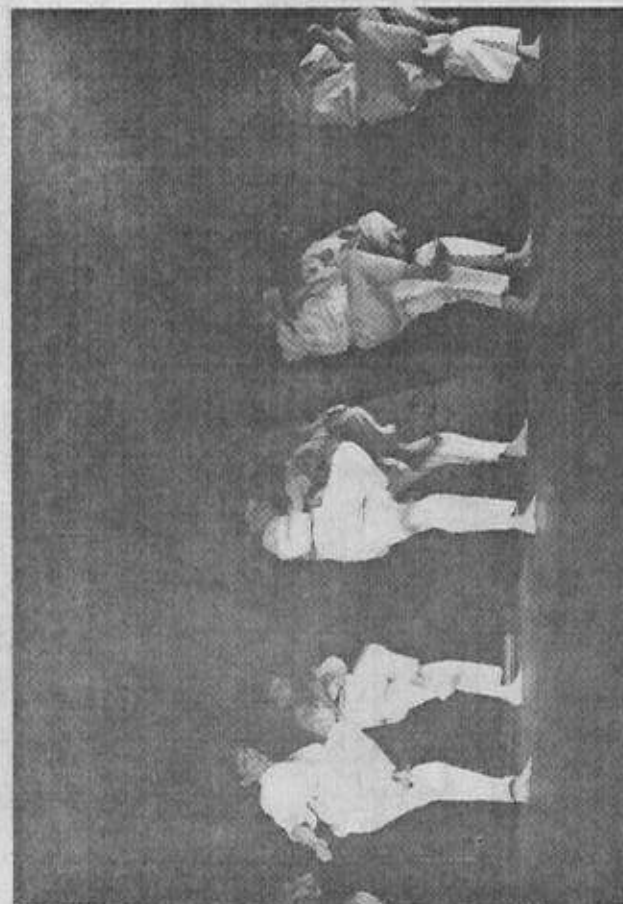




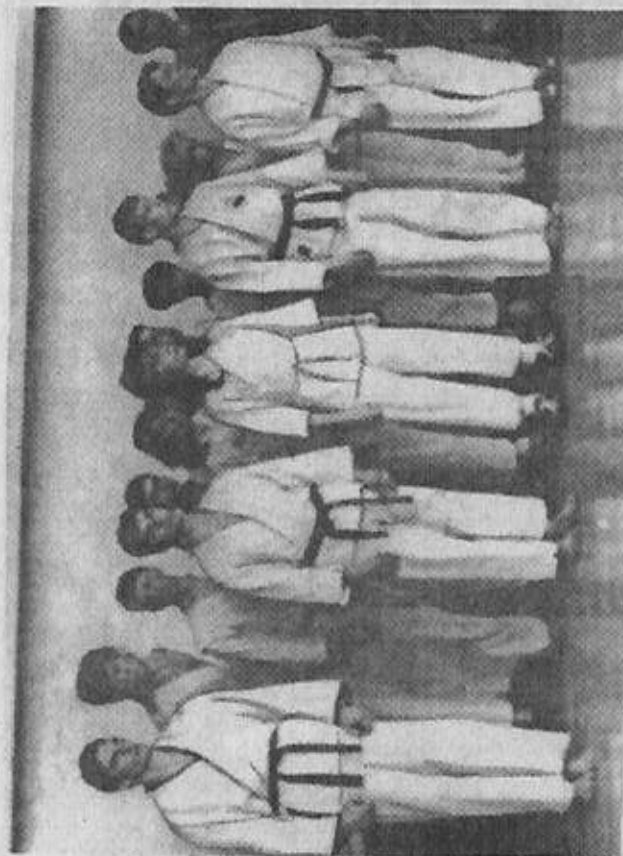
Автор книги (справа) вместе с японским экспертом Х. Роямой (шестой дан каратэ стиля киокусинкай) обсуждают стратегию и тактику поединков.  
Киев, 1990 г.



Автор книги (второй слева) с С. Всеволодовым (Херсон), С. Близнюком (Киев), А. Рукавковым (Донецк) – ведущими тренерами по каратэ стиля киокусинкай.



Фестиваль восточных единоборств "Киев - 90".  
Фрагмент показательной программы школы С.А. Лапина



Участники четвертого чемпионата Украины  
(кумитэ). Донецк, 1991 г.



Победитель первого чемпионата Украины среди  
юниоров по кумитэ и ката донецкий каратист  
Святослав Лапшин при получении награды.  
Харьков, 1991 г.



Донецкая сборная (школа С.А. Лапшина),  
победительница второго чемпионата  
среди юниоров (кумитэ, ката). Харьков, 1991 г.

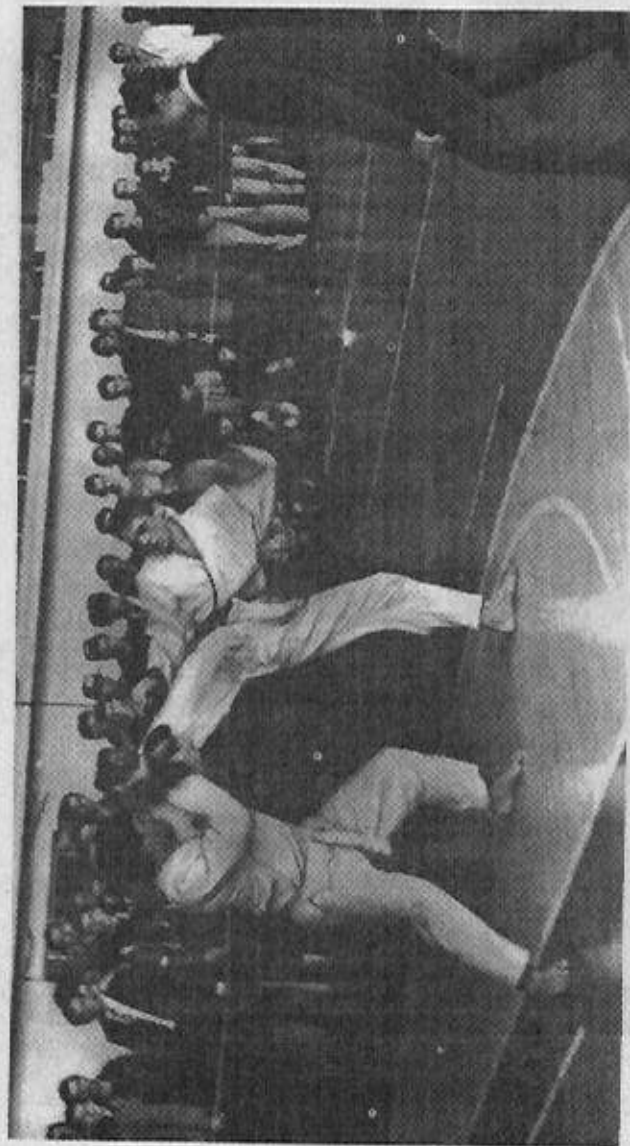


Второй чемпионат Украины среди юниоров  
(кумитэ, ката). Харьков, 1991 г.  
Атакуют двухкратный чемпион Украины среди юниоров  
А. Кухта (справа).



Сборная команда Донецка (школа С.А.Лапшина), победительница первенства  
Украины по каратэ (кумитэ) среди взрослых. Луганск, 1991 г.





Прием мавашу-гэри демонстрирует представитель донецкой сборной  
М. Мякотин. Донецк, 1991 г.



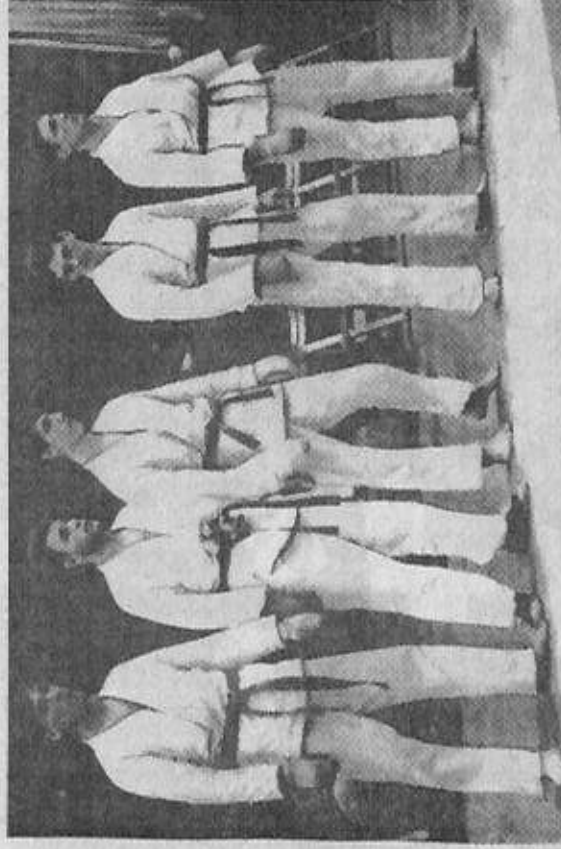
Контратака.



Фрагмент поединка. Киев, 1991 г.

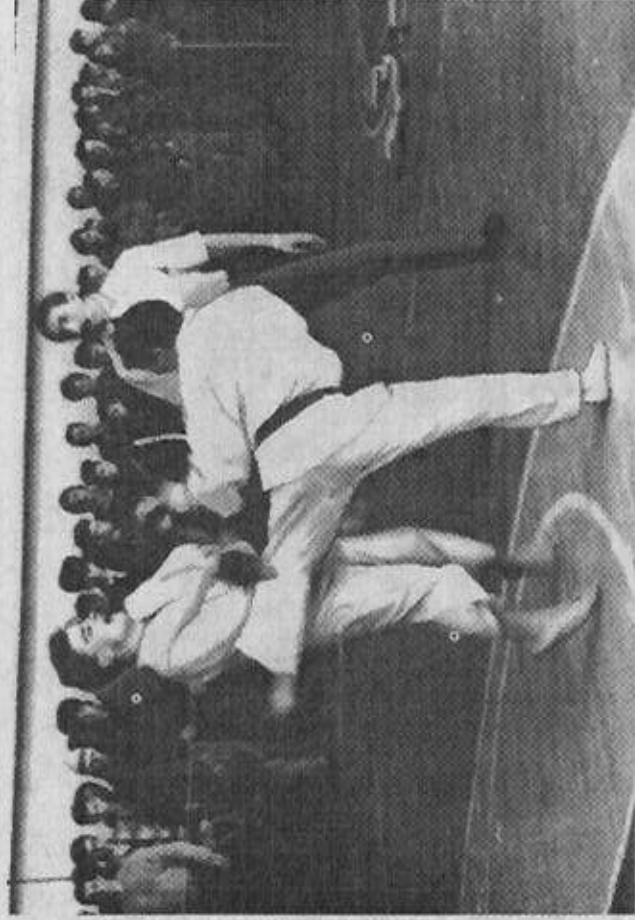


Тамэши-вари. Киев, 1991 г.



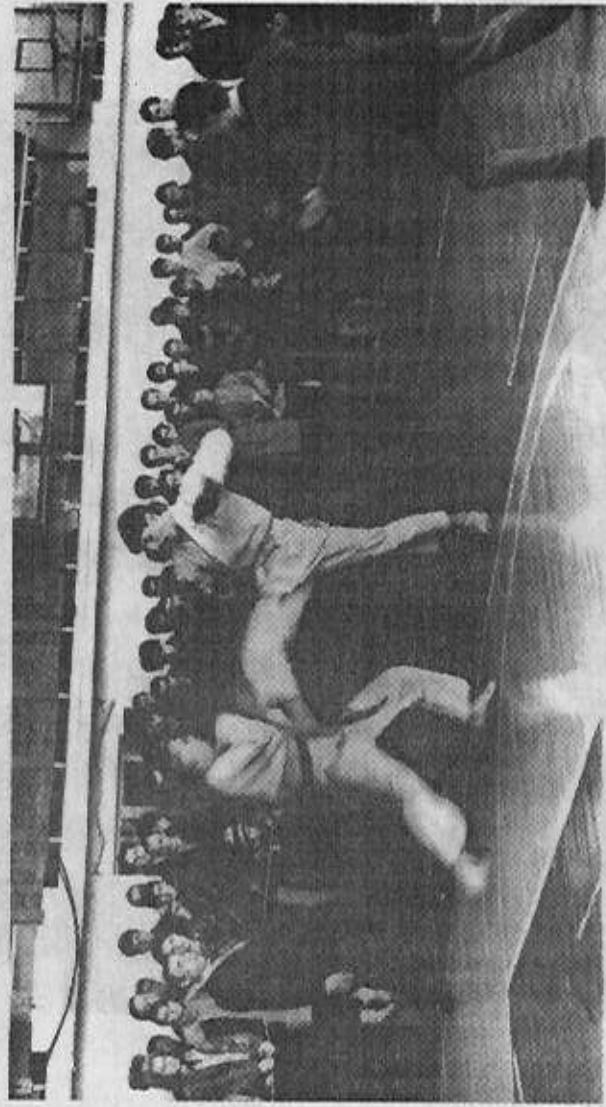
Сборная Украины перед командными соревнованиями на четвертом чемпионате СССР по каратэ. Ростов-на-Дону, 1991 г.

Слева направо: В. Кулинич (Донецк), А. Куприенко (Сумы), Я. Евстигнеев (Донецк), М. Мякотин (Донецк), С. Цисарук (Донецк).



Четвертый чемпионат Украины по каратэ (кумитэ). Донецк, 1991 г.  
В поединке атакует двукратный чемпион Украины В. Хижняк

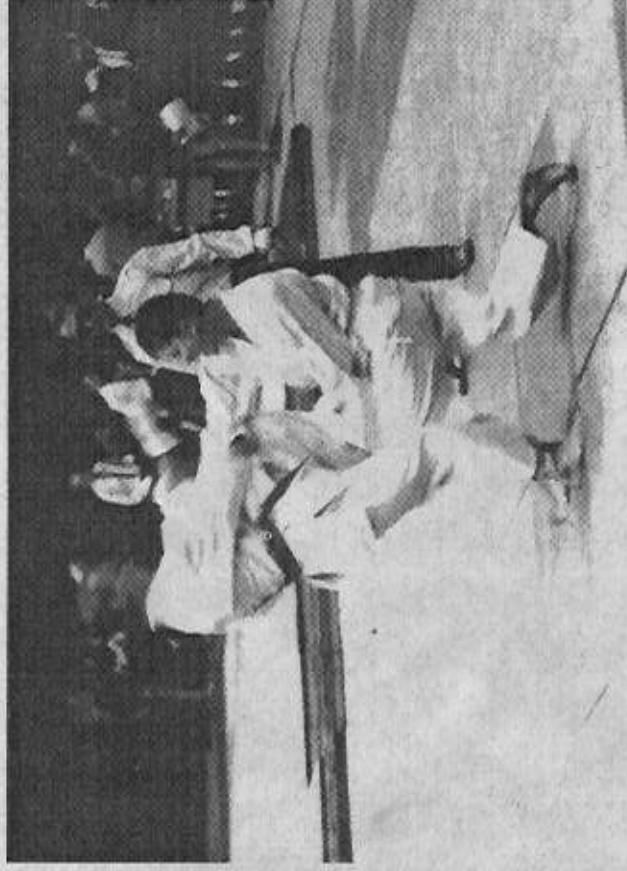




Поединок ведут Я. Евстигнеев (Донецк) (справа) и А. Неготуров (Одесса).



Атакует двухкратный чемпион Украины В. Хижняк. Иппон. Донецк, 1992 г.



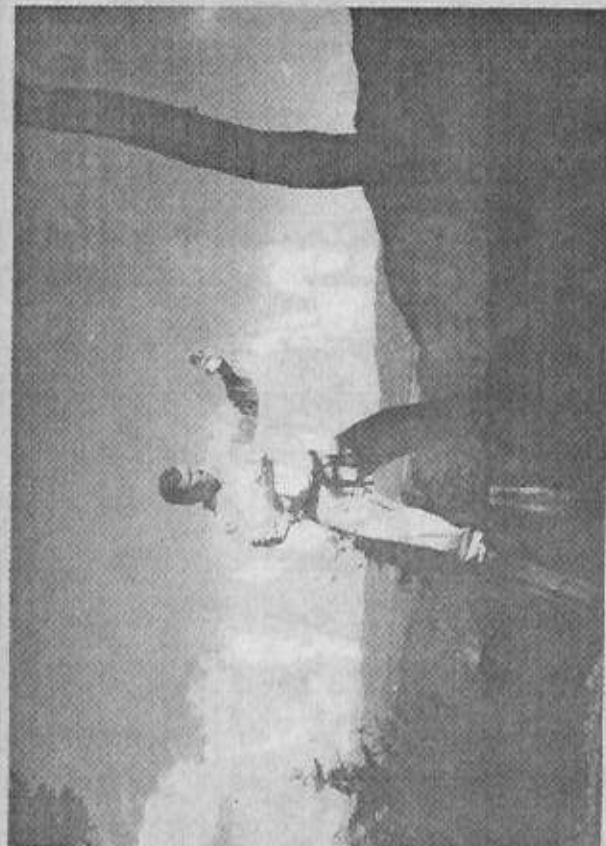
I национальный чемпионат. Одесса, 1992 г. Атакует В.Полях, серебряный призёр чемпионата, приз за лучшую технику.



Лучшие выпускники школы С.А.Лапшина. Заслуженный тренер Украины по ушу Александр Рубинчик вместе с учителем, автором книги. Бердянск

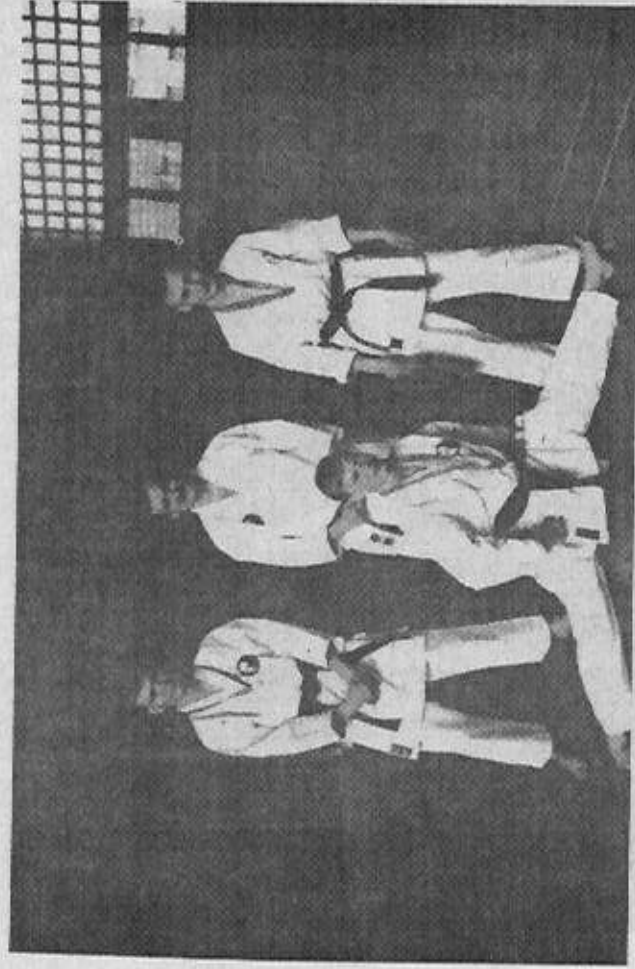


Чемпион Донецка по кумитэ и ката  
Александр Лапшин. Донецк, 1996 г.

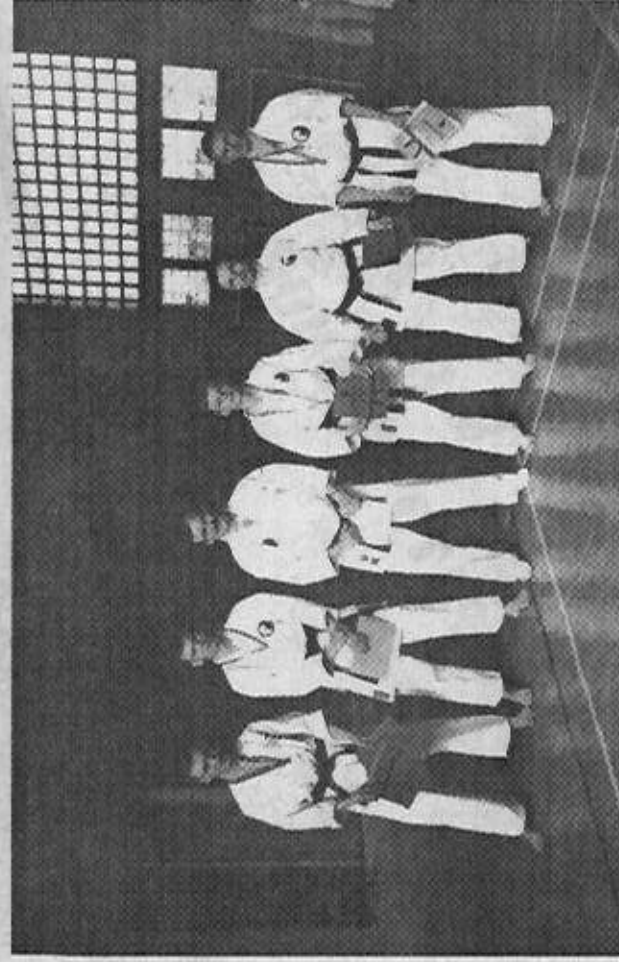


Лучшие выпускники школы С.А.Лапшина.  
Заслуженный тренер Украины по каратэ-до Станислав Близняк.  
3-й дан шотокан каратэ, 4-й дан киокусинкай каратэ. Киев.





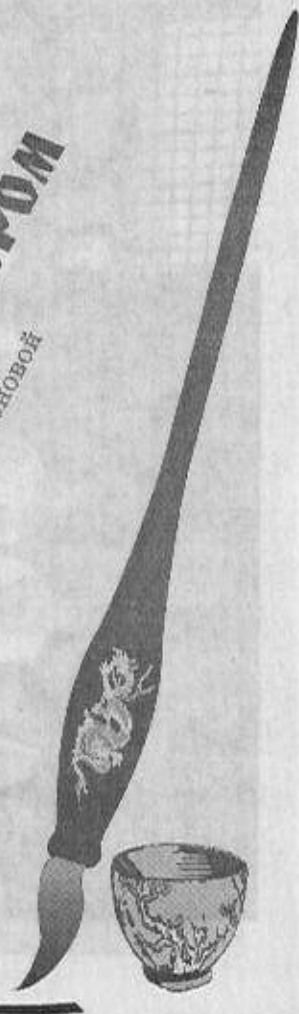
“Семейная” школа. Чемпионы Донецка по кумитэ и ката. Донецк, 1996 г.

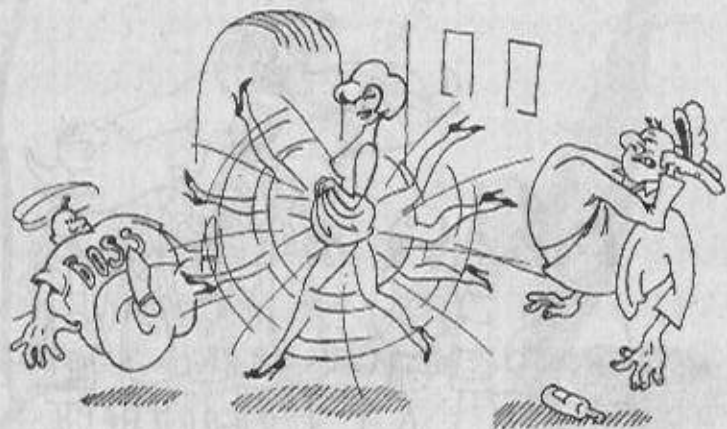
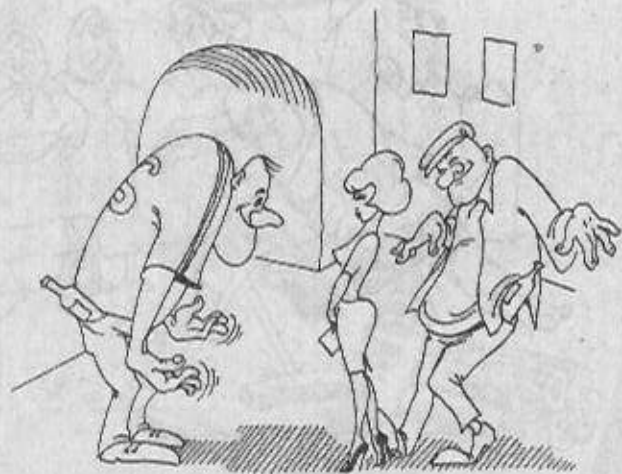


Ведущие тренеры и спортсмены школы С.А.Лапшина. Слева направо: Св.Лапшин, А.Лапшин, С.А.Лапшин, С.Лапшин, В.Сыч, В.Масляев. Донецк, 1996 г.

# О КАРАТЭ С ЮМОРОМ

Рисунки Элли Беженовой









## СОДЕРЖАНИЕ

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Предисловие автора .....           | 5   |
| Программа ката стиля шотокан ..... | 9   |
| Правила соревнований по ката ..... | 10  |
| Принятые сокращения .....          | 11  |
| Тэн но ката омотэ .....            | 11  |
| Тэн но ката ура .....              | 24  |
| Тэйкиоку но шодан .....            | 30  |
| Тэйкиоку но нидан .....            | 42  |
| Тэйкиоку но сандан .....           | 42  |
| Хэйан шодан .....                  | 53  |
| Хэйан нидан .....                  | 68  |
| Хэйан сандан .....                 | 90  |
| Хэйан йодан .....                  | 113 |
| Хэйан годан .....                  | 139 |
| Тэки шодан .....                   | 160 |
| Басай дай .....                    | 181 |
| Канку дай .....                    | 218 |
| Из книги рассказов С.А.Лапшина     |     |
| “Невыдуманные истории” .....       | 267 |
| “Экстрасенс” .....                 | 268 |
| Окурор .....                       | 275 |
| Все понял! .....                   | 278 |
| Авторитетное мнение .....          | 283 |
| Теория и практика .....            | 284 |
| За хлебом! .....                   | 285 |
| Из домашнего фотоархива .....      | 290 |
| О каратэ с юмором .....            | 324 |



## ШКОЛА ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ С.А.ЛАПШИНА

Одна из старейших в Украине и СНГ. Ей 26 лет. Основатель школы и один из основателей каратэ-до на Украине С.А.Лапшин – старший научный сотрудник Института физико-органической химии и углехимии АН Украины, кандидат химических наук, автор пятидесяти научных публикаций и пяти заявок на изобретения в области кинетики, биохимии, физико-органической химии, подготовил к защите докторскую диссертацию.

Научную карьеру совмещал с активными занятиями спортом и тренерской деятельностью. В прошлом известный спортсмен: с 1971 г. по 1981 г. – трехкратный чемпион Украины в тяжелом весе (св. 85 кг), участник первых трех всесоюзных соревнований (чемпионатов СССР) в городах Таллине, Ленинграде, Ташкенте; бронзовый призер первых Всесоюзных соревнований в г. Таллине. Единственный украинский тренер, вошедший в 1982 г. в состав тренерского совета по подготовке сборной СССР (г. Ташкент). Неоднократно был старшим тренером сборной Украины. В школе восточных единоборств С.А. Лапшина подготов-