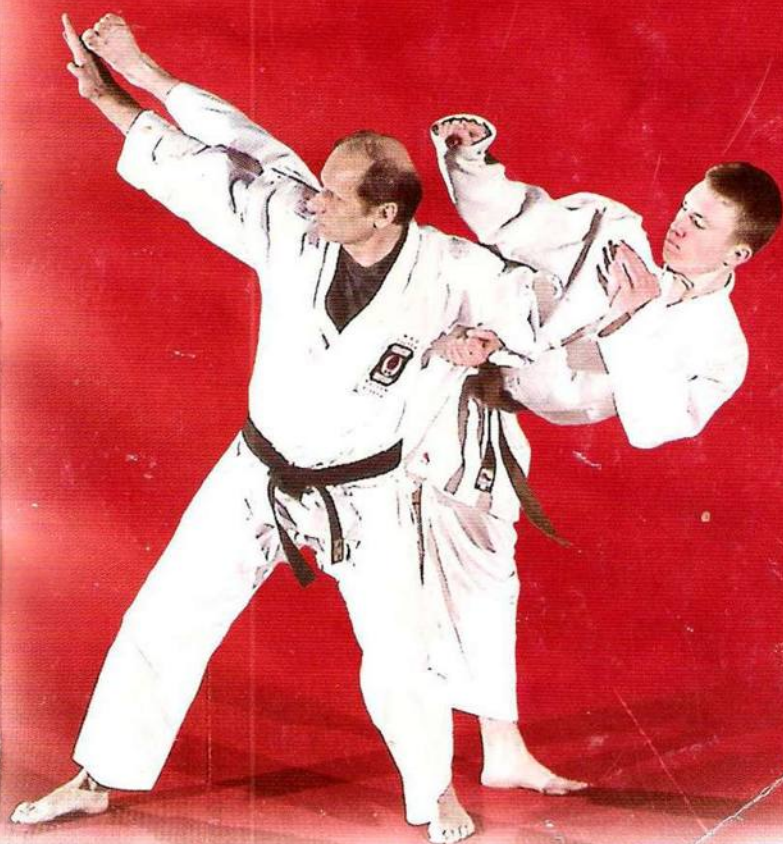


С. Иванов-Катанский

**ПРАКТИЧЕСКОЕ
БОЕВОЕ
КАРАТЭ**



Иванов-Катанский С. А.

И²о Практическое боевое каратэ. — М.: ФАИР-ПРЕСС 2001.
— 544 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0309-8

Эта книга содержит 200 уроков по самозащите ударами. В основном все технические действия, изложенные в ней, легки в исполнении, что делает их доступными для учеников среднего уровня. Даны четыре технических комплекса: «Ката», «Каңку Шо», «Бассай Шо» «Дзитте», «Чинте». Рассмотрена физическая подготовка, включающая упражнения с отягощениями для укрепления тела, развития силы и скорости ударов, а также статико-энергетические упражнения для укрепления внутренних органов и улучшения устойчивости, приведены современные методы тестирования физического состояния занимающихся и сведения по оздоровлению с помощью питания, закаливания и сна. Для широкого круга читателей.

5-8183-0309-8

С. А. Иванов-Катанский. 2001 ISBN
Оформление*.
ФАИР-ПРЕСС. 2001

ОТ АВТОРА

После выхода моей последней книги по каратэ «Базовая техника каратэ» я не собирался больше что-либо опубликовывать по этому виду боевых искусств, если бы не случай — А. Плискачев попросил меня предоставить спортивную базу университета, где я работаю, для проведения международного семинара по каратэ под руководством К. Фунакоши — внучатого племянника основателя стиля Шотокан Г. Фунакоши.

Встреча со столь большим мастером позволила пересмотреть многие мои классификационные программы и взгляды на обоснованность обучения практической самозащите ударами. После составления уроков этой книги, написанной, казалось бы, для учеников высокого уровня, я понял единство базовой техники, заложенной мастерами Окинавы, и современных методов обучения, применяемых в спортивных соревнованиях. Адепты каратэ говорят, что оно начинается с поклона и заканчивается им. Так все начинают с простого. Но одни и те же несложные на первый взгляд технические действия выполняются на новом витке обучения с совершенно другими скоростями, с совершенно другой затратой физической силы и мощи создаваемого усилия. Тот, кто ощутил все это, начинает отчетливо осознавать философское значение приставки «до» — «путь», ее диалектический смысл, а также связь физического и духовного развития того, кто идет по нему.

Эта книга содержит 200 уроков по самозащите ударами. В основном все технические действия, изложенные в ней, легки в исполнении, что делает их доступными для учеников среднего уровня. Даны четыре технических

комплекса ката — «Канку Шо», «Бассай Шо», «Дзитте», «Чинте». Физическая подготовка включает в себя упражнения с отягощениями, направленные на укрепление тела, развитие силы и скорости ударов, статико-энергетические упражнения для укрепления внутренних органов и улучшения устойчивости, современные методы тестирования физического состояния занимающихся, а также сведения по оздоровлению с помощью питания, закаливания и сна.

Как и в предыдущих моих книгах, я решил не ограничиваться изложением сугубо прикладной стороны боевого каратэ, но, поскольку боевые искусства — это, прежде всего, философия, проявляющаяся в определенном мировоззрении и образе жизни, в конце ряда уроков включил в текст книги легенды и были из практики и жизни легендарных и современных мастеров, на примере которых должны учиться сегодняшние ученики.

Приношу благодарность заслуженному тренеру РФ, доценту кафедры физического воспитания МВТУ им. Н. Э. Баумана А. В. Маркову, написавшему главу 14, и мастеру спорта СССР, кандидату педагогических наук, доценту этой же кафедры О. В. Жбанкову, написавшему главу 15 настоящей книги.

ЧАСТЬ I

ПРИКЛАДНОЙ ДВУХГОДИЧНЫЙ КУРС БОЕВОГО КАРАТЭ ШЕСТОГО-СЕДЬМОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Глава 1

МЕЖДУНАРОДНЫЕ КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ ШКОЛЫ КАТАНА- КАИ НЕТРАДИЦИОННОГО КОНТАКТНОГО КАРАТЭ*

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕЛОГО ПОЯСА И УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 7 КЮ

Экзамены принимаются через 5—6 месяцев после начала обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право нашить на куртку эмблему школы.

1. Показать имитацию удара ногой вперед после перехода из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку.

2. Показать имитацию удара ногой в сторону после перехода из широкой фронтальной стойки в стойку ноги скрестно.

3. Показать имитацию удара ногой назад после перехода из передней стойки в стойку ноги скрестно.

4. Перемещаясь вперед в передней стойке, показать две связки руками:

а) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку, выполнить предплечьем левой руки верхний блок, нижний блок, средний блок

изнутри, затем провести имитацию двух прямых попеременных ударов с поворотом кулаков на 180°;

б) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию двух прямых попеременных ударов с поворотом кулаков на 180°. Комбинации повторить три раза, попеременно меняя стойку.

5. В парс с партнером показать следующие защитные действия:

а) атакующий стоит в передней стойке на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным прямым ударом кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулаком правой руки в живот. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку, и поменяться ролями;

б) атакующий стоит в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера, защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует его прямым ударом кулаком правой руки в живот. Выполнить несколько раз и поменяться ролями.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 6 КЮ

Экзамен принимается в конце первого года обучения.

1. До сдачи технических нормативов соискатели желтого пояса должны иметь 4 победы над претенден-

* Глава написана в соавторстве с Г. Ф. Васильевым.

тами, имеющими белый пояс. Если этих побед нет, то соискатели все же допускаются до технического экзамена и в случае успешной сдачи им присуждается новая ученическая степень с условием добора ненабранных побед. В противном случае претенденты не будут допущены до следующего экзамена. Это правило распространяется на все последующие экзамены.

2. Разбить доски размером 35 x 35 см и толщиной 2 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

3. Показать две связи:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара вперед правой ногой и перейти в боевую стойку, затем выполнить удар в сторону левой ногой во фронтальном направлении, перейти в боевую стойку, выполнить круговой удар вперед правой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку и одновременно обозначить удар сверху вниз основанием правого кулака, затем вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара левой ногой в сторону, имитацию кругового удара правой ногой вперед, затем выполнить поворот на 180° вправо, подставить правую ногу к левой и выполнить имитацию удара назад левой ногой, опустить левую ногу вниз, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки, в заключение выполнить правый поворот на месте и перейти в узкую фронтальную стой-

ку. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку.

4. Выполнить технические комплексы «Тайкёку» № 1—3 (см Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1999, с. 108, 124, 165).

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 5 КЮ

Экзамены принимаются в середине второго года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели зеленого пояса должны набрать 6 побед над обладателями желтого пояса или 3 победы над обладателями зеленого пояса.

1. Разбить доски размером 40 x 40 см и толщиной 3 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Стоя на одной ноге, выполнить другой три удара подряд: вперед, назад, в сторону, затем то же выполнить, поменяв положение ног.

3. Из боевой стойки выполнить имитацию подбивающего удара ногой вверх-вперед, опустить ногу, сделать шаг вперед другой ногой, перейти в переднюю стойку и выполнить имитацию прямого удара вперед кулаком одноименной руки.

4. Из боевой стойки сделать шаг вперед впереди стоящей ногой и выполнить имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем провести имитацию удара вперед сзади стоящей ногой и перейти в исходное положение.

5. Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить имитацию удара правым локтем вверх-вперед. Сделать шаг назад правой но-

гой, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить имитацию удара назад правым локтем. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед правым локтем. Сделать шаг назад правой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку, выполнить имитацию удара правым локтем в сторону. Не меняя стойки, сделать скользящий шаг в сторону левой ногой, выполнить имитацию удара левым локтем в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку, выполнить имитацию кругового удара назад правым локтем, затем — кругового удара назад левым локтем.

6. Выполнить технические комплексы «Хейан» № 4 и 5 (см. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1999, с. 237, 295).

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 4 КЮ

Экзамен принимается в конце второго года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели оранжевого пояса должны набрать 6 побед над обладателями зеленого пояса или 4 победы над обладателями оранжевого пояса.

1. Разбить доски размером 40 х 40 см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить две связки ногами:

а) стоя на одной ноге, выполнить другой четыре удара подряд: вперед, в сторону, назад, круговой удар вперед. Затем выполнить то же самое, поменяв положение ног;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара по дуге внутренней стороной

правой ноги, выполнить в прыжке и с поворотом на 180° вправо имитацию удара внешней стороной стопы правой ноги, поставить правую ногу впереди левой и выполнить имитацию удара внешней стороной стопы левой ноги с поворотом на 180°. Повторить комбинацию, встав в правостороннюю боевую стойку.

3. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°.

4. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию удара в сторону внешней частью кулака одноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем — удара вперед кулаком разноименной руки.

8. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки.

9. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, провести имитацию прямого удара кулаком с поворотом плеч на 90°, слегка подтянуть сзади стоящую ногу вперед, выполнить длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

10. Встать в переднюю стойку, сделать длинный шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, затем — быстрый шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара вперед разноименным кулаком.

11. Выполнить технические комплексы «Хейан» № 6—8 (см. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1999, с. 362, 429, 482).

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ СИНЕГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 3 КЮ

Экзамены принимаются в середине третьего года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели синего пояса должны набрать 10 побед над обладателями оранжевого пояса или 5 побед над обладателями синего пояса.

1. Разбить доски размером 40 x 40 см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Провести имитацию удара вперед одной ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара назад другой ногой.

3. Провести имитацию удара в сторону одной ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара в сторону другой ногой.

4. Провести имитацию удара назад одной ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой.

5. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию удара вперед одноименным кулаком с поворотом плеч на 90°, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в пе-

реднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, провести имитацию удара вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед разноименным кулаком, затем — имитацию удара вперед сзади стоящей ногой.

8. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед разноименным кулаком, затем — кругового удара вперед сзади стоящей ногой.

9. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара разноименным кулаком, затем — проникающего удара в сторону сзади стоящей ногой.

10. Встать в боевую стойку, выполнить поворот на 180° и провести имитацию удара ногой назад, затем перейти в разноименную стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

11. Выполнить технический комплекс «Текки I» (см. Иванов-Катанский С. А. «Комбинационная техника каратэ». М.: «ФАИР», 1998, с. 193).

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 2 КЮ

Экзамены принимаются в конце третьего года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели фиолетового пояса должны набрать 12 побед над обладателями синего пояса или 6 побед над обладателями фиолетового пояса.

1. Разбить доски размером 40 x 40 см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов:

одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Провести имитацию удара вперед одной ногой, выполнить поворот на 90°, провести имитацию удара в сторону другой ногой, выполнить поворот еще на 90°, провести имитацию удара назад в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Провести имитацию удара в сторону одной ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара в сторону другой ногой, выполнить поворот на 270°, провести имитацию удара в сторону в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Провести имитацию удара назад одной ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара по дуге внешней стороной стопы другой ногой, затем — имитацию кругового удара вперед в прыжке ногой, с которой начиналась комбинация.

5. Провести имитацию удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, затем — имитацию удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, выполнить поворот на 180°, провести имитацию удара по дуге в прыжке внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

6. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара разноименным кулаком, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, переднюю выдвинуть вперед в положение передней стойки и провести имитацию удара вперед разноименным кулаком.

7. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара одноименным кулаком, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, затем быстро поставить в исходное положение впереди стоящую ногу и провести имитацию прямого удара вперед одноименным кулаком с поворотом плеч на 90°.

8. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой и перейти в переднюю стойку с одновре-

менным проведением прямого удара одноименным кулаком, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро поставить в исходное положение впереди стоящую ногу и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

9. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед одноименным кулаком, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, затем быстро поставить в исходное положение впереди стоящую ногу и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

10. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед сзади стоящей ногой и провести имитацию прямого удара кулаком с поворотом плеч на 90°, сделать второй шаг сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, затем — быстрый шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара вперед кулаком разноименной руки.

11. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямых ударов вперед кулаками одноименной и разноименной рук.

12. Выполнить технический комплекс «Бассай-дай» (см. Иванов-Катанский С. А. «Комбинационная техника каратэ». М.: «ФАИР», 1998, с. 559).

13. Провести 8 спаррингов подряд по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые две минуты.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА И МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ 1 КЮ

Экзамены принимаются в конце третьего года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели коричневого пояса должны набрать 14 побед над об-

ладателями фиолетового пояса или 7 побед над обладателями коричневого пояса.

1. Разбить доски размером 40 х 40 см и толщиной 5 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить ногой, другую — рукой. Не сумевшие разбить две доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать попеременные удары ногами в прыжке: одной ногой вперед в голову, другой — вперед в живот; одной ногой вперед в живот, другой ногой — круговой вперед в голову; круговой удар ногой назад в прыжке на уровне головы предполагаемого противника.

3. Показать удары обеими ногами сразу в прыжке вперед, в сторону, назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из занимающихся.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию второго прямого удара кулаком разноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом на 90°, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро поставить впереди стоящую ногу в положение передней стойки и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, провести имитацию удара ногой вперед, перейти в переднюю стойку, одновременно имитируя прямой удар кулаком одноименной

руки, затем сделать полшага сзади стоящей ногой, быстро поставить впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

8. Показать технические комплексы «Дзион» и «Эмпи» (см. Иванов-Катанский С. А. «Высшая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1997, с. 51, 151).

9. Провести подряд 10 спаррингов по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые две минуты.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены принимаются в конце четвертого года обучения. До сдачи технических нормативов соискатели черного пояса должны набрать 10 побед над обладателями коричневого пояса или 8 побед над обладателями черного пояса претендуемой квалификации.

1. Разбить соединенные вместе три доски толщиной каждая 2 см, размером 40 х 40 см. На выполнение упражнения отводится не более трех попыток. Удары можно осуществлять произвольно — или рукой, или ногой.

2. Показать попеременные удары ногами в прыжке:

а) одной ногой вперед, другой — назад с поворотом на 180°;

б) одной ногой вперед, другой — в сторону с поворотом на 270°;

в) одной ногой вперед, другой — круговой удар назад с поворотом на 180°;

г) одной ногой в сторону, другой — назад с поворотом на 180°;

д) одной ногой в сторону, другой — тоже в сторону с поворотом на 270°.

3. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию пря-

мого удара кулаком одноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

8. Выполнить технические комплексы «Канку Дай» и «Хангэтсу» (см. Иванов-Катанский С. А. «Высшая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1997, с. 241, 343).

9. Провести подряд 10 спаррингов по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые три минуты.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены принимаются в конце пятого года обучения. Ученики, успешно выполнившие все нормативы, получают право носить пояс черного цвета с двумя поперечными полосками, нашитыми на один из концов.

1. Разбить соединенные вместе три доски, каждая толщиной 2 см и размером 40 x 40 см, сначала рукой, затем — ногой. На выполнение норматива отводится не более трех попыток. Ученики, не выполнившие норматива, к дальнейшим экзаменам не допускаются.

2. Показать попеременные комбинационные удары ногами в прыжке:

а) удар по дуге внутренним ребром стопы одной ногой, а другой

— удар назад с поворотом на 180°;

— удар в сторону с поворотом на 270°;

— удар по дуге внешним ребром стопы с поворотом на 180°;

— круговой удар назад с поворотом на 180°.

б) круговой удар вперед одной ногой, а другой

— удар назад с поворотом на 180°;

— удар в сторону с поворотом на 270°;

— удар по дуге внешним ребром стопы с поворотом на 180°;

— круговой удар назад с поворотом на 180°.

3. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной

руки, затем провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, поставить ноги на одну линию и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, затем вернуть ноги в положение передней стойки и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки; не меняя стойки, поставить ноги на одну линию и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

7. Выполнить два технических комплекса на выбор: «Тэкки II», «Канку Шо», «Бассаи Шо» (см. Иванов-Катанский С. А. «Высшая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1997, с. 446 и настоящее издание).

8. Провести подряд 20 спаррингов по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые три минуты.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены принимаются в конце шестого года обучения. Ученики, успешно выполнившие все нормативы, получают право носить черный пояс с тремя поперечными полосками, нашитыми на один из концов.

1. Разбить соединенные вместе три доски, каждая толщиной 2 см и размером 40 х 40 см, сначала рукой,

потом — ногой. На выполнение норматива отводится не более трех попыток. Ученики, не выполнившие норматива, к дальнейшим экзаменам не допускаются.

2. Показать попеременные комбинационные удары ногами в прыжке:

- круговой удар одной ногой назад, а другой
- удар вперед с поворотом на 180°;
- удар в сторону с поворотом на 270°;
- удар назад с поворотом на 180°;
- круговой удар вперед с поворотом на 180°.

3. Показать подряд три комбинационных удара ногами в прыжке:

- а) три удара ногами вперед;
- б) два удара ногами вперед, третий — в сторону с поворотом на 90°;
- в) два удара ногами вперед, третий — назад с поворотом на 180°;
- г) два удара ногами вперед, третий — круговой вперед с поворотом на 90°;
- д) два удара ногами вперед, третий — круговой назад с поворотом на 90°.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку, провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку, провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, поставить ноги на одну линию и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком одноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, провести имитацию кругового удара ногой вперед и удара в сторону внешней

стороной кулака одноименной руки, перейти в переднюю стойку, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, повернуться на 180° и провести имитацию удара ногой назад и удара в сторону внешней стороной кулака одноименной руки, перейти в переднюю стойку, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

8. Встать в боевую стойку, провести подбивающий удар сзади стоящей ногой во фронтальном направлении и удар в сторону внешней стороной кулака одноименной руки, перейти в переднюю стойку, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть сзади стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

9. Выполнить два технических комплекса на выбор: «Дзитте», «Чинте», «Текки III» (см. настоящее издание и Иванов-Катанский С. А. «Высшая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1997, с. 453).

10. Провести подряд 30 спаррингов по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые три минуты.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены принимаются в конце седьмого года обучения. Ученики, успешно выполнившие все нормативы, получают право носить черный пояс с четырьмя поперечными полосками, нашитыми на один из концов.

1. Разбить соединенные вместе три доски, каждая толщиной 2 см и размером 40 х 40 см, сначала рукой,

потом — ногой. На норматив отводится не более трех попыток. Ученики, не выполнившие норматива, к дальнейшим экзаменам не допускаются.

2. Показать подряд три комбинационных удара ногами в прыжке:

а) удар ногой вперед, затем — два попеременных круговых удара ногами вперед;

б) удар ногой вперед, затем — поворот на 90° и удар другой ногой в сторону; поворот еще на 90° и удар первой ногой назад;

в) удар ногой вперед, затем — круговой удар вперед другой ногой, затем — поворот на 180° и круговой удар назад первой ногой.

3. Встать в боевую стойку, в подскоке подбить стопу впереди стоящей ноги стопой сзади стоящей ноги и провести имитацию попеременных ударов одной ногой вперед и в сторону во фронтальном направлении, затем перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, в подскоке подбить стопу впереди стоящей ноги стопой сзади стоящей ноги и провести имитацию попеременных ударов ногами вперед, затем сделать длинный шаг вперед сзади стоящей ногой и провести имитацию удара кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°.

5. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой и провести имитацию прямого удара кулаком с поворотом плеч на 90°, сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в положение передней стойки и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки, затем — имитацию кругового удара вперед сзади стоящей ногой.

6. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки и кругового удара вперед сзади стоящей ногой, перейти в боевую стойку и провести имитацию прямого удара кулаком разноименной руки.

7. Выполнить на выбор два технических комплекса: «Ганкаку», «Сочин» и «Нидзюшихо».

8. Провести подряд 40 спаррингов по правилам лайт-контакта, меняя противников каждые три минуты.

Присвоение следующих степеней происходит за особые заслуги перед федерацией.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО НЕТРАДИЦИОННОМУ КОНТАКТНОМУ КАРАТЭ ШКОЛЫ КАТАНА-КАЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ И НОРМАТИВОВ МАСТЕРА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Норматив мастера спорта

Занять 1—5-е места на чемпионате России или Кубке России.

Занять 1—3-е места на чемпионате европейской или азиатской части России.

Занять 1—2-е места на чемпионате России среди юниоров.

Занять 1—3-е места на региональных чемпионатах России.

Занять 1—2-е места на чемпионатах спортивных обществ.

Занять 1-е место на всероссийских турнирах.

Норматив кандидата в мастера спорта

Набрать 16 побед над спортсменами 1-го разряда или 8 побед над спортсменами, имеющими звание кандидата в мастера спорта.

1—2-е места на соревнованиях не ниже городского масштаба, где в каждой весовой категории участвовало не менее 12 спортсменов 1-го разряда.

1—2-е места на первенстве Министерства образования России среди юношей старшего возраста.

1—5-е места на первенство ДСО и ведомств и родов войск Российской Федерации среди юниоров.

1—5-е места на территориальных первенствах среди юниоров.

1—3-е места на первенство республики, краев, областей среди юниоров.

1-е место среди республик, краев, областей, городов Москва и Санкт-Петербург среди юношей старшего возраста.

1—2-е места на территориальных первенствах России среди юношей старшего возраста.

1—3-е места на первенство России среди юношей старшего возраста или на всероссийских юношеских играх.

Норматив 1-го взрослого разряда

Набрать 14 побед над спортсменами 2-го разряда или 7 побед над спортсменами 1-го разряда.

Норматив 2-го взрослого разряда

Набрать 12 побед над спортсменами 3-го разряда или 6 побед над спортсменами 2-го разряда.

Норматив 3-го взрослого разряда

Набрать 10 побед над спортсменами-новичками или 5 побед над спортсменами 3-го разряда.

Норматив 1-го юношеского разряда

Набрать 8 побед над спортсменами 2-го юношеского разряда или 4 победы над спортсменами 1-го юношеского разряда.

Норматив 2-го юношеского разряда

Набрать 6 побед над юношами-новичками или 4 победы над юношами 2-го разряда.

Глава 2

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ДВУХ АТАКУЮЩИХ

РАЗДЕЛ 1. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ДВУХ АТАКУЮЩИХ

Урок 1

1. Разминка.
2. Разучить приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий справа, проводит прямой удар кулаком правой руки в голову защищающегося. Защищающийся поворачивается на 90° вправо, проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар правой ногой вперед в туловище первого атакующего, затем поворачивается на 180° ко второму партнеру, атакующему прямым ударом

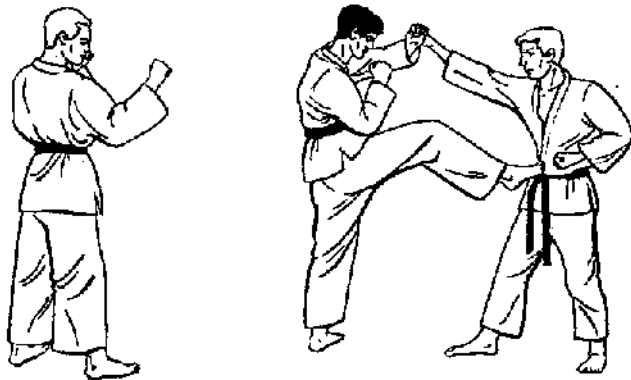


Рис. 1

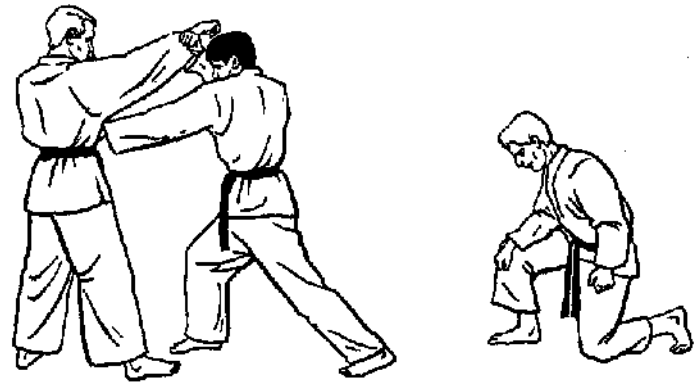


Рис. 2

кулаком правой руки в его голову. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает прямой удар кулаком в туловище второго атакующего (рис. 1, 2).

3. Разучить технический комплекс «Канку Шо».

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «КАНКУ ШО» (позиции 1—59)

1. Встать в стойку: пятки вместе носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия.
2. На вдохе — скрестить перед грудью руки, на выдохе — опустить, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону и перейти в узкую фронтальную стойку (1).
3. Повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и провести левым предплечьем средний блок изнутри, усиленный правым кулаком (2).
4. Повернуться на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку и провести правым предплечьем средний блок изнутри, усиленный левым кулаком (3).
5. Повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри левым предплечьем, усиленный правым кулаком (4).

6. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, провести прямой удар правым кулаком (5), затем выполнить правой рукой круговое движение изнутри наружу и согнуть ее в локте под углом 115—120° (6).

7. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить прямой удар левым кулаком (7), затем выполнить левым кулаком круговое движение изнутри наружу, согнуть ее в локте под углом 115—120° (8).

8. Сделать шаг вперед правой ногой и выполнить прямой удар правым кулаком (9). Крик.

9. Выполнить поворот влево на 180°, перейти в переднюю левостороннюю стойку (10), правую руку вывести вперед на уровень подбородка, развернуть ладонью вверх и положить левую ладонь на правое запястье (10а, 10б). Затем правую ладонь повернуть на 180°, обе руки отвести на правый бок и выполнить удар вперед правой ногой (11).

10. Правую ногу согнуть в колене, одновременно поднять над головой сжатую в кулак и согнутую в локте правую руку (12). Затем сделать шаг вперед правой ногой, обозначить удар вперед внешней стороной правого кулака, одновременно левую стопу поставить на носок сзади скрестно правой (13, 13а).

11. Отставить назад левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить средний блок изнутри правым предплечьем (14) и провести сначала прямой удар левым кулаком, затем — прямой удар правым кулаком (15, 16).

12. Выполнить поворот на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, выполнить правым предплечьем нижний блок изнутри, а левым — средний блок изнутри (17).

13. Отставить назад правую ногу до выпрямленного положения, одновременно провести правой рукой еще один нижний блок правым предплечьем (18).

14. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно вывести

вверх-вперед развернутую ладонью вверх правую руку, положить на ее запястье левую ладонь (19), затем развернуть правую ладонь на 180° и обе руки отвести на правый бок (20, 21).

15. Обозначить удар вперед правой ногой, согнуть ее в колене (22), отвести согнутую и сжатую в кулак правую руку на уровень головы (23), сделать шаг вперед правой ногой, обозначить удар вперед внешней стороной правого кулака, одновременно поставить левую ногу на носок сзади скрестно правой (24).

16. Отставить левую ногу назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить левым предплечьем средний блок изнутри, затем выполнить два прямых удара кулаком — сначала левой рукой, потом — правой (25, 26, 27).

17. Повернуться на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку, выполнить предплечьем левой руки нижний блок, а предплечьем правой — средний блок изнутри (28, 29).

18. Подтянуть левую ногу назад до выпрямленного положения и выполнить нижний блок левым предплечьем (30).

19. Повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, одновременно отводя согнутую в локте правую руку вверх-назад, а левой рукой выполняя нижний блок предплечьем (31), затем согнуть перед собой обе руки и провести одновременный удар кулаками влево с переходом в широкую фронтальную стойку (32).

20. Повернуться на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, согнутую в локте левую руку отвести вверх-назад, а правой рукой выполнить нижний блок предплечьем (33), затем перейти в широкую фронтальную стойку и выполнить одновременный удар кулаками в правую сторону (34).

21. Подтянуть правую ногу к левой, вывести правую ногу вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, левую руку с раскрытой ладонью поднять вверх на уровень лба и отвести локтем назад, а пра-

вую руку развернуть ладонью в свою сторону и отвести на уровень пояса (35, 36).

22. Сделать скользящий шаг вперед и круговым движением поменять положение рук, затем повернуться на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок правым предплечьем (37, 37a).

23. Выполнить в прыжке поворот на 360°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок ребром ладони левой руки (38).

24. Отвести руки на правый бок, согнуть в колене левую ногу (39), обозначить одновременные удары в сторону левой ногой и внешней стороной левого кулака (40), повернуться влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и провести удар правым локтем в правую ладонь (41).

25. Повернуться на 90° вправо, отвести руки на левый бок, встать на левую ногу, одновременно обозначить удары в сторону правой ногой и внешней стороной правого кулака (42), затем повернуться еще на 90° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и провести удар левым локтем в правую ладонь (43).

26. Повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, правую руку вывести вверх-вперед, развернуть ладонью вверх, опустить ее запястье на левую ладонь (44). Затем ладонь правой руки развернуть на 180°, обе руки отвести на правый бок и обозначить удар вперед правой ногой (45).

27. Согнуть правую ногу в колене, согнутую в локте и сжатую в кулак правую руку отвести на уровень головы (46), затем сделать шаг вперед правой ногой, обозначить удар вперед внешней стороной правого кулака и быстро поставить левую ногу на носок сзади скрестно правой (47). Перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок правым предплечьем (48).

28. Отставить назад левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, провести правым предплечьем средний блок изнутри и обозначить два прямых удара кулаками сначала левой рукой, затем — правой (49, 50).

29. Повернуть голову влево, резко вывести вверх-назад левую руку с раскрытой ладонью (51), выполнить прыжок с ударом правой стопой в левую ладонь (52), повернуться в полете на 360° влево; при приземлении опереться обеими ладонями в пол, а левую ногу отставить далеко назад (53).

30. Встать прыжком, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вниз ребрами ладоней обеих рук (54, 54a).

31. Круговым движением развернуть левую ногу влево, повернуться на 270°, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок изнутри левым предплечьем, сделать шаг вперед и обозначить прямой удар правым кулаком (55—57), затем отставить правую ногу назад, повернуться на 180° вправо, выполнить средний блок изнутри правым предплечьем, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю стойку и обозначить прямой удар правым кулаком (58).

32. Сделать шаг назад левой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью и опустить вниз (59).



1



2



3



4



5



11



12



13



13a



6



7



8



9



14



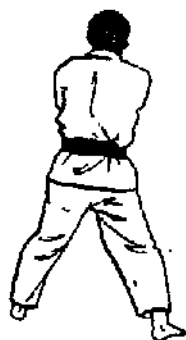
15



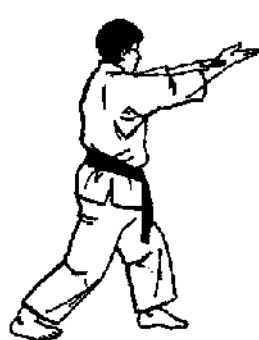
16



17



10



10a



10b



18



19



20



21



22



23



24



25



26



33



34



27



28



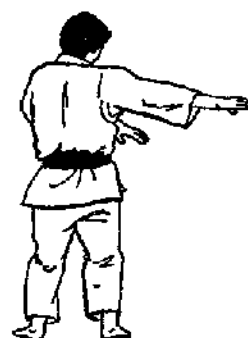
29



30



35



36



37



37a



31



32



38



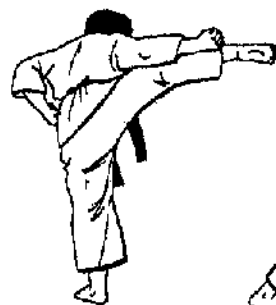
39



40



41



42



43



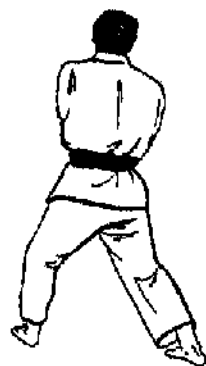
52



53



54



44



45



46



47



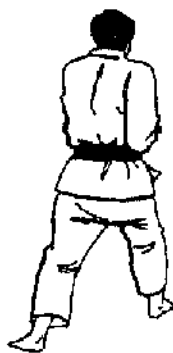
54a



55



48



49



50



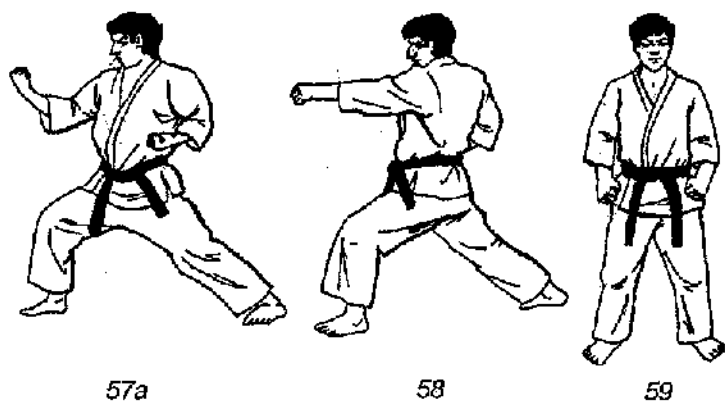
51



56



57



57a

58

59

Урок 2

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроке 1.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед в область его спины. Защищающийся поворачивается влево на 90°, выполняет ле-

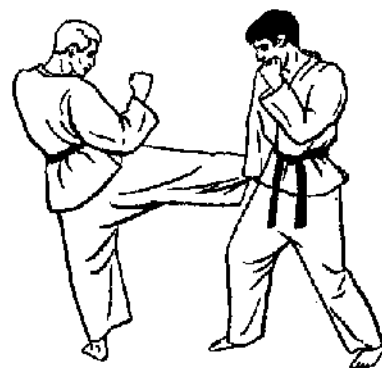
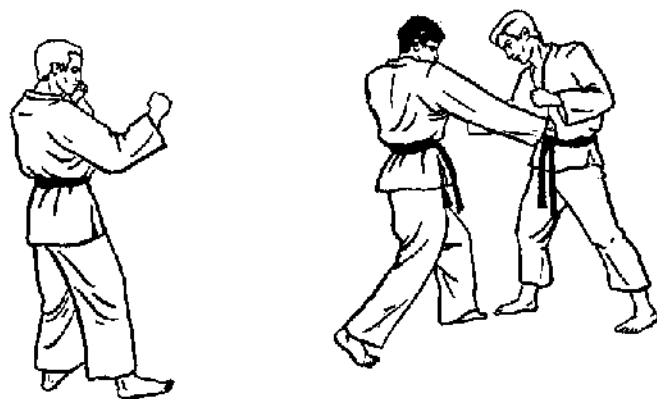


Рис. 3



Рис. 4-6

вым предплечьем нижний блок в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар кулаком правой руки в туловище первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом правой ноги вперед, проводит нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар кулаком левой руки в туловище второго атакующего (рис. 3—6).

Урок 3

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 1, 2.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар правым кулаком в его грудь. Защищающийся поворачивается влево, проводит предплечьем левой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки первого партнера и обозначает удар локтем снизу вверх в область его подбородка. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему прямым ударом кулака правой руки в область его груди,

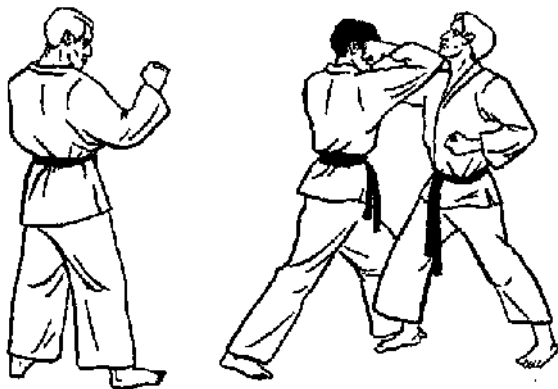


Рис. 7

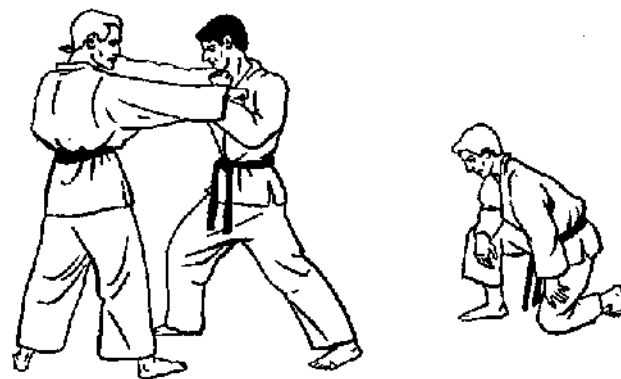


Рис. 8

проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее второго партнера (рис 7, 8).

Учитель Бандзо

Сын известного фехтовальщика вознамерился в совершенстве овладеть искусством своего отца. Однако его отец, считая, что сын фехтует слишком посредственно, чтобы когда-нибудь достичь подлинного мастерства, отказался обучать его. Тогда юноша — его звали Матадзюро — нашел другого знаменитого фехтовальщика по имени Бандзо, но тот тоже отказался. «Ты хочешь изучать фехтование под моим руководством? Но ты не сможешь выполнить моих требований», — сказал он. Однако юноша настаивал на своем: «Если я буду упорно трудиться, сколько лет у меня уйдет, чтобы достичь мастерства?» «Вся оставшаяся жизнь», — ответил Бандзо. «Но я не могу ждать так долго, — сказал Матадзюро, — и готов преодолеть любые трудности, если Вы все же возьметесь меня учить. Если я буду преданно служить Вам, сколько времени тогда потребуется?» «Ну, лет десять», — смягчился Бандзо. «Отец мой стареет, и скоро я должен буду заботиться о нем, — про-

должал Матадзюро. — Если я буду трудиться еще упорнее, сколько лет потребуется тогда? «Тогда лет тридцать», — ответил Бандзо. «Как это! — спросил Матадзюро. — Сначала Вы говорили десять лет, а теперь тридцать. Я готов на все, я готов преодолеть любые испытания, лишь бы поскорее достичь мастерства!» «Ну, — сказал Бандзо, — в таком случае тебе придется оставаться со мной семьдесят лет. В спешке человек редко достигает результата в короткий срок». «Хорошо, — ответил юноша, поняв наконец, что он проявил неуместное здесь нетерпение, — я согласен». Матадзюро было велено не говорить больше о фехтовании ни слова и не притрагиваться к мечу. Он готовил учителю пищу, мыл посуду, стелил постель, убирал во дворе, работал в саду, даже не пытаясь напомнить о фехтовании. Прошло три года, Матадзюро все продолжал работать. Думая о будущем, он становился печальным. До сих пор он далее не приступил к изучению искусства, которому посвятил свою жизнь. Но однажды Бандзо подкрался к нему сзади и неожиданно нанес ему ужасный удар деревянным мечом. На следующий день, когда Матадзюро готовил рис, Бандзо опять неожиданно напал на него. С тех пор день и ночь Матадзюро пришлось ожидать внезапных ударов. Каждый день и всякое мгновение он помнил «вкус» меча Бандзо. Он совсем лишился покоя и всегда должен был быть начеку. Прошло несколько лет, прежде чем он научился отражать удар, откуда бы он не пришел. Но учитель все еще был им не совсем доволен. Однажды, когда Бандзо был занят приготовлением пищи и склонился над кастрюлей, чтобы перемешать ее содержимое, Матадзюро решил, что настал момент, которым нельзя не воспользоваться. Схватив тяжелую палку, он обрушил ее на голову Учителя. Но палка не достигла головы — Бандзо отбил ее крышкой кастрюли. Только теперь ученик понял секрет мастерства, дотоле от него скрытый, и впервые оценил несравненную доброту своего Учителя. Так Матадзюро стал величайшим фехтовальщиком в стране.

Урок 4

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 1—3.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правым кулаком прямой удар в область его груди. Защищающийся поворачивается влево, проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает удар ребром левой ладони по шее первого атакующего.

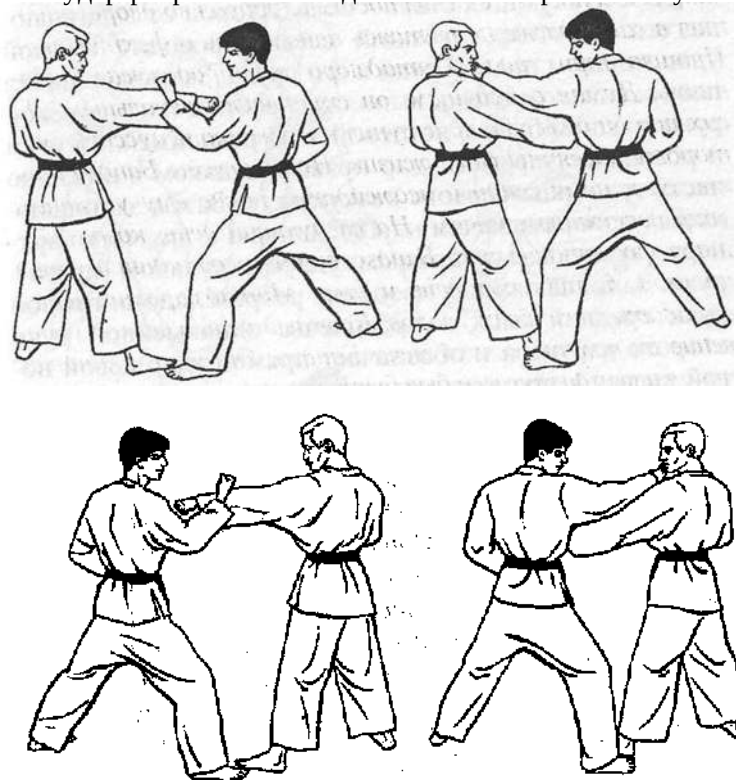


Рис. 9—12

щего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки в область его груди, проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар ребром ладони левой руки по шее второго атакующего (рис. 9—12).

Урок 5

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 1—4.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар кулаком правой руки в его грудь. Защищающийся поворачивается влево, выполняет ребром ладони левой руки средний блок в локтевой сгиб разноименной руки и обозначает прямой удар правым кулаком в нижнюю часть туловища первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки. Защищающийся проводит ребром ладони правой руки средний блок в предплечье одноименной руки второго партнера и обозначает прямой удар левой ногой вперед в промежность партнера (рис. 13—16).

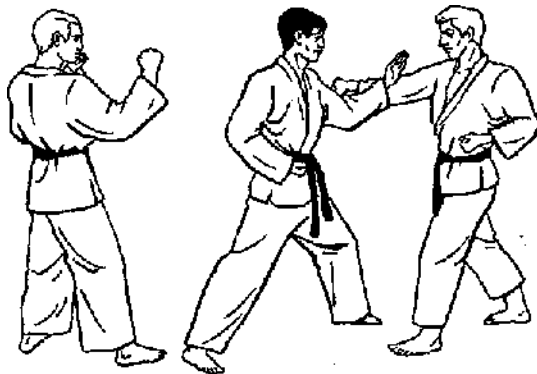


Рис. 13

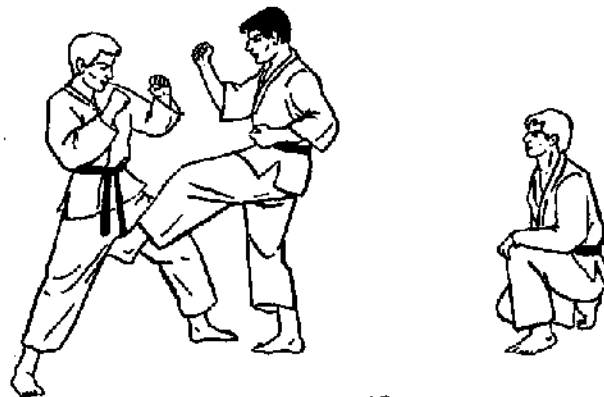
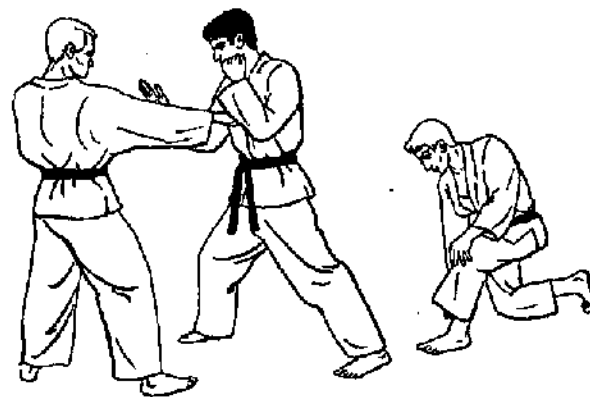
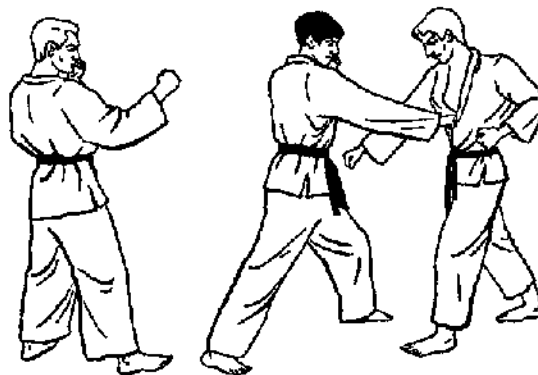


Рис. 14—16

Урок 6

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 2—5.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар кулаком правой руки в его туловище. Защищающийся поворачивается влево, выполняет нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает прямой удар кулаком левой руки в нижнюю часть туловища первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки в его голову, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват одноименной руки, тянет ее на себя и обозначает удар левым локтем в спину второго атакующего (рис. 17—20).

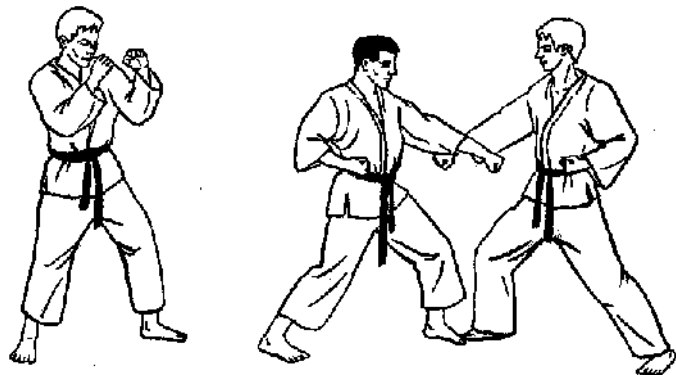


Рис. 17

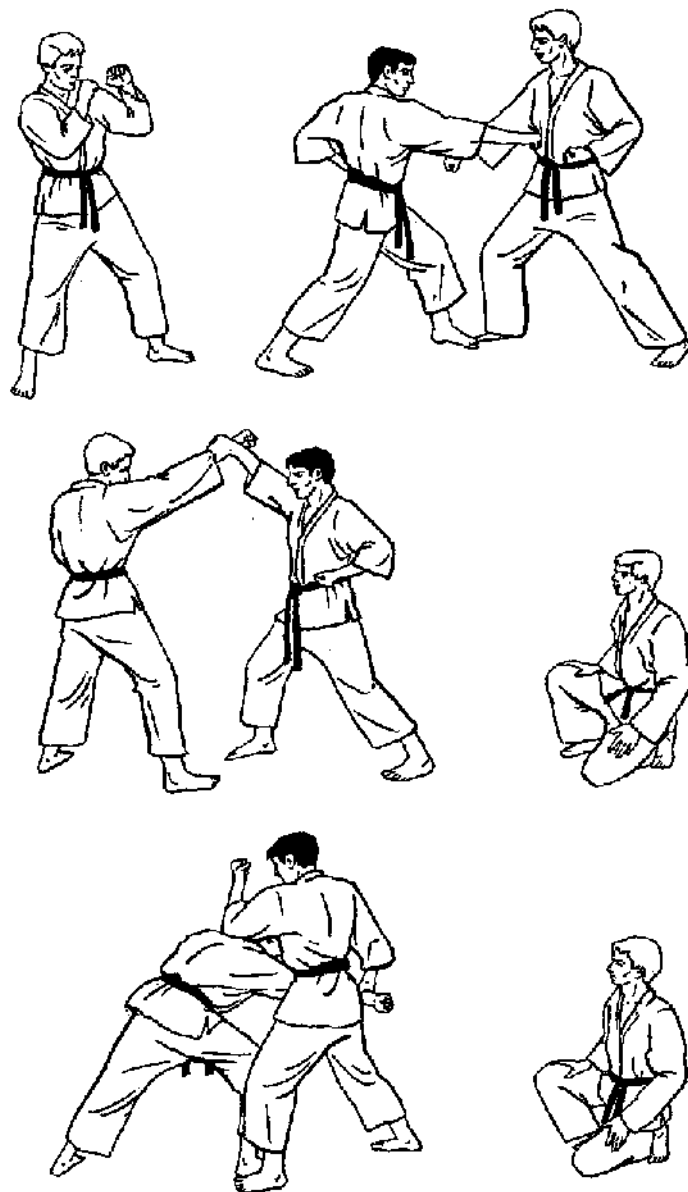


Рис. 18—20

Ленивый кот

У одного самурая завелась крыса, от которой он никак не мог избавиться. Тогда он приобрел кота — великолепного: сильного и смелого. Но крыса, более быстрая, только издевалась над ним. Самурай взял другого кота, очень хитрого и коварного. Крыса почуяла неладное и показывалась только тогда, когда кот спал. Монах соседнего монастыря Дзэн предложил тогда самураю своего кота: у того был вид весьма посредственный, он все время дремал, совершенно безразличный ко всему окружающему. Самурай пожал плечами, но кота взял. Кот все время спал, и скоро крыса вновь осмелела: она ходила взад-вперед перед котом, внешне безразличным. И однажды, внезапно, одним ударом лапы кот ее сразил.

Урок 7

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 2—6.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед на среднем уровне. Защища-

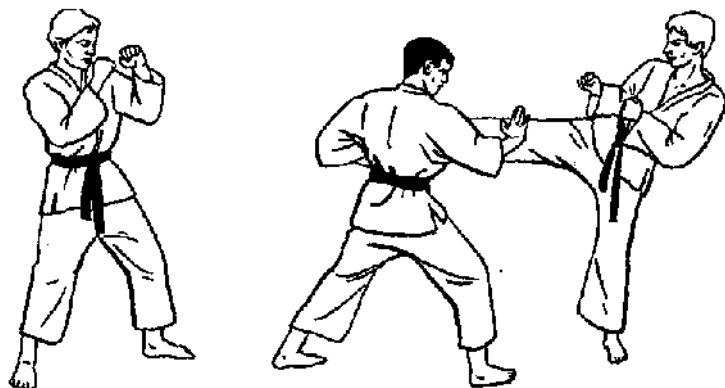


Рис. 21

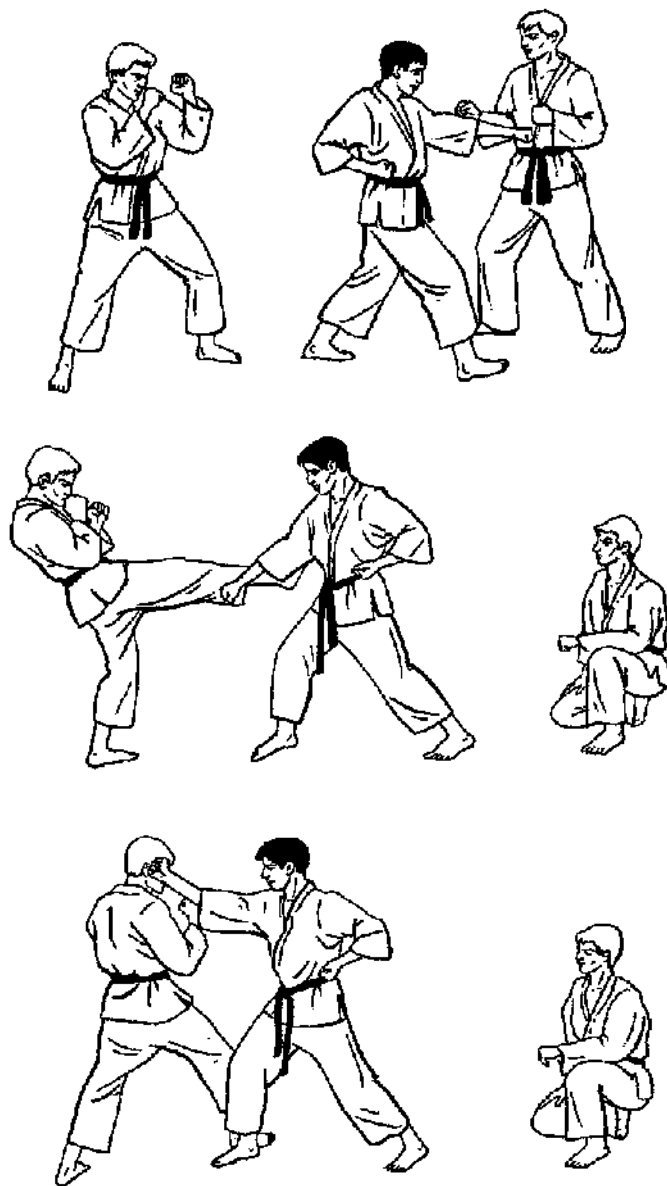


Рис. 22-24

ющийся поворачивается влево, подставляет свою правую ладонь под колено атакующей ноги и обозначает прямой удар кулаком левой руки в туловище первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом правой ноги вперед, проводит нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги и обозначает удар в сторону внешней стороной кулака правой руки в голову второго атакующего (рис. 21—24).

Урок 8

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 2—7.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

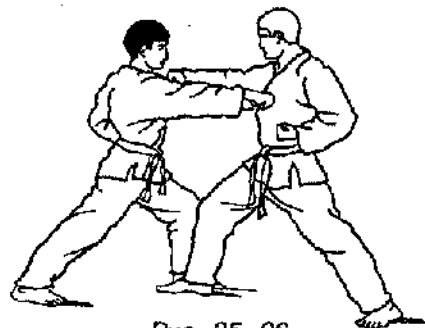


Рис. 25, 26

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся поворачивается влево, выполняет средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки первого партнера и обозначает прямой удар правым кулаком в его туловище. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему прямым ударом

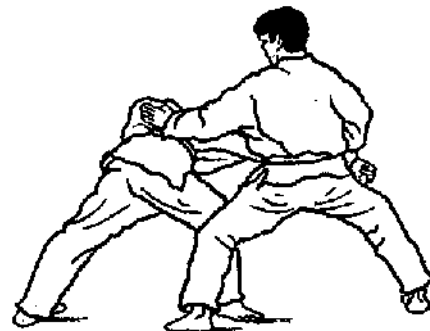
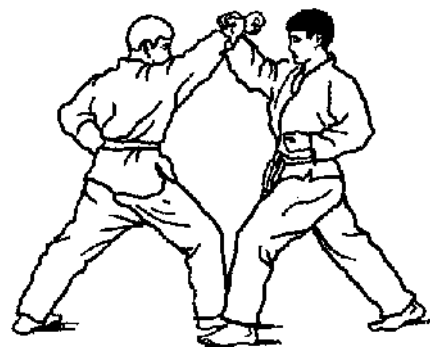


Рис. 27, 28

кулаком правой руки в голову, проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар ребром ладони левой руки по туловищу (рис. 25—28).

Урок 9

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 3—8.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар

правым кулаком. Защищающийся поворачивается влево, выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает прямой удар левым кулаком в нижнюю часть туловища партнера. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо ко второму партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки, проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в область его промежности (рис. 29—32).

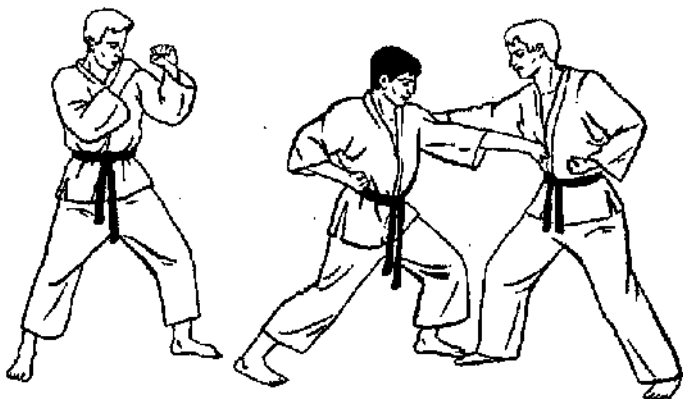
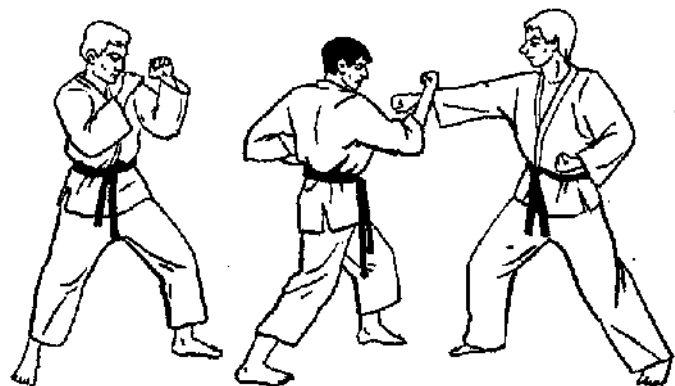


Рис. 29, 30

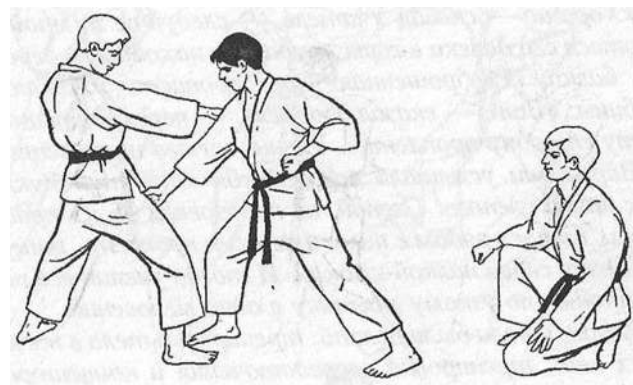
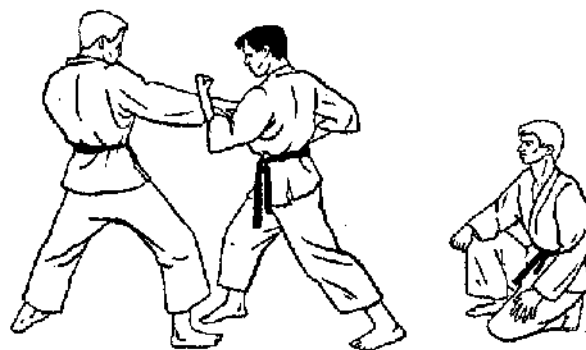


Рис. 31, 32

Путь через пропасть

Однажды некий самурай пришел к легендарному Учителю Миамото Мусаси и попросил научить его Пути сабли. Тот согласился. Самурай, по указанию Учителя, проводил все время, таская и рубя саблей дрова, ходил за водой к далекому источнику. И так каждый день на протяжении трех лет. И вот он заявил своему учителю: «Что же это за тренировка, которой я занимаюсь? Я не притронулся к сабле со времени моего прихода сюда. Я занимаюсь тем, что колю дрова и ношу воду весь день! Когда Вы будете меня учить?» «Хорошо, — ответил

Учитель, — я обучу Вас технике». Он пустил его в додзэ и приказал ему каждый день с утра до вечера ходить по внешней стороне татами, когда одна нога следует за другой, потом скользит и, таким образом, шаг за шагом, обходить весь зал.

И вот ученик ходит в течение года по краю татами. По истечении этого времени он опять обратился к Учителю: «Я — самурай и много занимался фехтованием, встречал разных учителей кендо. Но никто из них не учил меня так, как Вы это делаете. Научите меня, наконец, настоящему Пути сабли».

«Хорошо — сказал Учитель, — следуйте за мной». И он отвел его далеко в горы, туда, где находилась деревянная балка, переброшенная через пропасть ужасающей глубины. «Вот, — сказал Учитель, — переходите по ней на ту сторону пропасти». Ученик ничего не ответил.

Вдруг они услышали позади себя «тук-тук-тук» — звук палки слепого. Слепой, не подозревая об их присутствии, прошел рядом с ними и пересек пропасть, нащупывая балку своей палкой-клюкой. И тогда ученик все понял и... прошел по узкому мостику в одно мгновение.

Итак, школа была полной: тренировка тела в течение трех лет; тренировка сосредоточения и концентрации на технике (ходьба) в течение года и тренировка перед лицом смерти (пропасть).

Урок 10

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 4—9.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар правым кулаком. Защищающийся поворачивается влево, выполняет средний блок ребром ладони левой руки в локтевой сгиб атакующей руки, захватывает голову первого партнера и обозначает удар коленом в его лицо. Затем защищающийся поворачивается на 180° ко

второму партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки, проводит средний блок ребром ладони правой руки в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по его шее (рис. 33—36).

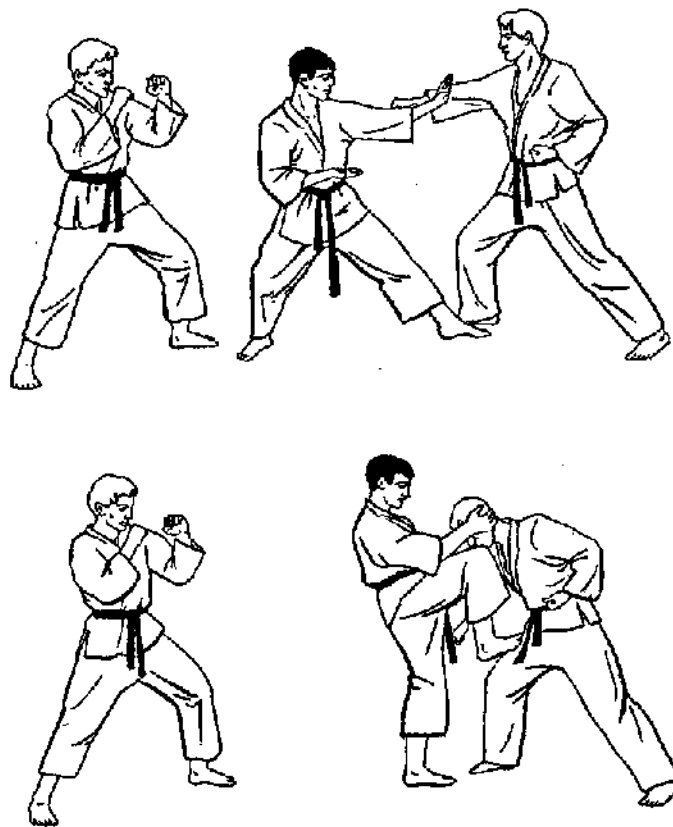


Рис. 33, 34

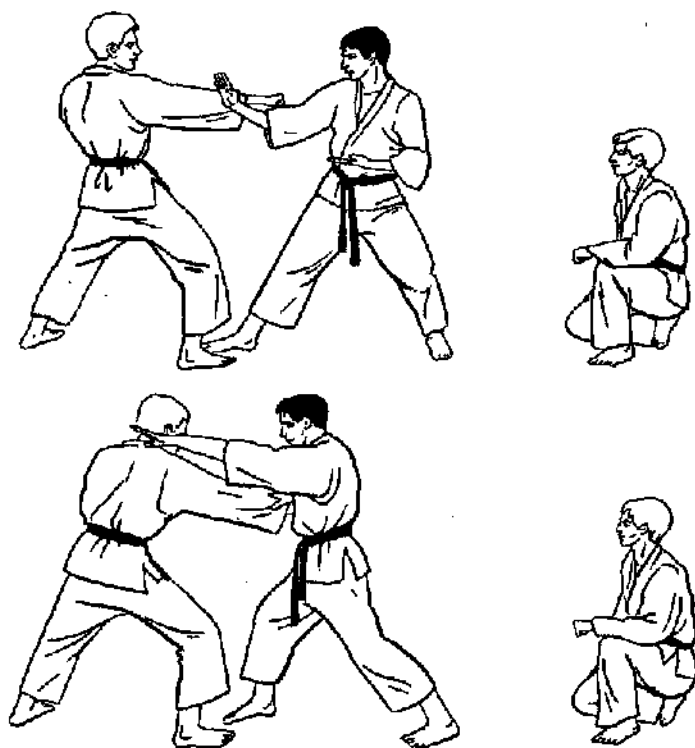


Рис. 35, 36

Урок 11

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 5—10.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед в голову защищающегося. Защищающийся поворачивается влево, выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар кулаком пра-

вой руки в туловище первого партнера, затем поворачивается на 180° вправо ко второму партнеру, атакующему круговым ударом вперед левой ногой в его голову. Защищающийся проводит верхний боковой блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар левой ногой вперед в промежность второго атакующего (рис. 37—40).

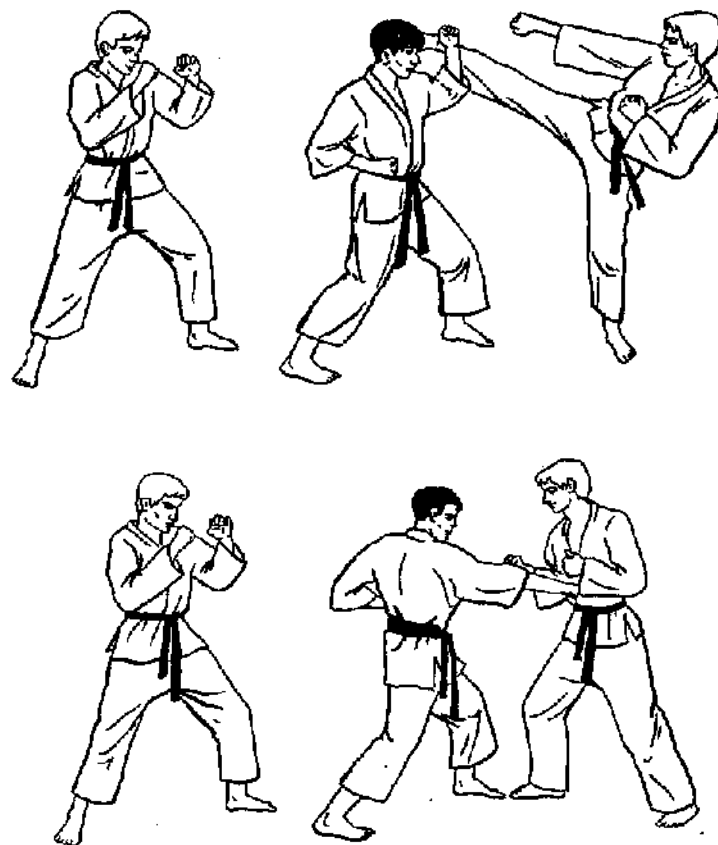


Рис. 37, 38



Урок 12

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 6—11.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед на среднем уровне. Защищающийся поворачивается влево, проводит правой ладонью блок в колено атакующей ноги и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого партнера. Затем поворачивается влево на 180° ко второму партнеру, атакующему ударом ноги вперед, проводит левым предплечьем нижний блок в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной кулака левой руки в его лицо (рис. 41—44).

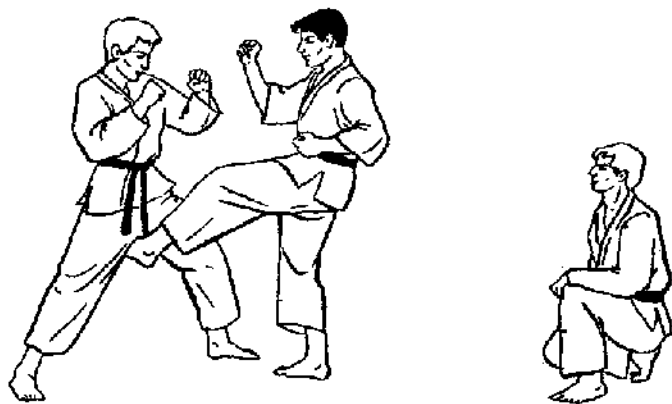


Рис. 39, 40

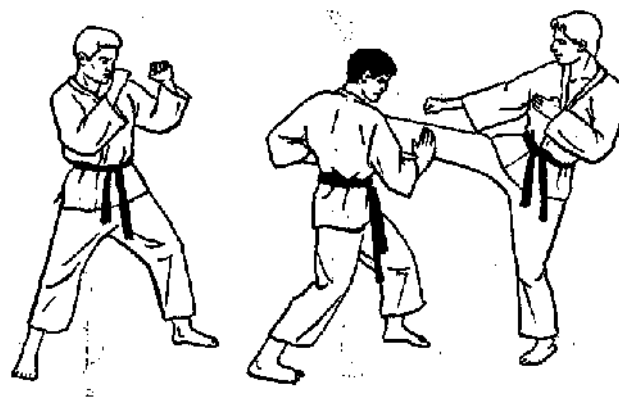


Рис. 41

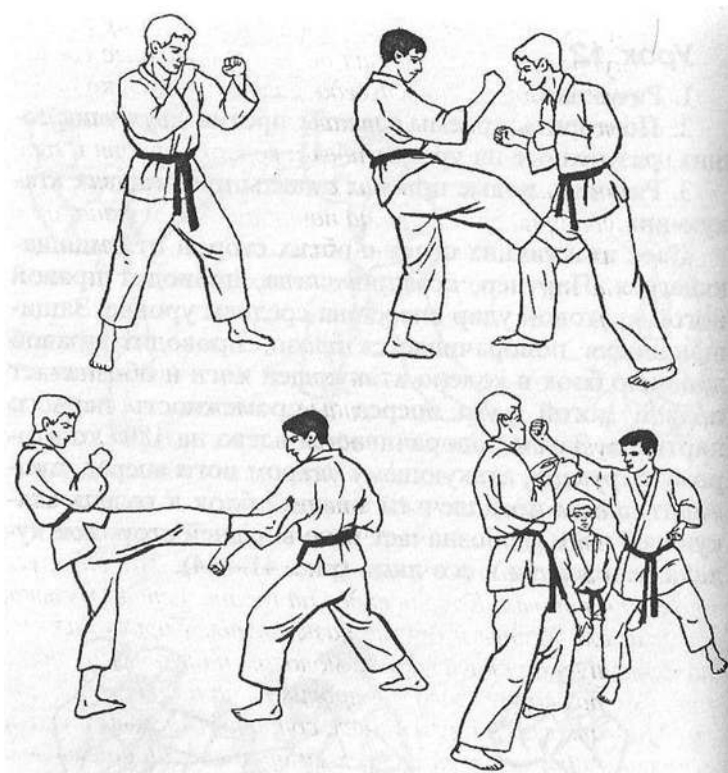


Рис. 42-44

Мудрый мальчик

В Индии был великий ученый по имени Вьяса. Он известен как святой человек и как автор афоризмов Веданты. Его отец старался достичь совершенства, но не достиг, дед и прадед стремились к тому же, но неудачно; сам он достиг лишь отчасти, но его сын Зука уже родился совершенным. Вьяса учил сына мудрости, и, научивши истинному познанию себя, послал ко двору короля Джанака. Это был великий король, его звали Джанака-Видоха, что значит «вне тела». Хотя и король, он совершенно забывал, что был вне тела, — всегда чувствовал себя

только духом. Мальчика Зуку отец послал к нему доучиваться мудрости. Король знал об этом и заранее сделал некоторые распоряжения. Когда мальчик явился ко двору, стражи не оказали ему никакого внимания. Они предложили ему сесть, и он просидел у ворот три дня и три ночи, причем никто не говорил с ним и не спрашивал, кто он и откуда пришел. Его отца почитала вся страна, да и сам он был в высшей степени уважаемая личность, и, несмотря на это, ничтожные простые сторожа не обратили на него никакого внимания. По прошествии трех суток вдруг появились министры и высшие сановники и оказали ему самый почетный прием. Они пригласили его во дворец, привели в великолепные комнаты, предложили ароматную ванну и чудные одежды, и в течение восьми дней окружали его всевозможной роскошью. Торжественно-спокойное лицо Зуки не обнаружило ни малейшего изменения при этой перемене в обращении с ним. Он был тот же среди роскоши, как и у ворот. Наконец, его привели к королю. Король сидел на троне, играла музыка, кругом шли танцы и другие развлечения. Король дал ему наполненную до краев чашу с молоком и предложил обойти семь раз вокруг зала, не пролив из чаши ни одной капли. Мальчик взял чашу и пошел, сопровождаемый звуками музыки и окруженный со всех сторон восхитительными лицами. Он обошел зал семь раз, и ни одна капля молока не была пролита. Ум мальчика не могло привлечь ничто в мире, раз он сам не позволял влиять на себя. Когда он принес чашу королю, тот сказал ему: «Я могу только повторить то, чему тебя научил твой отец и чему ты сам научился; ты познал истину и можешь идти домой».

Мораль: человек, научившийся управлять собой, не может попасть под влияние чего-либо внешнего: для него нет больше рабства, его ум стал свободным. Только такой человек может надлежащим образом жить в мире.

И только когда вы освободитесь от чувства привязанности к чему-либо, для вас не будет ни добра, ни зла. Различие между добром и злом является только следствием эгоизма. Понять это сразу очень трудно, но со

временем вы узнаете, что ничто в мире не может влиять на вас, пока вы сами не позволяете. Ничто не имеет власти над человеческим Я, пока это Я не утрачивает ума и независимости. Отсутствием привязанности вы побеждаете и уничтожаете силу всякого внешнего воздействия на вас. Такой человек в счастье и несчастье одинаков — остается тем же при всяких условиях.

Для тех, кто не управляет своим умом, мир полон зла или, в лучшем случае, представляет собой смесь добра и зла. Но когда мы становимся хозяевами своего ума, тот же мир представляется нам самым привлекательным. Ничто тогда не действует на нас: как добро, так и зло, но мы находим все таким, каким оно должно быть, то есть гармоничным.

Урок 13

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 7—12.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Защищающийся поворачивается влево, выполняет пра-

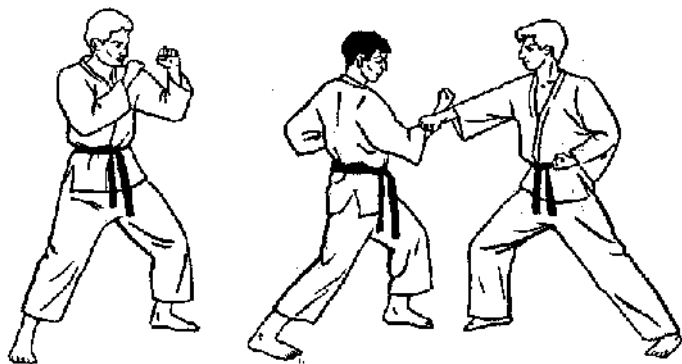


Рис. 45

вым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки первого партнера и обозначает правой ногой удар вперед в область его промежности. Затем поворачивается влево на 180° ко второму партнеру, атакующему прямым ударом кулаком правой руки, проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает кулаком правой руки удар снизу в его подбородок (рис. 45—48).

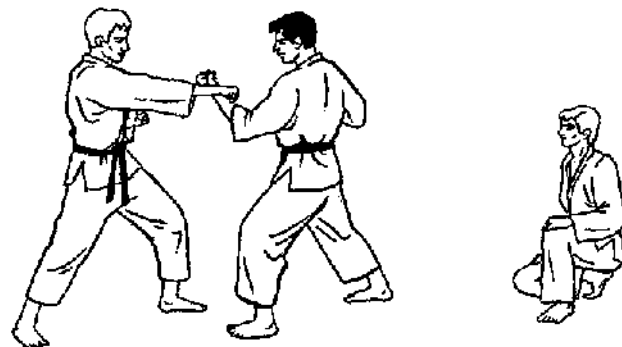
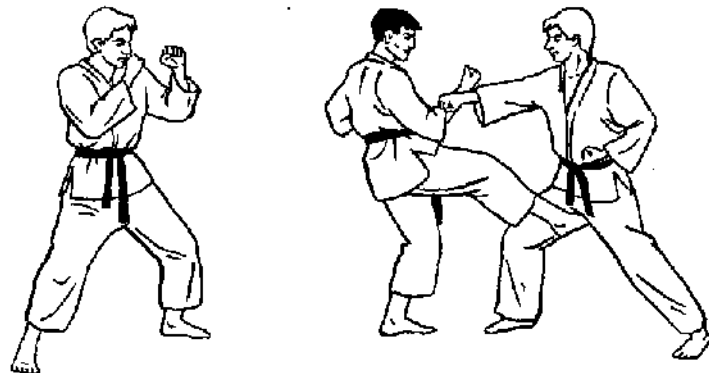


Рис. 46, 47

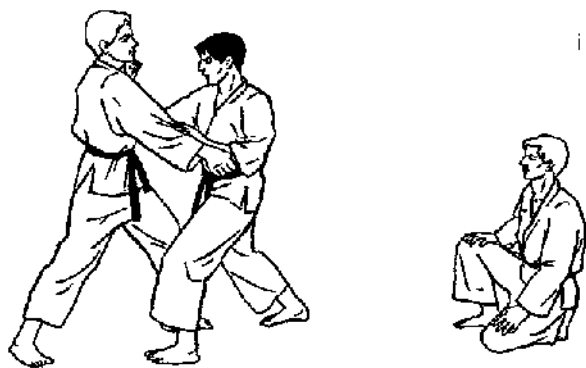


Рис. 48

Урок 14

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 8—13.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Защищающийся поворачивается влево на 90° , делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает правой ногой круговой удар вперед по туловищу первого партнера. Затем защищающийся поворачивается влево на 180° ко второму партнеру, атакующему круговым ударом вперед правой ногой, проводит предплечьем левой руки средний блок снаружи в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в область его промежности (рис. 49—52).

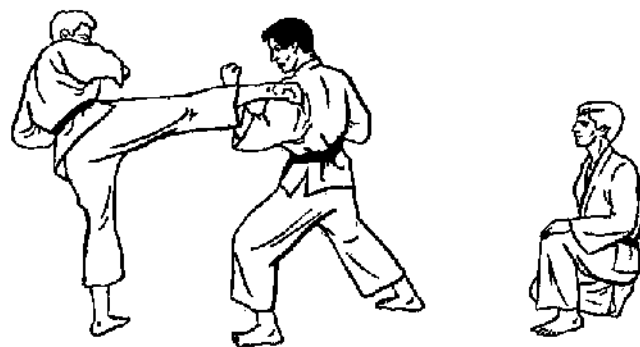
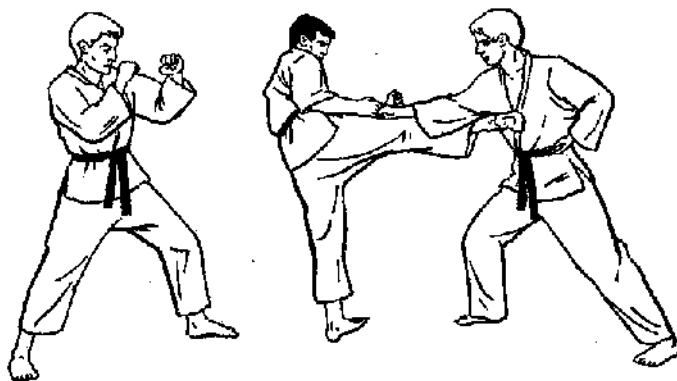


Рис. 49—51

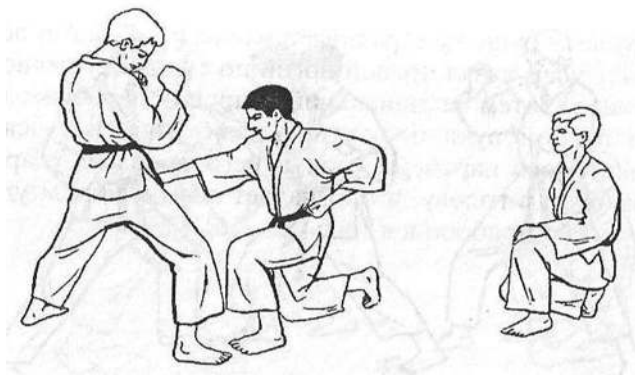


Рис. 52

Урок 15

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 9—14.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищаемого. Партнер, стоящий слева, проводит прямой удар правым кулаком в грудь защищаемого. Защищаемый поворачивается на 90° влево, выполняет ребром ладони левой руки блок-удар в локтевой сгиб

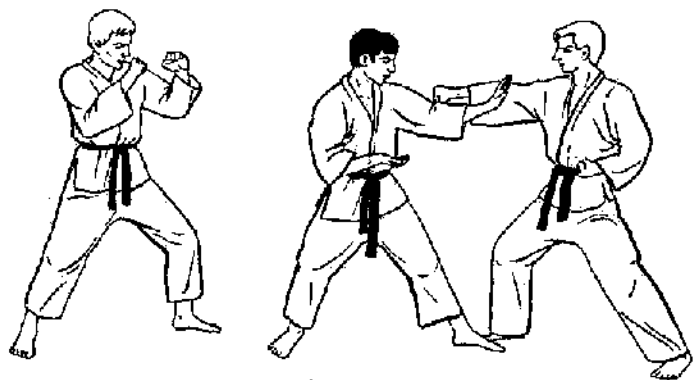


Рис. 53

атакующей руки, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар назад правой ногой по туловищу первого партнера. Затем защищающийся проводит ребром ладони правой руки блок-удар в локтевой сгиб левой руки второго партнера, атакующего боковым ударом левой руки в голову, и обозначает левым локтем удар снизу в его подбородок (рис. 53—56).

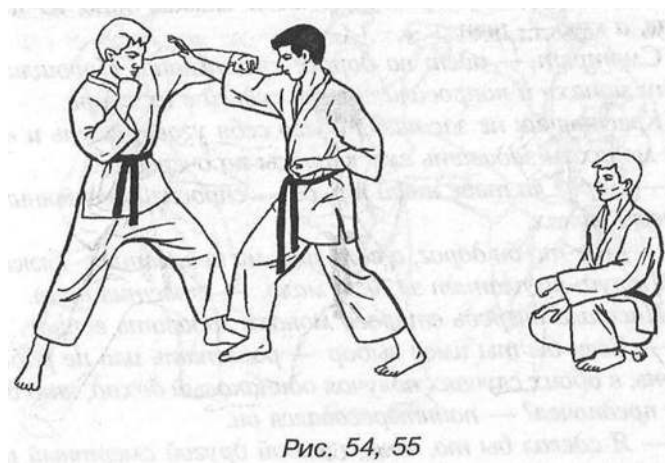
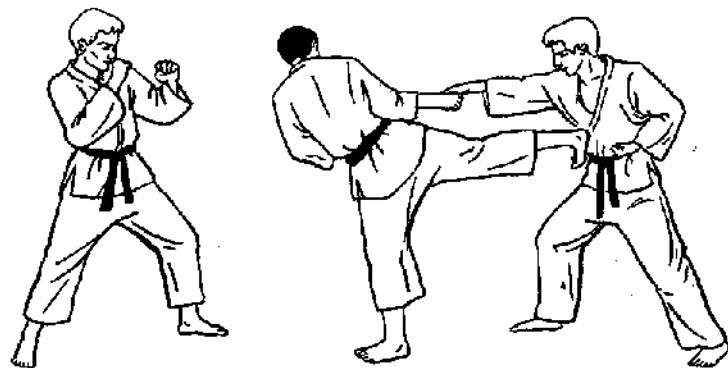


Рис. 54, 55

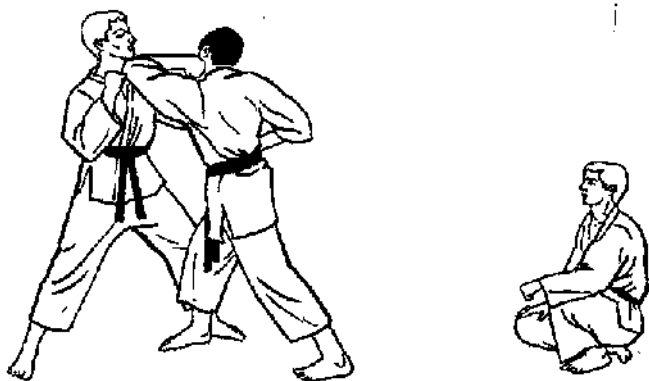


Рис. 56

Притча о труде и безделье

Встретились однажды в пути два монаха и, чтобы скоротать время, затеяли разговор о труде и безделье.

Один из них утверждал, что в поднебесье лишь труд в почете, другой же настаивал на том, что люди больше ценят лень и безделье.

Спорили они, спорили и решили обратиться к первому встречному, чтобы рассудил их и сказал, кто из них прав, а кто — нет.

Смотрят — идет по дороге крестьянин. Подошли к нему монахи и попросили стать судьей в их споре.

Крестьянин не заставил долго себя уговаривать и велел монахам задавать ему вопросы по очереди.

— Дорог ли тебе твой труд? — спросил крестьянина первый монах.

— Мне-то он дорог, а вот людьми не ценится. Тяжеск мой труд, но платят за него мало, — ответил тот.

Настала очередь второго монаха задавать вопрос.

— Если бы ты имел выбор — работать или не работать, в обоих случаях получая одинаковый доход, что бы ты предпочел? — поинтересовался он.

— Я сделал бы то, что и любой другой смертный на моем месте, — ответил крестьянин.

— А если бы все были трудолюбивы, захотел бы ты жить в таком мире? — спросил первый монах.

— Если бы все любили труд, то никто не хотел бы его облегчить. Нет, не хочу я жить в таком мире, — сказал крестьянин.

Так и проиграл спор трудолюбивый монах. Надо было ему задавать другие вопросы...

Урок 16

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 10—15.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Атакующий, стоящий слева, проводит прямой удар правым кулаком в лицо защищающегося. Защищающийся отклоняется назад и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого атакующего, поворачивается влево и обозначает удар назад левой ногой в туловище второго атакующего (рис. 57, 58).

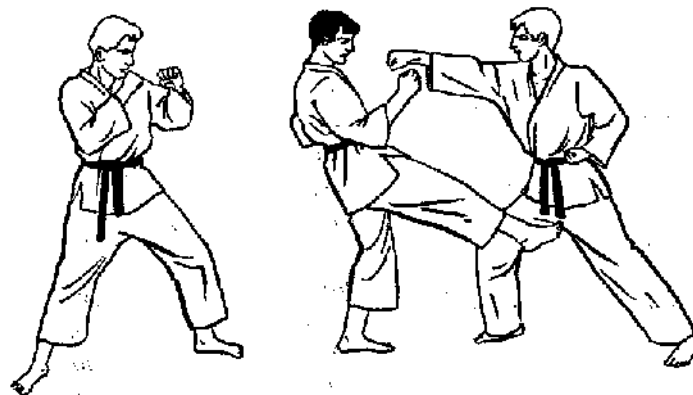


Рис. 57

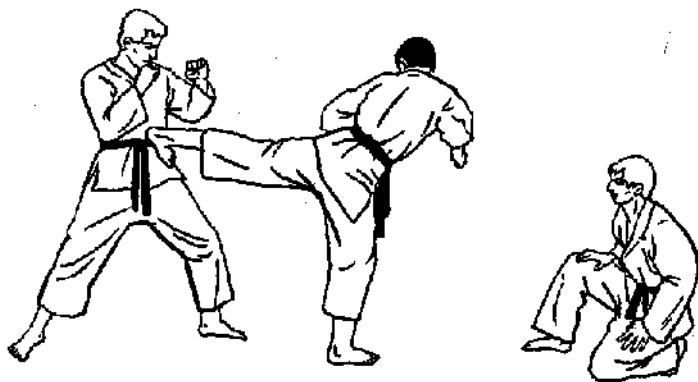


Рис. 58

Урок 17

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 11—16.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — справа от него. Атакующий, стоящий перед



Рис. 59

защищающимся, проводит прямой удар кулаком правой руки в его голову. Защищающийся делает уклон влево, обозначает прямой удар кулаком правой руки по туловищу первого партнера и поворачивается вправо на 90° ко второму партнеру, атакующему прямым ударом правого кулака в его голову. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват в предплечье атакующей руки и обозначает удар правым коленом по туловищу второго атакующего (рис. 59—61).

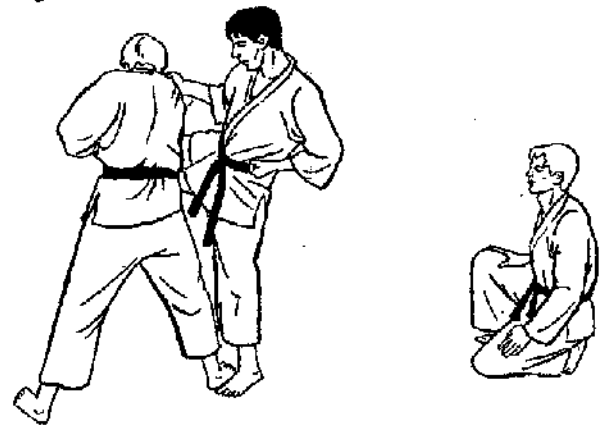
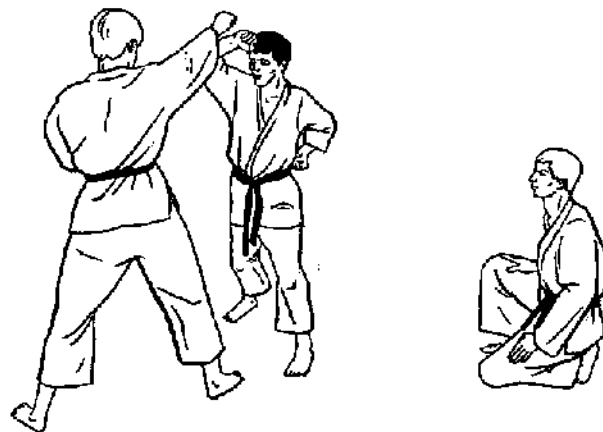


Рис. 60, 61

Урок 18

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 12—17.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — справа от него. Атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит в его голову боковой удар кулаком правой руки. Защищающийся приседает и

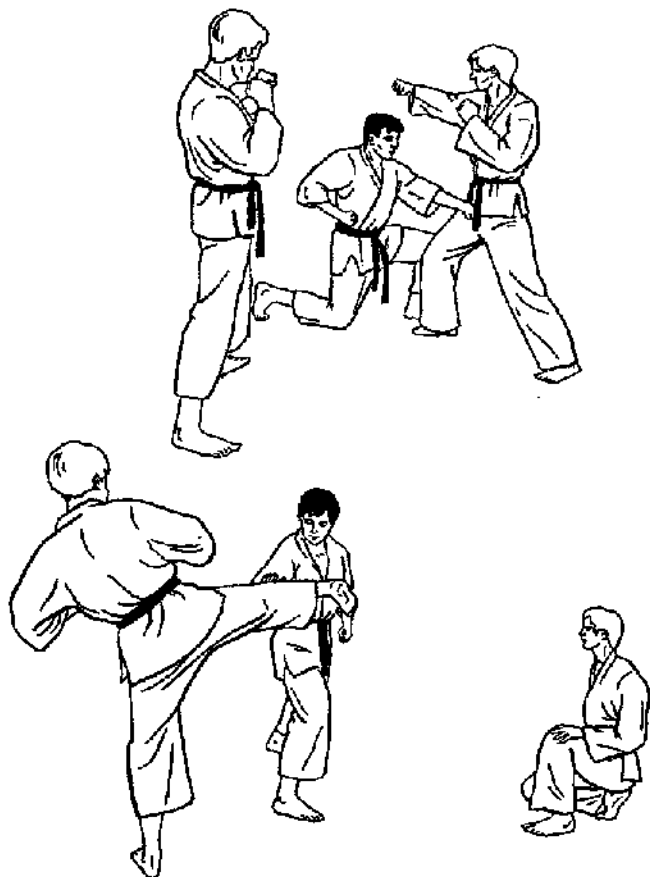


Рис. 62, 63

обозначает прямой удар левым кулаком в его промежность, затем поворачивает голову ко второму партнеру, атакующему круговым ударом вперед правой ногой. Защищающийся проводит блок правой ладонью в голень атакующей ноги, поворачивается влево на 270° и обозначает удар назад правой ногой по туловищу второго партнера (рис. 62—64).

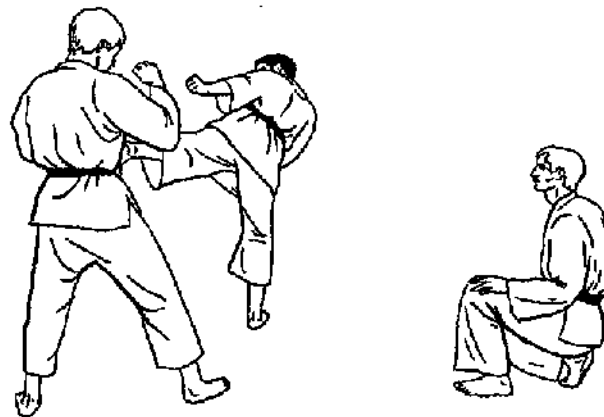


Рис. 64

Испытание змеями

Однажды к патриарху клана воинов жизни пришли нескольких юношей, желающих постичь «вкус плода с дерева жизни», и попросили назначить им испытание. Мудрейший повелел выкопать неподалеку от своего жилища несколько ям и поместить туда испытуемых. В каждую яму бросили по змее. Спустя некоторое время Мудрейший со своими учениками пошел взглянуть на юношей.

В первой яме сидел юноша с бледным окаменевшим от страха лицом. Он прижался спиной к земляной стене, и ничто не могло заставить его сдвинуться с места. Посмотрев на испытуемого, Мудрейший сказал своим ученикам:

— Этот человек не сможет постичь учение Спокойных, так как по природе своей он жертва и всегда будет отдаваться на милость победителя. Ему предстоит затратить много усилий, прежде чем он научит помыслы повелевать телом.

Вторая яма оказалась пуста, так как подвергшийся испытанию юноша в страхе выскочил из нее и убежал. Посмотрев в яму, Мудрейший сказал:

— Тот, кто сидел здесь, не сможет постичь учение Спокойных, так как по природе своей он трус и трусливые помыслы владеют его душой и телом. Такой человек не сможет быть даже воином.

В следующей яме Мудрейший с учениками увидели торжествующего юношу, с гордым видом сидящего над убитой змеей. Мудрейший грустно покачал головой и сказал, обращаясь к своим ученикам:

— Тот, кто сидит в этой яме, совершил поступок воина, но он еще не готов к постижению мудрости Спокойных, так как его телом управляют помыслы хищника и он не способен видеть картину мира.

В четвертой яме сидел испытываемый с отрешенным лицом, а неподалеку от него ползала змея.

— Этот юноша видит картину мира, но у него разум аскета, а значит, он не сможет жить в гармонии с окружающим. Рано ему еще постигать учение о Спокойствии, так как пренебрегает он жизнью и не заботится о теле.

— Неужели никто из испытываемых не сможет следовать по пути Истины? — спросил один из учеников.

— Не следует, — ответил Мудрейший, — спрашивать, когда знаешь, что ответить, ибо это ведет к лени ума и беспомощности в жизни. Не следует препятствовать естественному ходу вещей, ибо, проявляя нетерпение, ты теряешь картину мира.

С этими словами устремился Мудрейший к последней яме, в которой увидел юношу без тени смятения на лице и с улыбкой на губах. Змея тоже не показывала никаких признаков беспокойства, хотя и находилась невдалеке.

Молча отошел Мудрейший от ямы и, лишь войдя в дом, сказал ученикам:

— Видеть картину мира и жить с ним в гармонии, не препятствовать ходу вещей, но управлять их течениями — разве это не истоки Спокойствия? Завтра утром прошедший испытание станет вашим братом...

Урок 19

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 13—18.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — слева от него. Атакующий, стоящий слева от защищающегося, проводит в его голову удар кулаком левой руки. Защищающийся приседает и обозначает удар основанием левого кулака в промежность первого партнера, левой ногой делает шаг вперед-в сторону, а правой обозначает круговой удар в туловище второго атакующего, стоящего напротив него (рис. 65, 66).



РИС. 65



Рис. 66

Урок 20

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 14-19
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.



Рис. 67

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — слева от него. Атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит боковой удар правой рукой в его голову. Защищающийся приседает под атакующую руку первого партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность. Затем защищающийся поворачивается вправо на 270°, проводит средний блок левой ладонью в локоть атакующей руки и обозначает круговой удар назад правой ногой в среднюю область туловища второго партнера (рис. 67—69).



Рис. 68, 69

Урок 21

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 15—20.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает удар основаниями больших и указательных пальцев обеих рук в промежности партнеров (рис. 70).



Рис. 70

Притча о манерах и еде

Мудрую Свинью спросили:

— Почему во время еды ты становишься в пищу ногам?

— Я люблю ощущать еду не только ртом, но и телом, — ответила Мудрая Свинья. — Когда я, насыщаясь, ощущаю прикосновение пищи к ногам, то получаю от этого двойное удовольствие.

— А как же быть с манерами, присущими достойному воспитанию?

— Манеры предназначены для окружающих, а удовольствие — для себя. Если основа удовольствия исходит от моей природы, то само удовольствие приносит пользу.

— Но ведь и манеры приносят пользу!

— Когда манеры приносят мне больше пользы, чем удовольствия, я не ставлю ноги в еду, — гордо ответила Свинья и ушла по своим делам.

Урок 22

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 16—21.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Защищающийся делает быстрый скачок влево-вперед, обозначает круговой удар вперед правой ногой в промежность или нижнюю часть туловища первого партнера, стоящего слева от него, и заходит за его спину. Второй атакующий поворачивается к защищающемуся и проводит прямой удар кулаком правой руки в его голову. Защищающийся правым предплечьем выполняет верхний блок атакующей руки и обозначает удар правым коленом в туловище второго партнера (рис. 71—73).



Рис. 71



Рис. 72, 73

Урок 23

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 17—22.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, второй — позади него. Первый атакующий проводит

прямой удар кулаком правой руки в лицо защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит ладонью верхний боковой блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее первого партнера. Затем защищающийся поворачивается ко второму атакующему и имитирует удар в сторону левым локтем в область его груди (рис. 74—76).

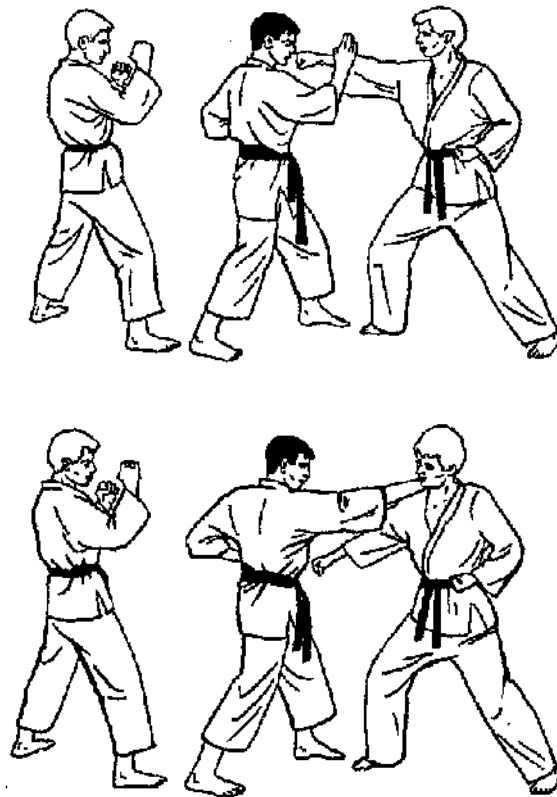


Рис. 74, 75

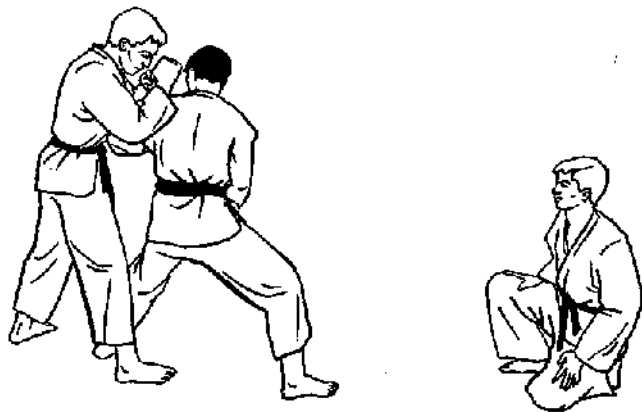


Рис. 76

Урок 24

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 18—23.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — позади него. Защищающийся поворачивает голову к сзади стоящему партнеру и имитирует удар

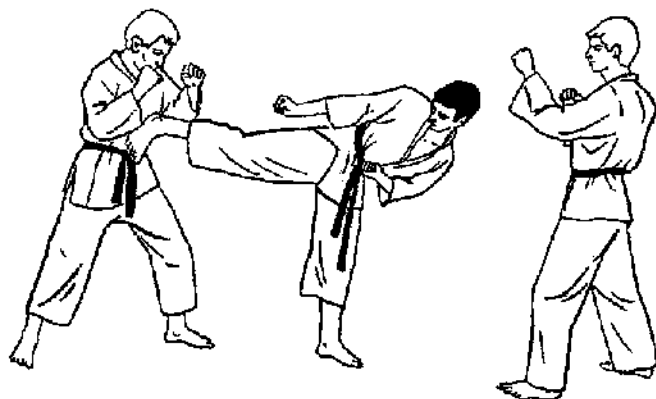


Рис. 77

назад правой ногой в его туловище. Затем защищающийся поворачивается ко второму партнеру, атакующему круговым ударом правой ногой вперед в его голову, проводит верхний блок скрещенными предплечьями в голень атакующей ноги и обозначает удар ребром ладони правой руки по его шее (рис. 77—79).

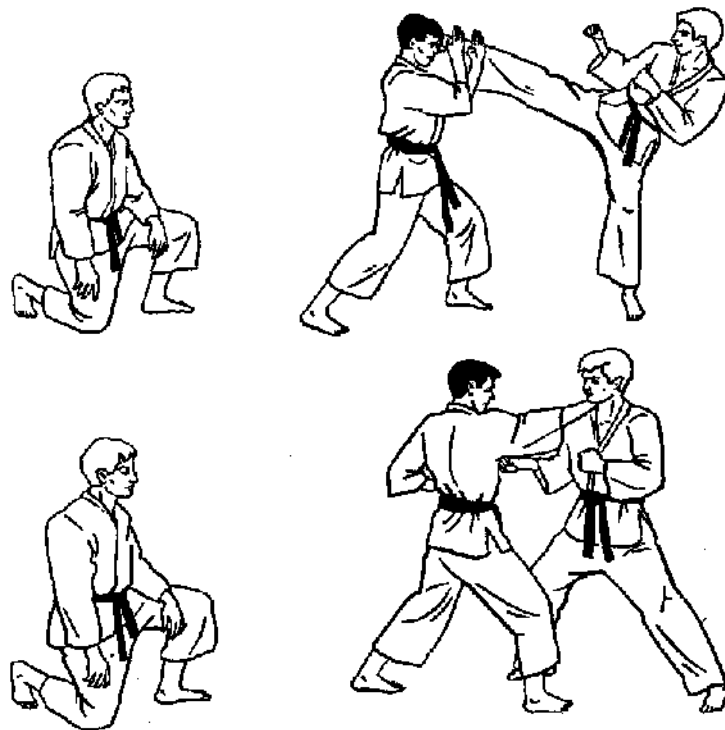


Рис. 78, 79

Притча о даосе и судьбе

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его судьба и явилась к нему в образе старухи с мешком.

— В этом мешке, — сказала старуха, — вся твоя жизнь, а я — твоя судьба. Ответь, как ты можешь

повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Недолго думая, даос схватил старуху, ударил ее по голове палкой, отобрал мешок и пошел своей дорогой.

Урок 25

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 19—24.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят спереди с боков защищающегося. Атакующий, стоящий спереди-слева от защищающегося, проводит прямой удар кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает прямой удар кулаком правой руки в туловище первого партнера. Затем защищающийся поворачивается ко второму атакующему, который проводит прямой удар кулаком правой руки в его голову, выполняет блок правой рукой в предплечье атакующей руки, поворачивается влево на 180° и проводит круговой удар назад левой ногой по туловищу партнера (рис. 80—83).

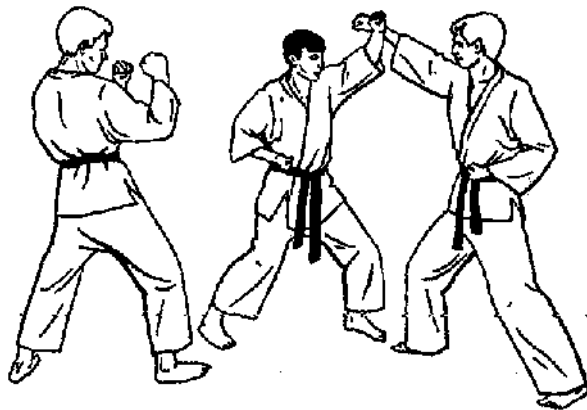


Рис. 80

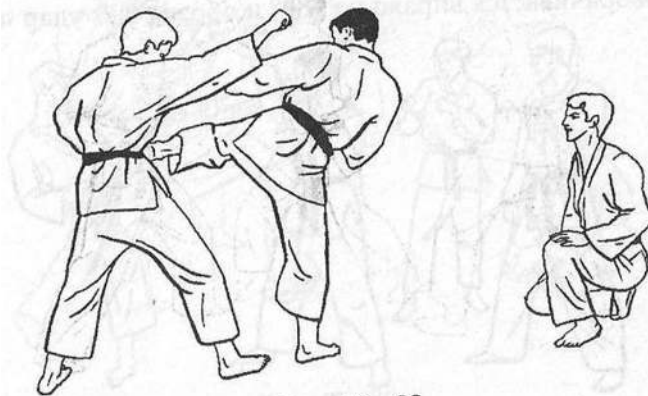
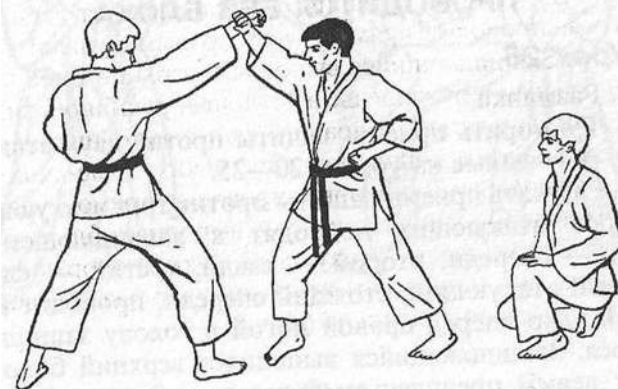
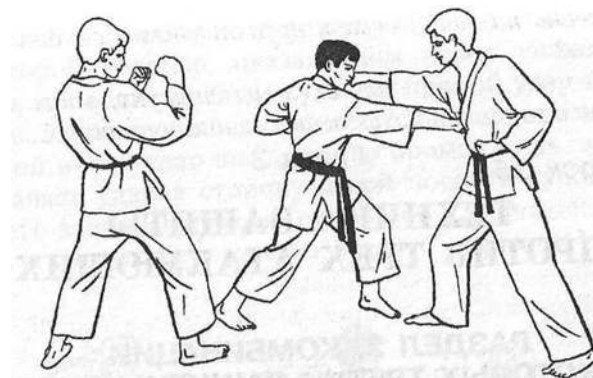


Рис. 81—83

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ТРЕХ АТАКУЮЩИХ

РАЗДЕЛ 2. КОМБИНАЦИИ, В КОТОРЫХ ТРЕТИЙ ЗАЩИТНЫЙ УДАР ПРОВОДИТСЯ БЕЗ БЛОКА

Урок 26

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 20—25.

3. Разучить приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — сзади, третий — слева. Первый атакующий, стоящий спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар пра-

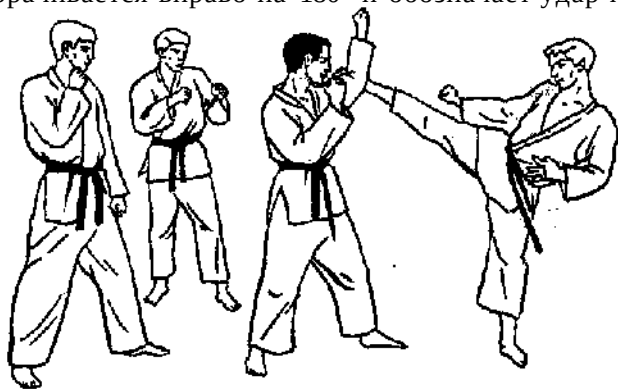


Рис. 84

вой ногой в сторону по туловищу первого атакующего. Второй партнер, оказавшийся перед защищаемым, проводит правым кулаком прямой удар в его голову. Защищаемый отклоняется назад, обозначает левой ногой удар вперед в его промежность, затем обозначает удар в сторону левой ногой в туловище третьего защищаемого (рис. 84—87).

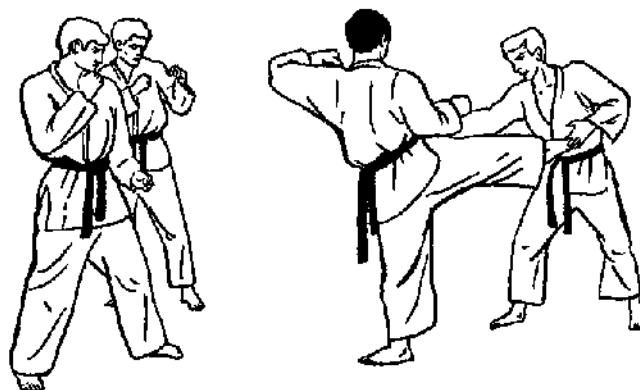


Рис. 85, 86

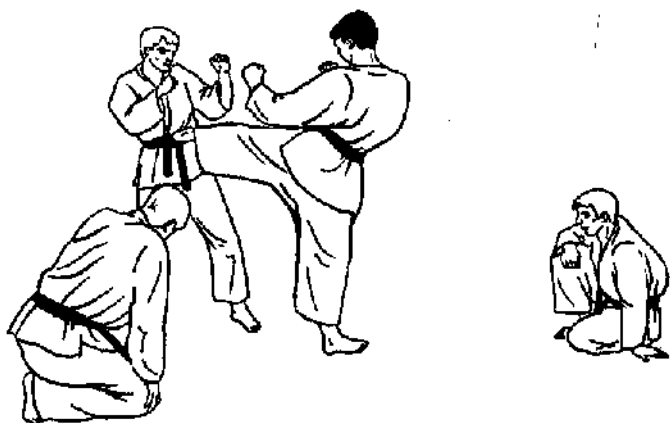


Рис. 87

Урок 27

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на уроках 21—26.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — справа, третий — слева. Первый атакующий, стоящий справа, проводит боковой удар кулаком правой руки в лицо защищаемого. Защищаемый приседает и обозначает удар в сторону правым кулаком в его промежность. Второй атакующий, стоящий перед защищаемым, обозначает удар правой ногой в его промежность. Защищаемый проводит нижний блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной кулака правой руки в лицо второго партнера, затем обозначает удар левой ногой в сторону в туловище набегающего третьего атакующего (рис. 88—91).



Рис. 88—90

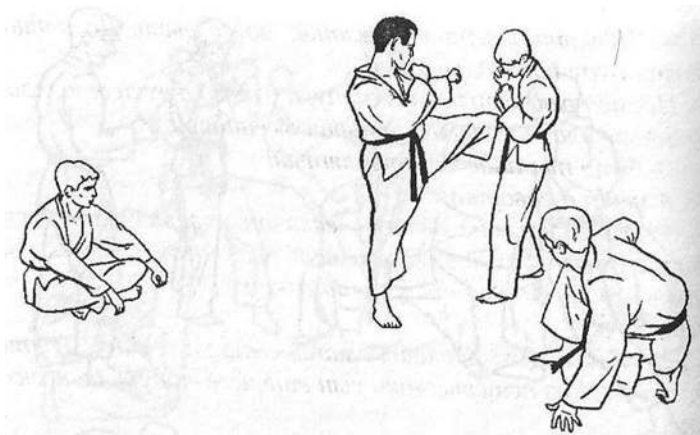


Рис. 91

Притча о сокровенном желании

Решил однажды голубой черт из Большой пещеры стать святым и прославиться добрыми делами. Надел на себя самые красивые одежды и разослал во все концы Поднебесной своих родственников и знакомых с вестью о том, что он берется исполнять самые сокровенные людские желания.

Скоро к пещере, где жил черт, потянулись вереницы людей, жаждущих получить обещанное.

Первым предстал перед чертом бедный крестьянин. Только он хотел обратиться к нечистому со своей просьбой, как черт и говорит:

— Ступай домой, твое желание исполнено.

Вернулся домой крестьянин, стал искать мешки с золотом, как вдруг видит — идет к его дому сосед, а на плечах у него вместо своей собственной — кабанья голова, глазами вращает да клыками щелкает. Ужаснулся крестьянин:

— Неужели у меня такие желания?

После крестьянина подошла к черту старая женщина, неся на спине мужчину с высохшими ногами. Положила его у ног черта и говорит:

— Исполни заветное желание моего сына. До конца жизни буду благодарна тебе.

Посмотрел черт на мужчину, а у того и руки отсохли. Заплакала, заголосила старая женщина:

— Что ты наделал, проклятый!

А черт и говорит:

— Что же мне делать, если он с детства хотел, чтобы у него и руки отсохли, ведь ты тогда не сможешь заставлять его короба плести и кормить его будешь из своих рук.

Делать нечего. Взвалила мать сына на плечи и пустилась бегом из пещеры, пока сын еще чего-нибудь не пожелал.

Так и не стал черт святым. Недобрая слава о нем пошла, но в этом он сам виноват. Уж кто-кто, а черт должен был знать, что самые сокровенные желания не всегда желанны бывают.

Урок 28

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на уроках 22—27.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, двое — сзади. Первый атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед правой ногой. Защищаемый выполняет нижний блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар назад левой ногой в туловище первого атакующего. Второй атакующий, оказавшийся спереди-справа от защищаемого, проводит прямой удар правым кулаком в его туловище. Защищаемый выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу второго атакующего, затем обозначает удар левой ногой в сторону в туловище набегающего третьего партнера (рис. 92—96).

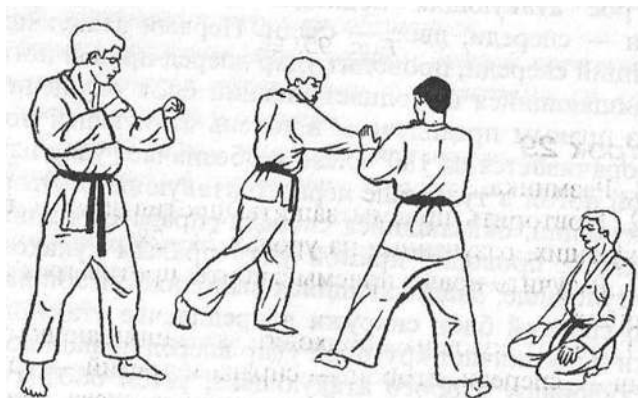
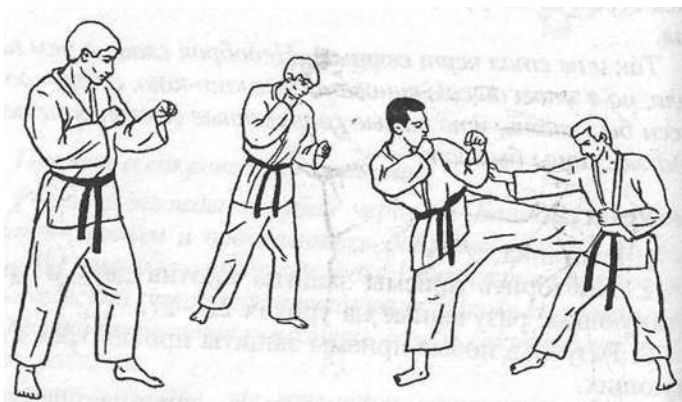
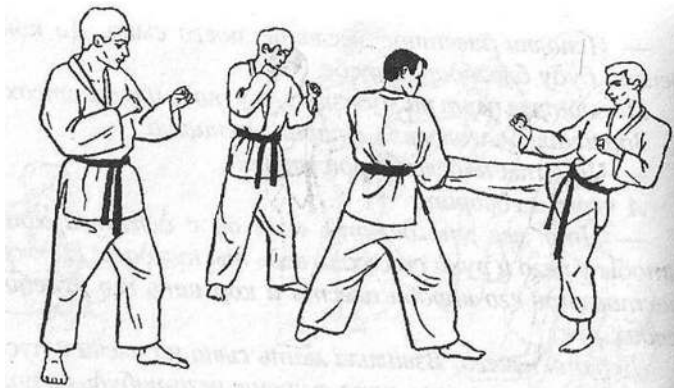


Рис. 92—94

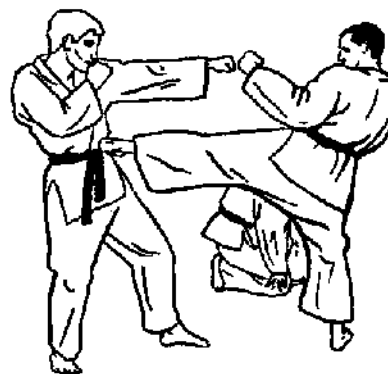


Рис. 95, 96

Урок 29

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на уроках 23—28.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — справа и третий — слева. Первый атакующий, приближающийся слева, проводит круговой удар вперед левой ногой по туловищу

защищающегося. Защищающийся выполняет средний блок снаружи в голень атакующей ноги и обозначает удар основанием левого кулака в область его промежности. Второй атакующий, стоящий справа, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар ребром ладони левой руки в промежность второго атакующего, затем — круговой удар вперед левой ногой в туловище набегающего третьего партнера (рис. 97—101).

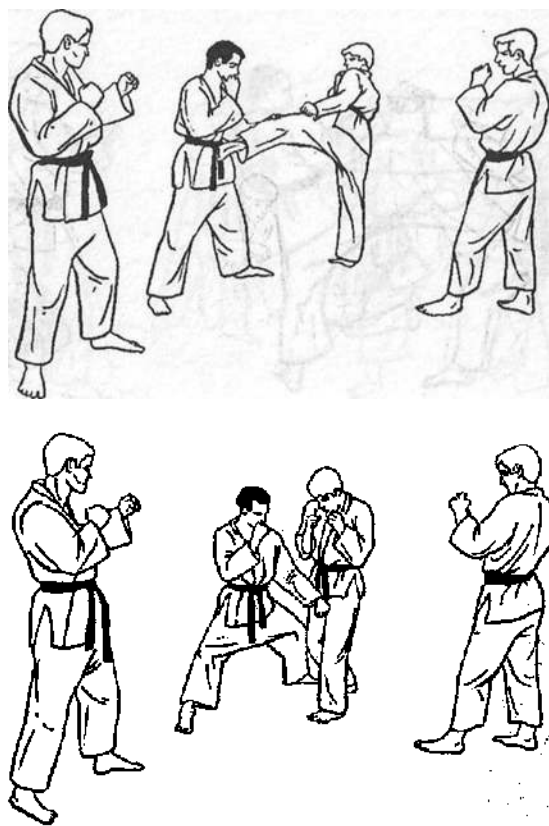


Рис. 97, 98

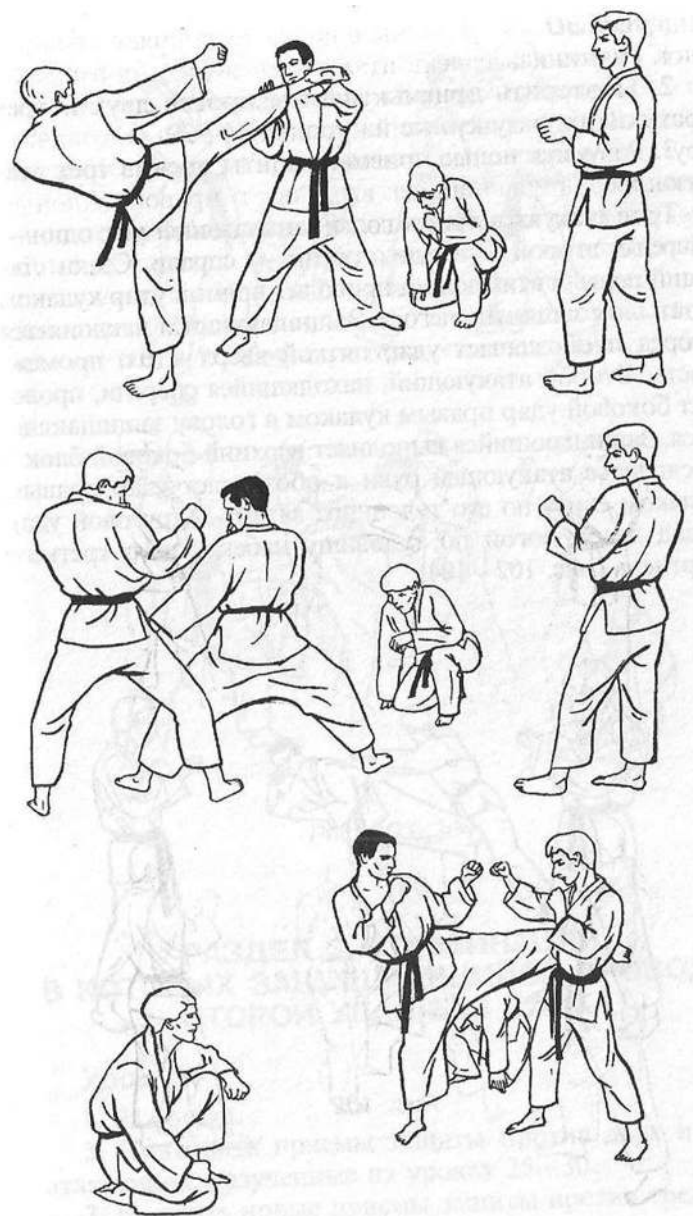


Рис. 99—101

Урок 30

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на уроках 24—29.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — сзади, третий — справа. Сзади стоящий первый атакующий проводит прямой удар кулаком в затылок защищаемого. Защищаемый наклоняется вперед и обозначает удар пяткой вверх в его промежность. Второй атакующий, находящийся спереди, проводит боковой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний боковой блок в предплечье атакующей руки и обозначает удар правым кулаком снизу по его туловищу, затем — круговой удар назад левой ногой по туловищу набегающего третьего партнера (рис. 102—104).



Рис. 102

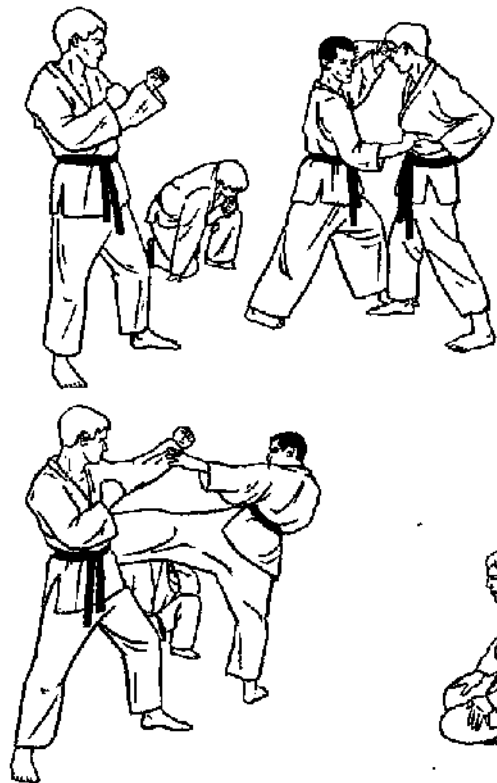


Рис. 103, 104

РАЗДЕЛ 3. КОМБИНАЦИИ, В КОТОРЫХ ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ ПРОВОДИТ ВТОРОЙ УДАР БЕЗ БЛОКА

Урок 31

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на уроках 25—30.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один — спереди, второй — справа, третий — слева. Атакующий, стоящий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем и обозначает прямой удар правым кулаком в его туловище, затем делает поворот влево на 90° и обозначает удар левой ногой назад в туловище второго атакующего, стоящего справа от него. Третий атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед правой ногой в промежность третьего атакующего (рис. 105—108).

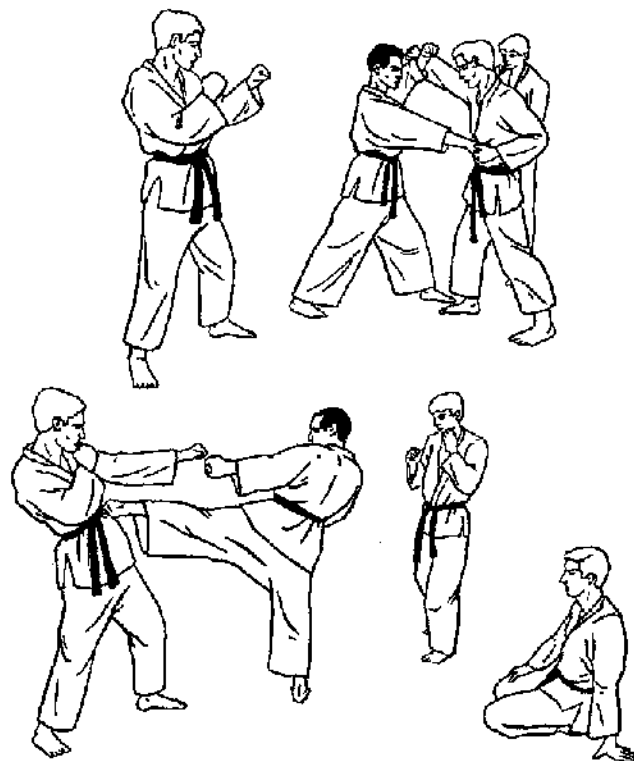


Рис. 105, 106

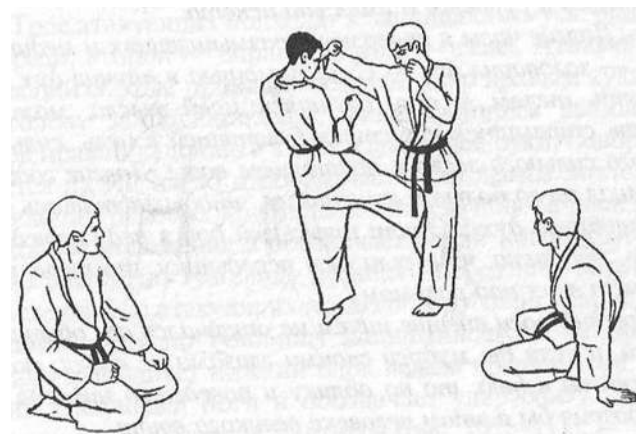
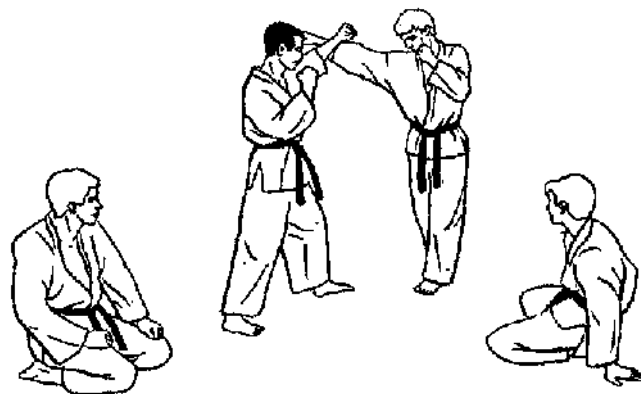


Рис. 107, 108

Чье искусство лучше

Однажды встретились ученики великих мастеров рукопашного боя и заспорили, чье искусство лучше, а рассудить свой спор попросили мудрого старца, живущего не-
подалеку от места их встречи.

Старец, недолго думая, назначил им несколько испытаний, в результате которых выяснилось, что трое бойцов превосходят в своих умениях остальных, но, как ни пытаются, а друг друга они победить не могут.

Тогда мудрец подозвал их к себе и велел каждому рассказать о своей жизни.

— День и ночь я оттачиваю свое искусство, — начал свой рассказ самый свирепый на вид боец. — Утренние лучи солнца не успевают еще коснуться верхушек гор, а я уже выбегаю из своей хижины и сокрушаю ударами все, что встречается на моем пути. Вокруг моего жилья на расстоянии трех полетов стрелы все камни обращены в пыль, а все деревья изрублены в щепки. Теперь я решил голыми руками выдолбить в скале пещеру, и не пройдет года, как я поселюсь в ней.

Настал черед другого бойца рассказать о себе. Был он серьезным и суровым и имел вид аскета.

— Долгие часы я провожу в размышлениях и медитации, — заговорил он. — С их помощью я научил дух управлять телом, и оно, слушаясь моей мысли, может стать стремительнее стрелы, летящей в цель, сильнее самого сильного зверя и податливее воды. Долгие годы я укрощал тело болью и лишениями, чтобы заставить его подчиняться духу. Этот тяжелый бой я веду каждодневно, ибо знаю, что если дам передышку, то тело мое возьмет верх над разумом.

Третий боец внешне ничем не отличался от обычных людей, и если бы мудрец своими глазами не видел, сколь искусен он в бою, то по облику и поведению никогда не заподозрил бы в этом человеке великого воина.

— Стыдно мне перед своими соперниками, — начал свою речь третий боец, — волею судеб вот уже более пяти лет я не могу оттачивать свое мастерство так, как делают это они, потому что мне пришлось отправиться в путешествие по просьбе своего наставника, и лишь недавно я нашел то, что искал для него. Все это время, как только выпадал случай, я ел побольше и спал подольше, потому что не знал, что ожидает меня завтра. Прежде, чем отправиться странствовать, я несколько лет работал по дому у своего Учителя, лишь изредка получая его уроки. Я и сам не могу понять, как мне удалось научиться стольким вещам. Как-то само собой выходит, что я проникаю разумом в суть вещей.

Настал черед мудреца сказать свое слово и решить, кто же из троих обладает более ценным знанием.

Немного подумав, старец изрек:

— Разумный предпочтет достижение цели меньшим потом, так как труд нам дарован для созидания...

Урок 32

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 26—31.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — справа, третий — слева. Атакующий, стоящий справа, проводит боковой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет блок правой ладонью в кулак атакующей руки, поворачивается на 90° влево и обозначает удар левым локтем по туловищу первого атакующего. Затем поворачивается в исходное положение и обозначает левой ногой круговой удар вперед по туловищу стоящего перед ним партнера. Последний из атакующих проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 109, 113).



Рис. 109

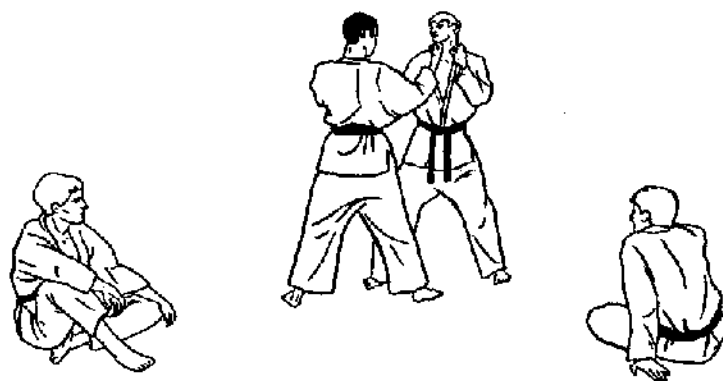


Рис. 113

Урок 33

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 27—31.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — слева и третий — сзади. Атакующий, стоящий слева, проводит левой ногой круговой удар вперед в туловище защищаемого.



Рис. 110—112

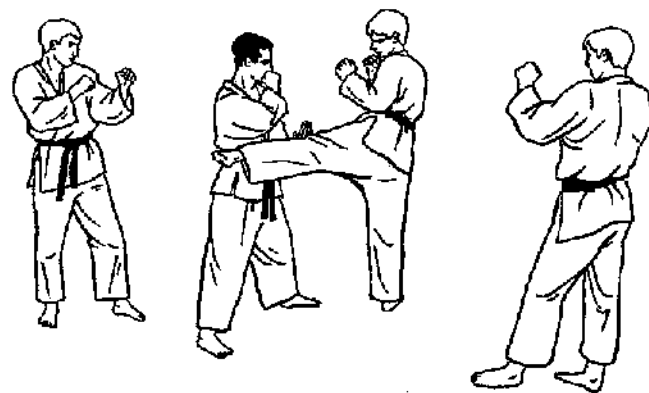


Рис. 114

Защищающийся выполняет средний блок снаружи левой ладонью в голень атакующей ноги и обозначает удар правым локтем в голову первого атакующего, затем — удар в сторону левой ногой по туловищу второго партнера, оказавшегося слева от него. Третий атакующий проводит круговой удар правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в голень атакующей ноги, поворачивается влево на 270° и обозначает удар ребром ладони левой руки в промежность третьего атакующего (рис. 114—118).

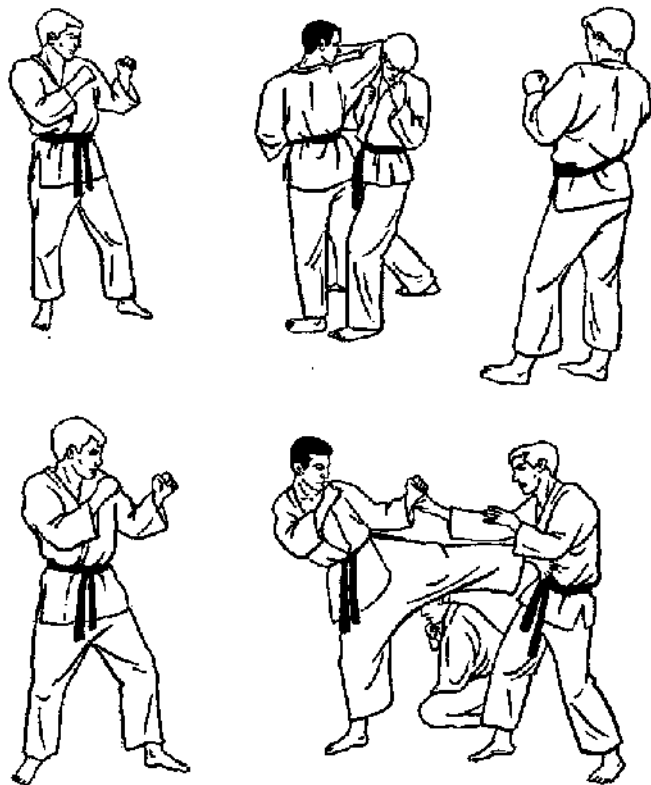


Рис. 115, 116

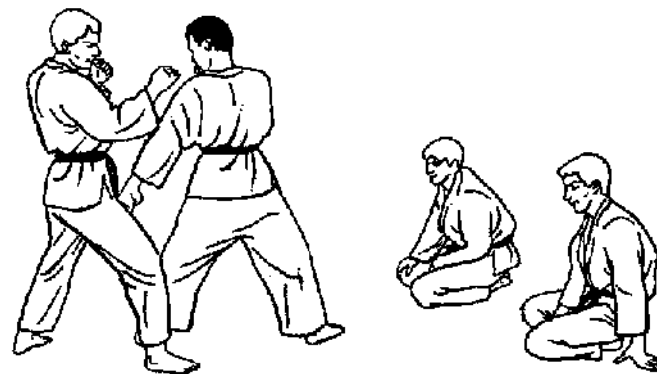
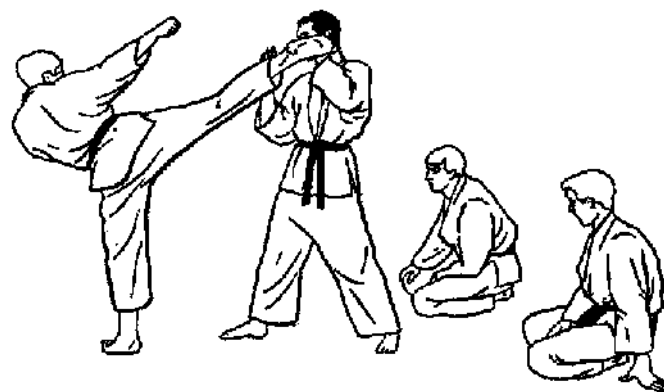


Рис. 117, 118

Урок 34

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 28—33.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, двое — сзади. Атакующий, стоящий сзади-справа, проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет

нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, делает шаг вперед левой ногой и обозначает удар ребром ладони левой руки по шее первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 90° вправо и обозначает удар в сторону правой ногой по туловищу второго партнера, набегающего справа. Последний из атакующих проводит боковой удар правым кулаком в лицо защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар локтем снизу в подбородок партнера (рис. 119—123).

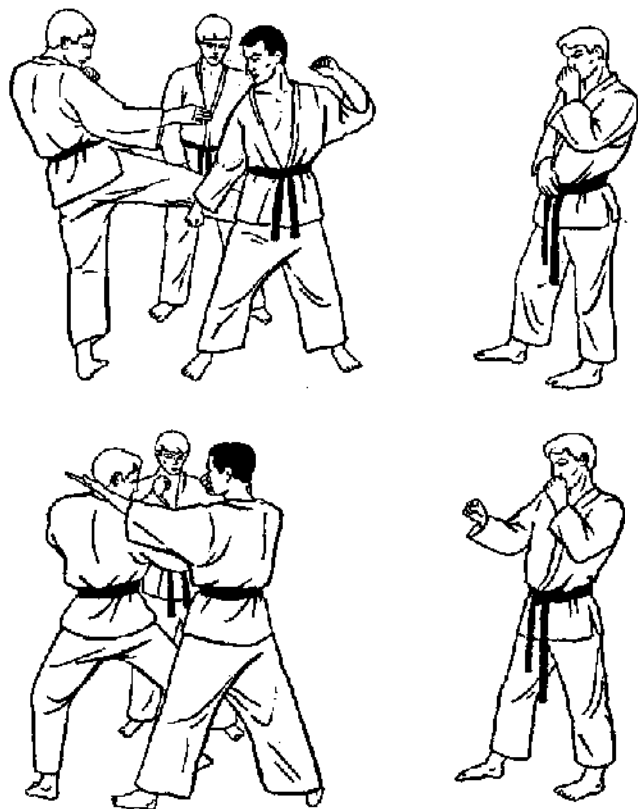


Рис. 119, 120

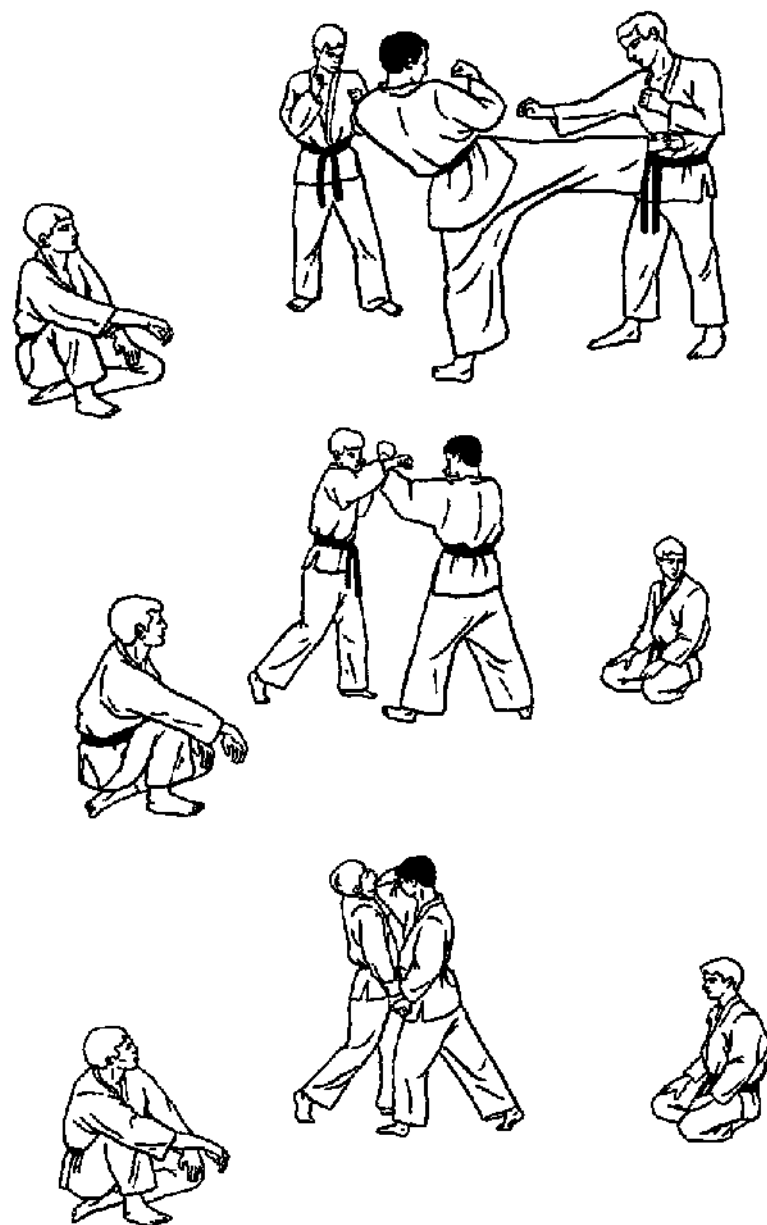


Рис. 121—123

Секрет непобедимости

Жил когда-то непобедимый воин, любивший при случае показать свою силу.

Он вызывал на бой всех прославленных богатырей и мастеров воинских искусств и всегда одерживал победу. Однажды он услышал, что неподалеку от его селения высоко в горах поселился отшельник — большой мастер рукопашного боя. Отправился богатырь искать отшельника, чтобы еще раз доказать, что сильнее его нет на свете человека.

Добрался воин до хижины отшельника — и замер в удивлении. Думал он встретить могучего бойца, а увидел тщедушного старикашку, упражняющегося перед хижинкой в старинном искусстве вдохов и выдохов.

— Неужели ты и есть тот человек, которого народ прославляет как великого воина? Воистину людская молва здорово преувеличила твою силу. Да ты не сможешь даже сдвинуть с места каменную глыбу, у которой стоишь, а я, если захочу, смогу поднять ее и далее отнести в сторону, — презрительно сказал богатырь.

— Внешность бывает обманчива, — спокойно ответил старик. — Ты знаешь, кто я, а я знаю, кто ты и зачем ты сюда пришел. Каждое утро я спускаюсь в ущелье и приношу оттуда каменную глыбу, которую я разбиваю головой в конце моих утренних упражнений. На твоё счастье, сегодня я только принес глыбу, но не успел ее разбить, и ты можешь показать свое умение. Ты же хочешь вызвать меня на поединок, а я просто не стану драться с человеком, который не может сделать такой пустяк.

Раззадоренный богатырь подошел к камню, что было силы ударил его головой и свалился замертво.

Вылечил добрый отшельник незадачливого воина, а потом долгие годы учил его редкому искусству — побеждать разумом, а не силой...

Урок 35

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 29—34.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, двое — сзади. Атакующий, стоящий сзади-слева, проводит правой ногой круговой удар вперед в спину защищающегося. Защищающийся поворачивается влево, выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого атакующего, затем — удар назад той же ногой в туловище второго атакующего, оказавшегося сзади от него. Последний из атакующих проводит прямой удар кулаком правой руки в голову защищающе-



Рис. 124, 125

гося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность партнера (рис 124-128).

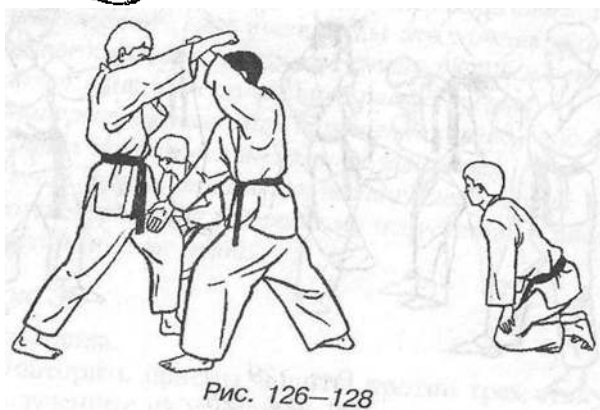
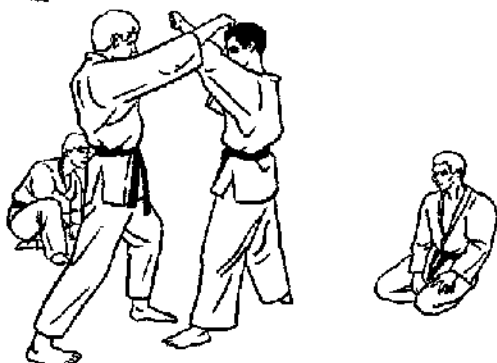


Рис. 126—128

РАЗДЕЛ 4. КОМБИНАЦИИ, В КОТОРЫХ ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ УКЛОНЯЕТСЯ ОТ ПЕРВОГО УДАРА И БЕЗ БЛОКИРОВКИ ПРОВОДИТ УДАРЫ ПО ДВУМ АТАКУЮЩИМ

Урок 36

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 30—35.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — справа, третий — слева. Атакующий, стоящий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в лицо защищаемого. Защищаемый уклоняется влево и обозначает боковой удар правым кулаком в голову первого атакующего, затем поворачивается вправо на 90°, делает шаг назад правой ногой, наклоняется вперед, приседает на правое колено и проводит удар назад основанием правого кулака в промежность второго партнера, ата-



Рис. 129

кующего прямым ударом кулаком правой руки в голову. После этого защищающийся быстро поднимается, отклоняется назад и обозначает правой ногой удар вперед в промежность третьего партнера, атакующего прямым ударом правым кулаком в голову (рис. 129—131).

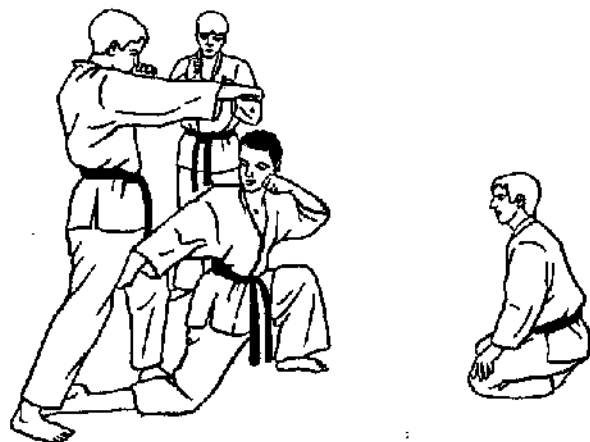


Рис. 130, 131

Урок 37

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 31—36.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один — спереди, второй — слева, третий — справа. Атакующий, стоящий спереди, проводит боковой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся приседает и обозначает боковой удар правым кулаком по его туловищу, затем — удар левым локтем в сторону по туловищу партнера, стоящего слева, поворачивается на 90° влево и обозначает удар правой ногой назад по туловищу третьего атакующего, набегающего на него с ударом кулаком (рис. 132—134).



Рис. 132, 133



Рис. 134

Волшебное копье

Один из следующих по Пути Истины, проходя через город, решил дать представление на базарной площади, чтобы заработать себе на пропитание на ближайшие несколько лет.

Прикрепив к дорожному посоху наеле вместо наконечника, странник сделал самодельное копье и стал показывать всевозможные трюки. Вскоре вокруг него собралась большая толпа, а кто-то из местных удальцов далее попробовал посостязаться со странником в воинских умениях, но, как бы они на него ни нападали, с оружием или без, он легко побеждал их, удерживая древко копья лишь тремя пальцами и награждая атакующих обидными ту-маками, а то и щекоча или ударяя их острием.

Когда же день стал близиться к вечеру, и странник решил закончить свое представление, из толпы зрителей вышел юноша и обратился к нему с такими словами:

— Воистину тебе нет равных в умении обращаться с копьем, а я давно ищу Учителя, который бы согласился преподать мне это искусство.

Юноша был из богатой семьи, и об этом лучше всяких слов говорили его красивая одежда и гордый облик. Ожидая решения собеседника, он проявлял явные признаки не-

терпения и не смог скрыть искру высокомерия, мелькнувшую невзначай в его прищуренных глазах.

Видя, что странник медлит с ответом, юноша поспешил продолжить свою речь, пообещав тому хорошую плату за обучение, и предложил ночлег в своем доме вместе со слугами.

Странник не желал наживать себе могущественных врагов, но очень хотел продолжить путешествие. Поэтому он сказал юноше:

— Я ничтожный человек, а не великий мастер, а все, что ты видел — лишь проявление могущества волшебной силы этого копья, — он указал на посох с прикрепленным к нему ножом и продолжил:

— Все, чему я обучен — это умение прислуживать ему.

Загоревшиеся в глазах у юноши алчные огоньки выдали его желание завладеть волшебным копьем.

Пренебрежительным тоном, в котором не осталось и тени почтения к страннику, юноша сказал:

— Мой отец купит у тебя копье, и ты получишь за него все, что пожелаешь. Если же ты воспротивишься этому, то копье отберут у тебя силой.

Улыбнувшись, странник ответил:

— Не я владелец копья, а оно — мой властелин. Его нельзя ни купить, ни украсть, ни отобрать силой. К нему только можно пойти в у служение и научиться исполнять его прихоти.

— Так вот почему у этого копья такой невзрачный вид, — воскликнул юноша. — Волшебная сила не хочет привлекать к себе внимание непосвященных. Научи же меня оказывать ему почести и выполнять его приказания.

— Если желаешь научиться служить ему и пользоваться его покровительством, — ответил странник, — придется тебе сначала занять место зрителя копья и заплатить ему (копью) за обучение и содержание на год вперед, а затем отправиться в путешествие к святым горам вслед за копьем, ибо туда оно как раз и направляется.

К вечеру того же дня все было улажено, и странник с юношей и копьем двинулись в путь...

Шли дни, менялись времена года, и юноша из своевольного, изнеженного и капризного подростка превратился в могучего воина.

Однжды, когда спутники взойшли на высокий перевал, странник бросил копье в глубокое ущелье и с трудом удержал юношу, который чуть не прыгнул за ним вниз.

— Ты постиг высокое мастерство, но не познал корней жизни, — обратился мудрый странник к своему молодому другу. — Ни одна вещь на свете не стоит того, чтобы рисковать из-за нее жизнью. Что же касается волшебной силы копья, то пока ты учишься управлять им, предугадывая его желания, она вся перешла в тебя.

После этих слов на юношу снизошло прозрение.

— О, Великий, — обратился он к мудрецу, — возьми меня в ученики и назначь мне плату за обучение.

— За истинное знание не берут мзды, ибо ты и так отдаешь ему жизнь, — сказал странник.

— Почему же ты тогда при нашей встрече потребовал плату? — спросил юноша.

— Люди не ценят того, что им достается даром, и мерой всех достоинств сделали золото. Но истинные ценности всегда с тобой и вокруг тебя. Это ты сам, воздух, которым ты дышишь, земля, на которой ты стоишь, пища, что утоляет твой голод и жажду, и одежда, что согревает тебя. Никакие другие богатства с ними не сравняются.

Однако ты никогда не пошел бы со мной в день нашей встречи, если бы я рассказал тебе об этом. Люди мира больше всего ценят власть, и ты тоже был таким. Но я увидел в тебе жажду истины, и стал учить тебя любить жизнь. В день нашей встречи я взял тебя в ученики, но ты узнал об этом только сейчас.

Странник улыбнулся, взглянув на ученика, и пошел своей дорогой...

Урок 38

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 32—37.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — сзади, третий — слева. Атакующий, стоящий слева, проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищаемого. Защищаемый поворачивается вправо вокруг левой ноги и обозначает удар основанием правого кулака в его промежность. Вторым атакующий, оказавшийся слева от защищаемого, проводит круговой удар вперед левой ногой в его туловище. Защищаемый поворачивается вправо на 90° вокруг левой ноги и обозначает удар внешней стороной кулака левой руки в его лицо, затем — удар правой ногой в сторону по туловищу набегающего с ударом кулаком третьего атакующего (рис. 135—137).

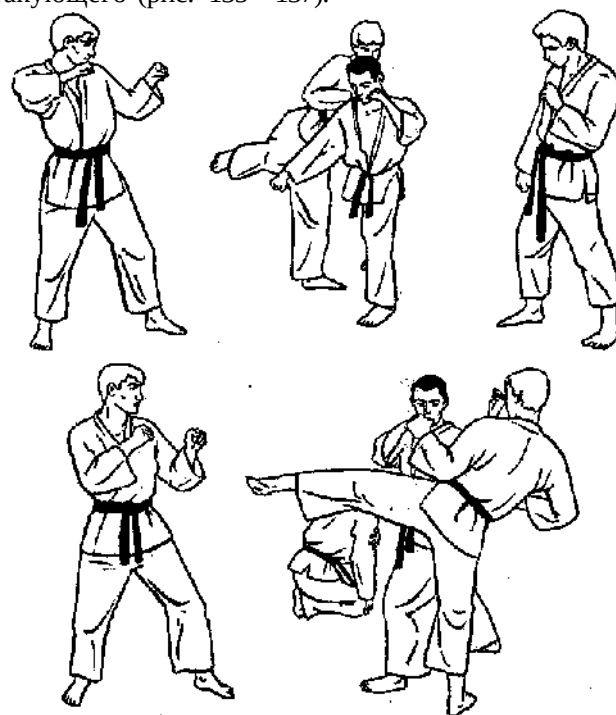


Рис. 135, 136



Рис. 137

Урок 39

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 33—38.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — справа и третий — сзади. Атакующий, стоящий справа, проводит прямой удар правым кулаком в подбородок защищаемого. Защищаю-

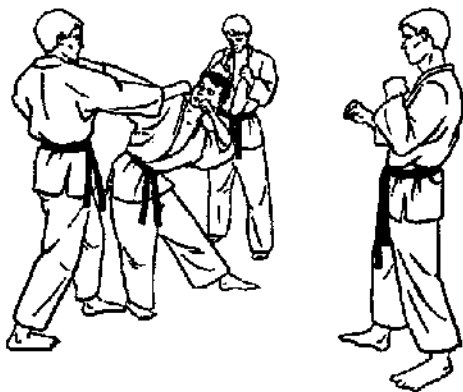


Рис. 138

щийся отклоняется назад и обозначает правым кулаком удар снизу в его подбородок. Второй атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся поворачивается вправо на 90°, уходит от удара, обозначает удар ребром ладони правой руки по шее третьего атакующего, стоящего сзади, и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу второго партнера, оказавшегося слева от него (рис. 138—140).



Рис. 139, 140

Урок 40

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 34—39.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, двое — сзади. Атакующий, стоящий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в лицо защищаемого. Защищаемый приседает и обозначает удар правым кулаком в его промежность. Атакующий, стоящий сзади-справа, проводит удар ногой вперед по ягодицам защищаемого. Защищаемый поворачивается вправо, проводит нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее атакующего. Третий атакующий проводит прямой удар правой рукой в голову защищаемого. Последний приседает, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед правой рукой в туловище партнера, оказавшегося спереди-справа от него, затем обозначает прямой удар правым кулаком в промежность партнера, оказавшегося слева от него (рис. 141—144).

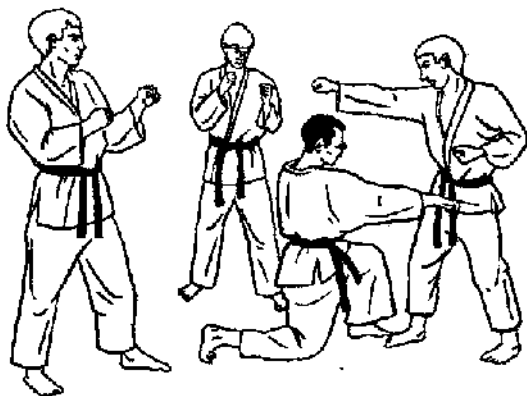


Рис. 141

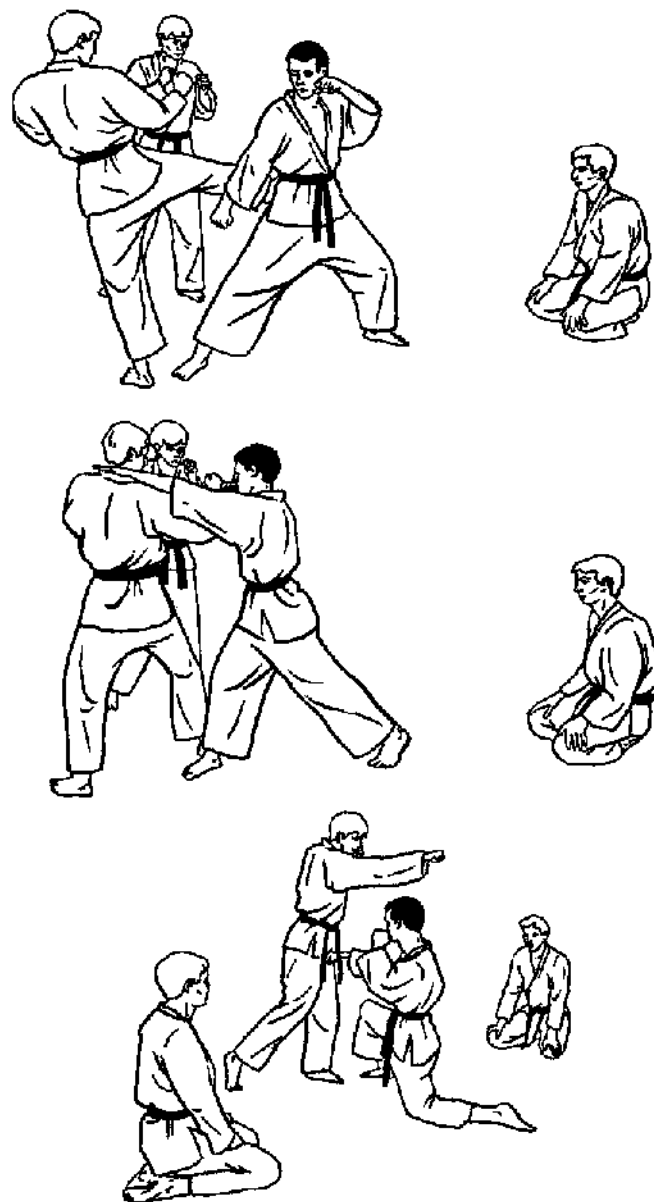


Рис. 142-144

РАЗДЕЛ 5. КОМБИНАЦИИ, В КОТОРЫХ ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ АТАКУЕТ ПРЫЖКОМ СРАЗУ ДВУХ НАПАДАЮЩИХ А ТРЕТЬЕГО АТАКУЕТ БЕЗ ПРЫЖКА

Урок 41

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 35—40.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: двое — спереди, один — сзади. Защищающийся подпрыгивает, толкает обеими ногами в грудь впереди стоящих партнеров, поворачивается в воздухе на 180° и приземляется на обе ноги. Оказавшийся перед ним третий атакующий проводит правым кулаком прямой удар в голову. Защищающийся выполняет правой рукой верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет ее на себя и обозначает удар правым коленом по туловищу партнера (рис. 145—147).



Рис. 145, 146

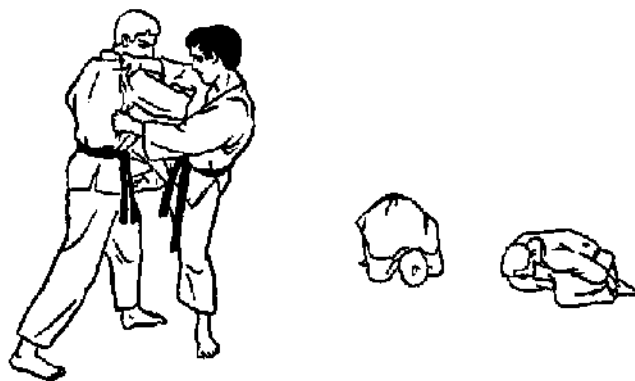
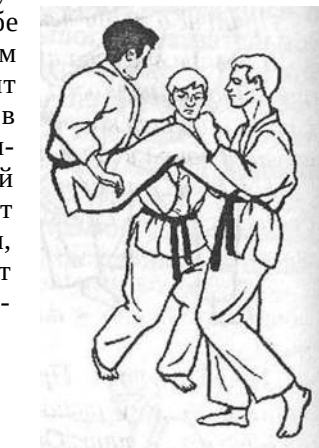


Рис. 147

Притча о пяти лекарствах

В давние времена в одном торговом городе жил чиновник. Однажды, когда он проходил по рыночной площади, к нему подошел какой-то оборванец и, выкрикнув бранные слова, плюнул в лицо чиновнику и убежал.

Не вынес чиновник позора и заболел. Так бы и умер бедняга, но его друзья послали за лекарем, который славился своим умением исцелять душевные раны.

Лекарь дал больному пять лекарств и велел каждую ночь, просыпаясь в назначенный час, принимать одно из них.

Настала ночь. Принял чиновник первое лекарство, и приснилась ему рыночная площадь и то, как оборванец плюнул ему в лицо. От нестерпимого унижения и позора страшно закричал больной и проснулся.

На следующую ночь принял он второе лекарство и снова увидел тот же самый сон, но вместо позора он ощутил леденящий душу страх.

Тот же сон приснился чиновнику и на третью ночь, но ни страха, ни позора уже не было, а охватила его глубокая печаль.

Удивился чиновник, но решил следовать указаниям лекаря до конца, и на следующую ночь выпил четвертое лекарство. Конечно же, он снова увидел тот же самый

сон, но этот сон уже не был таким мучительным, как в предыдущие ночи, и ощутил чиновник только чувство легкого удивления.

На пятую ночь, неожиданно для себя самого, чиновник испытал радость.

Не зная, что и думать, он поднялся с кровати и незамедлительно отправился к лекарю за советом и новыми лекарствами.

— Что ты почувствовал после приема моих снадобий? — спросил целитель.

— Все ночи мне снился один и тот же сон о том, как оборванец плюнул в меня, — ответил чиновник, — но каждую ночь этот сон вызывал у меня новое чувство: я испытывал то позор, то страх, то печаль, то удивление. А в последнюю ночь я ощутил радость и испытываю ее до сих пор. Теперь я растерян и не понимаю, что же я должен чувствовать на самом деле?

Услышав слова чиновника, засмеялся лекарь и сказал: — неважно, что с тобой произошло, если ты можешь относиться к случившемуся так, как считаешь нужным. Ведь только от твоего выбора зависит, будешь ли ты радоваться или огорчаться по любому поводу. Что же касается плевка в лицо, то мудрый человек просто не обратил на него внимания, тем более, что обидчик твой — сумасшедший, и его плевков не более оскорбителен для тебя, чем порыв ветра, запорошивший пылью твои глаза...

Урок 42

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 36—41.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — справа, второй — слева, третий — спереди. Защищаемый подпрыгивает, сгибает ноги в коленях и обозначает одновременный удар ногами в стороны в туловища партнеров, подходящих с боков. Третий атакующий

проводит удар правой ногой вперед в туловище защищающегося. Защищающийся поворачивает туловище вправо на 90°, переходит в переднюю правостороннюю стойку, выполняет нижний блок опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову третьего атакующего (рис. 148—150).

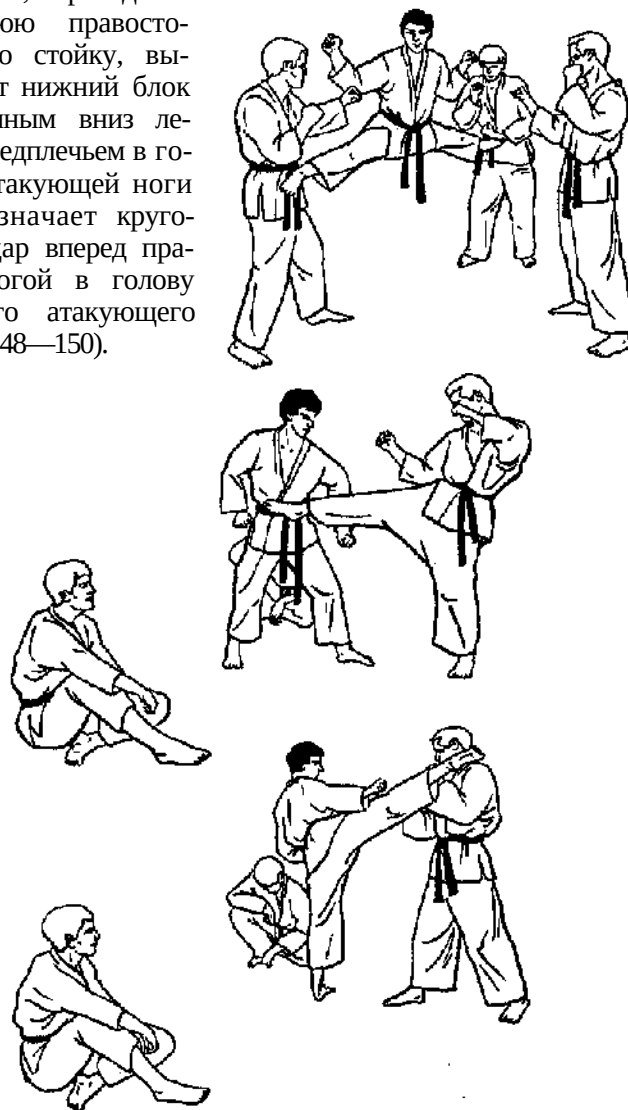


Рис. 148—150

Урок 43

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 37—42.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, второй — сзади, третий — справа. Защищающийся подпрыгивает, сгибает ноги в коленях и обозначает удар ногами вперед в партнера, стоящего спереди, и назад — в партнера, стоящего сзади. Атакующий, стоящий справа, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся поворачивается вправо на 90°, опускается на левое колено и имитирует удар левым кулаком в промежность третьего партнера (рис. 151, 152).

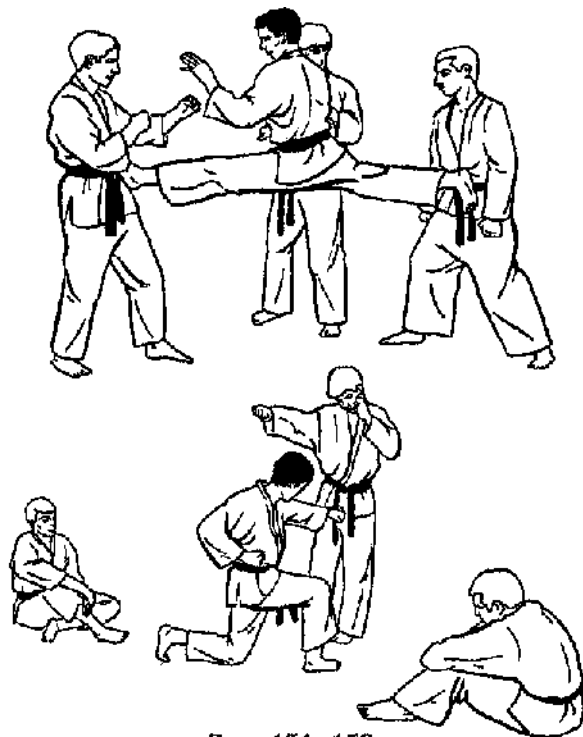


Рис. 151, 152

Урок 44

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 38—43.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: двое — спереди, один — сзади. Защищающийся подпрыгивает вверх, сгибает ноги в коленях, обозначает одновременный удар ногами в подбородки двоим атакующим, затем приземляется и обозначает удар правой ногой назад в туловище третьего партнера (рис. 153, 154).

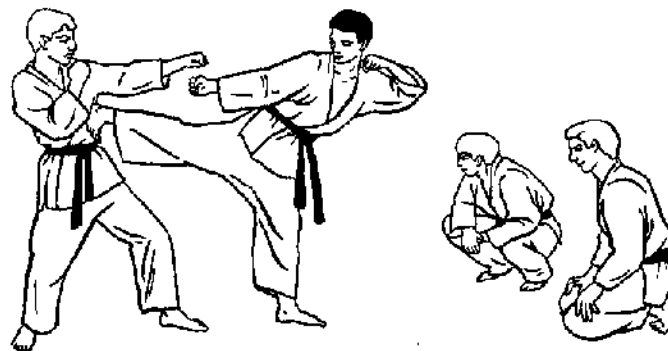


Рис. 153, 154

Притча о жене-лисице

Влюбилась как-то лиса в крестьянина. Пришла к нему и давай объясняться в любви, а тот в ответ — не могу я тебя любить, у меня жена есть.

— Дурак ты, — говорит лисица. — Жена у тебя злая, да сварливая, неряшливая, да некрасивая, не любит тебя и давно извести хочет.

— Что ж, — отвечал крестьянин, — такая моя судьба.

На том разговор и кончился.

Украла лисица большой котел, наполнила водой и поставила на перекрестке дорог на огонь. Проходит мимо жена крестьянина и спрашивает:

— Что ты тут, лисица, варишь?

— Со всех сторон света собрала я счастье, удачу и богатство, — отвечает лисица, — положила их в котел и варю колдовское зелье. Кто искупается в нем, тот станет всех краше, богаче и счастливее.

— А если я в котле искупаюсь, — спрашивает коварная женщина, — стану ли я всех красивее, богаче и счастливее?

— Конечно, станешь, — отвечает лиса, — только готовлю я то варево для себя и никому другому не позволю в него окунуться.

— А готово ли варево? — спрашивает жена крестьянина.

— Давно готово, — говорит лисица. — Вот сейчас сниму с себя шкуру и влезу в котел.

Не успела лиса слова эти договорить, как женщина прыгнула в котел и сварилась.

А лисица, долго не мешкая, сняла с нее кожу и напялила на себя. Потом повернулась мордой на восток и стала читать заклинания, одно длиннее другого. Не успело солнце скрыться за верхушками деревьев, как превратилась лиса в прекрасную девушку, похожую на жену крестьянина, как бывает похожа красивая дочь на уродливую мать.

Приходит крестьянин домой, а его у порога с поклоном встречает молодая жена. Вошел в дом, а там все прибрано, пылинки не найти, повсюду шелка да наряды, а в сундуках золотые и серебряные монеты поблескивают. Удивился крестьянин, обрадовался, но виду не подал. Сытно поужинал и лег спать с молодой женой.

Так в довольстве и неге прожили они год, но однажды дождливой осенней ночью постучался в их жилище странствующий даос и попросился на ночлег. Приютил крестьянин даоса, утром вышел проводить его до ворот,

а гость говорит:

— Знаешь ли ты, с кем делишь пищу, кров и постель?

Улыбнулся крестьянин и спрашивает:

— А станет ли мне от этого знания лучше жить?

Задумался даос, покачал головой и, ничего не сказав,

пошел своей дорогой.

Недаром старики говорят: «В мире людей правда нужна не всем и не всегда, потому как не каждому от нее лучше жить становится».

Урок 45

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 39—44.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: двое — сзади, один — спереди. Защищающийся прыгает, упираясь руками в пол, и проводит удар обеими ногами назад в сзади стоящих партнеров. Третий атакующий имитирует удар ногой вперед в лицо защищающегося. Защищаю-

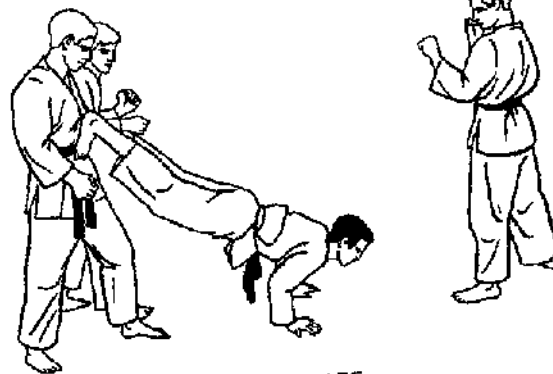


Рис. 155

щийся делает переворот назад прыжком, прогибается упирается ладонями в пол и в момент переворота назад обозначает удар обеими ногами в подбородок третьего атакующего, затем встает на обе ноги (рис.155-158).

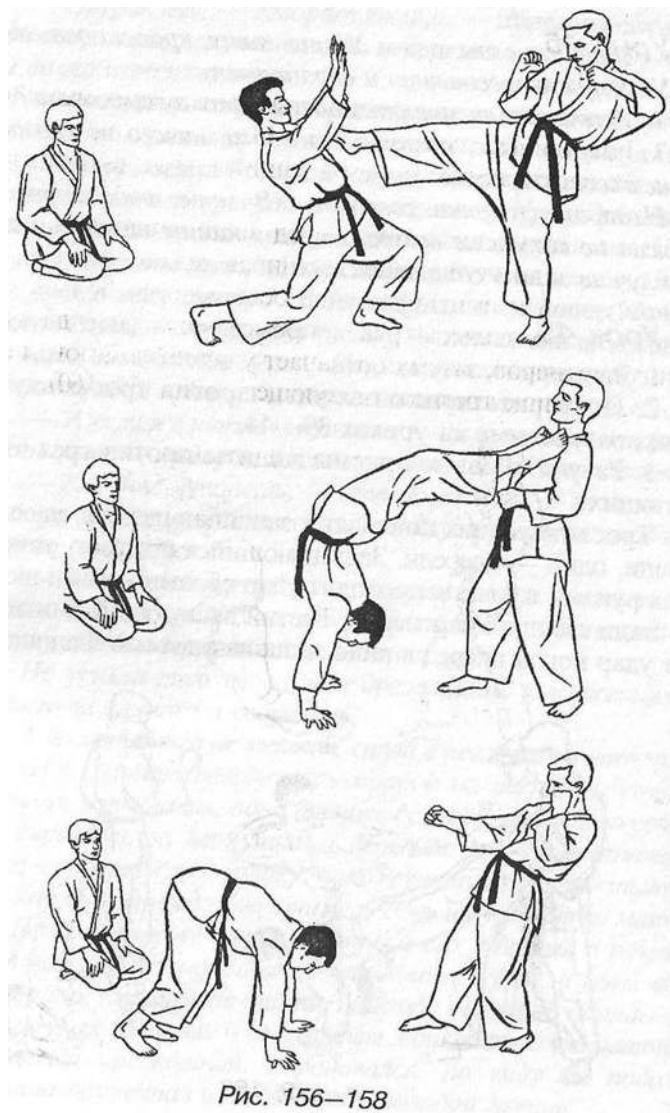


Рис. 156—158

РАЗДЕЛ 6. КОМБИНАЦИИ, В КОТОРЫХ ЗАЩИЩАЮЩИМСЯ ОДИМ ДВИЖЕНИЕМ ПОРАЖАЕТ ДВУХ АТАКУЮЩИХ ОДНОВРЕМЕННО

Урок 46

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 40—45.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, третий — позади него. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и имитирует удар основаниями больших и указательных пальцев рук в промежности впереди стоящих партнеров, затем обозначает удар правой ногой назад в туловище третьего атакующего (рис. 159, 160).

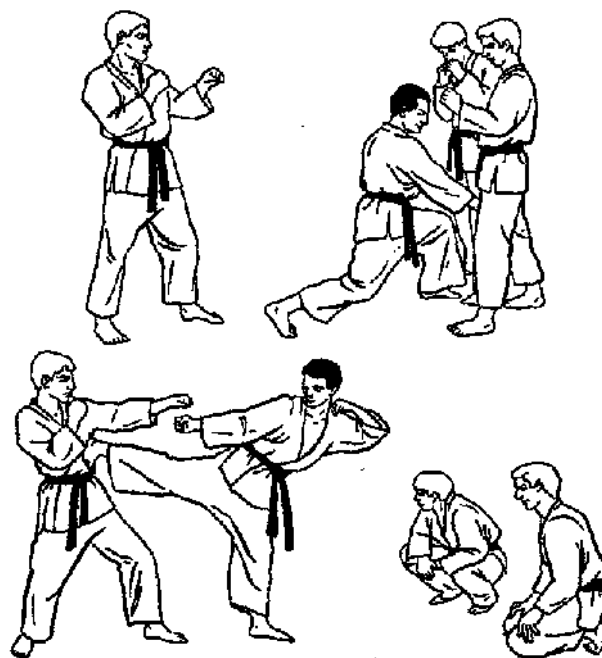


Рис. 159, 160

Урок 47

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 41—46.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, третий — позади него. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и имитирует прямой удар обоими кулаками в промежности впереди стоящих партнеров, затем переходит в широкую фронтальную стойку и обозначает удар локтем правой руки в туловище третьего атакующего (рис. 161, 162).



Рис. 161, 162

Профессор и мастер дзэн

Нань Ин, дзэнский наставник в царствование Мэйдзи (1868—1912), принимал университетского профессора. Профессор хотел расспросить его о сути дзэн. Угощая гостя чаем, Нань Ин перелил через край чашки и спокойно продолжал лить дальше. Профессор не удержался и воскликнул: «Она переполнена! Больше не войдет!»

«Подобно этой чашке, — сказал Нань Ин, — и вы полны вашими собственными мнениями и соображениями. Как я могу раскрыть вам дзэн, пока вы не опорожните свою чашку?»

Урок 48

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 42—47.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося, третий — за его спиной. Защищающийся обозначает удар основаниями обоих кулаком в промежности партнеров, стоящих по бокам, затем поворачивается вправо на 90°, переходит в широкую фронтальную стойку и обозначает удар ребром ладони правой руки в промежность третьего атакующего (рис. 163, 164).



Рис. 163

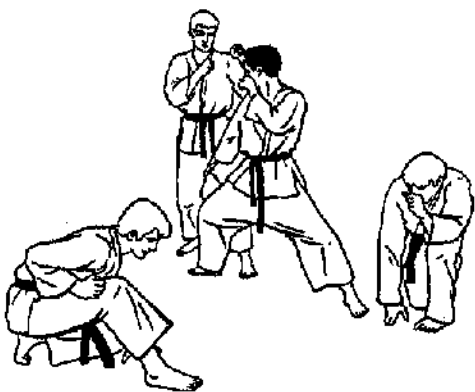


Рис. 164

Урок 49

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 43—48.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят позади защищающегося, третий — перед ним. Защищающийся делает шаг назад

правой ногой, обозначает удар ребрами ладоней своих рук в промежности сзади стоящих партнеров, затем — удар правой ногой вперед в туловище третьего атакующего (рис. 165, 166).



Рис. 165



Рис. 166

Урок 50

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 44—49.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят справа от защищающегося, третий — перед ним. Защищающийся поворачивается вправо и обозначает режущий удар ногтевой фалангой



Рис. 167

средних пальцев обеих рук, положенных на указательные. по глазам сбоку стоящих партнеров, затем поворачивает голову к третьему атакующему и обозначает по его туловищу удар в сторону правой ногой (рис. 167 168)



Рис. 168

Глава 4

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ЧЕТЫРЕХ АТАКУЮЩИХ

РАЗДЕЛ 7. ПОРАЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ПРОТИВНИКОВ ДВУМЯ УДАРАМИ РУКАМИ

Урок 51

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на уроках 45—50.
3. Разучить приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся делает шаг назад, обозначает удар обеими ладонями в промежности сзади стоящих партнеров, затем делает шаг вперед и обозначает удар кончиками пальцев обеих рук в горло впереди стоящих партнеров (рис. 169, 170).

4. Разучить технический комплекс «Бассай Шо».

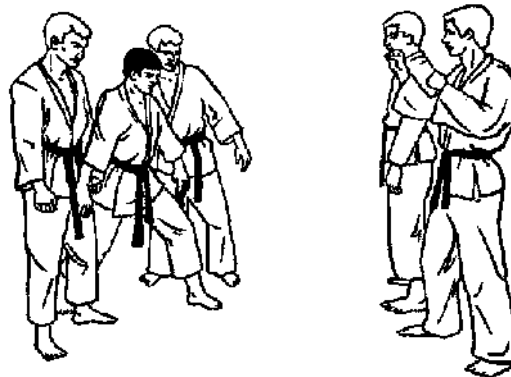


Рис. 169

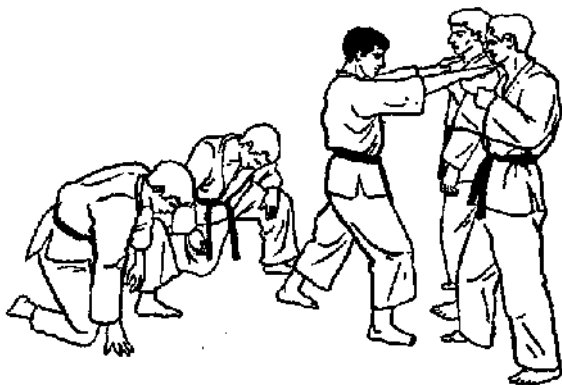


Рис. 170

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «БАССАЙ ШО» (позиции 1—50)

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия.

2. На вдохе скрестить руки перед грудью, на выдохе опустить их, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону и перейти в узкую фронтальную стойку (1).

3. Перейти в стойку стопы вместе, ребро ладони левой руки положить на большой и указательный пальцы правой руки (2).

4. Наклониться вперед, отвести руки на левый бок, левой ладонью закрыть правую кисть (5), сделать длинный шаг вперед правой ногой (4, 4a), затем быстро поставить левую стопу на носок сзади скрестно правой, а соединенные вместе руки поднять на уровень головы (5).

5. Выполнить поворот на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, левую руку опустить вниз, согнуть в локте и развернуть ладонью вверх, одновре-

менно правую руку поднять вверх на уровень головы, согнуть в локте и развернуть ладонью вверх (6, 6a).

6. Левую руку выпрямить, поднимая до уровня подбородка, а правую развернуть вниз и опустить также на уровень линии губ (6б).

7. Повернуться на 180°, левую ногу подтянуть к правой, поставить на носок, правую руку развернуть пальцем вверх и отвести к левому уху, левую сжатую в кулак руку отвести на пояс (7).

8. Повернуться влево на 90°, поставить ноги вместе, слегка присесть, круговым движением опустить правую руку вниз (8), затем выпрямиться, поднять полусогнутую правую руку вверх (9).

9. Сжать правую руку в кулак и круговым движением справа налево опустить вниз (10).

10. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку. Согнутую в локте правую руку развернуть ладонью вперед и поднять на уровень головы, а согнутую в локте левую руку вывести вперед на уровне пояса (11), затем левую руку почти выпрямить и поднять вверх на уровень подбородка, а правую опустить вниз на уровень линии губ (12).

11. Подтянуть левую ногу к правой, повернуться на 90° влево, поставить стопы вместе, сжать левую руку в кулак и отвести на левый бок, на нее положить правую кисть, развернутую ладонью вверх (13), затем обозначить удары в сторону правой ногой и основанием большого и указательного пальцев (14).

12. Перейти в широкую фронтальную стойку и обозначить прямой удар левым кулаком (15).

13. Повернуться влево на 90° и провести левой рукой нижний блок предплечьем, а правую, согнутую в локте, поднять вверх на уровень плеча и отвести назад (16).

14. Повернуться вправо на 90°, скрестить руки перед грудью, развернув ладонями вверх, одновременно согнуть правую ногу в колене (17).

15. Перейти в широкую фронтальную стойку, левую руку с развернутой вперед ладонью вывести вперед, а

правую отвести назад на уровень пояса (18), затем выполнить прямой удар правым кулаком (19).

16. Правую руку поднять влево-вверх на уровень головы, левую вывести вправо-вниз (20), повернуться на 90° вправо, правую руку вывести вниз-вперед, а левую, согнутую в локте, отвести назад и поднять на уровень головы (21).

17. Повернуться на 90° влево, перейти в правостороннюю заднюю стойку, правую руку вывести влево-вверх, а левую опустить вниз-вперед и провести средний блок изнутри ребром ладони правой руки (22, 22a).

18. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно провести средний блок изнутри ребром ладони левой руки (23).

19. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (24).

20. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (25).

21. Переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку. Слегка согнутую в локте левую руку развернуть ладонью вверх и вывести вперед, сделать над ней круговое движение развернутой ладонью вниз правой рукой, отвести обе руки на правый бок (26, 26a, 27), затем согнуть правую ногу в колене и обозначить ею удар вниз-в сторону (28).

22. Повернуться на левой ноге на 180° влево, скрестить руки перед грудью (29), перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить обоими предплечьями средние блоки изнутри наружу.

23. Сделать скользящий шаг вперед и обозначить обоими кулаками удар вверх-вперед (30), затем вернуть руки в исходное положение.

24. Встать на левую ногу и обозначить невысокий удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги и верхний блок снаружи правым предплечьем, затем

повернуться влево на 90° (31), перейти в широкую фронтальную стойку, правый кулак положить на левый (32) и обозначить удар в правую сторону обоими кулаками (33).

25. Скрестить руки перед грудью, повернуть голову влево, обозначить удар в сторону основанием левого кулака (34), затем повернуться влево на 90°, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и обозначить прямой удар правым кулаком (35).

26. Повернуться на 180° вправо, выполнить невысокий удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги, одновременно провести верхний блок правым предплечьем снаружи, повернуться на левой ноге на 90°, перейти в широкую фронтальную стойку (36), затем положить правый кулак на левый и обозначить удар в правую сторону обоими кулаками (37).

27. Повернуться на 90° влево и одновременно выполнить невысокий удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги и верхний блок снаружи правым предплечьем, затем положить правый кулак на левый и обозначить удар в правую сторону обоими кулаками (38—41).

28. Повернуть голову влево, сместить вес тела на правую ногу, левую ногу поставить на носок, скрестить руки перед грудью и ребром ладони левой руки выполнить верхний блок изнутри (42).

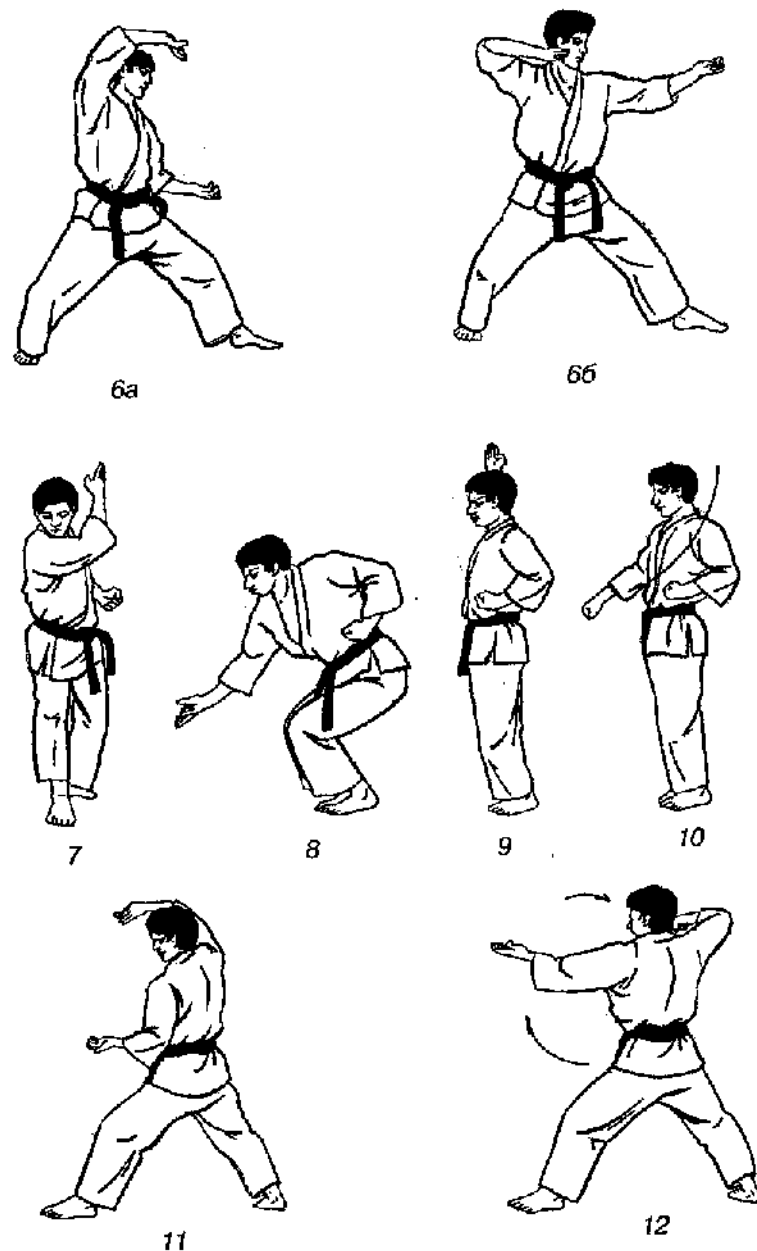
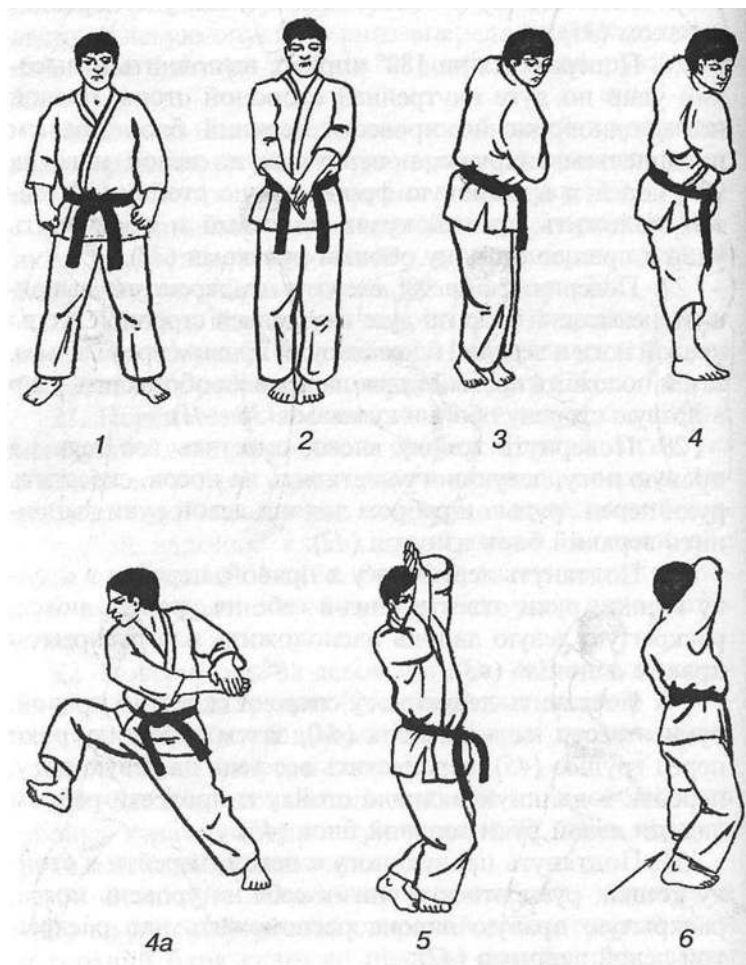
29. Подтянуть левую ногу к правой, перейти в стойку кошки, руки отвести вниз-к себе на уровень пояса, раскрытую левую ладонь расположить над раскрытой правой ладонью (43).

30. Поставить левую ногу спереди скрестно правой, руки отвести на левый бок (44), затем скрестить руки перед грудью (45), переместить вес тела на левую ногу, перейти в длинную заднюю стойку и провести ребром ладони левой руки верхний блок (46).

31. Подтянуть правую ногу к левой, перейти в стойку кошки, руки отвести вниз-к себе на уровень пояса, раскрытую правую ладонь расположить над раскрытой левой ладонью (47).

32. Удерживая ноги слегка согнутыми в коленях, поставить стопы вместе, ребро ладони левой руки положить на основание большого и указательного пальцев правой руки (48, 49).

33. Выполнить поклон и закончить упражнение (50).





13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



22a



23



24



25



26



26a



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



44



45



46



37



38



39



40



47



48



41



42



43



49



50

Урок 52

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на уроках 46—51.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — с обеих сторон от него. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает удар кончиками пальцев в глаза впереди стоящих партнеров, затем делает шаг назад и обозначает удар ребрами ладоней рук в промежности стоящих по бокам партнеров (рис. 171, 172).

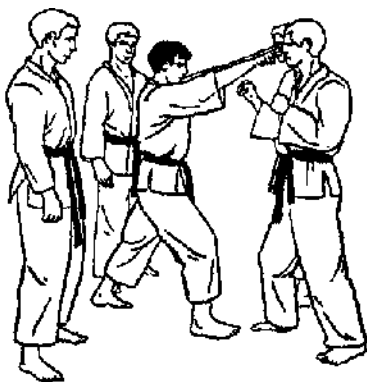


Рис. 171, 172

Последний экзамен

Учитель спросил: «Если люди будут бить тебя палкой и мечом, что подумаешь ты?»

— Что эти люди добрые и кроткие, так как они бьют меня только палками и мечами, но не лишают меня совсем жизни.

«Но если бы они лишили тебя окончательно жизни, что думал бы ты об этом?»

— Что эти люди добрые и кроткие, которые столь малым страданием избавляют меня от этого тела, полного нечистот.

— Хорошо, — сказал учитель, — ты можешь жить среди людей. Ступай».

Урок 53

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на уроках 47—52.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, второй — сзади, а третий и четвертый — с обеих сторон от него. Защищающийся приседает и обозначает удар ладонями обеих рук в промежности стоящих по бокам партнеров, затем поворачивается на 90° вправо, разводит руки в стороны и обозначает удар основаниями кулаков в головы двух других партнеров (рис. 173, 174).

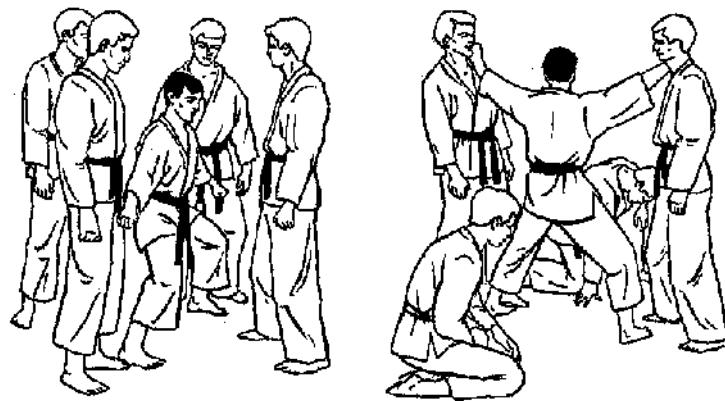


Рис. 173, 174

Урок 54

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на уроках 48—53.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, второй — сзади, третий и четвертый — с обеих сторон от него. Защищающийся поворачивается влево на 90° и обозначает удар кончиками пальцев в горло впереди и сзади

стоящих партнеров, затем возвращается в исходное положение и обозначает хлесткий удар выведенными вперед и соединенными вместе указательными и средними пальцами обеих рук по глазам двух других партнеров (рис. 175, 176).



Рис. 175, 176

Урок 55

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на уроках 49—54.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся приседает и обозначает прямой удар кулаками обеих рук в промежности впереди стоящих партнеров, затем делает шаг назад и обозначает удар назад и удар ребрами ладоней в промежности партнеров, стоящих сзади (рис. 177, 178).

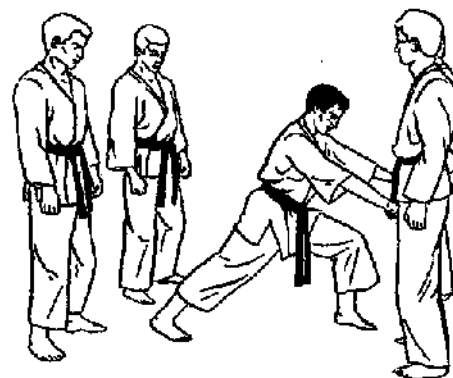


Рис. 177, 178

РАЗДЕЛ 8. ПОРАЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ АТАКУЮЩИХ ДВУМЯ ОДНОВРЕМЕННЫМИ УДАРАМИ НОГАМИ

Урок 56

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на уроках 50—55.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой — сзади и двое — с обеих сторон от него. Защищающийся делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед и назад в туловища спереди и сзади стоящих партнеров, затем делает второй прыжок и обозначает обеими ногами одновременный удар в стороны в партнеров, стоящих по бокам (рис. 179, 180).

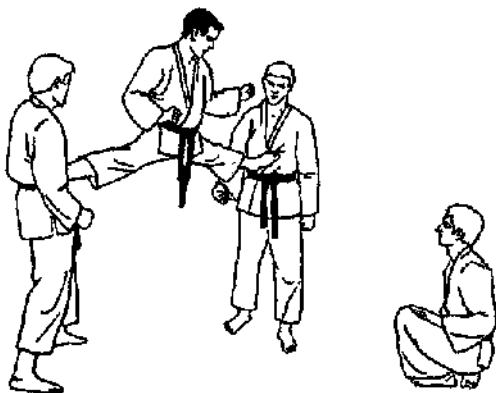
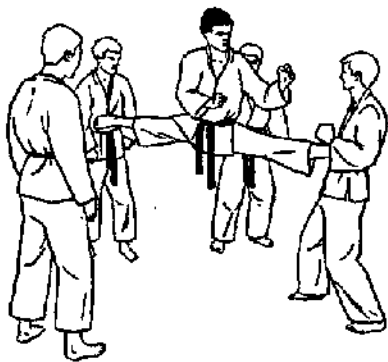


Рис. 179, 180

Учение абсолютной пустоты

Когда патриарх буддизма прибыл в Южный Китай, правитель страны принял его и сказал: «Я построил столько-то и столько-то буддийских храмов, по моему приказу перевели столько-то и столько-то книг и нарисовали тысячи икон. Много ли я сделал для буддизма?»

Бодхидхарма ответил: «Ровным счетом ничего!»

«В чем же тогда твое Учение?» — спросил удивленный император.

«Абсолютная пустота и ничего святого!» — услышал он в ответ от прямого «наследника Будды».

«Кто же ты такой?» — разгневался правитель. «Я и сам не знаю», — ответил патриарх.

Урок 57

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 51—56.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся делает прыжок, обозначает одновременный удар ногами вперед в туловища спереди стоящих партнеров, затем делает кувырок на-



Рис. 181



Рис. 182

зад и обозначает одновременный удар ногами назад в сзади стоящих партнеров (рис. 181, 182).

Урок 58

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 52—57.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.



Рис. 183

Двое из атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед в живот двух впереди стоящих партнеров, затем выполняет прыжок с ног на руки и обозначает удар ногами назад в сзади стоящих партнеров (рис. 183, 184).



Рис. 184

Урок 59

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 53—58.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое из атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся делает прыжок, поворачивается на 180° и обозначает одновременный удар обеими ногами назад в туловища впереди стоящих партнеров, затем делает кувырок вперед и обозначает одновременный удар ногами вперед в двух других партнеров (рис. 185—187).

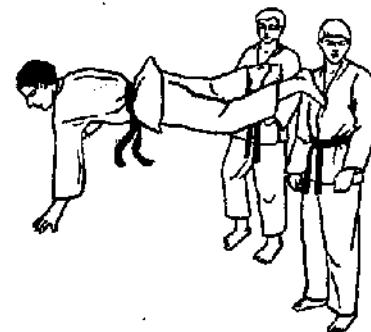


Рис. 185

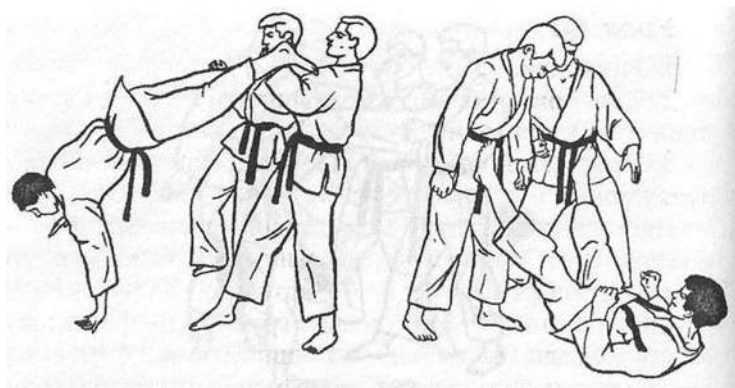


Рис. 186, 187

Мастер и три сына

У мастера было три сына, которые с детства обучались владению мечом. Пришло время — и отец решил проверить, на что способны его наследники. На шнурке занавески, прикрывавшей вход в комнату, он поместил подушечку, которая должна была упасть при легком колебании ткани. Затем трое сыновей были вызваны к отцу в порядке старшинства. Подойдя к двери, старший сын по легкому провисанию шнурка, конфигурации складок и прочим малозаметным признакам догадался, что над входом — какой-то посторонний предмет. Протянув руку, он осторожно снял подушку, раздвинул складки занавески и вошел. Средний сын подушки не заметил, но когда она сорвалась со шнурка, юноша успел поймать ее в полете. Младший сын рывком откинул занавеску, и подушка шлепнулась ему на затылок — но прежде, чем она успела коснуться земли, бравый самурай рассек ее надвое мечом.

«Ты, сын мой, — сказал отец старшему, — готов к тому, чтобы стать на путь меча. Ты, — сказал он среднему, — должен еще немало потренироваться, а ты, мой младший сын, позор для нашего рода!»

Урок 60

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 54—59.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Защищающийся выполняет переворот боком с опорой на две руки и поворотом на 180° и обозначает одновременный удар ногами в грудь партнеров, атакующих спереди. Затем защищающийся выполняет кувырок вперед и обозначает одновременный удар ногами в туловища двух других партнеров (рис. 188—190).

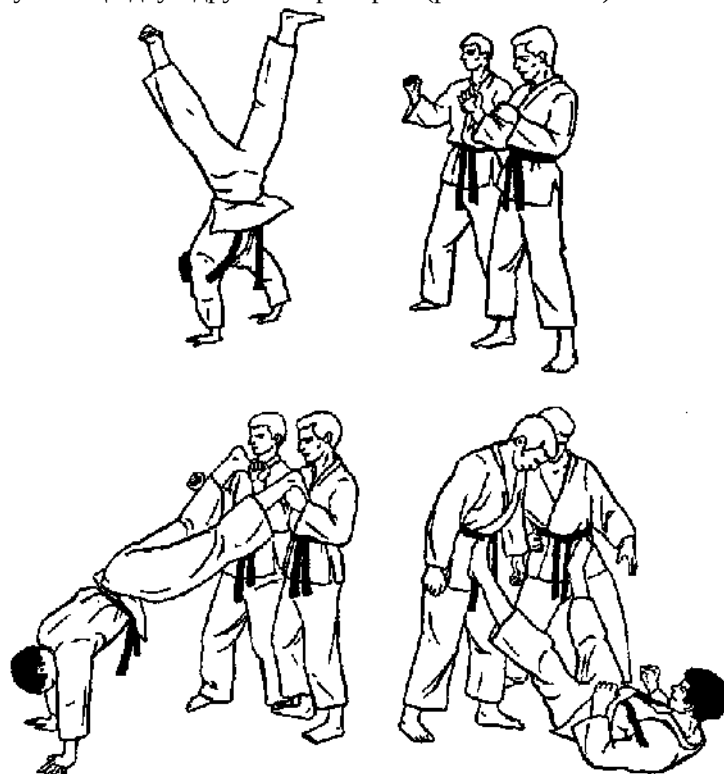


Рис. 188—190

РАЗДЕЛ 9. ПОРАЖЕНИЕ АТАКУЮЩИХ ОДНОВРЕМЕННЫМ УДАРОМ РУК И ОДНОВРЕМЕННЫМ УДАРОМ НОГ

Урок 61

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 55—60.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищаемый делает шаг вперед и обозначает удар основаниями больших и указательных пальцев в промежности партнеров, атакующих спереди, затем делает кувырок назад и обозначает одновременный удар ногами назад в туловища партнеров, атакующих сзади (рис. 191, 192).

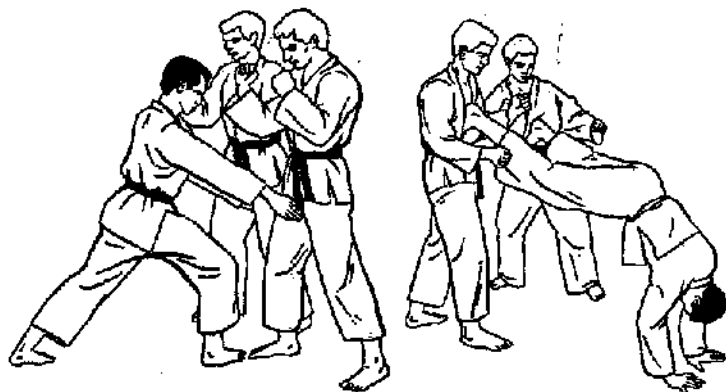


Рис. 191, 192

Урок 62

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 56—61.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищаемый делает шаг назад и обозначает удар основаниями ладоней в промежности партнеров, находящихся сзади, затем делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед в подбородки партнеров,двигающихся ему навстречу (рис. 193, 194).

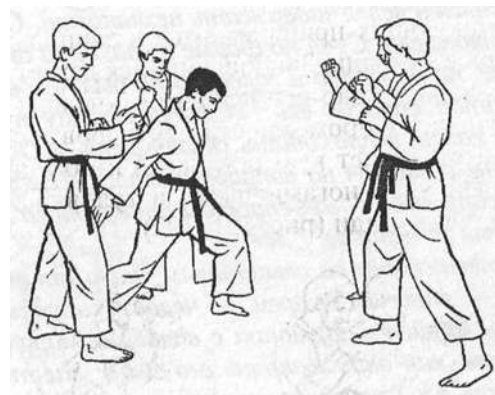


Рис. 193, 194

Проходящий сквозь огонь

Император со стотысячной свитой охотился в Центральных горах. Он поджег высокие травы, огонь охватил лес и распространился на тысячи ли. Вдруг невдалеке от императора из расщелины скалы показался человек. Находясь в центре пламени, он взлетал вместе с дымом и опускался вместе с пеплом. Все решили, что это демон. Когда пожар утих, человек спокойно отправился дальше, как будто и не было огня, в котором он горел. Император подивился и велел задержать незнакомца. Он внимательно оглядел его. Судя по форме тела, семи отверстиям в голове, по дыханию и голосу, это был человек.

Император спросил его: «Следуя какому пути, ты живешь в камне и проходишь сквозь огонь?» Однако незнакомец, не ответив на вопрос, удалился. Никто не сумел удержать его. Тогда спросили придворного мудреца, что это был за человек.

«В соответствии со слыханным мною от моего наставника, — отвечал мудрец, — человек, идущий путем дао и находящийся в гармонии с внешним миром, совершенно таков, как окружающие его вещи. Ничто не может ранить его, заразить или причинить другой вред. Для него одинаково легко пройти сквозь металл и камень, пронизать огонь и воду».

Урок 63

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 57—62.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищаемый разводит руки в стороны и обозначает одновременный режущий удар соединенными вместе указательными и средними пальцами по глазам партнеров, атакующих спереди, затем делает прыжок с ног на руки и обозначает одновременный удар ногами назад в туловища партнеров, приближающихся сзади (рис. 195—197).



Рис. 195—197

Урок 64

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 58—63.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищающийся подпрыгивает, поворачивается на 180° и обозначает легкий удар ногами назад в туловища партнеров, атакующих спереди, затем отталкивается от их груди и обозначает в полете одновременный прямой удар кулаками в головы двух других партнеров (рис. 198, 199).



Рис. 198, 199

Урок 65

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 59—64.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, один — сзади, двое — с боков. Защищающийся делает прыжок и обозначает удар ногами в стороны в партнеров, атакующих с боков, затем приземляется, разворачивается влево на 90° и обозначает кулаками обеих рук одновременный удар в стороны в головы двух других атакующих (рис. 200, 201).

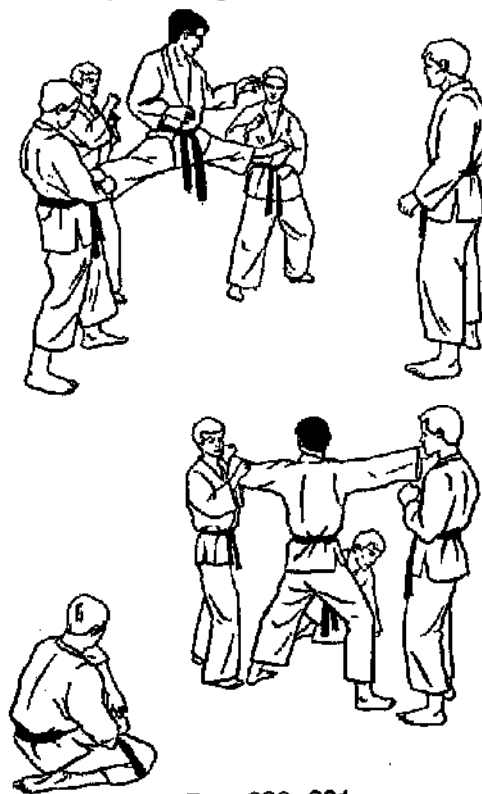


Рис. 200, 201

РАЗДЕЛ 10. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ ЧЕТЫРЕХ ПОПЕРЕМЕННО АТАКУЮЩИХ ПАРТНЕРОВ

Урок 66

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 60—65.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, другой — сзади, двое — с боков. Спереди стоящий атакующий имитирует круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет правой ладонью верхний боковой блок в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар назад левой ногой по туловищу первого атакующего. Второй атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз одноименным предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой в туловище второго партнера. Оказавшийся перед защищаемым третий партнер имитирует прямой удар

правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает прямой удар правым кулаком по туловищу третьего партнера. Четвертый из атакующих проводит прямой удар правым кулаком в

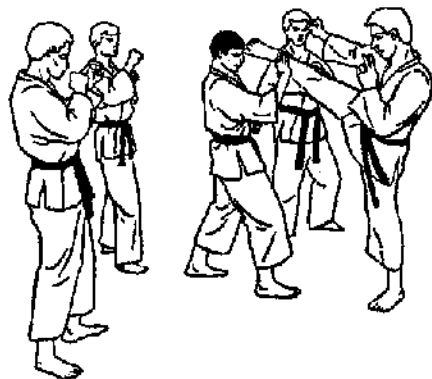


Рис. 202

голову защищаемого. Защищаемый поворачивается на 180° вправо, выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет ее на себя и обозначает удар левым локтем по спине последнего атакующего (рис. 202—208).



Рис. 203-205



Рис. 206–208

Дзэнский старец и вор

Рекан, дзэнский старец, жил простой жизнью в хижине у подножия горы. Однажды вечером вор забрался туда и убедился, что взять нечего. Рекан вернулся в хижину, увидел вора и удержал его. «Вы проделали большой путь, чтобы посетить меня, — сказал он грабителю, — и не должны уйти с пустыми руками. Пожалуйста, возьмите как дар мою одежду».

Ошеломленный вор взял одежду и ускользнул. Голый Рекан остался сидеть, глядя на луну.

«Бедный малый, — пробормотал он. — Жаль, что я не могу подарить ему эту луну».

Урок 67

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 61—66.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Слева стоящий партнер имитирует круговой удар правой ногой по спине защищаемого. Защищаемый проводит нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в подбородок первого партнера. Атакующий, оказавшийся справа от защищаемого, проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищаемый выполняет верхний блок одноименным предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет ее на себя и обозначает удар сверху левым локтем по спине второго атакующего. Атакующий, оказавшийся справа от защищаемого, проводит прямой удар правым кулаком в его лицо. Защищаемый выполняет верхний боковой блок правой ладонью в предплечье атакующей руки, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой в туловище третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет



нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар правой ногой вперед в промежность последнего из атакующих (рис. 209—216).



Рис. 209—211

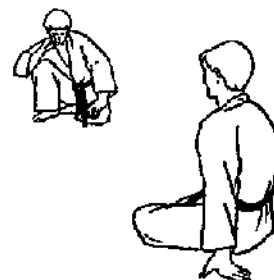
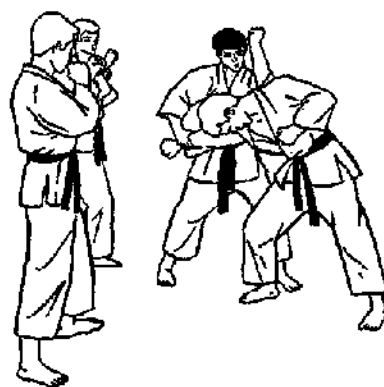


Рис. 212—214



Рис. 215, 216

Урок 68

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 62—67.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующий, стоящий справа, проводит круговой удар вперед пра-

вой ногой по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок изнутри в колено атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает ребром ладони левой руки удар по шее первого партнера. Атакующий, оказавшийся справа от защищающегося, проводит боковой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера. Оказавшийся слева от защищающегося атакующий имитирует круговой удар вперед правой ногой в его туловище. Защищающийся проводит нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар левой ногой вперед в промежность третьего партнера. Последний из атакующих имитирует боковой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под кулак атакующей руки свою правую ладонь, поворачивается на 270° влево и обозначает удар назад правым локтем в живот четвертого партнера (рис. 217—224).

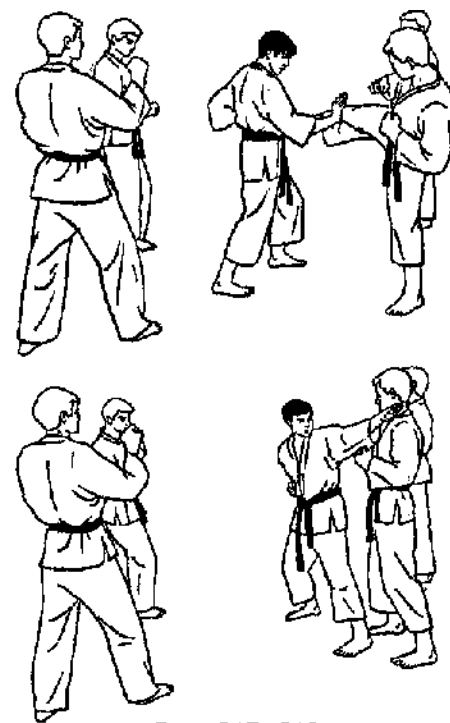


Рис. 217, 218

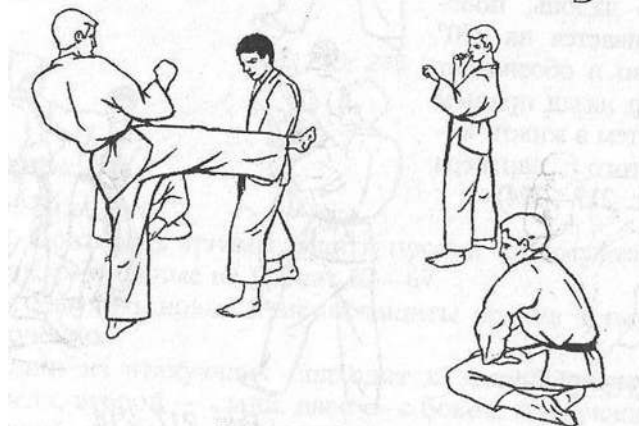
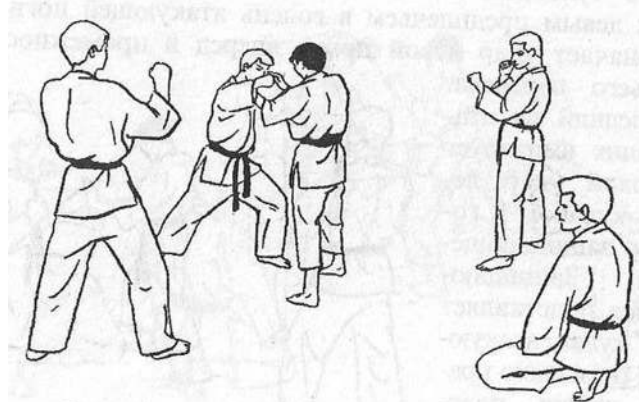
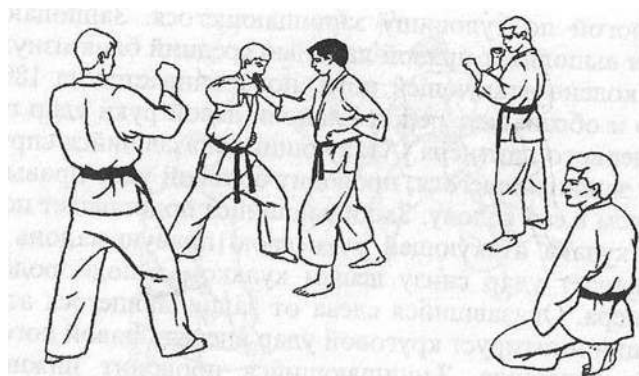


Рис. 219—221

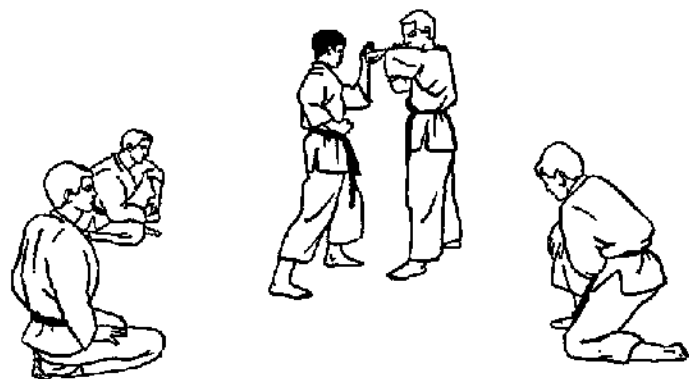
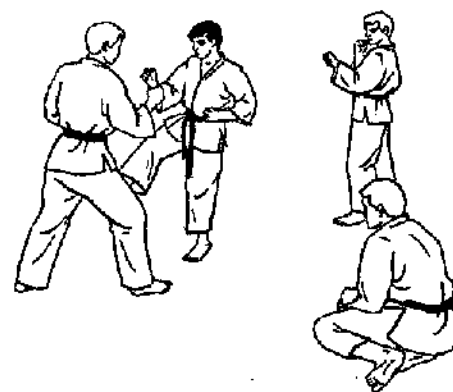


Рис. 222—224

Урок 69

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 63—68.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующий, стоящий сзади, проводит удар вперед правой ногой в промежность защищаемого. Защищаемый поворачивается влево на 180° , выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар в лицо первого партнера внешней стороной левого кулака. Атакующий, оказавшийся справа от защищаемого, проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищаемый выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу второго партнера и выполняет поворот на 180° вправо. Оказавшийся напротив него атакующий проводит удар вперед правой ногой в его промежность. Защищаемый выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в голову третьего атакующего.

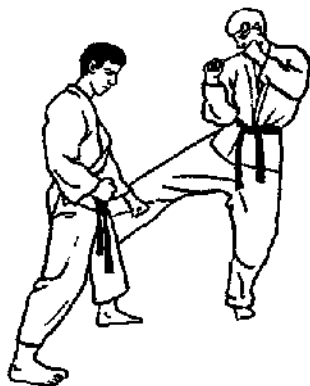


Рис. 225



Рис. 226—228

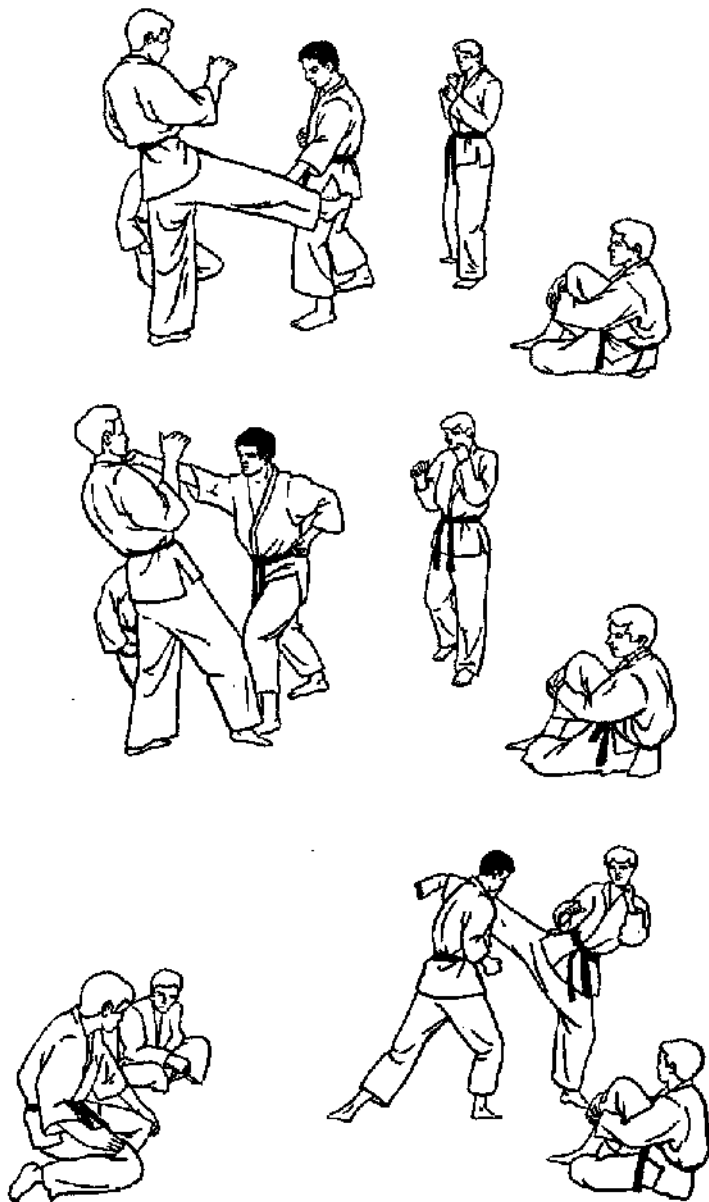


Рис. 229—231

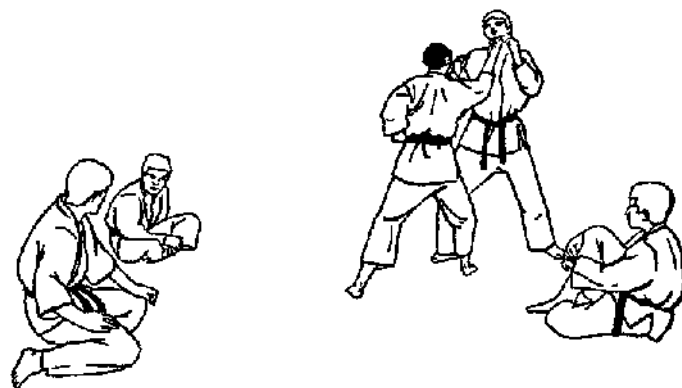


Рис. 232

Четвертый из атакующих проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок четвертого атакующего (рис. 225—232).

Врата рая

Воин Нобусигэ пришел к Хакуину и спросил: «Это правда, что есть рай и ад?»

— Кто ты? — спросил Хакуин.

— Я — самурай.

— Ты — солдат! — воскликнул Хакуин. — Какой правитель возьмет тебя в охрану, если у тебя рожь нищего попрошайки?

Нобусигэ рассвирепел и схватился за меч.

— Ах, таку тебя и меч есть, — продолжал Хакуин, — и, наверное, слишком тупой, чтобы рубить мне голову. Тут воин выхватил меч, а Хакуин заметил:

— Вот открылись врата ада.

При этих словах самурай понял учение мастера, спрятал меч и поклонился.

— Вот открылись врата рая, — сказал Хакуин.

Урок 70

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 64—69.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующий, стоящий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в лицо защищаемого. Защищаемый отводит левой ладонью внутрь предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу первого партнера. Атакующий, стоящий сзади, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность второго атакующего. Партнер, оказавшийся справа от защищаемого, атакует его прямым ударом кулаком правой руки в голову. Защищаемый выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, поворачивается влево на 180° и обозначает удар левой ладонью в промежность третьего атакующего.



Рис. 233

Четвертый атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной правого кулака в лицо последнего из атакующих (рис. 233—240).

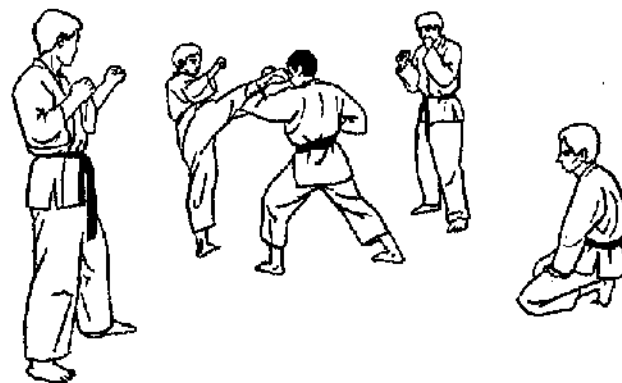


Рис. 234, 235



Рис. 236-238

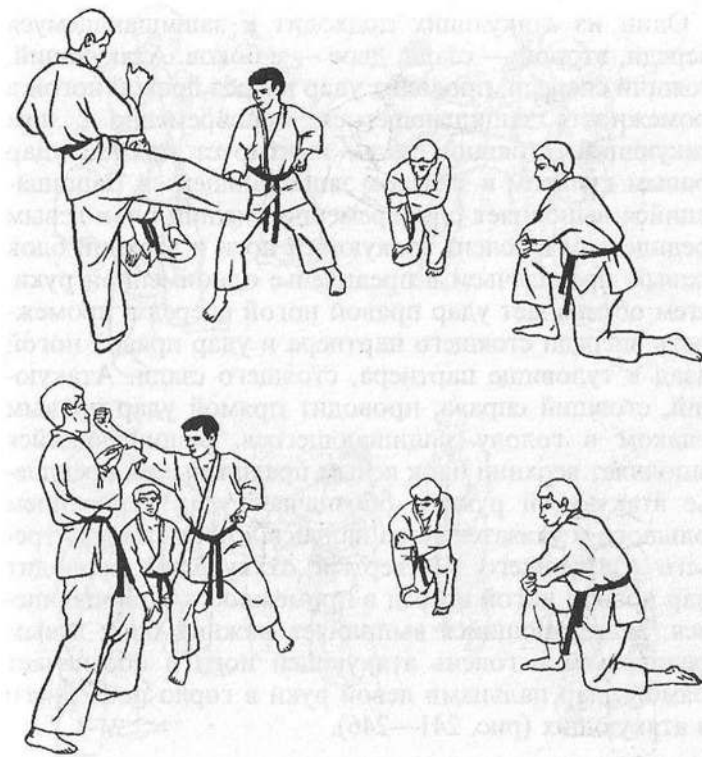


Рис. 239, 240

РАЗДЕЛ 11. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ ЧЕТЫРЕХ АТАКУЮЩИХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОДНОВРЕМЕННЫХ ДВОЙНЫХ ЗАЩИТ

Урок 71

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 65—70.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед правой ногой в промежность защищающегося; одновременно с ним атакующий, стоящий сзади, имитирует прямой удар правым кулаком в затылок защищающегося. Защищающийся выполняет одновременно нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и верхний блок правым предплечьем в предплечье одноименной руки, затем обозначает удар правой ногой вперед в промежность впереди стоящего партнера и удар правой ногой назад в туловище партнера, стоящего сзади. Атакующий, стоящий справа, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в промежность третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар пальцами левой руки в горло последнего из атакующих (рис. 241—246).



Рис. 241



Рис. 242—244

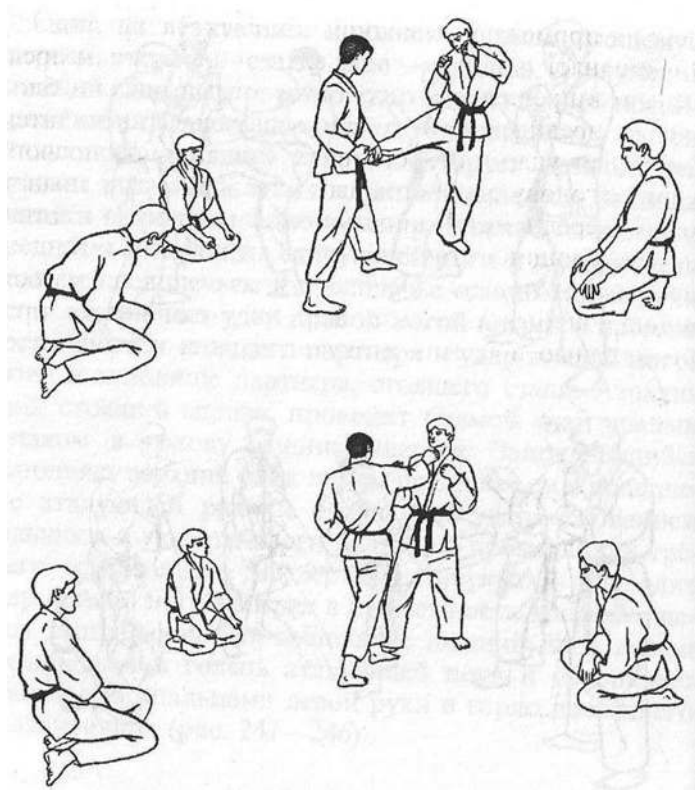


Рис. 245, 246

Урок 72

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 66—71.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующий, стоящий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в лицо защищаемого; одновременно с ним атакующий, стоящий сзади, имитирует удар правой ногой

вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет одновременно верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, затем обозначает удар в сторону внешней стороной правого кулака в голову сзади стоящего партнера и удар правой ногой вперед в промежность впереди стоящего партнера. Атакующий, стоящий слева, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги и обозначает

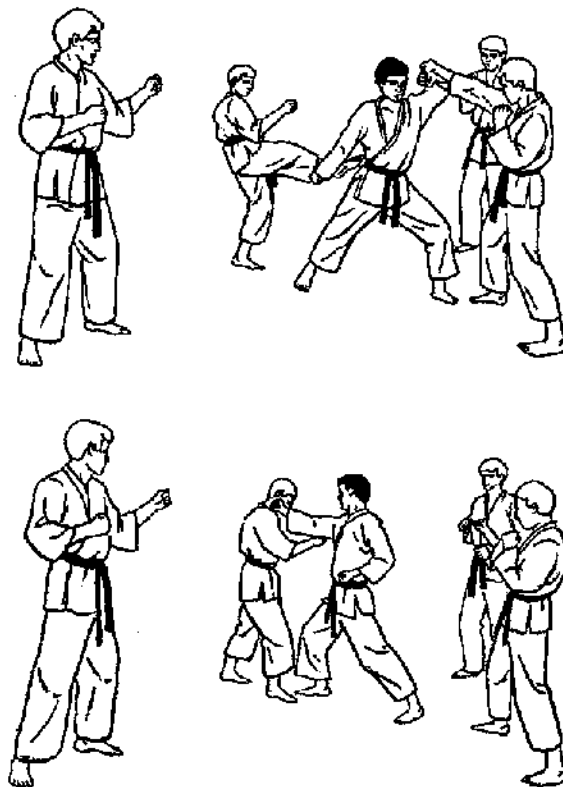


Рис. 247, 248

прямой удар левым кулаком в туловище третьего атакующего. Четвертый из атакующих проводит прямой удар правым кулаком в затылок защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в предплечье атакующей ноги и обозначает удар вперед правой ногой в туловище последнего из атакующих (рис. 247—253).

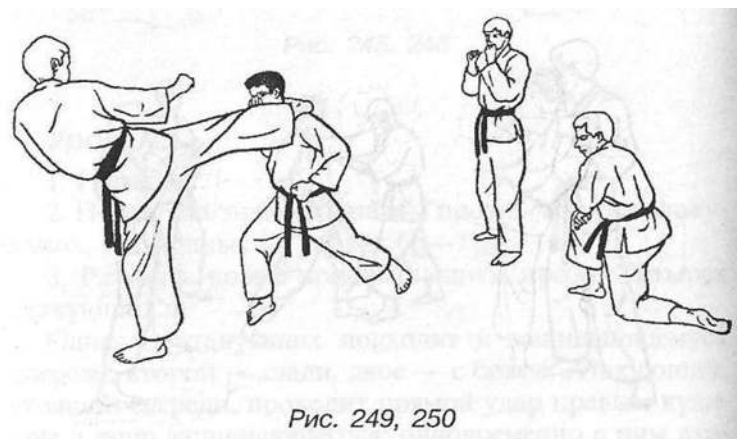


Рис. 249, 250

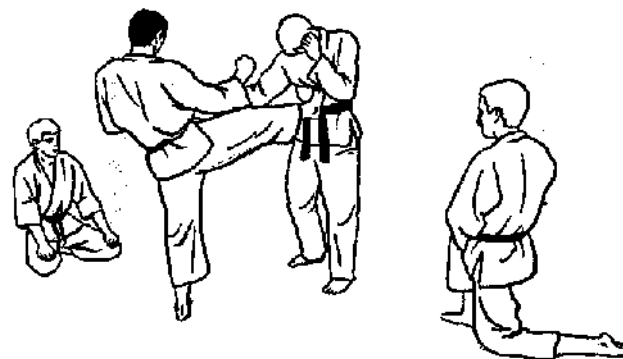
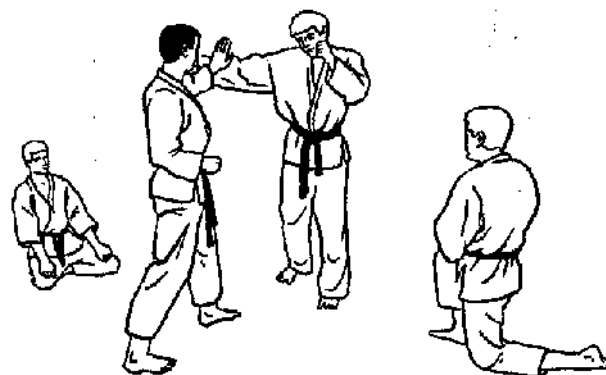
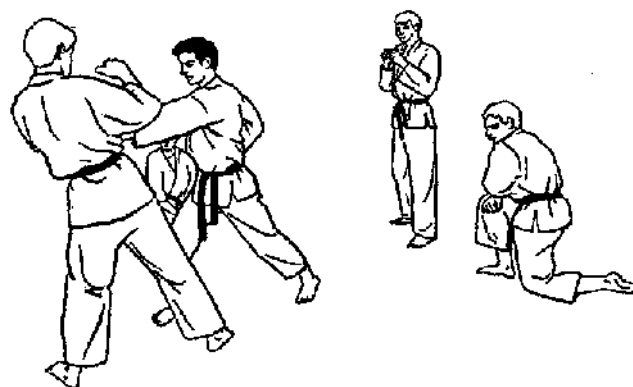


Рис. 251—253

Просветление Ма-дзу

Чань-буддисты приводят очень поучительную историю о том, как сам Ма-дзу достиг просветления. Он жил в горах в уединенной хижине и в одиночестве занимался медитацией, не обращая внимания на тех, кто приходил навестить его.

Однажды Хуай-жан подошел к хижине и, став перед ним, стал полировать кирпич, на что Ма-дзу не обратил никакого внимания. Это продолжалось очень долго. Наконец, Ма-дзу спросил: «Что ты делаешь?» Хуай-жан ответил, что полирует кирпич, чтобы сделать из него зеркало. «Разве можно сделать зеркало, полируя кирпич?» — спросил Ма-дзу. Хуай-жан ответил: «Если зеркало нельзя получить, полируя кирпич, как можно стать буддой, практикуя медитацию?». И в этот момент на Ма-дзу сошло озарение.

Урок 73

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 67—72.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй — сзади, двое — с боков. Атакующие, стоящие справа и слева, одновременно проводят прямые удары кулаками правых рук в голову защищаемого. Защищаемый выполняет обеими руками верхние блоки с переходом на захват предплечий рук атакующих и обозначает удары правой ногой назад в туловище партнера, стоящего сзади, и круговой удар вперед той же ногой в туловище партнера, стоящего спереди. Затем защищаемый поворачивается на 180° вправо и имитирует круговой удар назад правым локтем в затылок партнера, стоящего слева. Атакующий, стоявший справа, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет правой рукой верхний блок с переходом на захват одноименного предплечья партнера и обозначает удар правой ногой в сторону в туловище последнего из атакующих (рис. 254—258).

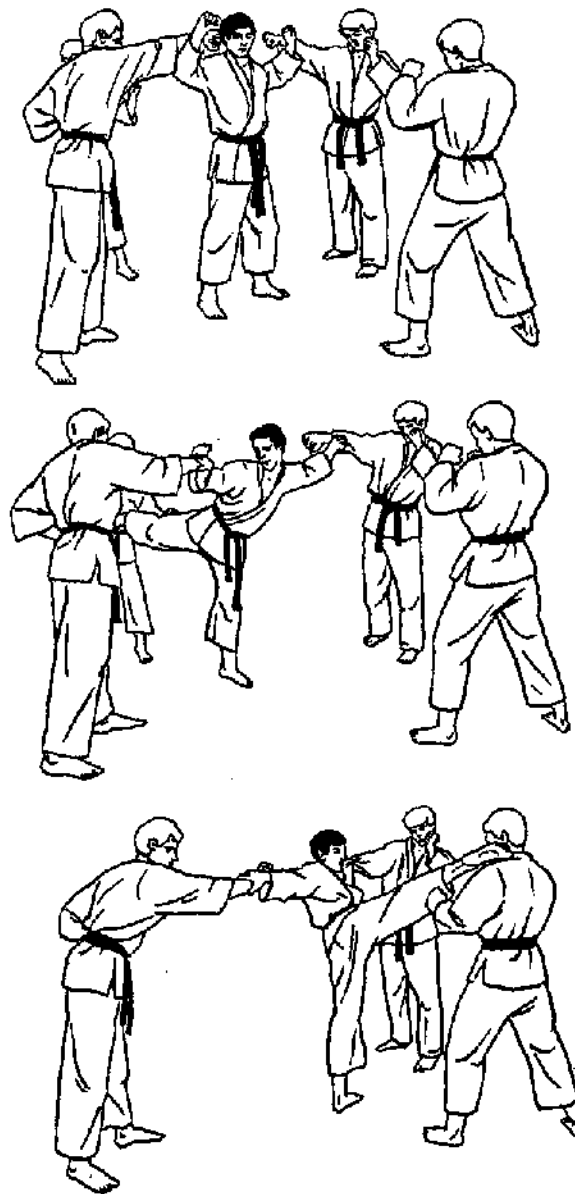


Рис. 254—256

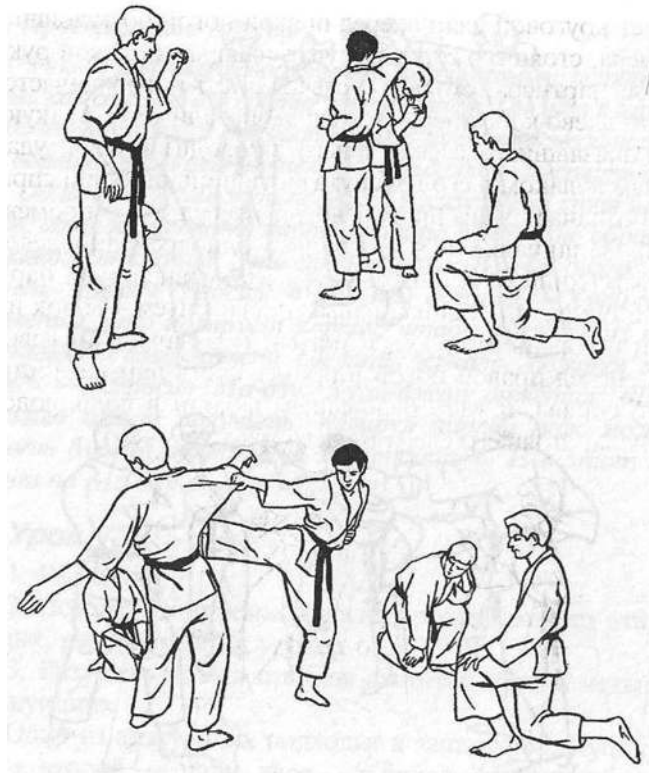


Рис. 257, 258

Урок 74

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 68—73.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое — сзади. Партнеры, стоящие спереди, проводят одновременно прямые удары кулаками в голову защищаемого. Защищающийся выполняет обеими руками верхние блоки с переходом на захват рук атакующих и обо-

значает круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера, стоящего справа, и удар пальцами правой руки в глаза партнера, стоящего слева, затем поворачивается на 180° влево к партнерам, стоящим позади него. Атакующий, оказавшийся слева от него, проводит прямой удар правым кулаком в его голову; атакующий, стоящий справа, обозначает удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся выполняет одновременно левой рукой верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и опущенным вниз правым предплечьем — блок изнутри в голень атакующей ноги и обозначает круговой удар вперед правой ногой в промежность партнера, стоящего справа, и удар основанием ладони в подбородок партнера, стоящего слева от него (рис. 259—264).

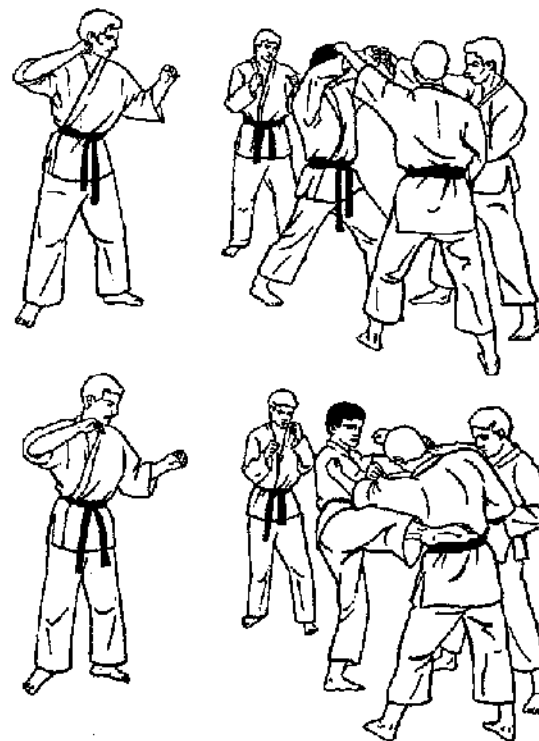


Рис. 259, 260

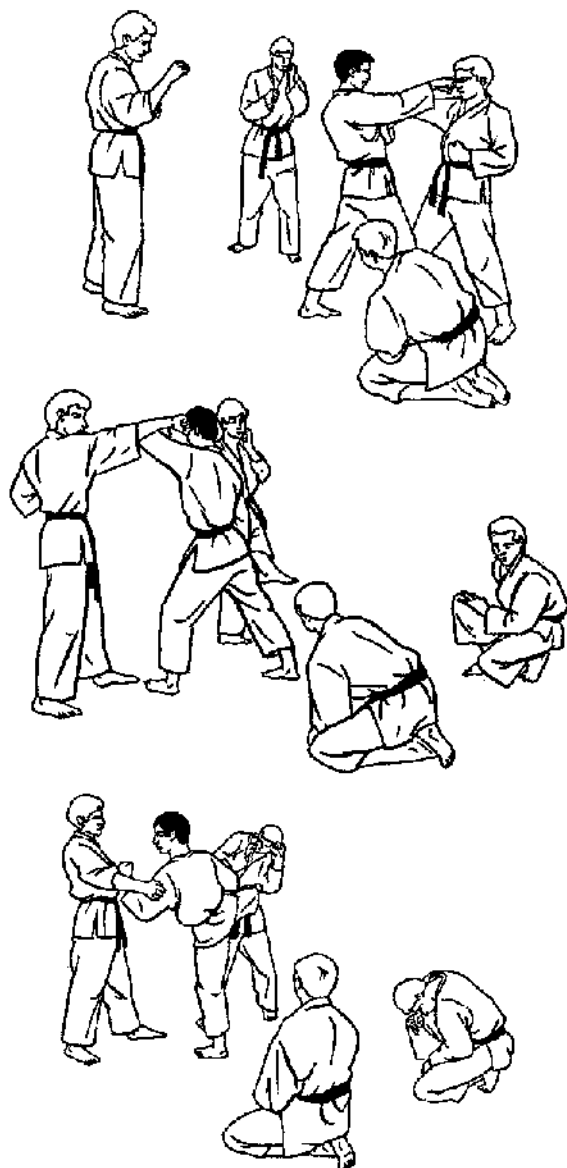


Рис. 261–263

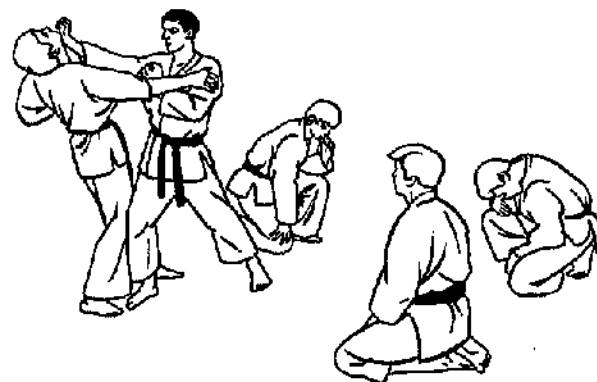


Рис. 264

Урок 75

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 69—74.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое — позади него. Партнеры, стоящие спереди, одновременно атакуют: справа стоящий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося, слева стоящий проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся выполняет правой рукой верхний блок в предплечье левой руки одного партнера и нижний блок предплечьем левой руки в разноименную голень другого партнера и обозначает удар вперед левой ногой по туловищу атакующего, стоящего справа, и удар ребром ладони правой руки по шее атакующего, стоящего слева от него, затем поворачивается на 180° к партнерам, стоящим сзади, которые одновременно проводят прямые удары кулаками правых рук в его грудь. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой, отводит левой ладонью разноименное предплечье атакующего, стоящего слева от него, обозначает круго-

вой удар вперед правым коленом по туловищу партнера, стоящего справа, и круговой удар назад левой ногой в голову партнера, стоящего слева от него (рис 265—270).

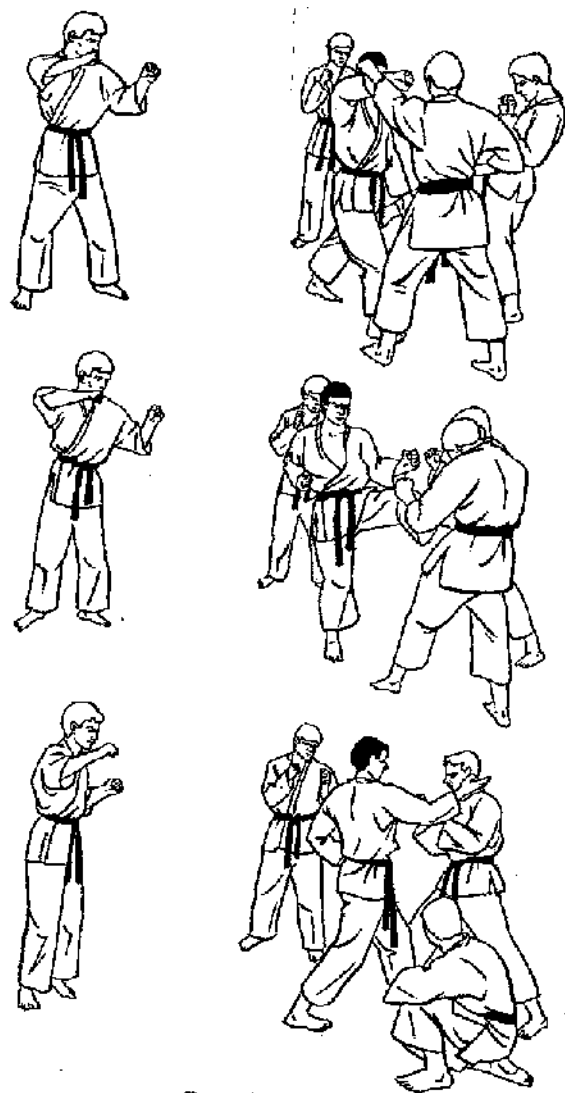


Рис. 265—267



Рис. 268—270

Глава 5

ЗАЩИТНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ ПЯТИ АТАКУЮЩИХ

РАЗДЕЛ 12. НАНЕСЕНИЕ ТРЕХ УДАРОВ ОДНОВРЕМЕННО

Урок 76

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на уроках 70—75.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки. Защищающийся обозначает одновременно три удара: один — ногой назад в промежность партнера стоящего сзади и два удара ос-



Рис. 271

нованием кулаков в стороны промежностей партнеров стоящих по бокам. Затем делает переворот вперед через две руки и обозначает удар обеими ногами в туловища партнеров стоящих впереди (рис. 271, 272).



Рис. 272

Входящий в поток

Конфуций, возвращаясь из Вэй в Лу, остановил повозку у моста и загляделся на реку:

водопад ниспадал с высоты тридцать жэней, водоворот бурлил на девяносто ли, — ни рыбе не проплыть, ни черепахе, ни кайману...

А некий человек собрался перейти его вброд. Конфуций послал к нему учеников, чтоб удержат его и сказать:

— Водопад ниспадает с высоты тридцать жэней, водоворот бурлит на девяносто ли, ни рыбе не проплыть, ни черепахе, ни кайману...

Тому, кто вздумает через него перебраться, придется нелегко!

Но человек их не послушался: он перешел через поток и выбрался на другой берег.

— До чего же вы ловки! — воскликнул Конфуций. — У вас, видно, есть свой секрет? Как это вам удалось войти в такой водоворот и выбраться оттуда невредимым?

И человек ответил так:

— Как только вступаю в поток — весь отдаюсь ему и вверяюсь. Так, отдавшись и вверившись, следую за ним до конца. Отдавшись и вверившись, располагаю свое тело в волнах и течениях, не смея своевольничать. Вот почему могу войти в поток и снова выйти.

— Запомните это, ученики! — сказал Конфуций. — Воистину, далее с водой, отдавшись ей и вверившись, можно сродниться — а уж тем более с людьми!

Урок 77

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех и пяти атакующих, разученные на уроках 71—76.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки. Защищающийся обозначает одновременно три удара: один — ногой вперед в промежность партнера, стоящего перед ним, и два одновременных удара основаниями кулаков в стороны — в головы партнеров, стоящих слева и справа, затем делает прыжок с ног на руки и обозначает одновременный удар ногами в туловища двух партнеров, стоящих сзади (рис. 273, 274).

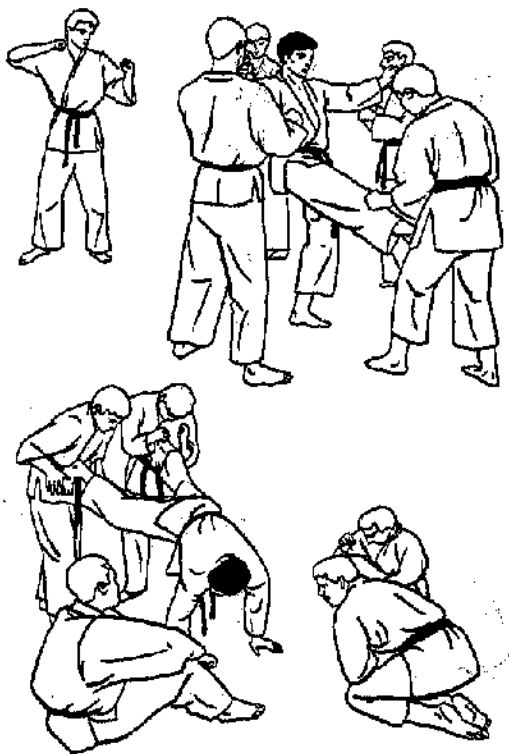


Рис. 273, 274

Урок 78

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех и пяти атакующих, разученные на уроках 72—77.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: двое — спереди, двое — по бокам и один — сзади. Защищающийся обозначает одновременно три удара: один — ногой назад в туловище сзади стоящего партнера, а два — основаниями кулаков в промежности партнеров, стоящих с боков, затем делает шаг вперед и обозначает одновременный удар пальцами в горло партнеров, стоящих перед ним (рис. 275, 276).



Рис. 275, 276

Урок 79

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех и пяти атакующих, разученные на уроках 73—78.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: двое — слева, трое — справа. Защищающийся разворачивается влево, разводит руки в стороны и обозначает одновременно три удара: два секущих удара соединенными вместе указательными и средними пальцами обеих рук — по глазам

партнеров, стоящих слева, и один — снизу вверх пяткой правой ноги в промежность одного из трех партнеров, оказавшихся сзади. Затем защищающийся поворачивается вправо на 180°, разводит руки в стороны и обозначает одновременный удар ребрами ладоней по шее двух других атакующих (рис. 277, 278).

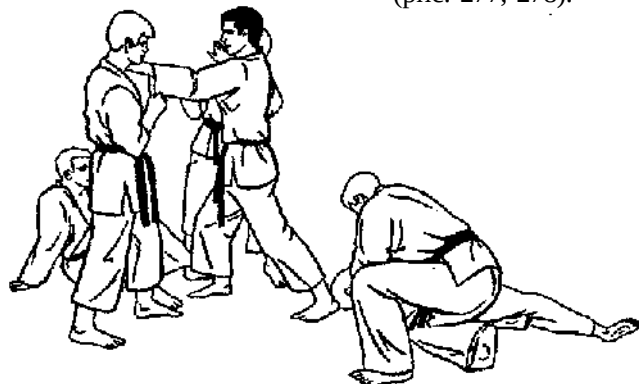


Рис. 277, 278

Два мастера

Гань Ин в старину преуспел в стрельбе из лука: натянет, бывало, тетиву — и звери сами валятся наземь, а птицы падают с неба. Ученик по прозвищу Фэй Вэй учился у него стрелять и в мастерстве превзошел наставника. А некий Цзи Чан хотел научиться стрелять у Фэй Вэя.

— Сперва научитесь не моргать, — сказал Фэй Вэй, — а там можно будет потолковать и о стрельбе.

Вернувшись домой, Цзи Чан улегся под жениным ткацким станком и стал провожать взглядом каждое его движение. Через два года не моргал, даже когда ему совали шило в глаз, и доложил о том Фэй Вэю.

— Это еще не все, — сказал Фэй Вэй. — Теперь научись смотреть — а там уже можно будет и стрелять. На малое смотри как на большое, на смутное — как на ясное. Потом доложишь мне.

Цзи Чан повесил у себя в окне вошь на конском волоске и, обратись лицом на юг, принялся ее разглядывать. Через десяток дней вошь расплылась, разбухла, а через три года казалась уже с тележное колесо. А прочие предметы, когда он на них глядел, величиной казались с холмы и горы. Тогда он взял лук из янского рога и бамбуковую стрелу, спустил ее и поразил вошь прямо в сердце, не оборвав волоска.

Когда он доложил о том Фэй Вэю, тот высоко подпрыгнул, ударил себя в грудь и воскликнул: — Вот теперь ты овладел мастерством!

А Цзи Чан, постигнув до конца искусство Фэй Вэя, решил, что теперь остался у него единственный соперник во всей Поднебесной. И замыслил Фэй Вэя убить.

И вот, встретившись в поле, они принялись осыпая друг друга стрелами. А те сибились на полдороге накопечниками и падали наземь, не поднимая пыли. У Фэй Вэя раньше кончились стрелы, а у Цзи Чана осталась еще одна. Он ее выпустил, но Фэй Вэй отразил ее стрелой из колючки терновника, так и не уступив сопернику ни в чем.

И тогда они оба, рыдая, бросили свои луки и, поклонившись один другому до земли, попросили друг у друга

согласия именоваться впредь отцом и сыном. И каждый, надрезав себе руку, кровью поклялся никому больше не разглашать тайн своего искусства.

Урок 80

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех и пяти атакующих, разученные на уроках 74—79.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: один — спереди, двое — спереди-с боков, двое — сзади с боков. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает три удара одновременно: один — головой в живот партнера, стоящего перед ним, и два одновременных удара основаниями больших и указательных пальцев в промежности партнеров, стоящих спереди с боков. Затем защищающийся прогибается назад и наносит одновременный удар пальцами обеих рук в горло партнеров, стоящих сзади с боков (рис. 279, 280).



РИС. 279



Рис. 280

РАЗДЕЛ 13. ПОРАЖЕНИЕ ПЯТИ ПРОТИВНИКОВ ТРЕМЯ УДАРАМИ

Урок 81

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех и пяти атакующих, разученные на уроках 75—80.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся спереди, двое — сзади. Защищающийся обозначает левой рукой секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами по глазам партнера, стоящего спереди-слева, и одновременно — удар пяткой правой ноги вверх в промежность партнера, стоящего сзади-справа. Затем защищающийся обозначает правой рукой удар сложенными вместе указательным и средним пальцами по глазам партнера, стоящего спереди-справа, и одновременно — удар левой пяткой снизу вверх в промежность партнера, стоящего сзади-слева. Последний из атакующих проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся одновременно выполняет блок левым



предплечьем и обозначает удар правым кулаком в атакующую голень партнера, затем имитирует удар в сторону внешней стороны правого кулака в голову пятого атакующего (рис. 281—284).



Рис. 284

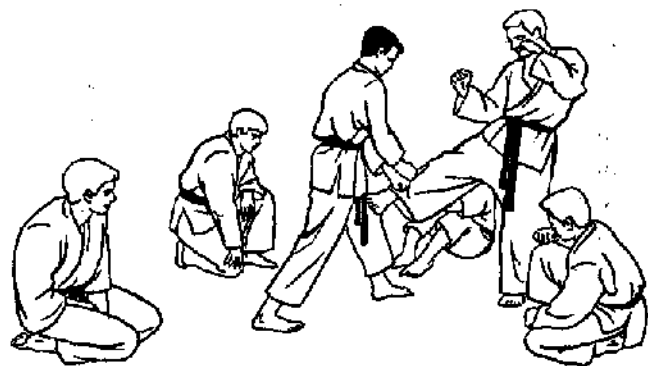
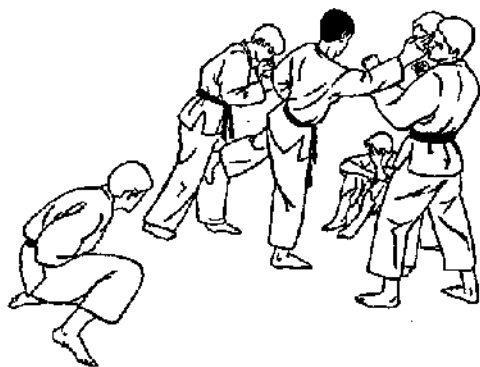


Рис. 281—283

Урок 82

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 76—81.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое из атакующих подходят к защищаемому спереди, трое — сзади. Защищаемый обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера, стоящего спереди-слева, и одновременно — секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами левой руки по глазам партнера, стоящего сзади-слева. Затем защищаемый поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар вперед левой ногой по туловищу партнера, стоящего спереди-справа, и одновременно — секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами правой руки в глаза партнера, стоящего сзади-справа. Пятый из атакующих проводит прямой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый делает шаг вперед левой ногой, выполняет верхний блок правым предплечьем в одноименное предплечье партнера, переходит на его захват, тянет на себя и обозначает удар коленом по туловищу последнего атакующего (рис. 285—288).

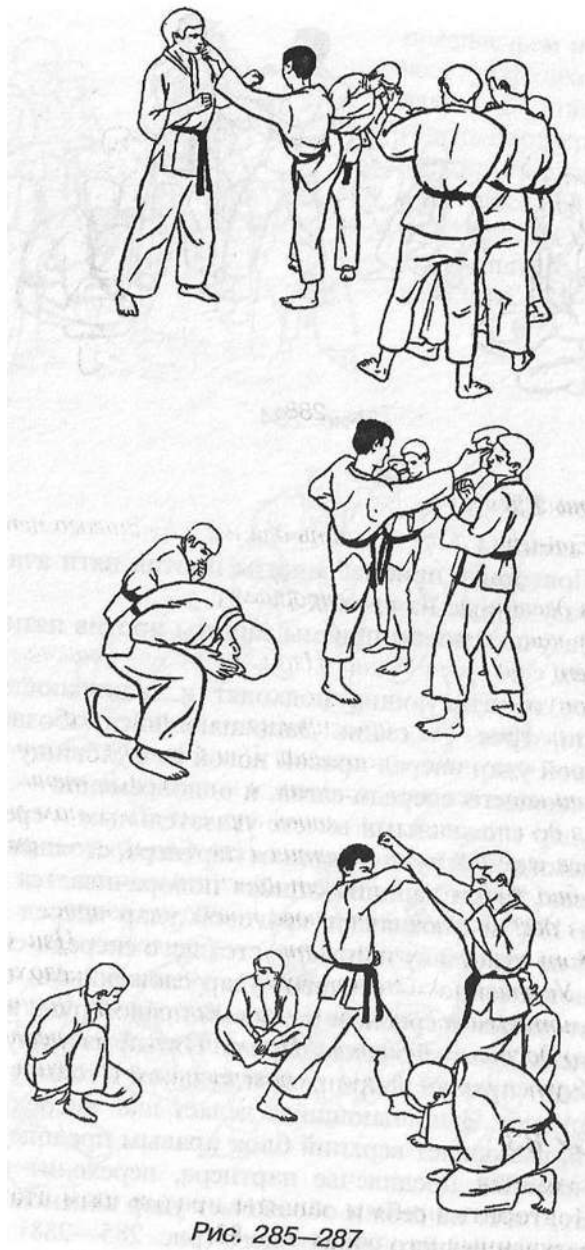


Рис. 285—287

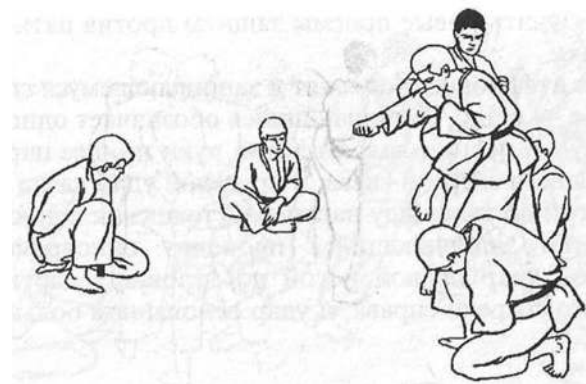


Рис. 288

Бойцовый петух

Цзи Син-цзы взялся обучать для царя бойцового петуха.

Через десять дней царь спросил:

— Ну как, готов петух?

— Нет еще, — ответил Цзи Син-цзы, — чванлив, кичится попусту.

Через десять дней царь спросил его о том же.

— Пока еще нет, — отвечал Цзи Син-цзы, — откликается на каждый звук, кидается на каждую тень.

Через десять дней царь вновь спросил его о том же.

— Все еще нет, — ответил Цзи Син-цзы. — смотрит злобно, так весь и пышет яростью.

Через десять дней царь снова повторил вопрос.

— Вот теперь почти готов, — ответил Цзи Син-цзы. — Услышит другого петуха — далее не шелохнется. Посмотришь на него, он — как деревянный, Достоинства его достигли полноты. Ни один петух не решится откликнуться на его вызов — повернется и сбежит.

Урок 83

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 77—82.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищающийся обозначает одновременно удар ребром ладони левой руки по шее партнера, стоящего спереди-слева, и круговой удар назад правой ногой по туловищу партнера, стоящего сзади-справа. Затем защищающийся проводит одновременно круговой удар правой ногой по туловищу партнера, стоящего спереди-справа, и удар основанием большого

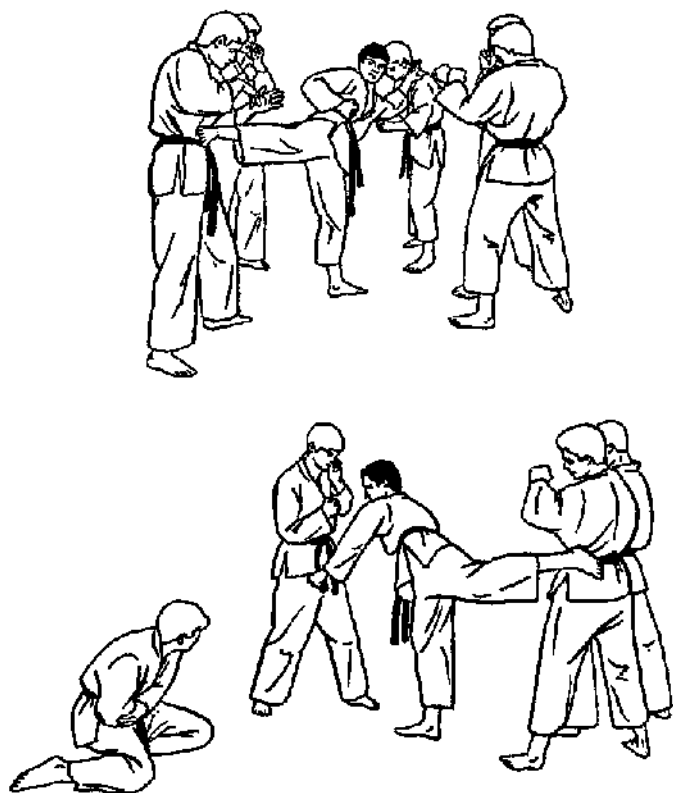


Рис. 289, 290

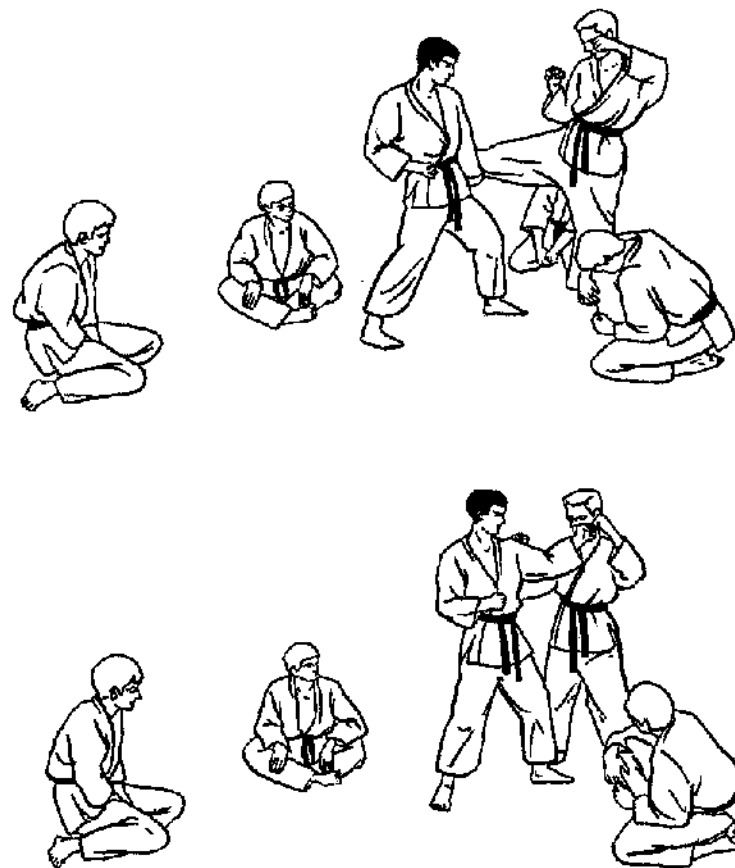


Рис. 291, 292

и указательного пальцев правой руки в промежность партнера, стоящего сзади-справа. Пятый из атакующих проводит круговой удар вперед по туловищу защищаемого. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной левого кулака в лицо последнего из атакующих (рис. 289—292).

Урок 84

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 78—83.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, трое — сзади. Защищающийся поворачивается влево на 45° и обозначает удары ребрами ладоней по шее партнеров, стоящих спереди-справа и сзади-слева, затем возвращается в исходное положение и обозначает

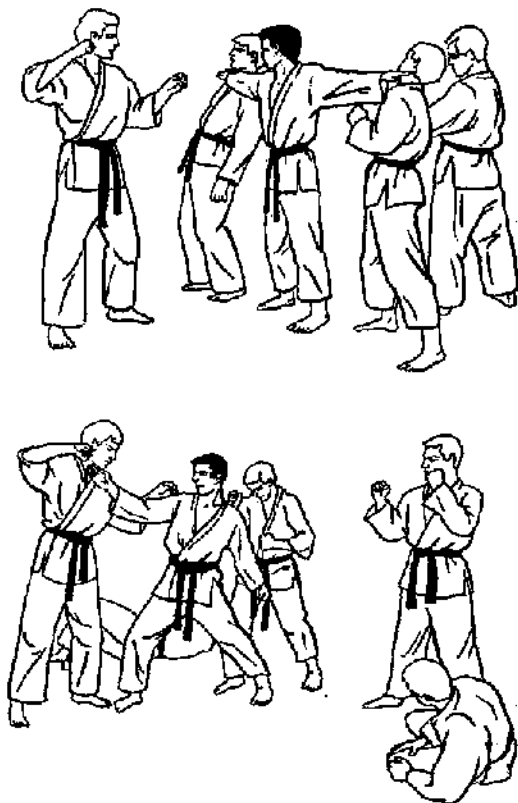


Рис. 293, 294



Рис. 295

удары кончиками пальцев правой руки в горло партнера, стоящего спереди-слева, и левой ладонью — в промежность стоящего сзади-справа. Пятый из атакующих обхватывает правым предплечьем защищаемого и пытается его душить. Защищающийся обозначает удар левым локтем в его туловище (рис. 293—295).

Урок 85

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 79—84.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищающийся делает шаг назад и обозначает одновременный удар назад основаниями кулаков в промежности партнеров, стоящих сзади, затем делает шаг вперед и обозначает одновременно прямые удары кулаками в промежности двух партнеров, стоящих перед ним. Пятый партнер проводит удар ногой вперед в нижнюю часть туловища защищаемого. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем выполняет блок снаружи в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар правой ногой назад в спину пятого из атакующих (рис. 296—299).



Рис. 299

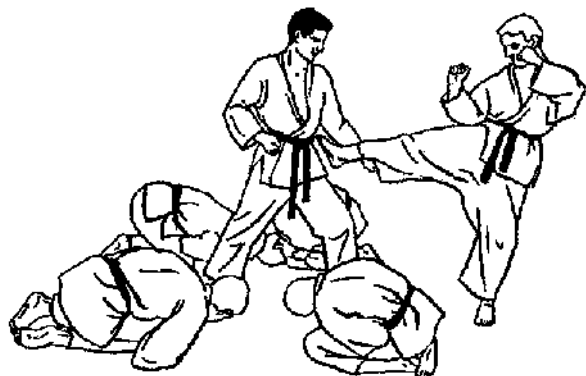
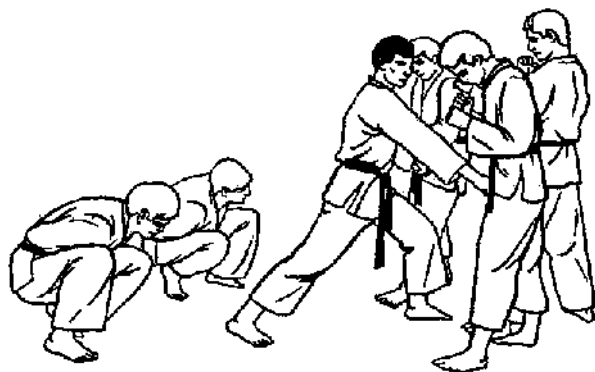


Рис. 296—298

РАЗДЕЛ 14. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ПРОТИВ ПЯТИ АТАКУЮЩИХ С ВЫПОЛНЕНИЕМ УДАРОВ НОГАМИ В ПРЫЖКЕ И КОНТРАТАКОЙ ПОСЛЕ ОДНОВРЕМЕННЫХ ЗАЩИТ

Урок 86

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 80—85.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое — сзади. Защищаемый подпрыгивает и обозначает удары ногами по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера, стоящего спереди-слева, и внешней стороной левой стопы в голову партнера, стоящего в центре перед ним, затем приземляется, обозначает новый удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера, стоящего спереди-справа, и поворачивается на 180° влево. Атаку-

ющий, оказавшись перед ним слева, проводит удар правой ногой вперед в область промежности, а атакующий, оказавшись справа, обозначает прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет одновременно нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, затем обозначает удар ногой вперед в промежность партнера, стоящего слева от него, и круговой удар левой ногой назад по туловищу партнера, стоящего справа от него (рис. 300—305).



Рис. 300, 301

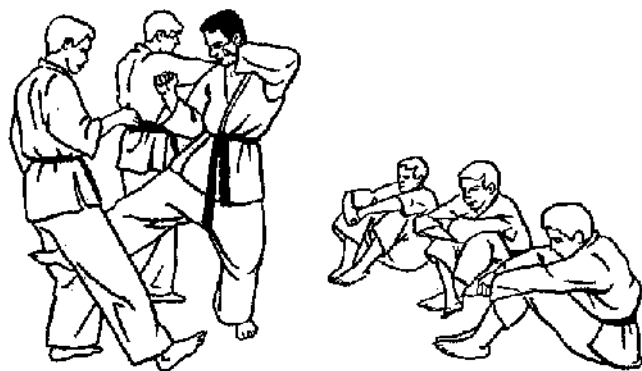


Рис. 302—304

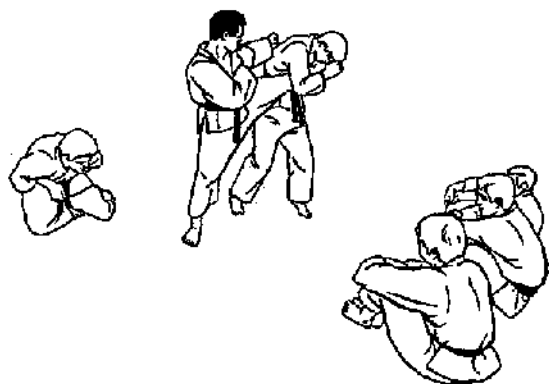


Рис. 305

Смысл великого дао

Когда ученик спросил чаньского наставника, в чем смысл великого дао, тот ответил:

— В простом, здоровом смысле. Когда голоден, — ем, когда устал, — сплю.

— Но разве все делают не то же самое? — спросил ученик.

— Нет, — отвечал наставник, — большинство не присутствуют в том, что они делают.

Урок 87

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 81—86.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся сзади, двое — спереди. Защищающийся подпрыгивает и обозначает удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера, стоящего сзади-слева, и удар по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову партнера, стоящего сзади в центре, затем приземляется, обозначает удар по дуге внутренней стороной

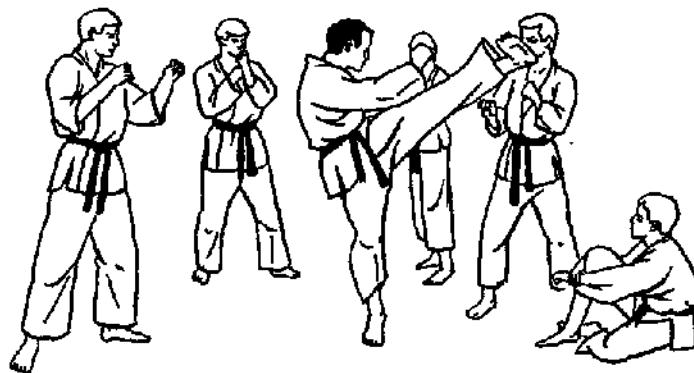


Рис. 306—308

стопы правой ноги в голову партнера, стоящего сзади-справа и разворачивается. Атакующие, оказавшиеся перед ним, проводят одновременно удары правыми ногами вперед. Защищающийся выполняет нижний блок снаружи опущенным левым предплечьем и обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера, стоящего слева, и круговой удар вперед правой ногой в туловище партнера, стоящего справа от него (рис. 306—311).

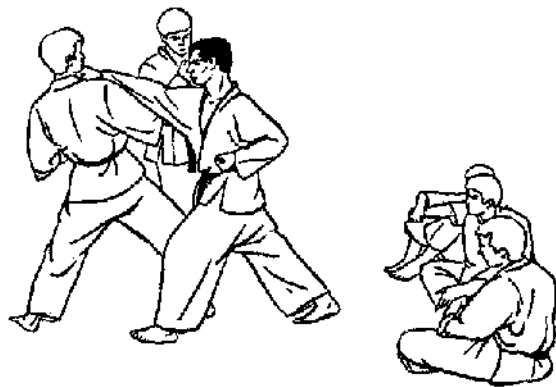


Рис. 309, 310

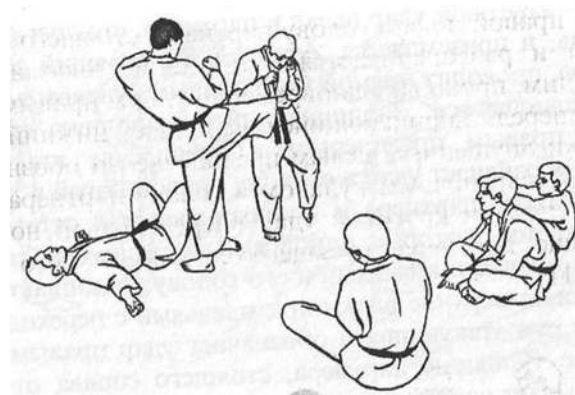


Рис. 311

Урок 88

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 82—87.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое — с боков. Защищающийся подпрыгивает, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера, стоящего спереди-сбоку-слева, а левой но-

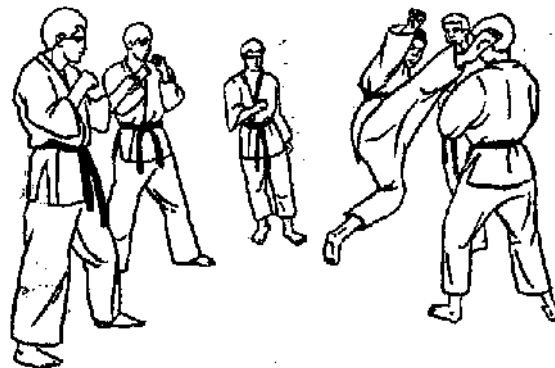


Рис. 312

гой — круговой удар назад в партнера, стоящего сбоку-справа, и приземляется. Атакующий, стоящий спереди-справа, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает удар в сторону правой ногой в туловище третьего партнера и поворачивается к оставшимся атакующим, которые одновременно проводят прямые удары правыми кулаками в его голову. Защищающийся выполняет верхние блоки предплечьями с переходом на захват рук атакующих и обозначает удар правым коленом по туловищу партнера, стоящего справа от него, захватывает голову партнера, стоящего слева, и обозначает по ней удар левым коленом (рис. 312—318).

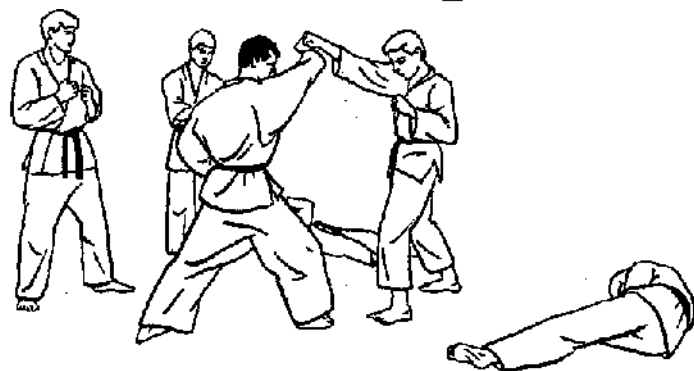
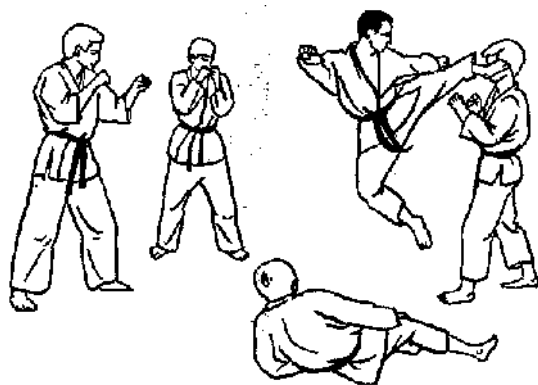


Рис. 313, 314

Рис. 315-317



Рис. 318

Урок 89

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 83—88.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, трое — сзади. Защищающийся обозначает в прыжке круговой удар назад в голову партнера, стоящего спереди-слева. Атакующий, стоящий спереди-справа, проводит прямой удар правым кулаком в грудь защищаемого. Защищающийся левой ладонью отводит в сторону предплечье атакующей руки, обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность второго атакующего и поворачивается лицом к сзади стоящим партнерам. Атакующий, оказавшийся слева от защищаемого, проводит удар правой ногой вперед, а атакующий, оказавшийся справа от него, — прямой удар правым кулаком. Защищающийся проводит одновременно левым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги и правой ладонью средний блок снаружи в одноименное предплечье, затем обозначает удар вперед левой ногой в промежность партнера, стоящего слева от него, и

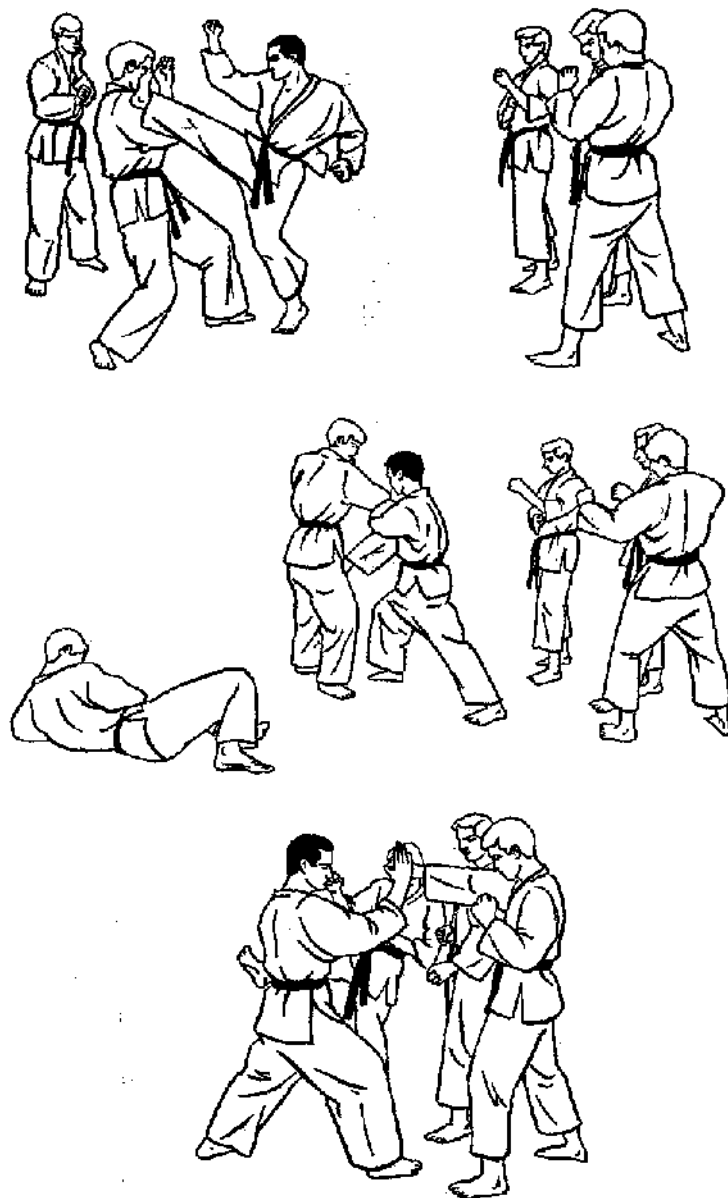


Рис. 319—321

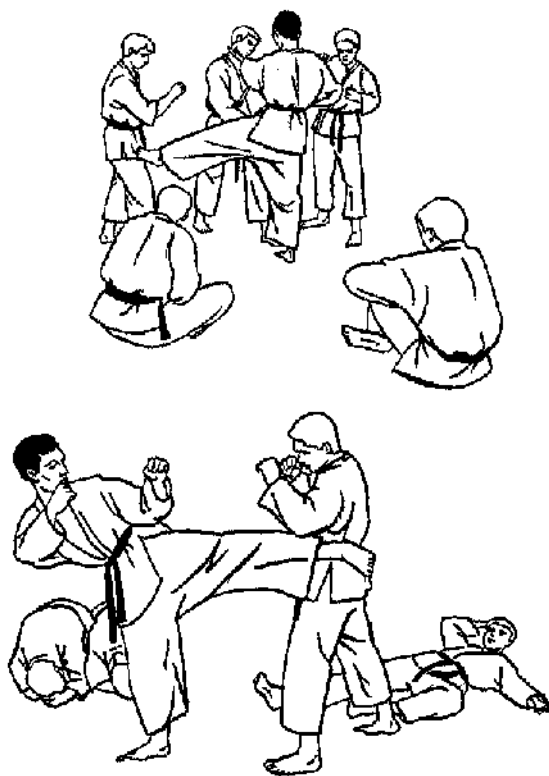


Рис. 322, 323

удар ребром правой ладони по шее партнера, стоящего в центре; после этого поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар левой ногой по туловищу последнего из атакующих (рис. 319—323).

Сила искренности

Как-то чаньский монах спросил учителя:

«Говорят, когда лев бросается на врага, будь то заяц или слон, он употребляет всю свою силу. Что это за сила?»

Учитель отвечал: «Дух искренности».

Урок 90

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 84—89.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, один — сзади и двое — с боков. Защищаемый подпрыгивает и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера, стоящего слева от него, затем подпрыгивает, поворачивается вправо и обозначает круговой удар назад левой ногой в голову партнера, оказавшегося сзади,

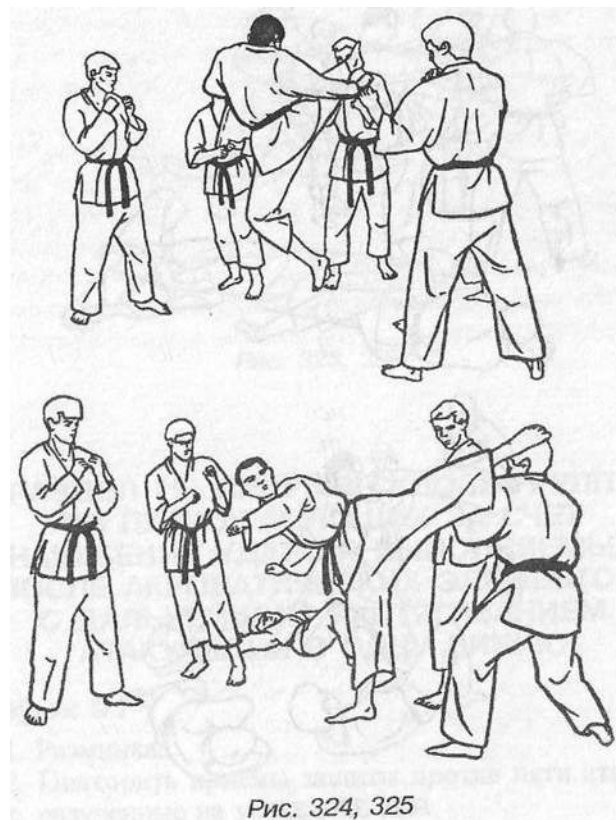


Рис. 324, 325

и возвращается в исходное положение. Атакующий, стоящий спереди-слева от него, проводит прямой удар правым кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся проводит средний блок левой ладонью в предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар правой ногой по туловищу третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит в прыжке круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в туловище четвертого атакующего и круговой удар вперед левой ногой в туловище пятого атакующего (рис. 324—329).

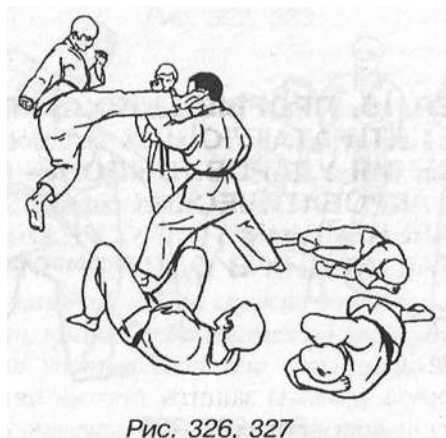
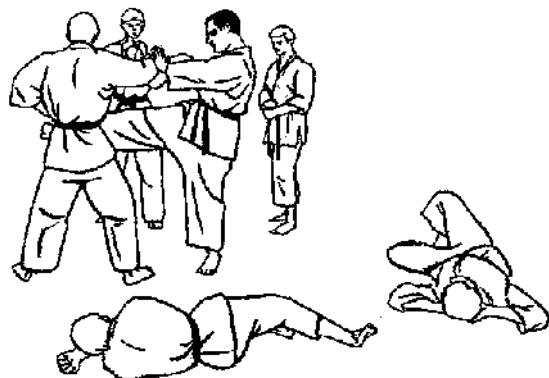


Рис. 326, 327

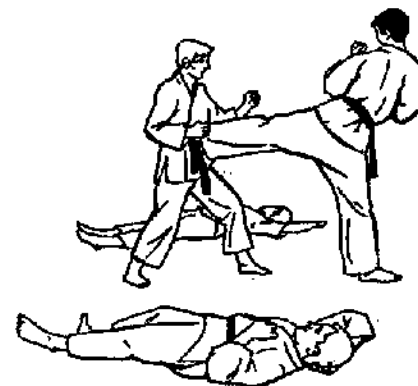
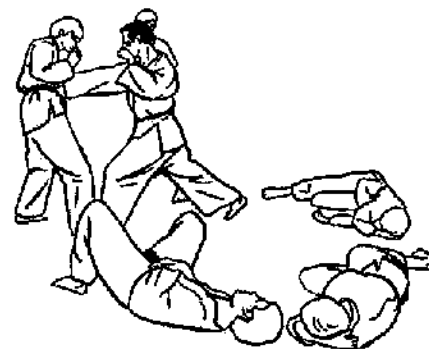


Рис. 328, 329

РАЗДЕЛ 15. ПРОРЫВ СКВОЗЬ ГРУППУ ИЗ ПЯТИ АТАКУЮЩИХ ЗА СЧЕТ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПОСЛЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, С ДАЛЬНЕЙШИМ РАСТЯГИВАНИЕМ АТАКУЮЩИХ В ОДНУ ЛИНИЮ

Урок 91

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 85—90.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо — с боков. Защищающийся выполняет переворот боком с поворотом на 180° влево и толкает ногами в грудь атакующего, идущего на него, сбивает его с ног, выполняет фляк — переворот назад прыжком — и вырывается из круга атакующих. Атакующий, оказавшийся слева от него, подбегает и проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся резко приседает и обозначает прямой удар правым кулаком в промежность второго атакующего, затем отступает назад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся справа, подбегает и проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар левым кулаком в промежность третьего атакующего, затем отступает назад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся слева, подбегает и проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет уклон влево и проводит прямой удар правым кулаком в туловище четвертого атакующего, затем делает назад несколько шагов. Пя-



Рис. 330

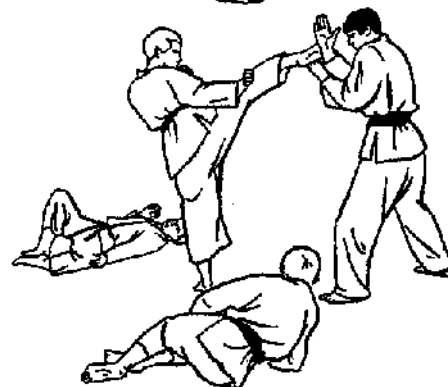
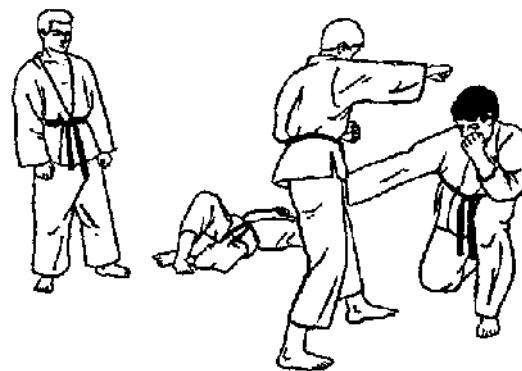


Рис. 331–333

тый атакующий подбегает и проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся круговым движением правой руки захватывает на свое правое плечо его атакующую ногу, поднимает ее вверх, опрокидывает на спину и обозначает удар ногой по туловищу пятого атакующего (рис. 330—336).

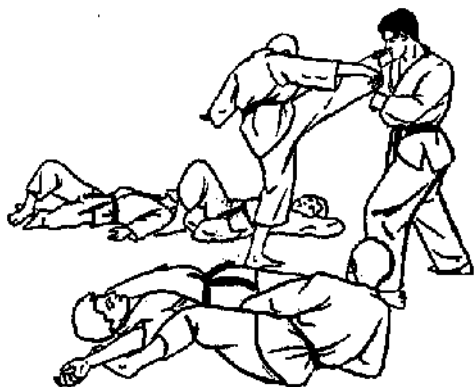
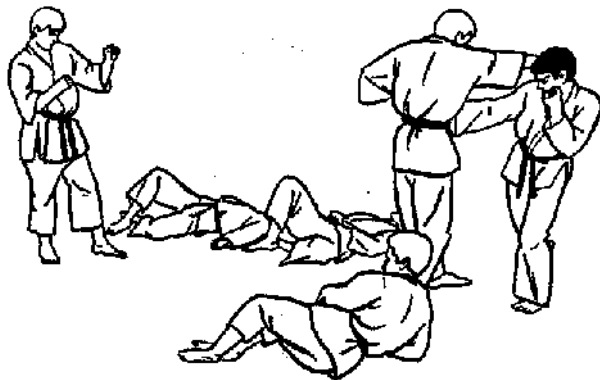


Рис. 334, 335

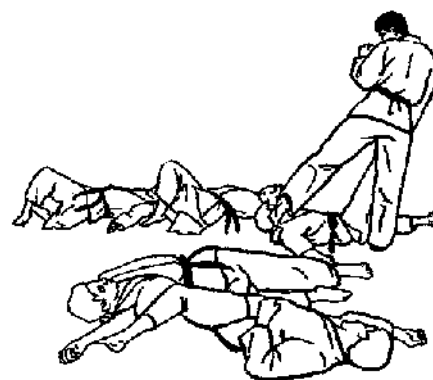


Рис. 336

Урок 92

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 86—91.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищающемуся спереди, трое — сзади. Защищающийся выполняет рандат — переворот в сторону с поворотом влево на 180°, разводит ноги в стороны, толкает ногами в грудь атакующих, идущих на него, сбивает их с ног и отступает на-

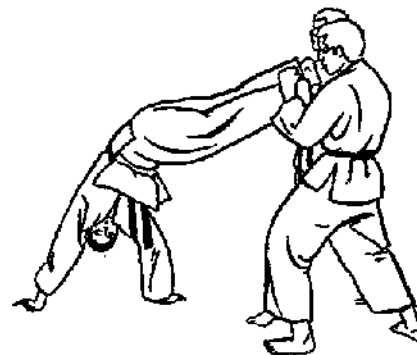


Рис. 337

зад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся слева, подбегает и проводит удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую ногу, обозначает боковой удар левым кулаком в голову второго атакующего и делает несколько шагов назад. Атакующий, находившийся справа, проводит прямой удар левой рукой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает удар правой ногой

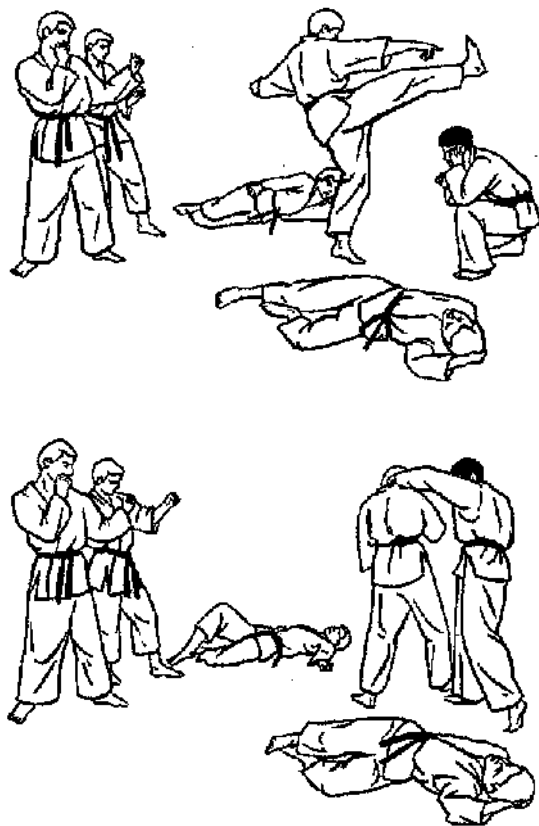


Рис. 338, 339

вперед в промежность четвертого атакующего и отступает на несколько шагов назад. Пятый атакующий подбегает к защищающемуся и проводит боковой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в промежность последнего из атакующих (рис. 337—342).

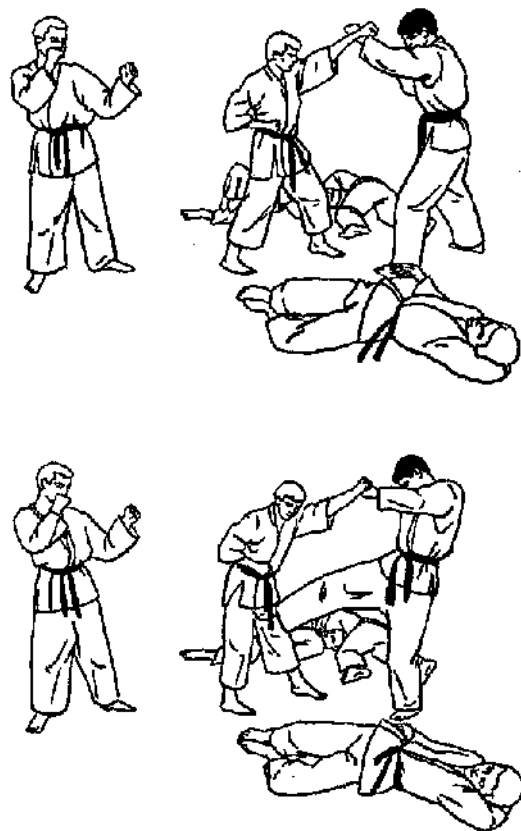


Рис. 340, 341



Рис. 342

Дао-путь

Гуань Инь-цзы сказал: «Без Дао-пути нельзя было бы говорить, но о чем нельзя сказать, и есть Дао-путь; без Дао-пути нельзя было бы мыслить, но то, о чем нельзя помыслить, и есть Дао-путь. Небо и все сущее под ним кружится в бурлящем водовороте, люди и дела их переплетены и смешаны; все находится в непрерывном колдовании и взаимопроникновении — кажется, вот оно, но вот уже и исчезло. Говорить о нем — дуть на отражение, думать о нем — резать пылинки. То, что нельзя содейать и разделить, называют Небом, судьбой, духом, изначальным, все же вместе — ДАО-ПУТЕМ.

Урок 93

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 87—92.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому сзади, четверо — с боков. Защищаемый выполняет фляк — переворот назад прыжком, толкает в туловище обеими ногами атакующего, подходящего к нему сзади, сбивает его с ног и выполняет второй фляк. Атакую-

щие, оказавшиеся перед защищаемым, подбегают к нему и проводят удары: стоящий слева — прямой удар левым кулаком в грудь, стоящий справа — удар вперед правой ногой в промежность. Защищаемый делает шаг вперед в сторону левой ногой и проводит левой ладонью средний блок в предплечье атакующей руки и нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар ребром ладони левой руки по шее партнера, стоящего слева от него, и круговой удар правой ногой вперед в партнера, стоящего справа от него. После чего отбегает на несколько шагов назад.



Рис. 343, 344

Остальные двое атакующих подбегают к защищающемуся и одновременно проводят удары правыми кулаками вперед в его голову. Защищающийся левой ладонью отводит наружу предплечье атакующей руки партнера, стоящего слева, и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность четвертого из атакующих и удар ногой вперед в промежность пятого атакующего (рис. 343—348).

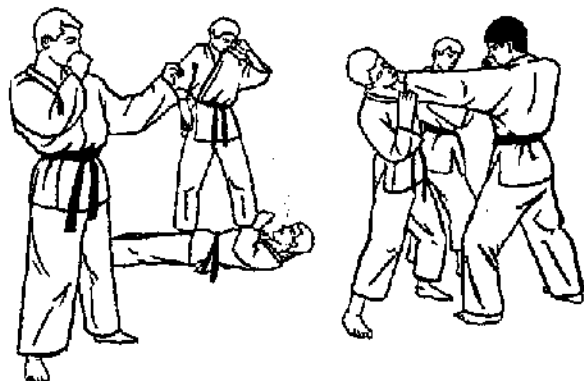
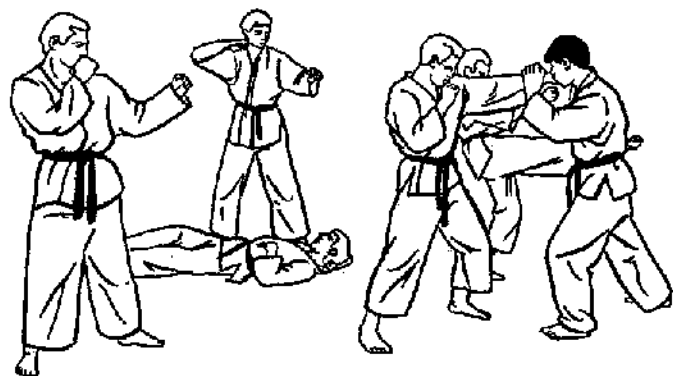


Рис. 345, 346



Рис. 347-349

Урок 94

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 88—93.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому сзади, трое — спереди. Защищающийся делает фляк — переворот назад прыжком, толкает обеими ногами в туловища партнеров, атакующих сзади, сбивает их с ног и отбегает немного назад. Его догоняет атакующий, стоявший справа. Защищающийся обозначает в его промежность удар правой ногой вперед и отбегает на не-

сколько шагов вперед. Его догоняет следующий атакующий. Защищающийся резко делает шаг влево, выставляет в сторону правую ногу, о которую спотыкается четвертый атакующий и падает на спину. Защищающийся обозначает удар кулаком в его голову и проводит удар назад правой ногой в туловище набегающего последнего из атакующих (рис. 350—355).

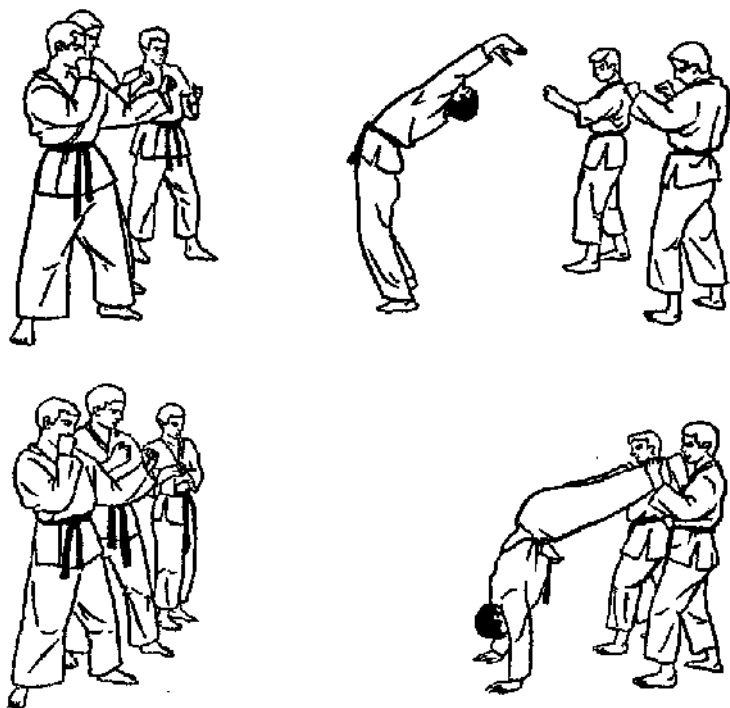


Рис. 350, 351

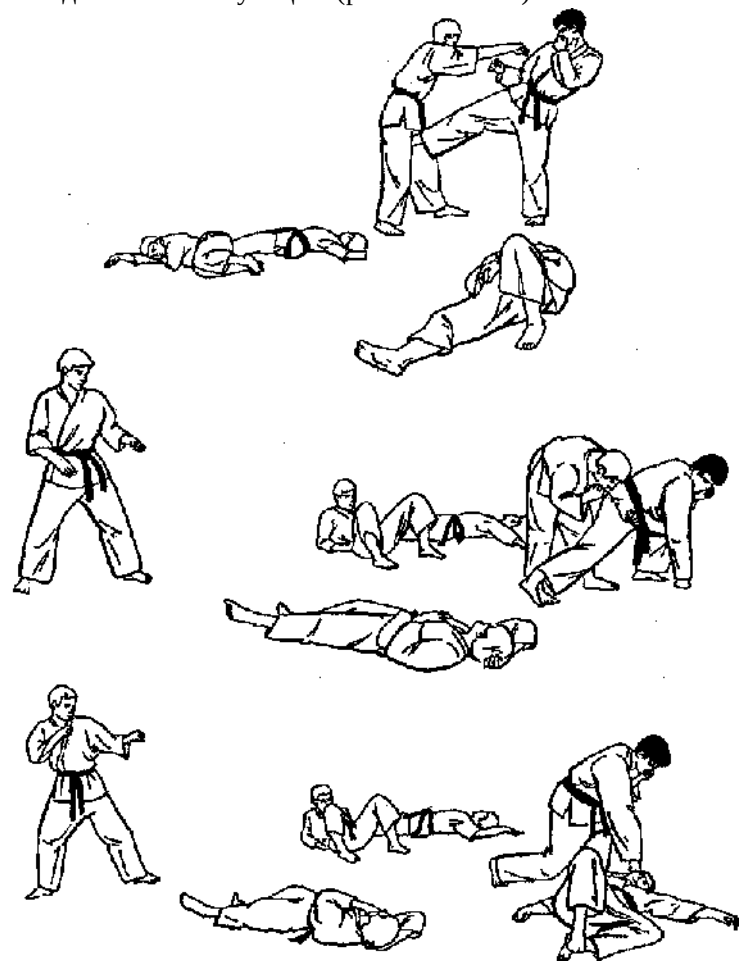


Рис. 352—354

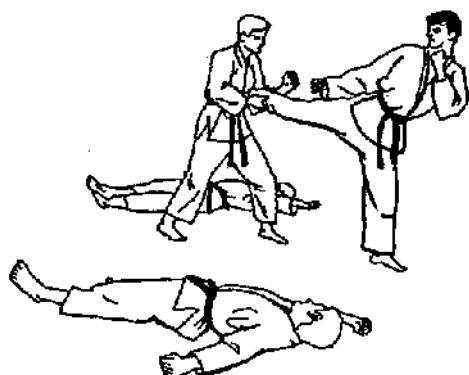


Рис. 355

Урок 95

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 89—94.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо — с боков. Защищающийся подпрыгивает, поворачивается на 180° , толкает партнера, идущего ему навстречу, обеими ногами в грудь, опрокидывает на спину, затем выполняет фляк — переворот назад прыжком. Атакующий, стоявший от него спереди-слева, подбегает и проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся проводит атаку правой ногой вперед в промежность второго атакующего и отбегает на несколько шагов спиной вперед. Третий атакующий подбегает к защищающемуся, намереваясь провести прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся поворачивается влево на 180° , обозначает удар левой ногой назад по туловищу атакующего и отбегает назад еще на несколько шагов. Затем защищающийся неожиданно поворачивается вправо и обозначает удар в сторону правой ногой по туловищу догоняющего его четвертого атакующего. После этого

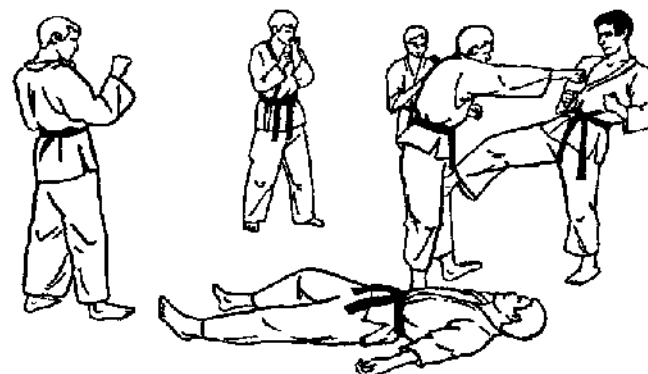
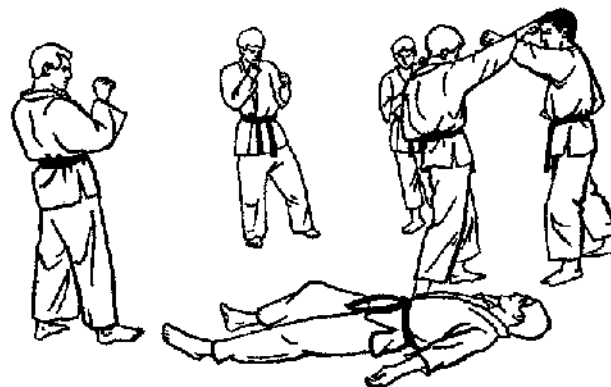


Рис. 356—358

защищающийся перемещается навстречу пятому атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его грудь. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левой ладонью внутрь предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу пятого из атакующих (рис. 356—363).

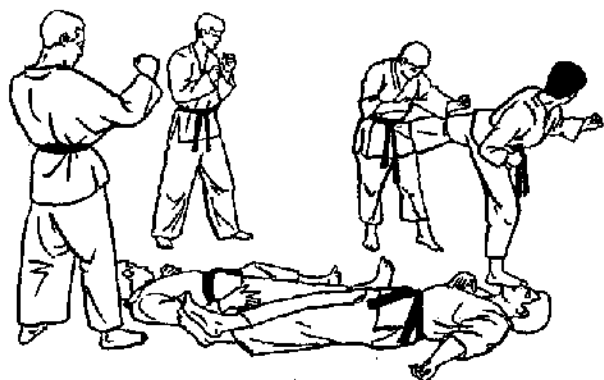
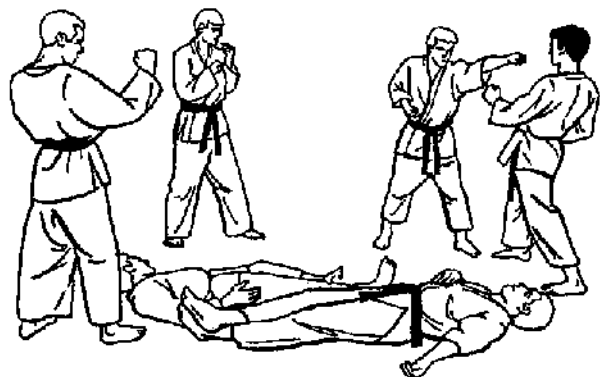


Рис. 359, 360

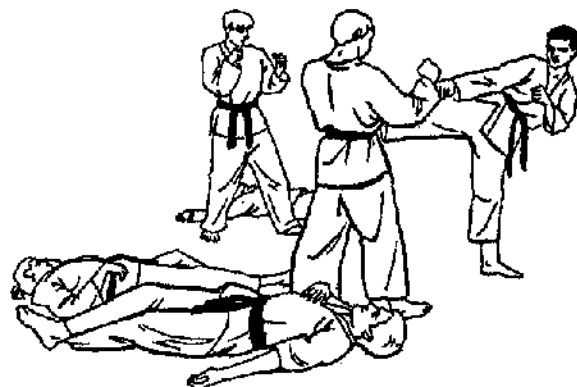


Рис. 361—363

Мастер и нерадивый ученик

Молодой ученик, который был очень силен в каратэ, решил, что он лучше любого мастера и собрался показать это. Он решил посетить соседнюю провинцию, где преподавал старый мастер. Молодой человек знал, что спровоцировать мастера на бой почти невозможно, и разработал план, чтобы мастер принял бой. Мастер жил на вершине холма с женой и детьми. Сезон кончился, и мастер с семьей работал в саду, собирая бобы. Ученик принес ведро с навозом и специально высыпал его на бобы, решив тем самым вызвать мастера на бой. Но тот лишь улыбнулся. Ученик в ярости сломал толстую палку. Мастер вынес толстую бамбуковую палку, чтобы ученик сломал ее. Но ученик не смог этого сделать. Тогда мастер одним ударом сломал ее. После чего сказал: «Иди к своему учителю и скажи ему, чтобы он не тренировал твой разум так же, как твое тело...»

РАЗДЕЛ 16. ПРОРЫВ СКВОЗЬ ГРУППУ ИЗ ПЯТИ АТАКУЮЩИХ, КОГДА ПЕРВЫЙ УХОД ДЕЛАЕТСЯ ЗА СПИНУ ОДНОГО ИЗ НИХ И ЗАТЕМ ПО КРУГУ ВЕДЕТСЯ БОЙ С КАЖДЫМ АТАКУЮЩИМ В ОТДЕЛЬНОСТИ

Урок 96

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 90—95.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, четверо — с боков. Атакующий, находящийся спереди, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый делает уклон влево, затем — шаг вперед правой ногой, поворачивается на 180° влево, обозначает прямой удар правым кулаком в голову первого защищаемого и обходит его со стороны спины к атакующему, оказавшемуся слева

от него. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищаемый выполняет блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем, поворачивается на 180° вправо, обозначает удар ребром правой ладони по шее второго атакующего и перемещается в сторону стоящего сзади третьего, который атакует его боковым ударом правым кулаком в голову. Защищаемый приседает под атакующую руку и, оказавшись слева от атакующего, обозначает в его голову боковой удар левым кулаком, затем поворачивается лицом к следующему партнеру, стоящему перед ним и атакующему его кру-

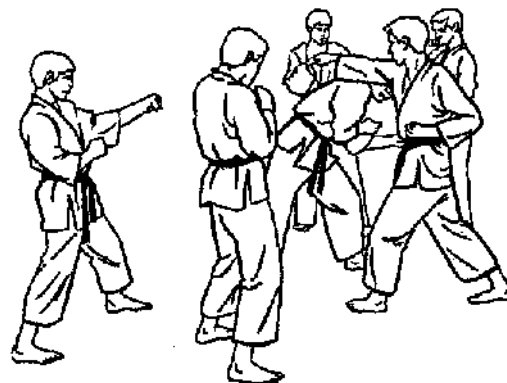


Рис. 364, 365

говым ударом правой ноги. Защищающийся ставит блок правой ладонью в голень атакующей ноги, обозначает удар ребром правой ладони по шее четвертого атакующего и поворачивается на 90° влево к пятому атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его грудь. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью в одноименное предплечье пятого атакующего и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность (рис. 364—372).

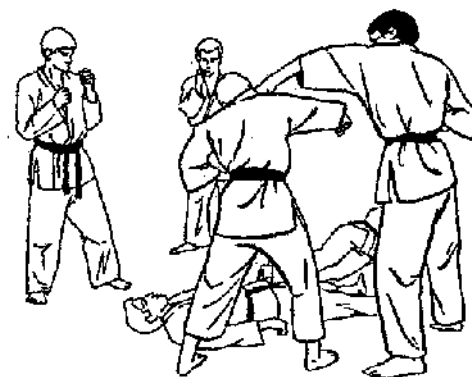
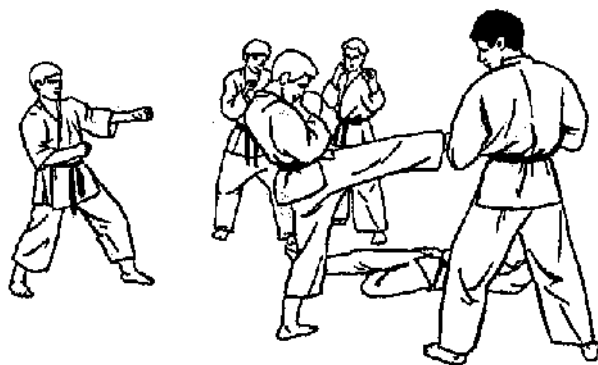


Рис. 366, 367



Рис. 368—370



Рис. 371, 372

Урок 97

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 91—96.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, четверо — с боков. Атакующий, оказавшийся спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый приседает

под атакующую ногу, оказывается за спиной партнера, обозначает удар подошвой правой стопы в подколенный сгиб его опорной ноги и удар ребром правой ладони по шее, затем поворачивается вправо ко второму атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его грудь. Защищающийся отводит левым предплечьем в сторону предплечье разноименной руки, поворачивается на 180° вправо, обозначает удар правым локтем в голову второго атакующего и поворачивается вправо к третьему партнеру, стоящему позади второго и атакующему прямым ударом правым кула-



Рис. 373, 374

ком в голову защищающегося. Защищающийся делает уклон влево, одновременно обозначая прямой удар правым кулаком в туловище третьего атакующего, и поворачивается к четвертому, атакующему круговым ударом правой ноги по его туловищу. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и обозначает удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев левой руки по горлу атакующего. Пятый атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает верхний скрестный блок предплечьями и обозначает удар ногой вперед в туловище последнего из атакующих (рис. 373—381).

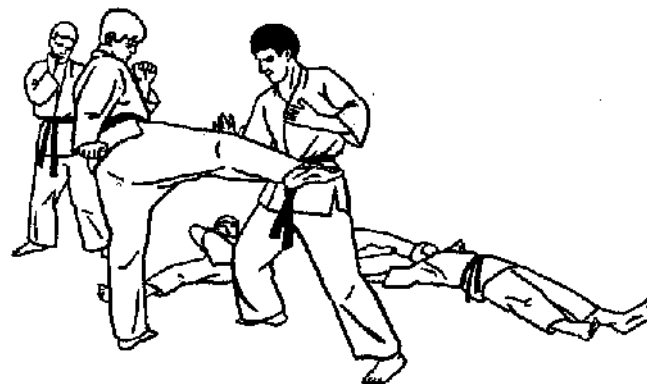
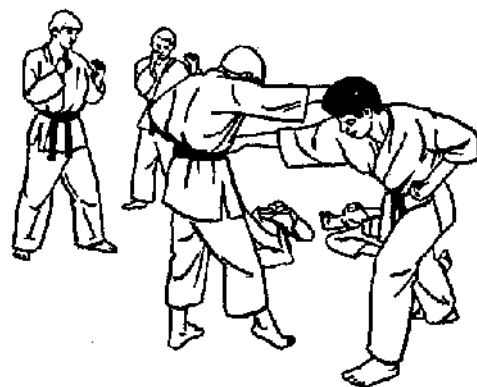


Рис. 375, 376

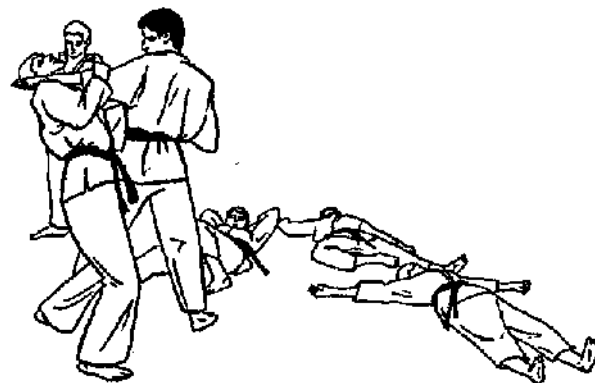


Рис. 377—379

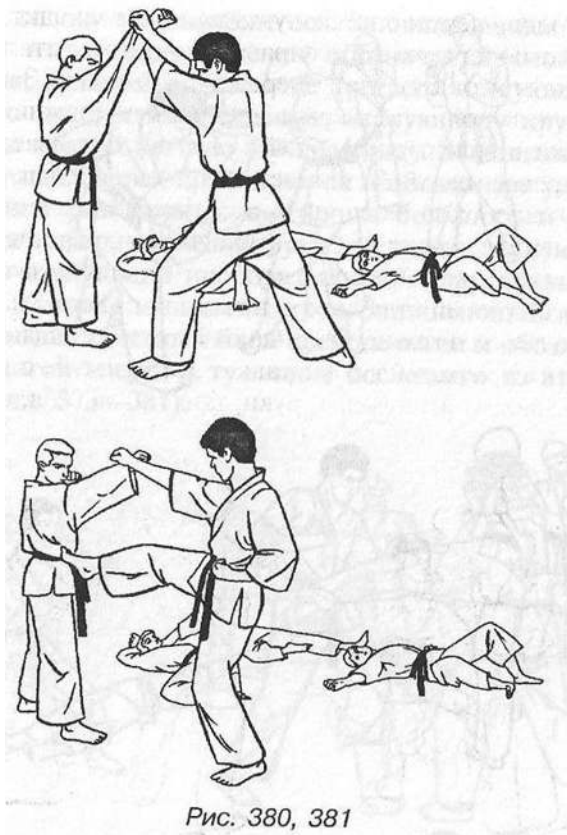


Рис. 380, 381

Урок 98

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 92—97.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, четверо — с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит боковой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый приседает под атакующую руку, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает удар по дуге внешней стороной правой сто-

пы в голову первого из атакующих, затем заходит ему за спину и поворачивается вправо ко второму атакующему, имитирующему удар вперед правой ногой. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок снаружи в голень атакующей ноги, подхватывает ее на свое правое плечо, поднимает вверх, опрокидывает второго атакующего на спину и обозначает удар стопой левой ноги в его голову. Затем защищающийся поворачивается к третьему атакующему, наступающему за спиной второго. Третий атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват атакующей руки, тянет ее на себя, обозна-

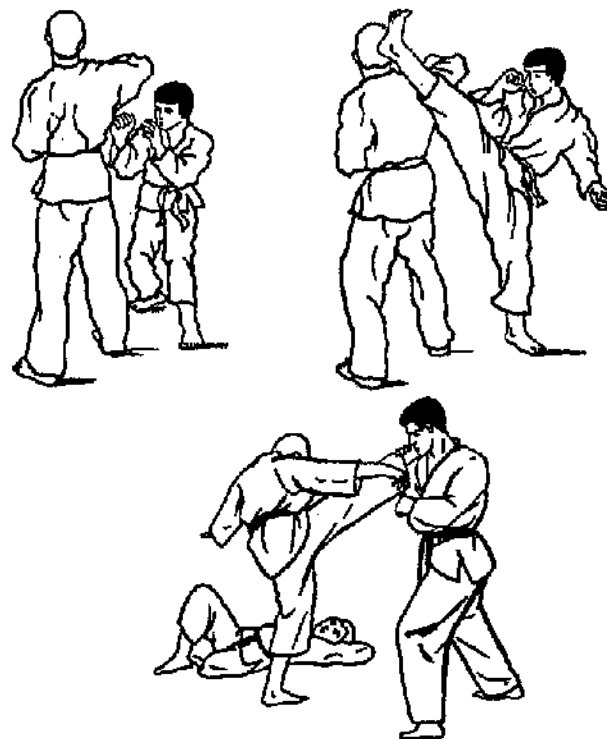


Рис. 382-383

чает удар правым коленом в туловище третьего партнера, обходит его со стороны спины и поворачивается к четвертому атакующему. Четвертый атакующий проводит удар ногой вперед. Защищающийся выполняет блок снаружи опущенным левым предплечьем в голень атакующей ноги, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову четвертого партнера, обходит его со стороны спины и поворачивается к пятому атакующему, который проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся обозначает боковой удар левым кулаком по предплечью атакующей руки поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар правой ногой назад по туловищу последнего из атакующих (рис. 382—388).

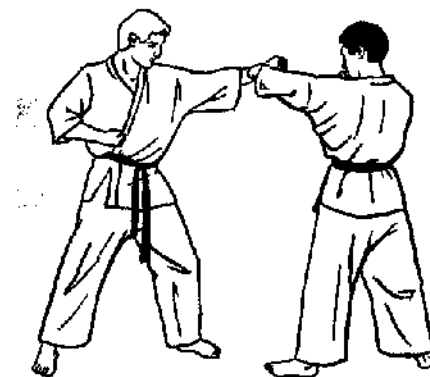


Рис. 386—388



Рис. 383—385

Силач Гуньи Бо

Гуньи Бо прославился среди князей своей силой. Танци Гун поведal о том чжоускому Сюань-вану, и царь, приготив дары, пригласил удальца к себе. Когда тот явился, Сюань-ван оглядел его: немоцный, тцедушный... И царь, усомнившись в душе, недоверчиво спросил:

— Какова же твоя сила?

— Силы моей, — отвечал Гуньи Бо, — довольно, чтоб переломить ножку весеннему кузнечнику или оторвать крылышко осенней цикаде.

И тогда царь сказал, побагровев от гнева:

— Умоих силачей хватит силы, чтоб разодрать шкуру носорога и утащить за хвост девятерых быков — и все же я в досаде на их слабость... Когда же это ты, способный лишь переломить ножку кузнечнику да оторвать крылышко цикаде, ухитрился прославиться силой на всю Поднебесную?!

Гуньи Бо, глубоко вздохнув, поднялся с циновки и сказал:

— Как хорошо вы спросили, государь! Осмелюсь вам ответить по всей правде. Наставником моим был некий Шан Цю-дзы. Во всей Поднебесной не было равного ему в силе, а ближайшие его родичи об этом и не подозревали. А все оттого, что он никогда не пускал свою силу в ход. Мне довелось однажды услужить ему, рискуя жизнью, и он мне поведал:

— Все стремятся увидеть невиданное — а ты гляди на то, на что никто не смотрит. Все стремятся овладеть недоступным — а ты займись тем, чем все пренебрегают... Поэтому-то те, что учатся видеть, начинают с того, что смотрят на воз с дровами. А те, что учатся слышать, начинают с колокольного звона. Ведь если кому легко внутри — нет для того и внешних трудностей. Если же нет внешних трудностей — тогда и слава не выйдет за пределы семьи.

Ныне же слава обо мне разошлась среди князей: стало быть, обнаружив свои способности, нарушил завет учителя. И все же слава моя — не в похвальбе своей силой, а лишь в том, что способен ее проявить. Разве это не лучше, чем похвалиться силой?

Урок 99

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 93—98.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, четверо — с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит прямой удар правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый делает уклон влево, выполняет переворот боком и обозначает удар ногой назад в спину первого атакующего. Затем защи-



Рис. 389, 390

щающийся поворачивается вправо ко второму атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся делает уклон вправо, обозначает круговой удар назад правой ногой по туловищу второго атакующего и поворачивается к третьему атакующему, который проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо голень атакующей ноги, разворачивает атакующего полубоком, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в его спину. Затем защищающийся обходит третьего атакующего со стороны спины и поворачива-

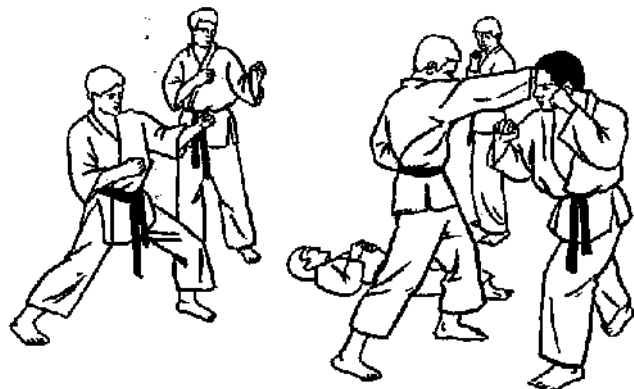


Рис. 391, 392

ется к четвертому, который проводит в его голову круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся приседает под голень атакующей ноги и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее четвертого атакующего, затем обходит его со стороны спины и поворачивается к пятому атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар локтем в подбородок последнего из атакующих (рис. 389—398).

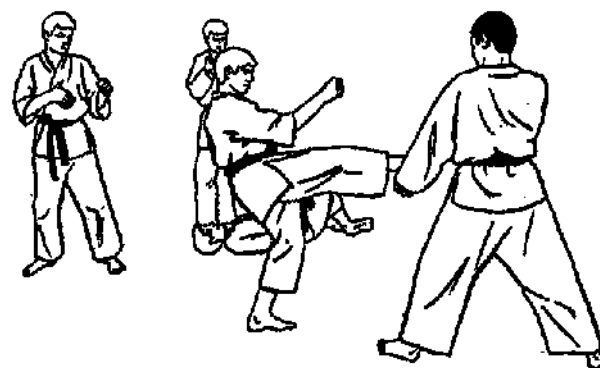


Рис. 393, 394



Рис. 398

Урок 100

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на уроках 94—99.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, четверо — с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый делает шаг

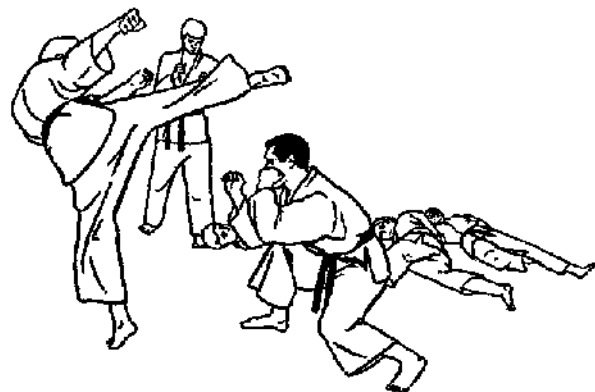


Рис. 395-397



Рис. 399

вперед-вправо левой ногой, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар внешней стороной правого кулака в голову первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается влево ко второму атакующему, который проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью в предплечье одноименной руки и обозначает удар ребром правой ладони по шее второго атакующего. Затем защищающийся поворачивается влево на 90° к третьему атакующему, который проводит круговой удар вперед правой ногой по его туловищу.

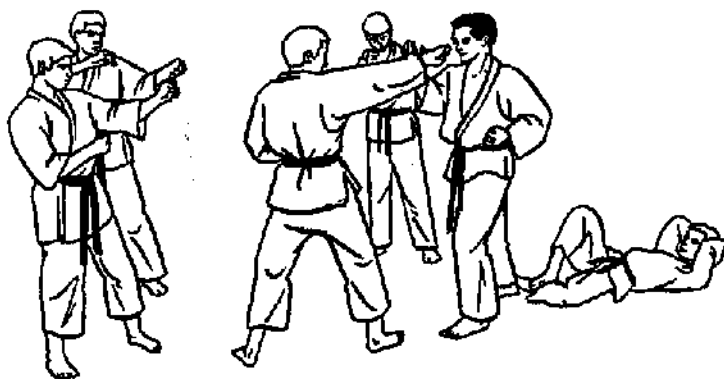
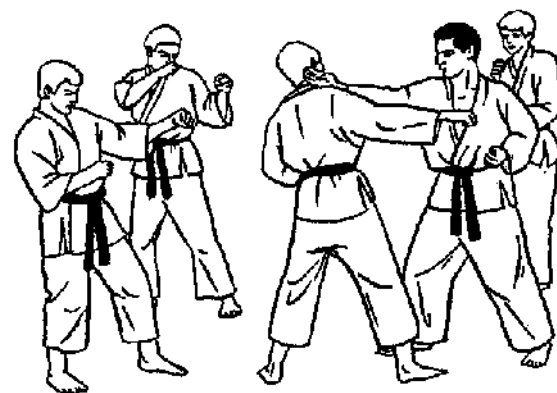


Рис. 400, 401

Рис. 402-404

Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги и проводит прямой удар правым кулаком в голову третьего из атакующих. Затем защищающийся поворачивается на 90° влево к четвертому атакующему, который проводит боковой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар снизу

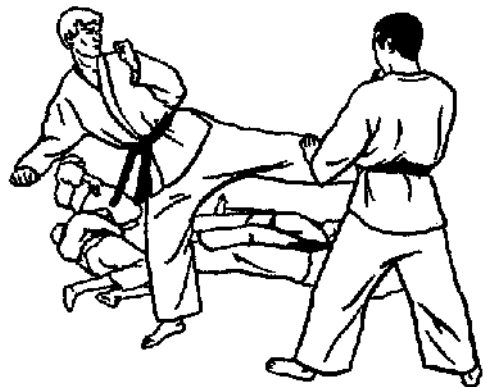


Рис. 405, 406

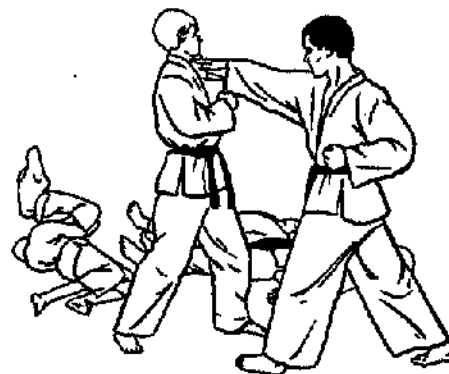


Рис. 407

правым кулаком в живот четвертого атакующего. Затем защищающийся поворачивается к пятому атакующему, который проводит круговой удар вперед левой ногой по его туловищу. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар пальцами правой руки по горлу последнего из атакующих (рис. 399—407).

Глава 6

ЗАЩИТНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ БРОСКОВ, УДАРОВ НОГАМИ И ЖЕСТКИЕ КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ С ПОРАЖЕНИЕМ БОЛЕВЫХ ЗОН НА СУСТАВАХ АТАКУЮЩЕГО

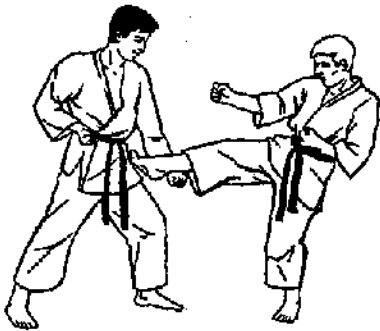


Рис. 408, 409

Урок 101

1. Разминка.

2. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контрприема против удара ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно проводя нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в разноименную голень атакующего, и обозначает круговой удар вперед правой ногой в его голову (рис. 408, 409).

3. Разучить удар кулаком снизу из-под плеча атакующей руки в качестве контрприема против прямого удара кулаком.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет средний блок снаружи правой ладонью в предплечье разноименной руки и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера из-под его атакующей руки (рис. 410).

4. Разучить технический комплекс «Чинте».



рис. 410

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ЧИНТЕ» (позиции 1–53)

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия.

2. На вдохе скрестить руки перед грудью, на выдохе опустить их вдоль бедер, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону и перейти в узкую фронтальную стойку (1).

3. Подставить правую ногу к левой, поставить стопы вместе, основание правого кулака поместить над развернутыми пальцами вверх левым кулаком (2).

4. Повернуть голову вправо и обозначить удар вправо-вниз основанием правого кулака (3).

5. Развернуть правый кулак пальцами вверх и расположить под основанием кулака левой руки (4).

6. Повернуть голову влево и обозначить удар влево-вниз основанием левого кулака (5).

7. Выполнить поворот вправо на 90°, перейти в широкую фронтальную стойку, поднять руки вверх-вперед, соединить вместе большие, средние и указательные пальцы (6).

8. Правую ладонь отвести к левому уху, повернуть голову вправо, выполнить скользящее движение назад правой стопой, одновременно отвести правую руку в сторону, развернув кисть пальцами вверх, а кулак левой руки отвести на уровень пояса (7, 7a).

9. Повернуться на 90° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить прямой удар левым кулаком в правую ладонь (8, 8a).

10. Сделать шаг вперед-влево левой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно выполнив средний блок изнутри ребром левой ладони (9, 10).

11. Повернуться на месте на 90° вправо, перейти в левостороннюю переднюю стойку, выполнить удар правым кулаком в левую ладонь (11).

12. Сделать шаг вперед-вправо правой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку, выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (12, 13).

13. Повернуться на месте на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить удар вверх-вперед левым локтем в правую ладонь (14, 14a).

14. Скрестить руки перед грудью, повернуть голову влево, повернуться влево на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (15).

15. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить блок ребром ладони правой руки (16), затем обозначить удар вперед левой ногой (17).

16. Согнуть левую ногу в колене, левую ладонь отвести к правому уху, а правую опустить вниз (18).

17. Перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить обеими руками средний и нижний блоки (19).

18. Сделать шаг левой ногой вперед, поставить стопы вместе и обозначить удар вниз-вперед правым кулаком (20).

19. Выпрямить ноги в коленях, выполнить перед собой круговое движение правой рукой слева направо и обозначить удар основанием правого кулака (21, 22).

20. Выполнить шаг назад правой ногой, повернуться на 90° вправо, перейти в широкую фронтальную стойку, выполнить круговое движение руками перед собой влево-вверх-вниз, затем правую ладонь отвести вправо на уровень пояса, а левую вывести вперед и обозначить нижний блок основанием ее большого и указательного пальцев (23, 24, 25).

21. Повернуть голову вправо, выполнить перед собой круговое движение обеими руками влево-вверх, затем вниз, левую руку с раскрытой ладонью остановить на уровне груди, а правую вывести в сторону и обозначить блок основанием ее большого и указательного пальцев (26, 26a).

22. Повернуть голову влево, скрестить руки перед грудью, одновременно выполнить два средних блока изнутри предплечьями обеих рук (27, 27a).

23. Сжать пальцы в кулак, обе руки поднять вверх, одновременно встать на левую ногу, зацепив правой стопой левый подколенный сгиб (28).

24. Скрестить руки на уровне груди, развести в стороны и опустить вниз (29).

25. Выполнить круговое движение вперед правой рукой и обозначить удар сверху вниз выставленной вперед средней фалангой среднего пальца, одновременно перейти в переднюю правостороннюю стойку (30, 31).

26. Выполнить круговое движение левой рукой и обозначить удар сверху вниз выставленной вперед средней фалангой среднего пальца, левый кулак положить на правый (32).

27. Правую руку отвести на левый бок и выполнить правым предплечьем средний блок изнутри, выставив вперед указательный и средний пальцы (32a), затем сделать шаг вперед правой ногой, перейти в пере-

дную левостороннюю стойку и обозначить удар вверх-вперед указательным и средним пальцами левой руки (33, 34).

28. Сделать шаг назад левой ногой, повернуться на 180° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, выполнить одновременно средний блок изнутри левым предплечьем, разогнув указательный и средний пальцы (35, 36). Затем сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и обозначить удар вверх-вперед указательным и средним пальцами правой руки (37).

29. Повернуться на левой ноге на 45° влево, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно выполнить нижний блок снаружи основанием правой ладони (38, 39).

30. Повернуться еще на 45° влево, сжатую в кулак левую руку отвести назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить основанием правой ладони нижний блок снаружи (40, 41).

31. Круговым движением отвести обе руки назад и обозначить удар средними фалангами средних пальцев (42).

32. Отвести влево левую ногу и назад — левую руку, развернуться на 270° влево, перейти в широкую фронтальную стойку и обозначить удар перед собой средними фалангами средних пальцев (43, 44).

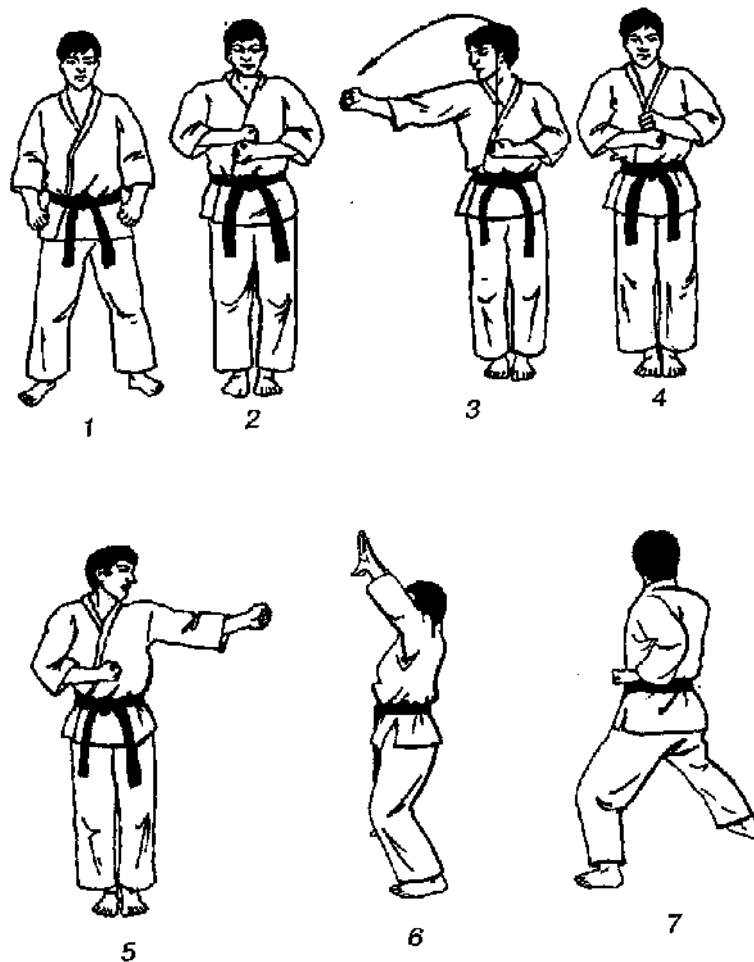
33. Подтянуть правую ногу к левой, поставить перед собой на носок левую стопу, правую ладонь отвести к левому уху, а правую сжатую в кулак руку вытянуть вниз-вперед (45). Затем развернуться вправо на 45°, перейти в широкую фронтальную стойку и выполнить ребром правой ладони средний блок изнутри (46).

34. Повернуться на 90° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить прямой удар левым кулаком в правую ладонь (47).

35. Сделать шаг вперед левой ногой, поставить ее на носок впереди правой, левую ладонь отвести к правому уху, повернуться на 45° вправо и выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (48, 49).

36. Перейти в переднюю правостороннюю стойку и провести прямой удар правым кулаком в левую ладонь (50).

37. Подтянуть левую ногу к правой, соединенные вместе руки согнуть в локтях и отвести на уровень подбородка (51). Затем выполнить три прыжка назад и перейти в узкую фронтальную стойку (52, 53).

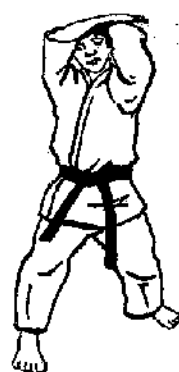




7a



8



14a



15



16



17



18



8a



9



10



19



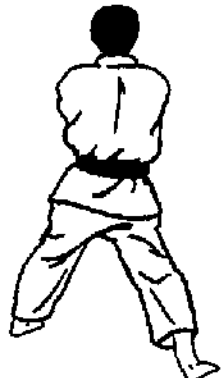
20



21



22



11



12



13



14



23



24



25



26



26a



27



27a



32a



33



28



29



30



34



35



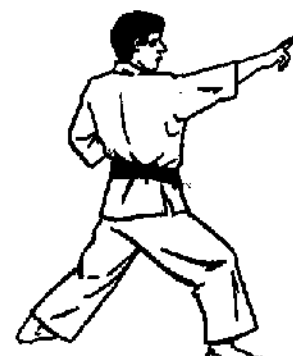
31



32



36



37



38



39



40



41



48



49



42



43



44



50



51



45



46



47



52



53

Урок 102

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроке 101.

3. Разучить удар ногой в сторону с поворотом на 270° в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги, поворачивается на 270° влево и обозначает удар левой ногой в сторону по туловищу партнера (рис. 411, 412).

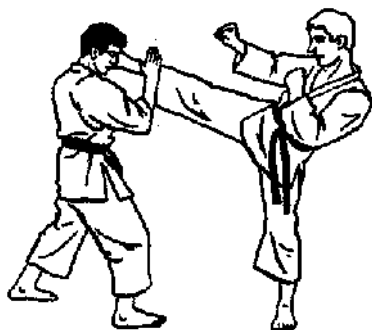
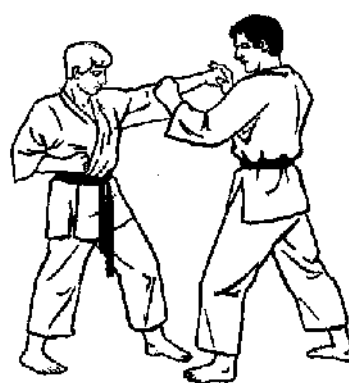


Рис. 411, 412

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроке 101.

5. Разучить удар кулаком снизу из-под атакующей руки в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в грудь. Защищающийся выполняет средний блок снаружи левой ладонью в разноименное предплечье



партнера и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок атакующего из-под его правой руки (рис. 413—415).

«Бестолковый» ученик

У Мацумура было множество учеников и среди них один — на редкость бестолковый. Как ни старались учитель и старшие товарищи объяснить ему комбинации приемов, способы маневрирования, нападения и защиты, — все было напрасно. Дурачок только и знал, что колотил с утра до вечера по соломенной макиваре, а больше ничего и слушать не хотел. После смерти Мацумура лучшие его ученики разъехались кто куда и открыли свои школы. Всего несколько человек осталось в Сюри. И вот однажды князь Симадзу пригласил их в замок и объявил, что желает посмотреть поединок представителя славной школы Мацумура со знаменитым каратистом Осима Хитоси, до той поры не знавшим поражений. Ученики Мацумура пригорюнились и стали чесать в затылках. Им было хорошо известно, что, по правилам поединков, ничто не гарантировало побежденному жизни, а тем более — безопасности. И



Рис. 413-415

тут вперед выступил всеми давно забытый бестолковый любитель макивары. Ему разрешили встретиться с Осима. Все ожидали легкого блицкрига и подтрунивали над незадачливым увальнем. Действительно, схватка закончилась, едва успев начаться. Когда жестоко избитого чемпиона подняли с пола, он бормотал себе под нос: «Ну что тут будешь делать! Двинешь его кулаком, он будто обрубает руку, пнешь его ногой — он будто обламывает ногу!..» А бестолковый ученик Мацумура разъяснил озадаченным судьям: «Я из наставлений Учителя хорошо усвоил только одно: бьют тебя рукой — перебей эту руку. Бьют тебя ногой — перебей эту ногу. Вот я и бил, как по макиваре...»

Жена Мацумура по имени Ёнаминэ Тиру также происходила из семейства мастеров Тэ.

Однажды вечером на пустынной дороге к ней пристали трое подвыпивших бродяг. После недолгой схватки Тиру связала потерявших сознание ловеласов своим длинным кушаком и спокойно отправилась домой. К ночи вернулся Мацумура.

— Кажется, ты забыла на дороге пояс? — сказал он.

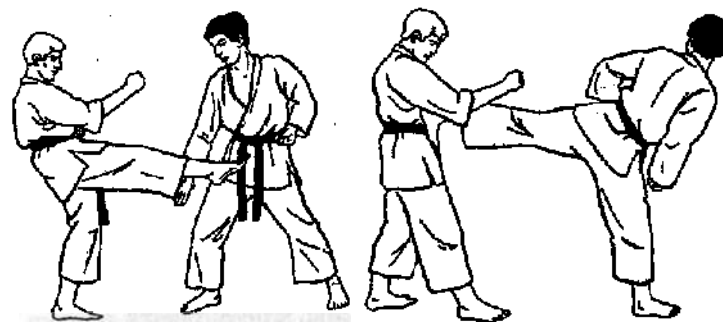
— Да, милый, спасибо, что принес, — ответила Тиру.

Урок 103

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 101, 102.
3. Разучить удар ногой назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар левой ногой назад по туловищу партнера (рис. 416, 417).

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 101, 102.
5. Разучить боковой удар кулаком по плечу атакующей руки в качестве защиты от прямого удара кулаком.



Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг назад и обозначает правым кулаком боковой удар по локтю атакующей руки, а левой ладонью — по внутренней стороне разноименного кулака (рис. 418).



РИС. 416-418

Урок 104

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 101—103.
3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контрприема против удара ногой в сторону.

Атакующий стоит в широкой фронтальной стойке напротив партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий ставит левую ногу скрестно-вперед правой и проводит удар правой ногой в сторону по туловищу защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок сна-

ружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад стопой согнутой в колене правой ноги в спину партнера (рис. 419, 420).

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 101—103.

5. Разучить боковой удар кулаком по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий ногами и руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий правой ногой проводит удар вперед по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет левым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку пря-

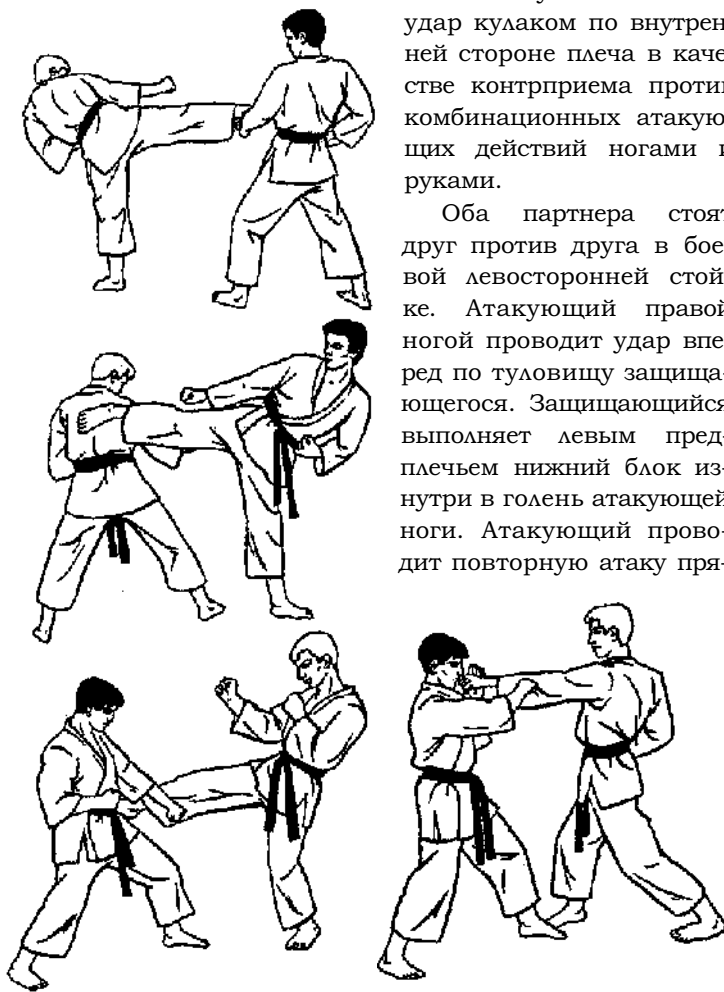


Рис. 419-422

мым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся обозначает боковой удар правым кулаком в локоть атакующей руки и удар левой ладонью по внутренней стороне разноименного кулака (рис. 421, 422).

Урок 105

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 101—104.

3. Разучить удар назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 423, 424).

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 101—104.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против удара кулаком.

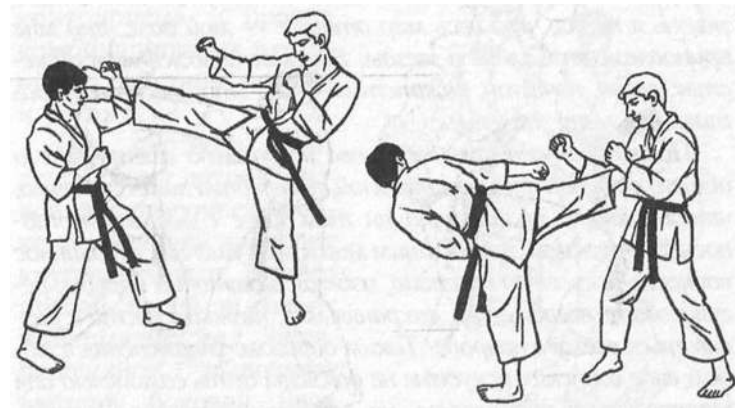


Рис. 423, 424

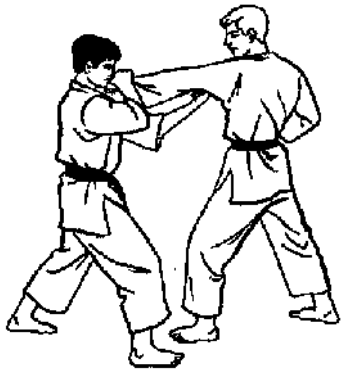


Рис. 425

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, проводит правой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу левым кулаком в плечо одноименной руки партнера (рис. 425).

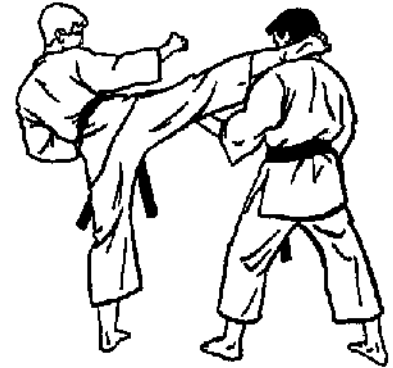
Просветление учителя

«Однажды, прогуливаясь во дворе, я вдруг испытал странное ощущение, словно подо мной задрожала земля. Какой-то золотистый туман начал подниматься от земли, обволакивая меня. В ту же секунду я разумом и телом ощутил свет и мне показалось, что я понимаю язык щебечущих вокруг птиц. Внезапно я ощутил близ себя присутствие великого Творца в духовном облике. Мысль озарила меня: «Основой всех воинских искусств должна быть любовь ко всему сущему на земле». С того мгновения и на всю жизнь я понял, что весь мир отныне — мой дом, что мне принадлежат Солнце и звезды. Высокое положение в обществе, слава, почести, богатство — все это навсегда утратило для меня значение.

Подлинное воинское искусство не должно иметь ничего общего с грубой физической силой, потребной лишь для того, чтобы свалить противника, ни тем более с лютым смертоносным оружием, приводящим мир к разрушению. Подлинное воинское искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее ки, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в любом виде воинских искусств не должны быть самоцелью для уничтожения противника, но, наоборот, должны вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим».

Урок 106

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 101—105.
3. Разучить удар внешней стороной кулака с поворотом на 180° в качестве повторной атаки против кругового удара ногой вперед, разученного на уроке 101.
4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 101—105.
5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий ногами и руками.



Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в го-



Рис. 426, 427

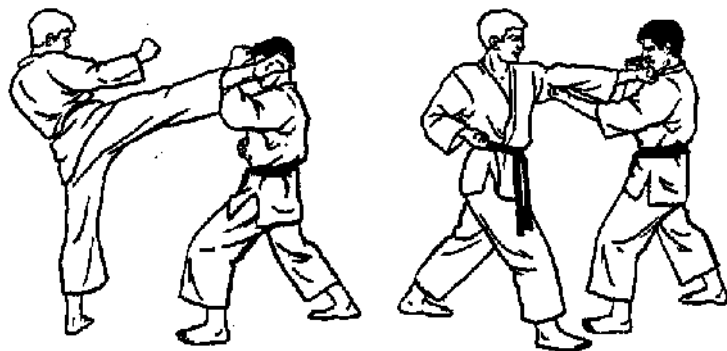


Рис. 428, 429

лень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в разноименное предплечье и обозначает левым кулаком удар снизу в плечо одноименной руки (рис. 428, 429).

Урок 107

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 102—106.
3. Разучить удар ребром ладони с поворотом на 180° в качестве повторной атаки против удара ногой в сторону, разученного на уроке 102.

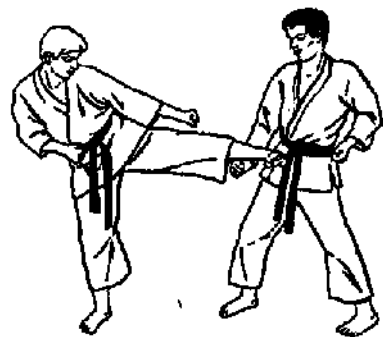


Рис. 430

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 270° и проводит удар в сторону левой ногой в туловище атакующего. Атакующий проводит нижний блок опущенным вниз левым предплечьем, делает поворот на 180° вокруг правой ноги и обозначает

удар по шее защищающегося ребром ладони левой руки (рис. 430, 431).

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 102—106.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против бокового удара кулаком.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся разворачивает туловище влево и обозначает удар снизу левым кулаком по внутренней стороне плеча атакующей руки партнера (рис. 432).



Рис. 431, 432

Урок 108

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 103—107.
3. Разучить удар ногой в сторону с поворотом на 270° в качестве повторной атаки против удара ногой назад, разученного на уроке 103.

Защищающийся, контратакуя, проводит удар левой ногой назад по туловищу атакующего. Атакующий выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень одноименной ноги, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу защищающегося (рис. 433, 434).

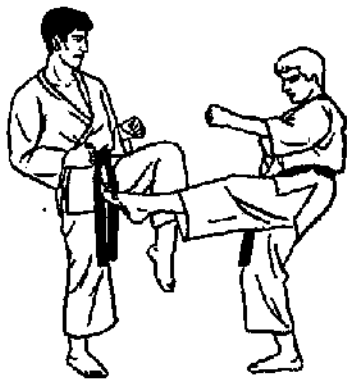
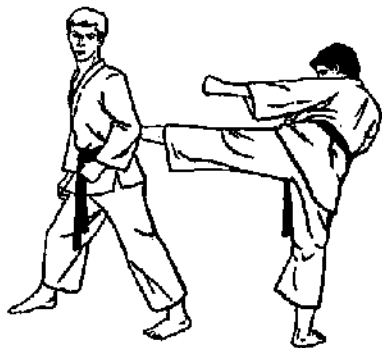
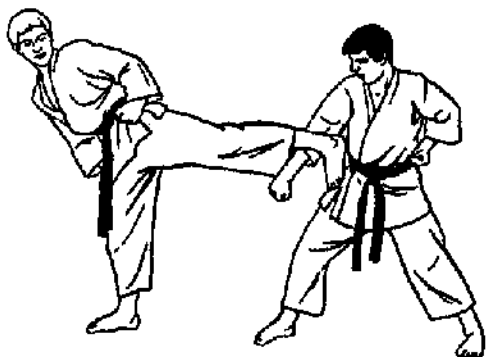


Рис. 433—435

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 103—107.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся голенью левой ноги отводит наружу атакующую ногу партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся разворачива-

ст туловище вправо и обозначает удар снизу левым кулаком по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 435, 436).

Алчный разбойник

Однажды в горной деревушке Камиидзуми увидел толпу вокруг запертой хижины. Крестьяне объяснили, что разбойник забаррикадировался в доме, взяв заложником маленького мальчика. Разбойник требовал свободного прохода и выкупа, угрожая в противном случае убить ребенка. Камиидзуми попросил у проходящего мимо дзэнского монаха его ряссу, побрил голову и с двумя пакетами риса в руках подоит к хижине. Он бросил в окно первый пакет, сказав, что родители ребенка прислали ему пропитание и что второй пакет, большего размера, он не может бросить в окно. Когда алчный разбойник приоткрыл дверь и протянул руку, мастер в мгновение ока схватил его за руку, вытянул наружу и скрутил. Дзэнский монах, наблюдавший всю сцену, склонился перед ним и вручил отважному самураю кара — священный талисман, означавший принадлежность к секте Дзэн.



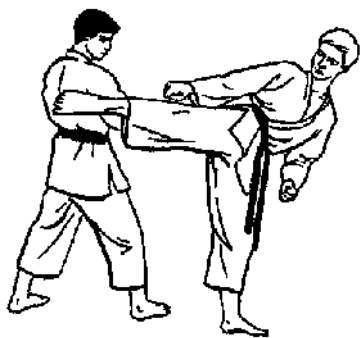
Рис. 436

Урок 109

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 104—108.

3. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контрприема против кругового удара ногой назад, разученного на уроке 104.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в спину атакующего. Атакующий ставит левую ногу сзади скрестно своей правой, поворачивается влево на 270° и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее защищающегося (рис. 437, 438).



4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 104—108.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против бокового удара кулаком.



Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую руку, одновременно делает шаг в сторону правой ногой, выпрямляется слева от атакующего и обозначает удар снизу правым кулаком по внутренней стороне его разноименной руки (рис. 439, 440).



Рис. 437-440



Урок 110

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 105—109.

3. Разучить круговой удар назад ребром ладони в качестве повторной атаки против удара ногой в сторону, разученного на уроке 105.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° вправо и проводит удар правой ногой в сторону по туловищу атакующего. Атакующий выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар назад ребром ладони левой руки по шее защищающегося (рис. 441, 442).

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 105—109.

5. Разучить удар снизу по плечу атакующей руки в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок изнутри в голень одноименной ноги. Атакующий

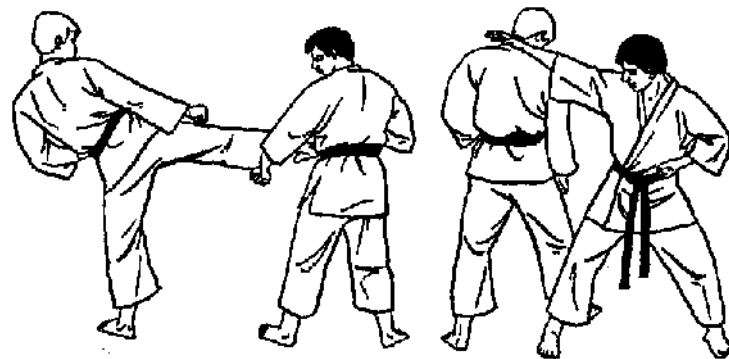


Рис. 441, 442

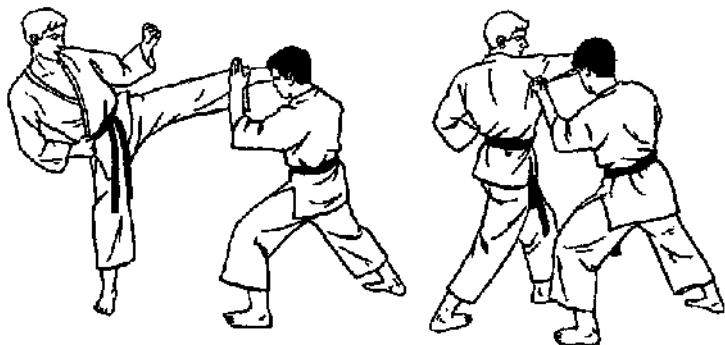


Рис. 443, 444

щий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся приседает под предплечье атакующей руки и обозначает по его внутренней стороне удар снизу левым кулаком (рис. 443, 444).

Урок 111

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 106—110.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей руки и подхватывает ее на свое левое плечо, затем обозначает удар правой ногой вперед в промежность партнера (рис. 445, 446).

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 106—110.

5. Разучить удар по плечу основанием большого и указательного пальцев в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами.

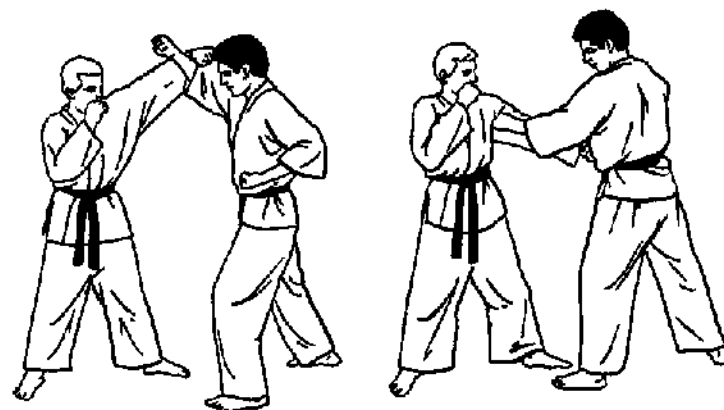
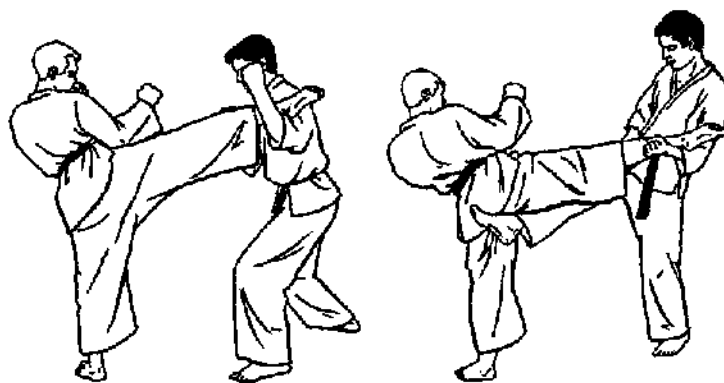


Рис. 445-448

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем с переходом на захват разноименного предплечья, круговым движением опускает его вниз и обозначает удар снизу основанием большого и указательного пальцев левой руки по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 447, 448).

Бочка с горячей водой

Как-то раз, когда Хакуин, слабый и болезненный подросток, принимал ванну, сидя в бочке с водой, служанка подбросила слишком много дров и вода стала нестерпимо горяча. Представив себе мучения грешников в аду, мальчик с воплем выскочил из бочки. С той поры он утвердился в намерении стать буддийским монахом и дал обет: «Пока я не достигну такого могущества, что ни огонь, ни вода не будут страшны моему телу, я не оставляю стараний, пусть даже это будет стоить мне жизни».

Прошло много лет, и Хакуин достиг почти всего, о чем мечтал в детстве. Вот что писал он в старости другу: «Сейчас мне семьдесят, но я ощущаю в себе в десять раз больше сил по сравнению с тем, что было в возрасте тридцати или сорока лет. Я крепок телом и духом: могу подолгу не спать. Мне случается проводить по два, три дня, а то и по семь дней без сна, но на работе ума это никак не отражается... Если заботиться о здоровье тела и предаваться дзэнскому самосозерцанию, будешь часто обретать прозрение, не стремясь к тому сознательно. Не следует проводить различия между активными и пассивными медитативными Дзэн... Человек, увлекающийся лишь дзэнской медитацией, никогда не достигнет успеха в активной практике Дзэн. Если ему придется очутиться в суете мирской, все жизненные силы, ранее приобретенные, бесследно испаряются, и он будет уступать даже человеку, который вовсе не практиковал Дзэн. Любой пустяк сможет его огорчить, заставить нервничать и поступать, как пристало лишь трусу...»

Урок 112

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 107—111.
3. Разучить новые защитно-технические действия ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар в сторону правой ногой в туловище партнера. Защищающийся го-

ленью правой ноги отводит в сторону голень одноименной ноги партнера, поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар назад согнутой в колене, левой ногой в туловище атакующего (рис. 449, 450).

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на уроках 107—111.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против новых комбинационных атакующих действий ногами и руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся выполняет левым



Рис. 449—451



Рис. 452

предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся круговым движением правой руки опускает вниз разноименное предплечье партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по внутренней стороне плеча его атакующей руки (рис. 451, 452).

Урок 113

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 108—112.
3. Разучить удар ногой назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против удара ногой по дуге внутренней стороной стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 453, 454).

4. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев по плечу в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в туловище защищающегося. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку боко-

вым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся круговым движением левой руки опускает вниз разноименное предплечье партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по внутренней стороне его правого плеча (рис. 455, 456).

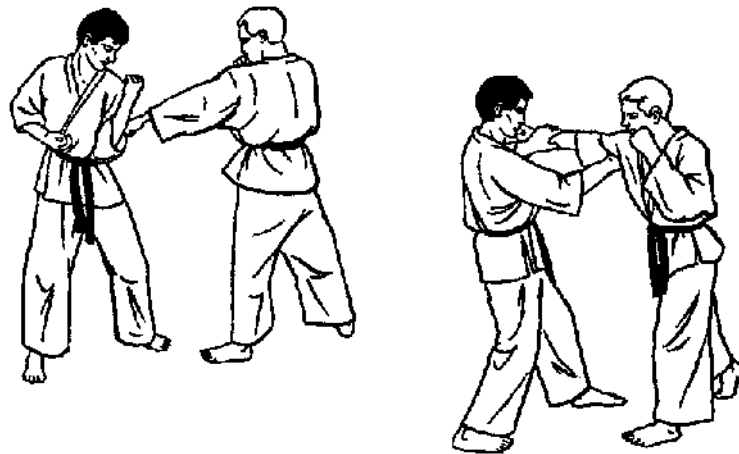
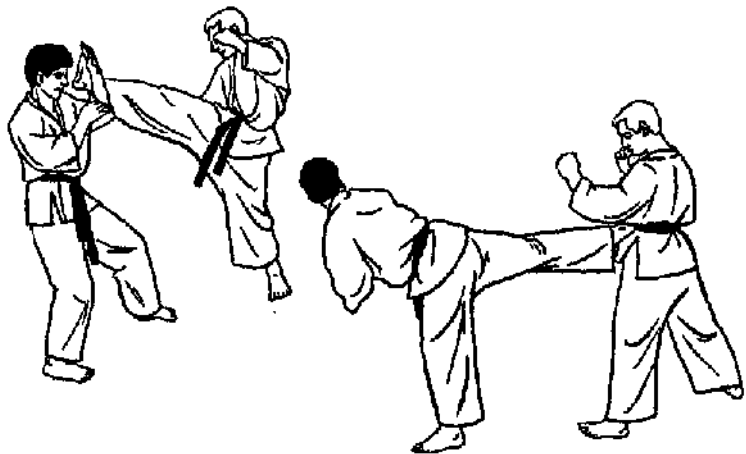


Рис. 453-456

Урок 114

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 109—113.

3. Разучить удар ребром ладони по шее атакующего в качестве контрприема против удара ногой по дуге внешней стороной стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову защищающегося. Защищающийся левой ладонью выполняет верхний боковой блок в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее партнера (рис. 457, 458).

4. Разучить удар по плечу основанием кулака в качестве контрприема против бокового удара кулаком.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий левым кулаком проводит боковой удар в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую руку, делает под ней шаг вправо, поднимается, выпрямляет левое предплечье под одноименным предплечьем партнера и обозначает удар сверху вниз основанием кулака правой руки по разноименному плечу атакующего (рис. 459, 460).



Рис. 457, 458



Рис. 459, 460

Камень над пропастью

«Ле, Защита Разбойников, стрелял на глазах у Темнеющего Ока: натянул тетиву, поставил на предплечье кубок с водой и принялся целиться. Пустил одну стрелу, за ней другую и третью, пока первая была еще в полете. И все время оставался неподвижным, подобно статуе.

— Это мастерство при стрельбе, но не мастерство без стрельбы, — сказал Темнеющее Око. — А смог бы ты стрелять, если бы взошел со мной на высокую гору и встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней?

И тут Темнеющее Око взошел на высокую гору, встал на камень, висящий над пропастью глубиной в сотню жэней, отступил назад до тех пор, пока его ступни до половины не оказались в воздухе, и знаком поздравил к себе Защиту Разбойников. Но тот лег лицом на землю, обливаясь потом с головы до пят.

— У настоящего человека, — сказал Темнеющее Око, — душевное состояние не меняется, глядит ли он вверх в синее небо, проникает ли вниз к Желтым источникам, странствует ли ко всем восьми полюсам. Тебе же ныне хочется зажмуриться от страха. Опасность в тебе самом».

Урок 115

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 110—114.

3. Разучить удар ногой в сторону с поворотом на 270° в качестве контрприема против кругового удара ногой назад.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 270° вправо и обозначает удар правой ногой в сторону в спину партнера (рис. 461, 462).

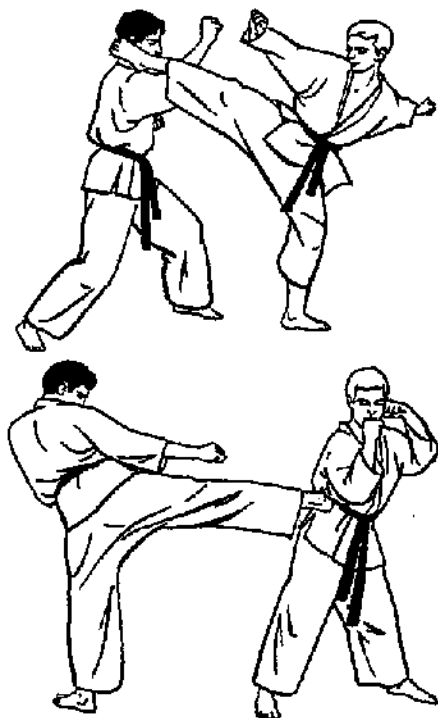


Рис. 461, 462

4. Разучить удар по плечу основанием кулака в качестве приема защиты против комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом левым кулаком в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующую руку, выпрямляется слева от нее и обозначает удар сверху вниз основанием правого кулака по разноименному плечу (рис. 463—465).



Рис. 463-465

Урок 116

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 111—115.

3. Разучить прямой удар кулаком в качестве повторной атаки против удара ногой вперед, разученного на уроке 111.

Защищающийся захватывает правую ногу партнера на свое левое плечо и проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Атакующий выполняет блок-удар левым кулаком в голень атакующей ноги, и затем обозначает прямой удар правым кулаком в лицо партнера (рис. 466, 467).

4. Разучить новый вариант удара снизу основанием большого и указательного пальцев



Рис. 466—469

по внутренней стороне плеча в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся левой ладонью отводит вправо от себя разноименное предплечье партнера и обозначает удар снизу основанием большого и указательного пальцев правой руки по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 468, 469).

Урок 117

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 112—116.

3. Разучить удар лучевой стороной предплечья в качестве повторной атаки против кругового удара ногой назад, разученного на уроке 12.

Защищающийся, контратакуя, наносит круговой удар назад левой ногой в живот атакующего. Атакующий делает нижний блок опущенным вниз правым предплечьем, поворачивается влево на 180° и обозначает удар левой стопой в правый подколенный сгиб партнера (рис. 470, 471).

4. Разучить удар внешней стороной кулака по внутренней стороне разноименного запястья в качестве контратаки против прямого удара кулаком.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед



Рис. 470

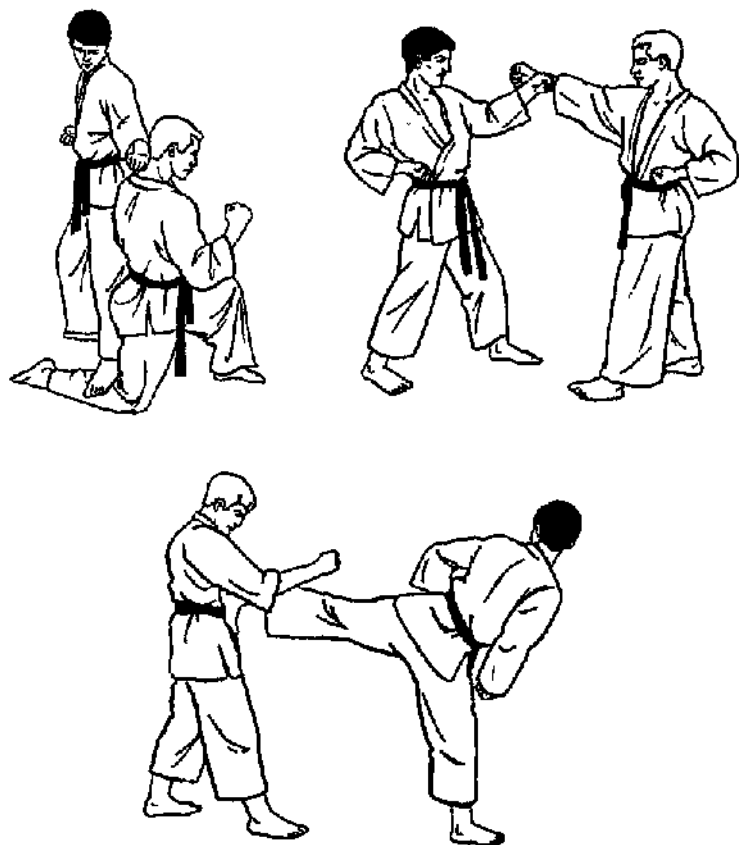


Рис. 471-473

левой ногой и проводит прямой удар развернутым вертикально правым кулаком в подбородок защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг назад и обозначает удар внешней стороной левого кулака по внутренней стороне запястья атакующей руки, затем поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 472, 473).

Стрелок из лука

Внезапные времена жил некий лучник. Днем и ночью он упражнялся в стрельбе из лука и снискал славу великого стрелка. Однажды темной осенней ночью мастер, как всегда, тренировался в своем искусстве посреди безмолвия горного леса. Внезапно на утесе шевельнулась тень и в лунном свете мелькнул силуэт замершего перед прыжком тигра. Мастер мгновенно наложил стрелу и спустил тетиву, метаясь в голову тигра. Лес по-прежнему молчал. Мастер вернулся домой, а на следующий день отправился за шкурой, но тигра не нашел. Присмотревшись, он увидел свою стрелу, глубоко вонзившуюся в каменную толщу утеса. Тигра не было, стрелку лишь показалось, что во тьме прячется хищник, но его дух, все его жизненные силы, вся энергия сосредоточились на острие стрелы, которая пронзила камень, словно глаз зверя.

Урок 118

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 113—117.
3. Разучить круговой удар назад в качестве повторной атаки против удара ногой назад, разученного на уроке 13.

Защищающийся, контратакуя, проводит удар правой ногой назад по туловищу атакующего. Атакующий опущенным вниз правым предплечьем отводит влево

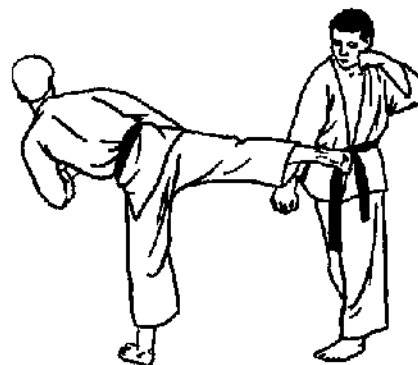


Рис. 474



от себя голень одновременно поворачивается влево на 180° и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу атакующего (рис. 474, 475).

4. Разучить удар внешней стороной кулака по внутренней стороне разноименного запястья в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повтор-

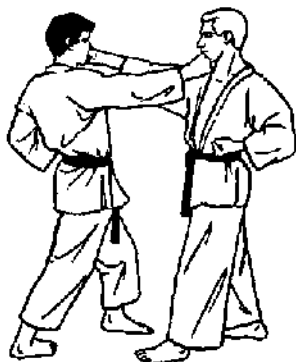
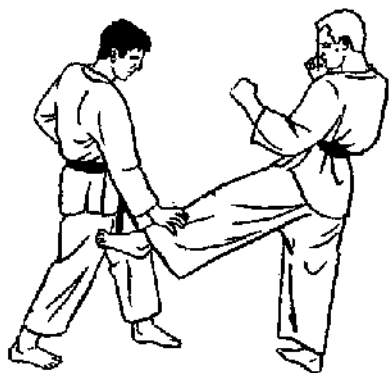


Рис. 475-478

ную атаку прямым ударом развернутым вертикально правым кулаком в голову партнера. Защищающийся обозначает удар внешней стороной левого кулака в разноименное запястье атакующего, затем — прямой удар правым кулаком в его лицо (рис. 476—478).

Урок 119

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 114—118.

3. Разучить круговой удар назад ногой из положения стоя на колене и ладонях в качестве повторной атаки против удара ребром ладони, разученного на уроке 14.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° вправо и проводит удар ребром правой ладони по шее атакующего. Атакующий быстро опускается на левое колено, упирается ладонями в татами и обозначает круговой удар правой ногой в подколенные сгибы партнера (рис. 479).

4. Разучить удар внешней стороной кулака по пясти одноименной руки в качестве защиты от прямого удара кулаком.

Оба партнера стоят друг против друга в правосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит прямой удар развернутым вертикально левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и обозначает удар внешней стороной левого кулака по пясти атакующей руки и удар левой ногой вперед в туловище партнера (рис. 480, 481).



Рис. 479

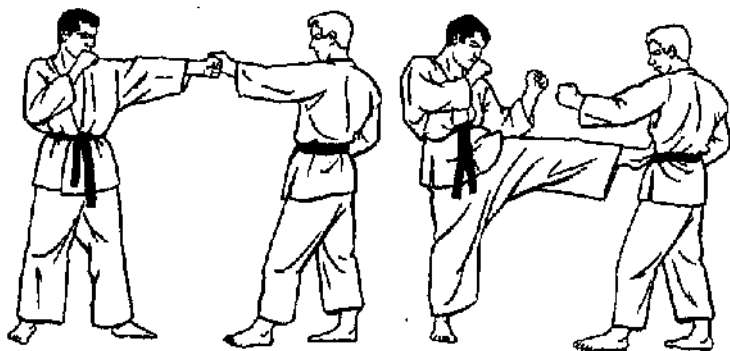


Рис. 480, 481

Урок 120

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 115—119.
3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве повторной атаки против удара ногой в сторону, разученного на уроке 15.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается вправо на 270° и проводит удар правой ногой в сторону в туловище атакующего. Атакующий выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает восходящий удар пяткой в промежуток защищающегося (рис. 482, 483).

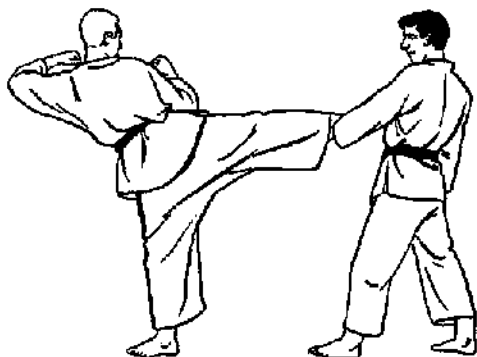


Рис. 482

4. Разучить удар внешней стороной кулака по пясти одноименной руки в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар в сторону правой ногой в туловище защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем блок изнутри в голень одноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом внешней стороной правого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и обозначает боковой удар левого кулака по пясти атакующей руки партнера (рис. 484, 485).

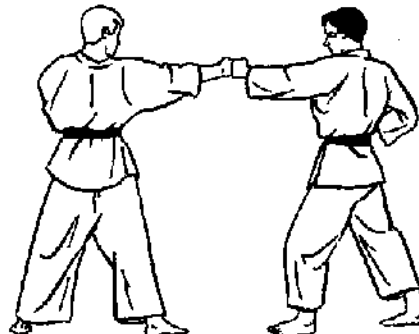
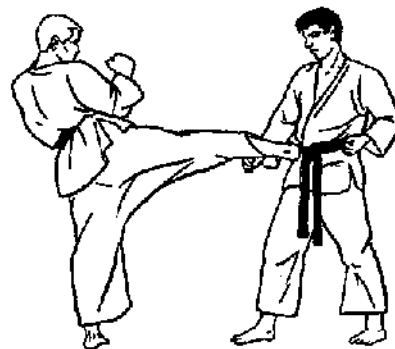


Рис. 483—485

Монах Рин-ан

Однажды знаменитый японский военачальник и поэт Датэ Масамунэ (XVI—XVII вв.) задумал найти нового настоятеля для фамильного дзэнского храма. Кандидатура была ему вскоре представлена, и Масамунэ пригласил к себе в замок монаха по имени Рин-ан. Когда монах явился, никто не вышел ему навстречу. В полном одиночестве он шел по залам и коридорам, наконец, толкнул последнюю закрытую дверь и увидел хозяина. Князь Масамунэ стоял на пороге, занеся над монахом меч. «Что скажешь в этот миг между жизнью и смертью?» — грозно спросил князь. Не теряя времени, монах нырнул под руку Масамунэ, обхватил его за талию и так тряхнул, что тот опустил меч от неожиданности и боли. «Опасные шутки ты шутишь», — заметил Масамунэ, слегка оправившись после шока. «Ох, уж эта ваша гордыня!» — отвечивал монах, отпуская мертвую хватку.

Урок 121

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 116—120.
3. Разучить нисходящий удар пяткой в качестве повторной атаки против броска захватом ноги.



Рис. 486

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок изнутри с захватом голени атакующей ноги на свой локтевой сгиб и поднимает ее вверх с целью опрокинуть партнера на спину. Атакующий полностью

выпрямляет ногу в колене, отводит ее вправо от себя и обозначает удар правой пяткой по левой ключице партнера (рис. 486, 487).

4. Разучить удар основанием кулака по плечу атакующей руки в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью нижний блок в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом левого кулака в голову. За-

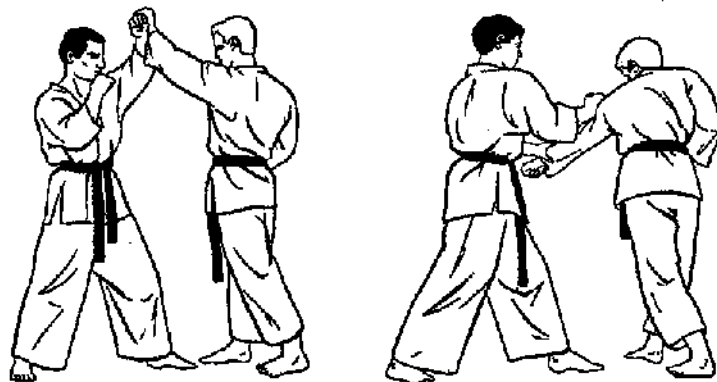
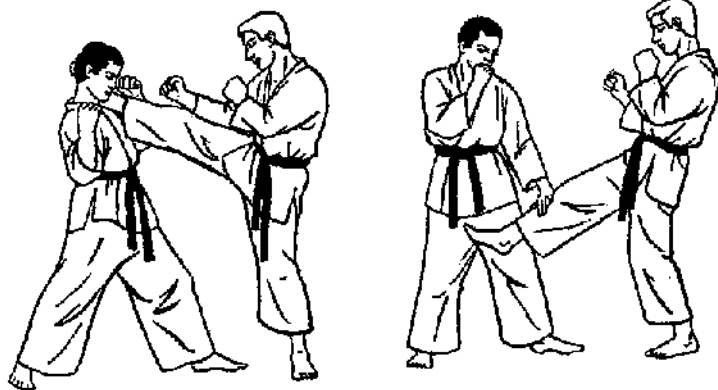


Рис. 487-490

щищающийся выполняет левым предплечьем верхний блок с переходом на захват одноименного предплечья, тянет его на себя и обозначает удар правым кулаком сверху вниз по правому плечу партнера (рис. 488—490).

Урок 122

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 117—121.

3. Разучить удар ногой вперед в прыжке в качестве повторной атаки против захвата ноги на разноименное плечо.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед в голову защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью верхний боковой блок в голень атакующей ноги и подхватывает ее на свое левое плечо. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге и обозначает ею удар в промежность партнера (рис. 491, 492).

4. Разучить удар локтем в голень атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед

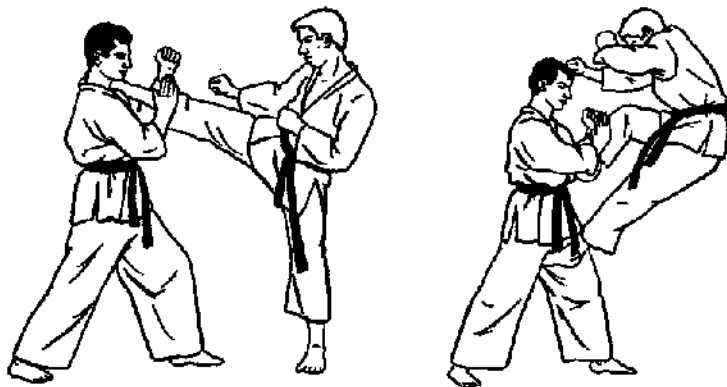


Рис. 491, 492

правой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся слегка приседает и обозначает удар левым локтем сверху вниз по голени атакующей ноги и правой ногой вперед — в промежность партнера (рис. 493).



Рис. 493

Урок 123

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 118 — 122.

3. Разучить круговой удар ногой в голову в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся захватывает обеими руками пятку атакующей ноги. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге и проводит повторную атаку круговым ударом правой ноги в голову партнера (рис. 494—496).

4. Разучить удар кулаком в голень атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой по дуге внутренней стороны стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит правой ногой удар по дуге внутренней стороны стопы в голову

защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и одновременно проводит по ней боковой удар правым кулаком (рис. 497).

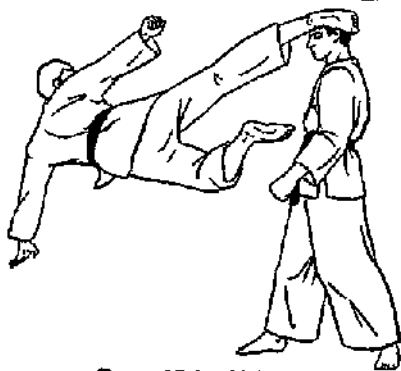
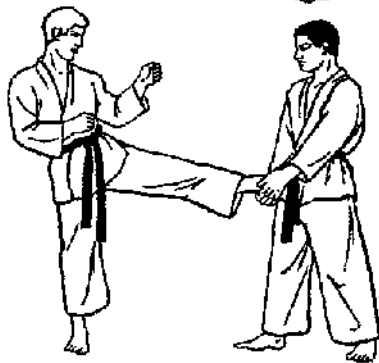
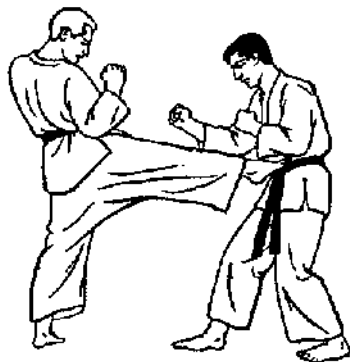


Рис. 494—496



Рис. 497

Удар одним пальцем

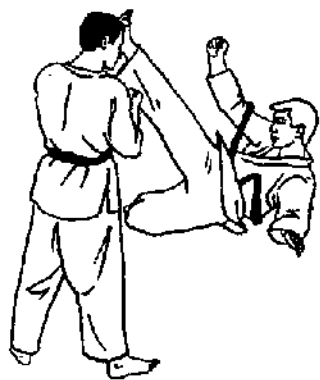
Удар одним пальцем является самым трудным, и лишь несколько человек во все времена достигли искусства в этом, поэтому такой удар является высшей точкой искусства. Пятилетняя тренировка недостаточна, чтобы достичь ее. Мой учитель рассказывал мне, что в области Кэйчоу-юань, человек по фамилии Ху потратил 50 лет, совершенствуя это искусство. Он был в сопроводительной охране для нескольких контрабандистов опиумом и, таким образом, мог широко путешествовать, испытывая свое искусство. Ему было больше 70 лет, когда он нанялся в стражу и был правдиво непобежденным. Однажды два десятка вооруженных хулиганов атаковали его в чайной и Ху был в состоянии сразить их оружием и полностью разгромить их, исключительно используя один палец. Мой учитель видел это происшествие и похвалил искусство Ху как превосходное.

Урок 124

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 119—123.
3. Разучить удар по дуге внешней стороной стопы в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.



Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар в сторону левой ногой в туловище защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и подхватывает сбоку голень атакующей ноги на свои предплечья. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге, отталкивается другой ногой от рук партнера и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы по голове защищающегося (рис. 498, 499).



4. Разучить боковой удар кулаком в стопу атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой по дуге внешней стороной стопы.

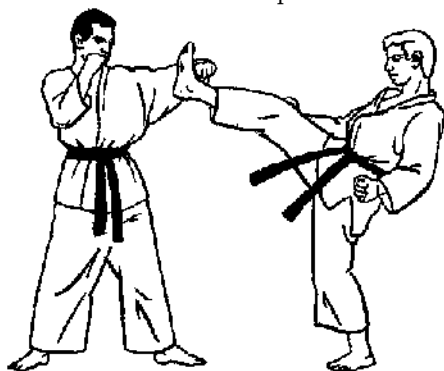


Рис. 498—500

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову защищающегося. Защищающийся отклоняется и обозначает боковой удар левым кулаком по разноименной стопе партнера (рис. 500).

Урок 125

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на уроках 120—124.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.

Атакующий поворачивается к партнеру левым боком, ставит правую стопу сзади скрестно левой и проводит удар ногой назад. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и подхватывает голень атакующей ноги на свои предплечья. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге, отталкивается другой ногой от рук партнера и повторно атакует круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 501, 502).

4. Разучить боковой удар кулаком в верхнюю часть стопы в качестве защиты от кругового удара ногой вперед.

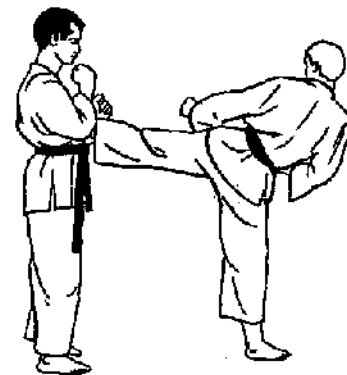


Рис. 501, 502

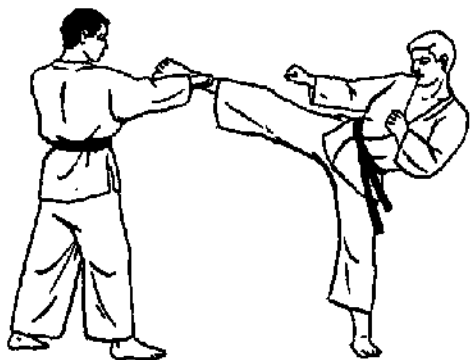


Рис. 503

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед верхней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и обозначает правым кулаком боковой удар по верхней стороне стопы атакующей ноги и левой ногой — удар вперед в промежность партнера (рис. 503).

Урок 126

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 121—125.
3. Разучить прием защиты от разрыва губ сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, захватывает средними пальцами рук его губы и пытается их растянуть в стороны. Защищающийся захватывает кисти рук партнера, сводит их вместе и обозначает удар головой назад в лицо атакующего (рис. 504, 505).



Рис. 504

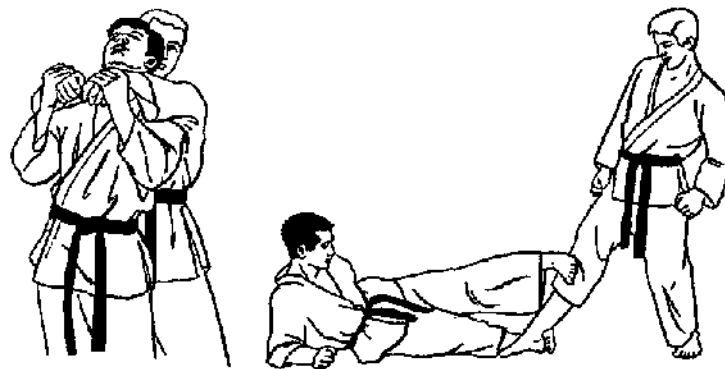


Рис. 505, 506

4. Разучить удар стопой вперед из положения лежа.

Атакующий подходит со стороны ног к партнеру, лежащему на спине. Защищающийся правой стопой фиксирует его правую голень сзади, а левой обозначает удар в его одноименное колено (рис. 506).

Орел и решка

Великий японский воин Нобунага решил атаковать в десять раз превосходящие силы противника. Он был уверен в победе, но солдаты сомневались.

По пути Нобунага остановился у синтоистского святилища и обратился к войску:

«Когда я выйду из храма, я кину монету. Выпадет орел — мы победим, выпадет решка — будем разбиты. Мы в руках судьбы!»

Нобунага вошел в храм и совершил молчаливую молитву. Потом вышел и бросил монету. Выпал орел. Солдаты сражались с таким воодушевлением, что легко разбили врага.

«М-да, судьбы никому не избежать», — задумчиво произнес слуга великого воина после боя.

«Точно», — подтвердил Нобунага, показав монету, у которой с каждой стороны был орел.

Урок 127

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на уроках 122—126.
3. Разучить прием освобождения от захвата ушей спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает уши защищающегося. Защищающийся фиксирует его запястья своими руками, обозначает удар правой голенью в его промежность, резко наклоняется вперед и освобождается от захвата (рис. 507, 508).

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроке 126.

5. Разучить круговой удар ногой вперед из положения лежа.

Атакующий подходит со стороны ног к защищающемуся, лежащему на спине. Защищающийся отводит назад правую голень и обозначает круговой удар вперед правой ногой в наружную сторону коленной чашечки левой ноги атакующего (рис. 509).

Рис. 507—509

Урок 128

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на уроках 123—127.
3. Разучить прием освобождения от захвата ушей сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает его уши. Защищающийся захватывает большие пальцы на руках партнера, отгибает их вниз-в стороны, обозначает восходящий удар правой пяткой в промежность атакующего, резко отклоняет голову назад и освобождается от захвата (рис. 510, 511).

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 126, 127.

5. Разучить круговой удар ногой назад из положения лежа.

Атакующий подходит со стороны ног к защищающемуся, лежащему на левом боку. Защищающийся обозначает круговой удар назад правой пяткой в наружную сторону коленной чашечки правой ноги атакующего (рис. 512).

Рис. 510—512

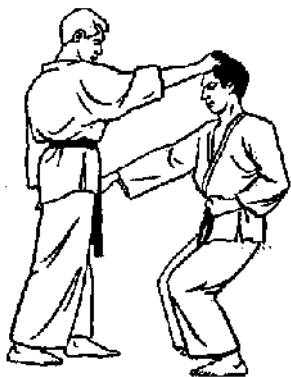


Рис. 513–515

Урок 129

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разу-ченные на уроках 124—128.
3. Разучить прием ос-вобождения от захвата волос спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой волосы на голове защищающегося. Защищающийся резко сгибает ноги в коленях и обозначает правым кулаком прямой удар в промежность атакующего, удар снизу левым кулаком по внутренней стороне его правого запястья и освобождается от захвата (рис. 513, 514).

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 126—128.

5. Разучить удар ногой вперед из положения лежа в ответ на добивающий удар кулаком.

Атакующий стоит со стороны левого бока лежащего на егшне защищающегося, наклоняется и проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся отводит в

сторону правой рукой предплечье атакующей руки партнера и обозначает правой ногой удар в его голову (рис. 515).

Ояма и камень

Эпизод этот произошел во время восемнадцатимесячного уединения мастера Оямы в горах в конце 40-х годов. Продвигаясь шаг за шагом по пути боевого искусства, Ояма поставил перед собой очередную задачу. Он выбрал камень подходящего размера и попытался расколоть его ребром ладони, но камень не поддавался. В течение десяти дней Ояма упорно возобновлял свои попытки, но безуспешно. Обычно по ночам, следуя советам мастера дзэн, Ояма медитировал, созерцая круг на стене своей хижины. Но тут он решил сделать объектом медитации неподдающийся камень. Однажды ночью он, как обычно, сидел и смотрел на камень и вдруг почувствовал, что сможет его расколоть. Он вынес камень из хижины, положил на землю, стал рядом с ним на одно колено и продолжал смотреть на него. Чувство, что он сможет разбить камень, переросло в уверенность... В бесстрастном состоянии сознания он нанес удар ребром ладони. Камень раскололся на две равные части. Ояма долго смотрел на них до тех пор, пока вера в себя всецело не охватила его. Озарение, которое он испытал в эту ночь, оставило след на всю жизнь. Впоследствии Ояма разбил бесчисленное количество камней, а покидая свою хижину, оставил неподалеку груды осколков.

Урок 130

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на уроках 125—129.
3. Разучить прием освобождения от захвата глаз спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий большими пальцами рук давит на глаза защищающегося. Защищающийся захватывает кисти его рук, разводит их в стороны, одновременно отклоняется назад и обозначает удар коленом в промежность атакующего (рис. 516, 517).

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 126—129.

5. Разучить прямой удар кулаком из положения лежа в ответ на добивающий удар ногой.

Атакующий стоит со стороны левого бока защищающегося, лежащего на спине, и проводит удар правой ногой по его туловищу. Защищающийся выполняет левым предплечьем блок в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в промежность партнера (рис. 518).

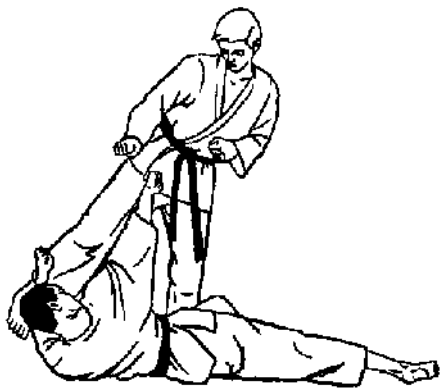
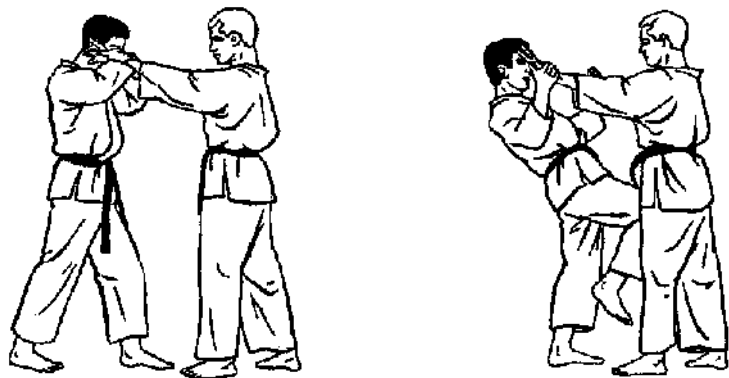


Рис. 516–518

Урок 131

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 126–130.

3. Разучить боковой удар кулаком в колено атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой в сторону.

Оба партнера стоят в левосторонней стойке. Атакующий проводит удар правой ногой в сторону по туловищу защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит левым предплечьем нижний боковой блок изнутри в разноименную голень партнера и обозначает боковой удар правым кулаком в его правое колено, затем — удар левой ногой вперед в его промежность (рис. 519, 520).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 126–130.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья снизу.

Атакующий захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся сбивает захват боковым ударом правого кулака по внутренней стороне запястья атакующей руки партнера и обозначает удар ребром ладони правой руки по его шее (рис. 521, 522).

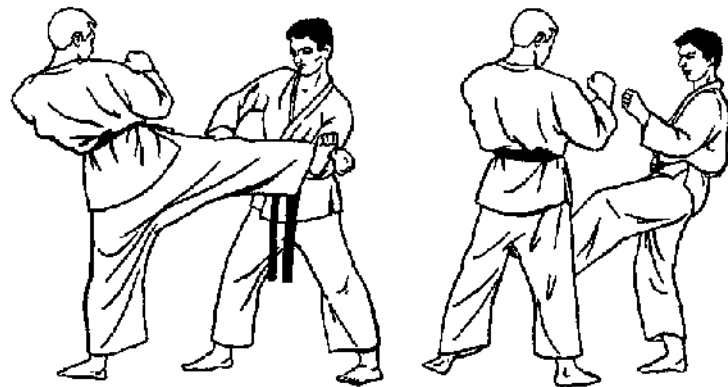


Рис. 519, 520

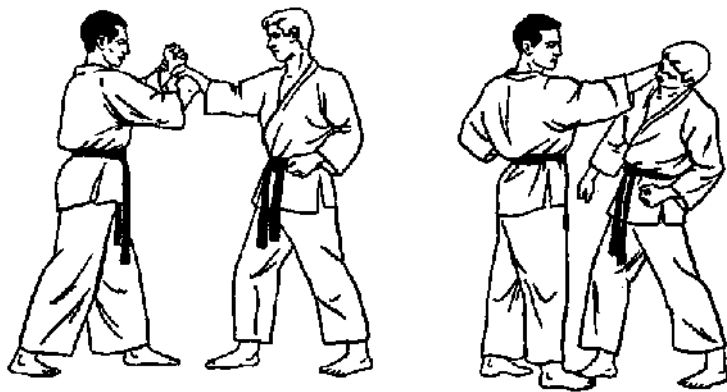


Рис. 521, 522

Урок 132

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 127—131.

3. Разучить удар локтем сверху вниз в голень атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит левым кулаком прямой удар в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верх-

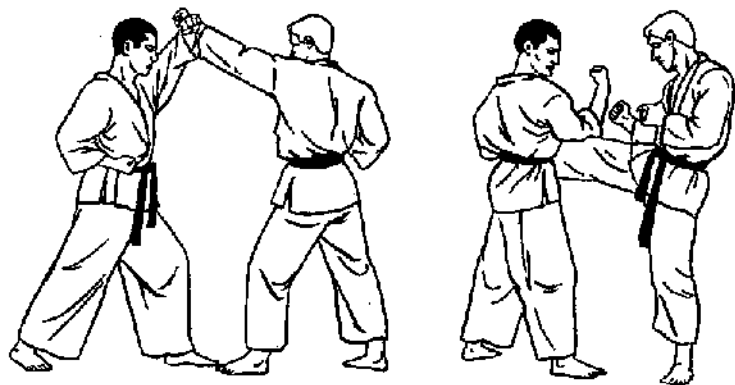


Рис. 523, 524

ний блок левым предплечьем в предплечье одноименной руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой обозначает удар правым локтем по голени его атакующей ноги, затем — боковой удар внешней частью правого кулака в голову (рис. 523—525).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 127—131.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименных запястий снизу.

Атакующий захватывает снизу разноименные запястья защищающегося.

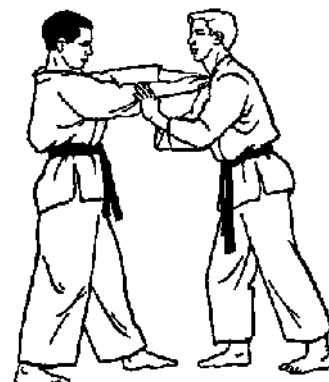
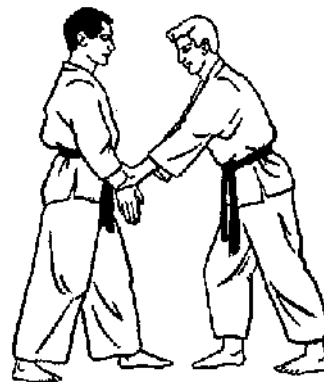
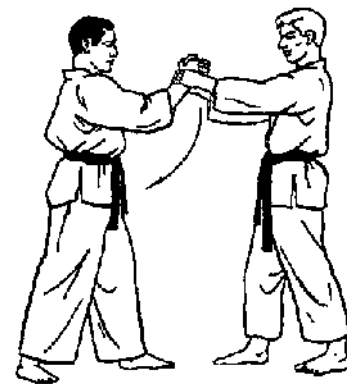


Рис. •>—528

Защищающийся соединяет ладони вместе, слегка опускает их вниз и обозначает прямой удар пальцами по горлу партнера (рис.526—528).

Сила против техники

Жил на Востоке одаренный необычайной силой боец, который мог разбивать невероятное число самых разных предметов. Уверовав в свою непобедимость, он вызвал на поединок мастера, который не обладал такими способностями, но в совершенстве владел техникой и тактикой ведения боя.

Через несколько секунд силач был повержен на землю. Изумлению его не было границ, поскольку он считал, что сила в бою важнее всего.

Но соперник сказал ему: «Человек — это не грудa чe-репиц, не оказывающая сопротивления, а существо, которое движется и к тому же обладает разумом.»

Урок 133

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 128—132.
3. Разучить боковой удар кулаком в голень атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает боковой удар в нее правым кулаком (рис. 529, 530).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 128—132.

5. Разучить прием освобождения от захвата запястья снизу обеими руками.

Атакующий захватывает снизу обеими руками левое запястье защищающегося. Защищающийся обозначает боковой удар правым кулаком по пясти разноименной руки и прямой удар пальцами левой руки в глаза атакующего (рис. 531, 532).

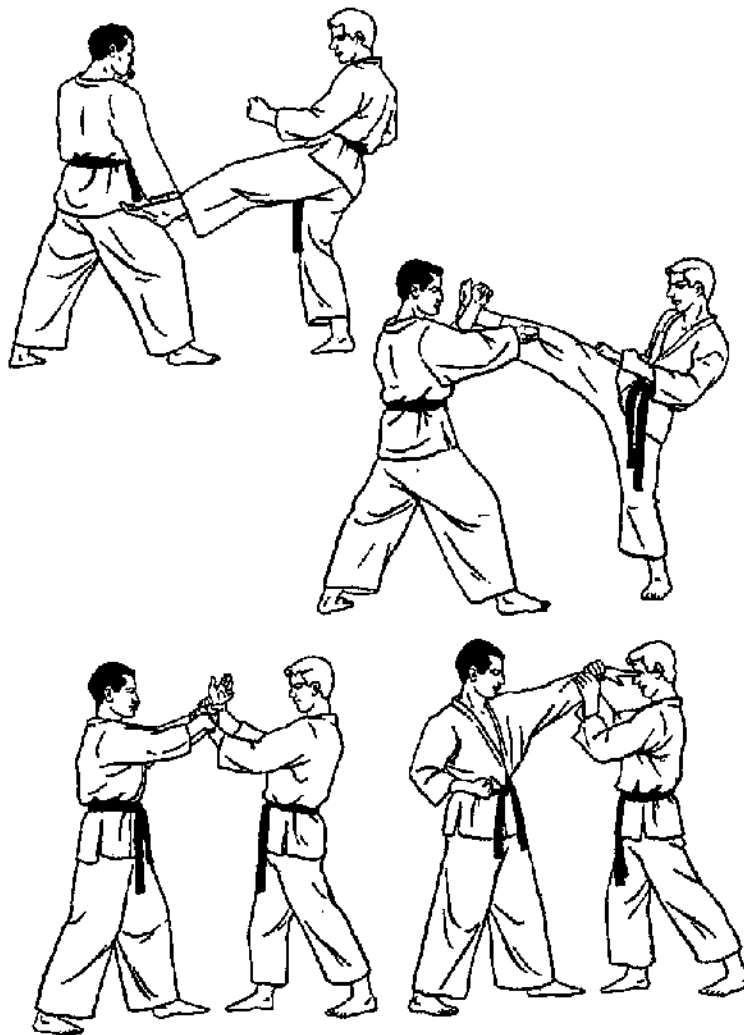


РИС. 529–532

Урок 134

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 129—133.
3. Разучить боковой удар кулаком в стопу атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар левой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок снаружи в голень разноименной ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом наружной стороной стопы правой ноги с поворотом на 180° в его голову. Защищающийся отклоняется назад и обозначает боковой удар левым кулаком по наружной стороне стопы правой ноги атакующего (рис. 533, 534).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 129—133.

5. Разучить прием освобождения от захвата одноименного запястья снизу.

Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье защищающегося. Защищающийся обозначает боковой удар левым кулаком в голову партнера, захватывает ее обеими руками, скручивает ее влево и опрокидывает атакующего на спину (рис. 535, 536).

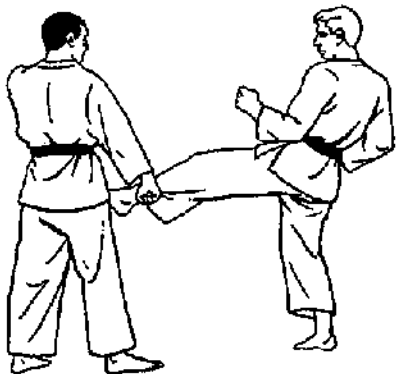


Рис. 533

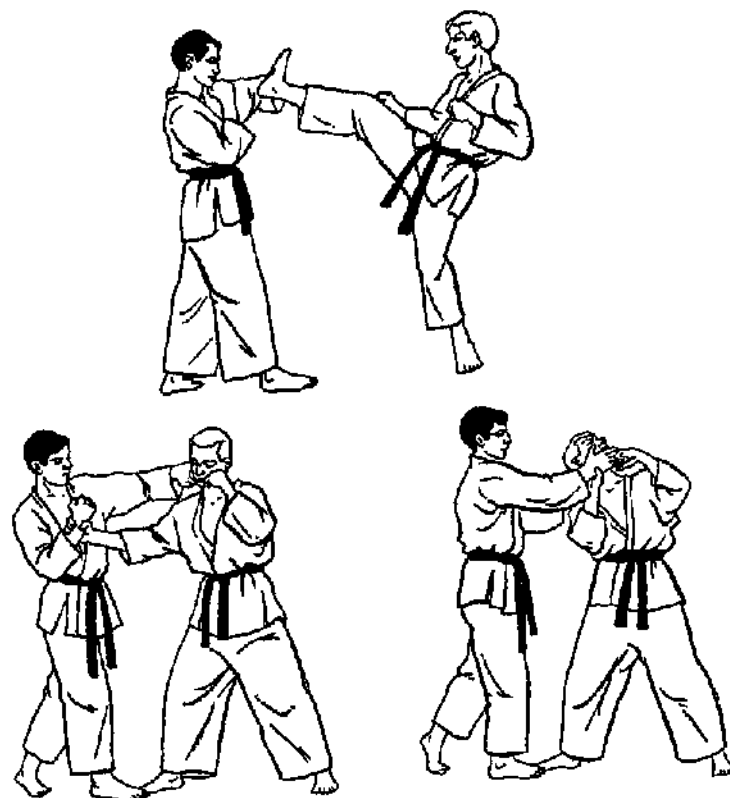


Рис. 534–536

Урок 135

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 130—134.
3. Разучить боковой удар кулаком по стопе атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит по-

вторную атаку круговым ударом вперед правой ноги в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей ногой партнера и обозначает удар по его шее основанием большого и указательного пальцев правой руки (рис. 537, 538).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 130—134.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного плеча спереди.



Рис. 537, 538



Рис. 539, 540

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное плечо защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, обозначает удар снизу правым кулаком по внутренней стороне одноименного плеча партнера и удар снизу левым кулаком в подбородок (рис. 539, 540).

Эффективный прием

«Искусство мобилизации разума-воли» (иаи-дзюцу — продукт чисто японской, самурайской воинской культуры. Иаи-дзюцу воспитывало навыки мгновенной самомобилизации при переходе от пассивного, расслабленного состояния в сидячей (разумеется, сидя на пятках) позе к стремительной атаке. Легенда приписывает изобретение иаи-дзюцу жившему в XVII веке Ходзе Дзинскуэ, который, желая отомстить убийце своего отца, долго размышлял, как заставить противника врасплох, не прибегая, однако, к подлому убийству из-за угла. В конце концов он понял, что необходимо научиться в мгновение ока обнажать клинок и разить врага, будучи, казалось бы, в самом невыгодном положении. Замысел удался, и отец Ходзе был отомщен, а сокровищница бу-дзюцу обогатилась новым эффективным приемом.

Урок 136

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 131—135.

3. Разучить переворот назад прыжком с ног на руки в качестве защиты от удара ногой вперед.

Защищающийся стоит, оперевшись руками в пол. Атакующий проводит удар ногой вперед в его голову. Защищающийся резко отклоняется назад, выполняет переворот назад прыжком с ног на руки и уходит из опасного положения (рис. 541—543).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 131—135.

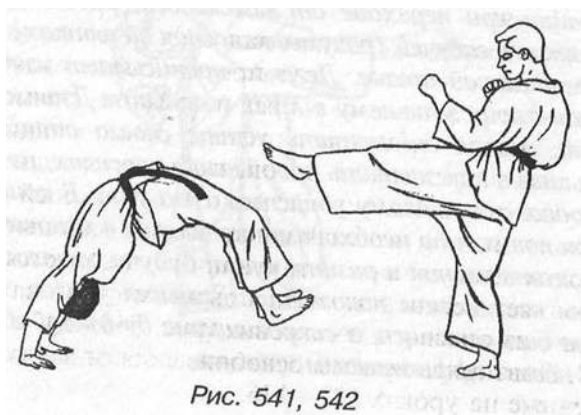
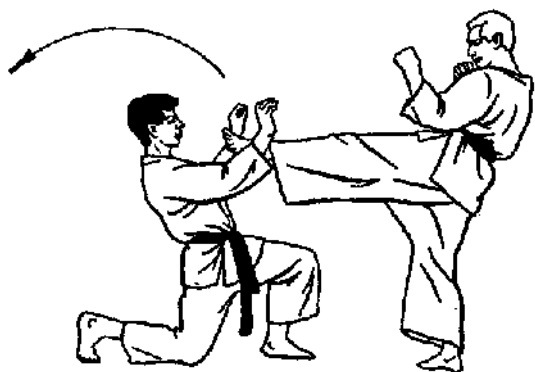


Рис. 541, 542

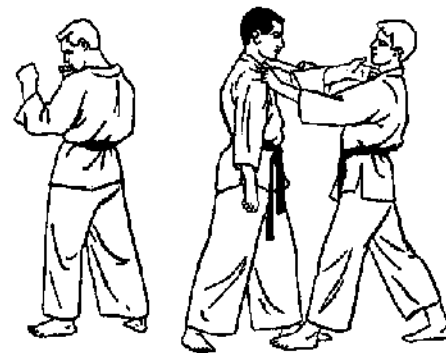


Рис. 543, 544

5. Разучить прием освобождения от захвата плеч спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает плечи защищающегося. Защищающийся заводит левую руку между рук атакующего, резко выпрямляет ее в локте и обозначает удар пальцами по его горлу (рис. 544).

Урок 137

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках 132—136.

3. Разучить переворот назад прыжком в качестве защиты от удара основанием ладони в подбородок.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий делает шаг левой ногой вперед и проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит средний блок снаружи левой ладонью в локоть атакующей руки и проводит из-под нее удар снизу правой ладонью в подбородок атакующего. Атакующий отклоняется назад, выполняет переворот назад прыжком с ног на руки и уходит из опасного положения (рис. 545—547).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 132—136.



Рис. 545–547



Рис. 548, 549

5. Разучить способ защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера кистями обеих рук и проводит удушающее действие. Защищающийся ребрами ладоней обеих рук обозначает удар по бокам партнера на уровне его нижних ребер, затем захватывает одежду на его туловище и обозначает удар коленом в промежность атакующего (рис. 548, 549).

Урок 138

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 133–137.

3. Разучить круговой удар локтем назад в качестве защиты от болевого приема на плечо загибом руки за спину.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное плечо защищающегося, а левой — его разноименное предплечье, тянет на себя и загибает за его спину. Защищающийся поворачивается назад и обозначает круговой удар левым локтем в голову партнера (рис. 550).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 133–137.

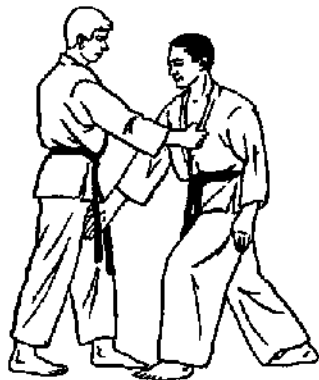


Рис. 550, 551

5. Разучить прием освобождения от захвата различного отворота одежды.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди защищающегося. Защищающийся основанием большого и указательного пальцев правой руки обозначает удар в его промежность (рис. 551).

Ямагути и тигр

Выдающимся мастером современного кэмпо был Ямагути Гогэн. В молодости он отличался невероятной силой, ловкостью и прыгучестью. Среди профессионалов Ямагути получил прозвище Кот (Нэко) и вполне оправдывал это сравнение в стремительных атаках и пластичных уходах. В 1930-е годы он неустанно оттачивал свое мастерство, а затем был направлен на разведывательную работу в Китай, где ему представилась хорошая возможность пополнить свои технические познания в кэмпо.

Однако в один прекрасный день японский шпион был схвачен гоминьдановскими властями. Китайцы, которые знали, с кем имеют дело, предложили Ямагути выбор: пулю в лоб или... гладиаторские игры. Кот выбрал второе. И вот на рассвете его вывели во двор тюрьмы, где

стояла бамбуковая клетка с голодным тигром. Развязав пленнику наскоро руки и ноги, его втолкнули в клетку и захлопнули дверцу. Толпа любопытных собралась вокруг. Но аттракцион закончился быстрее, чем можно было предполагать. По свидетельству очевидцев, события развивались так. Увидев непрошеного гостя, тигр отступил в угол, глухо зарычал, прижал уши и присел на задние лапы, готовясь к прыжку. Используя этот момент, Ямагути сам прыгнул вперед и одним ударом кулака в переносицу поверг хищника на землю. Исполинская кошка скончалась в страшных мучениях, а Кот был с почетом препровожден на родину.

Урок 139

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 134—138.
3. Разучить прием освобождения от захвата мошонки. Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает мошонку защищающегося. Защищающийся обозначает удар большими пальцами рук по его глазам (рис. 552).
4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 134—138.



Рис. 552, 553

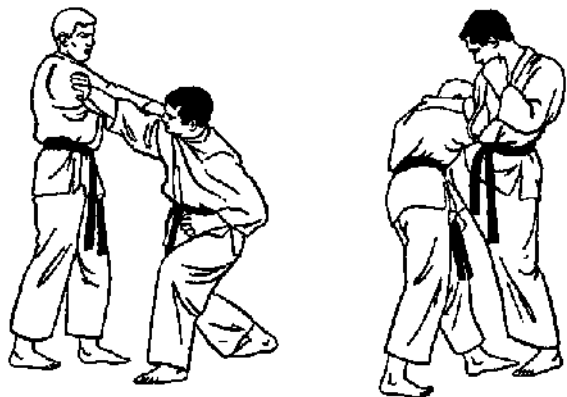


Рис. 554, 555

5. Разучить прием освобождения от захвата отворотов одежды на груди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает отвороты одежды на груди защищающегося. Защищающийся заводит правое плечо под одноименное запястье партнера, круговым движением правой руки срывает захват его рук с отворотов своей одежды, затем захватывает воротник атакующего, тянет атакующего на себя, наклоняет вниз и обозначает удар правым коленом по его туловищу (рис. 553—555).

Урок 140

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 135—139.
3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве защиты от захвата рукава и разноименного отворота одежды.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося, а левой — разноименный отворот его одежды. Защищающийся проводит такой же захват, поворачивается к атакующему левым боком и обозначает удар снизу вверх левой пяткой в его промежность (рис. 556).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 135—139.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом локте защищающегося. Защищающийся ударом правого локтя по одноименному запястью партнера сбивает захват со своей руки и обозначает удар ребром левой ладони по его шее (рис. 557, 558).

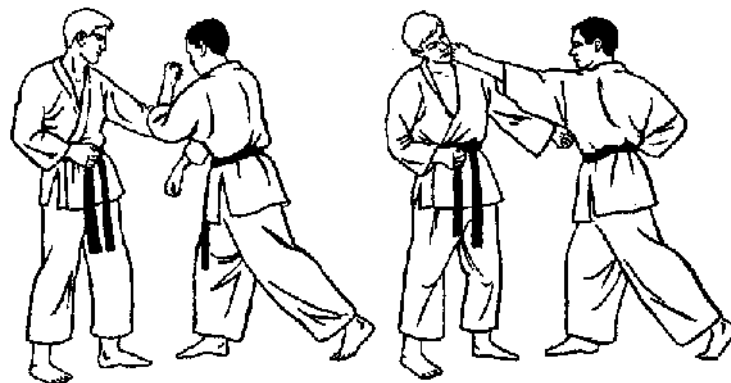


Рис. 556—558

Урок 141

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 136—140.

3. Разучить удар ладонью в промежность в качестве защиты от броска через бедро.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине защищающегося, а левой — его левый рукав чуть выше локтя и



пытается провести бросок через бедро. Защищающийся слегка приседает, делает шаг вперед, разворачивает правую стопу носком к атакующему и обозначает удар правой ладонью в его промежность (рис. 559, 560).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 136—140.

5. Разучить прием освобождения от захвата локтей спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает одежду на разноименных локтях защищающегося. Защищающийся обозначает удар голенью снизу вверх в его промежность (рис. 561).

Мусаси и четыре мухи

Класс мастерства самурая характеризовался в первую очередь быстротой реакции. Понятный случай приводится в жизнеописании знаменитого Миямото Мусаси. Однажды в глухой провинции Мусаси забрел на постоянный двор. Усевшись в углу, он положил рядом меч и заказал обед. Вскоре в комнату ввалилась подвыпившая компания. Пришельцы были с ног до головы увешаны оружием и выглядели разбойниками с большой дороги. Присмотрев одинокого посетителя и его великолепный меч в драгоценных ножнах, бродяги сбились в кучу и принялись шеп-

таться. Тогда Мусаси спокойно взял палочки для еды и четырьмя уверенными движениями поймал четырех жужжавших над столиком мух. Бродяги, видевшие эту сцену, бросились наутек, отвешивая низкие поклоны.

Урок 142

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 137—141.

3. Разучить удар в горло основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев в качестве защиты от броска через ногу вперед.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот одежды на груди защищающегося, а левой — его правый рукав чуть выше локтя, поворачивается к нему спиной и пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает правой ногой через одноименную ногу партнера, поворачивается к нему лицом и обозначает удар в горло основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки (рис. 562, 563).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 137—141.

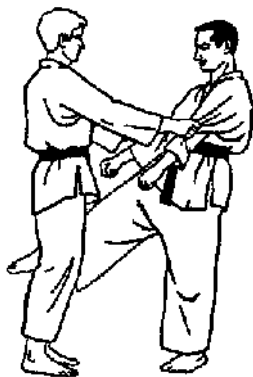


Рис. 559—561



Рис. 562, 563



5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой разноименное запястье защищающегося. Защищающийся сгибает захваченную руку вверх, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, тянет на себя и обозначает удар пальцами левой руки по горлу атакующего (рис. 564—566).

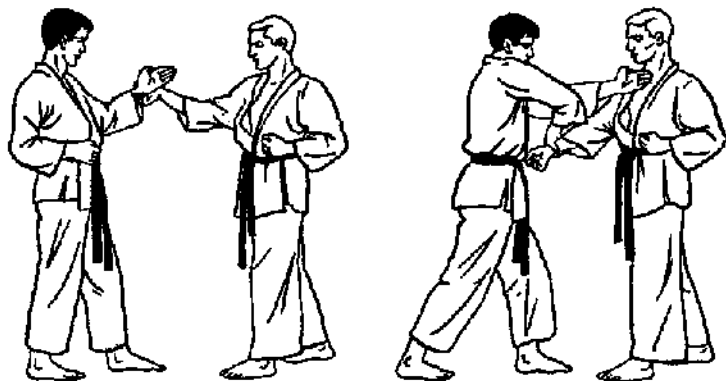


Рис. 564—566

Урок 143

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 138—142.
3. Разучить удар стопой из положения лежа в качестве защиты от броска через плечо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит бросок через плечо с захватом одноименной

руки на плечо. Защищающийся падает на спину, тянет атакующего за руку и обозначает правой стопой удар в его голову (рис. 567, 568).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 138—142.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименных запястий сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья защищающегося. Защищающийся складывает свои ладони крест-накрест, зажимает их пальцами, поднимает вверх предплечья, освобождается от захвата и резким движением обозначает удар основанием левого кулака в подбородок атакующего (рис. 569—571).

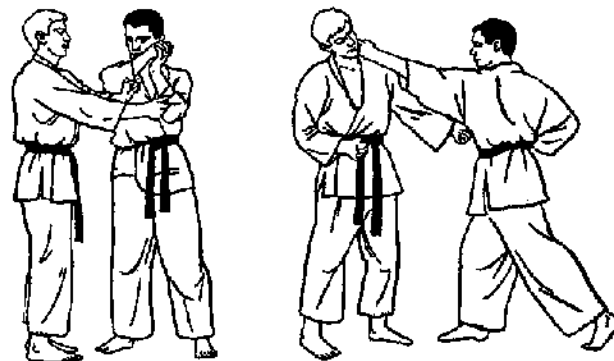
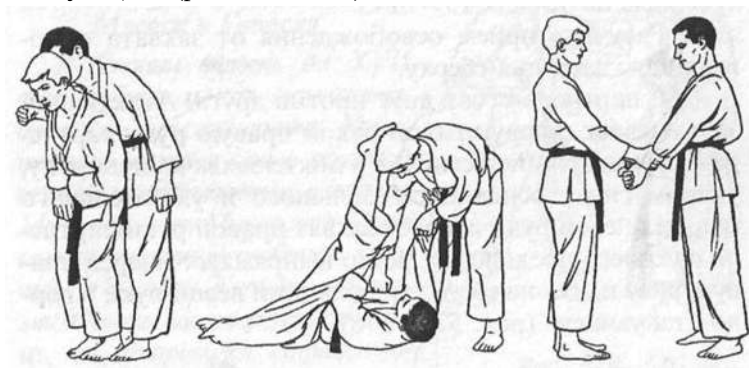


Рис. 567—571

Урок 144

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 139—143.
3. Разучить удар локтем в качестве защиты от броска через плечи.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой рукой — его одноименное бедро изнутри и пытается взвалить защищающегося на плечи. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад, затем обозначает удар левым локтем в туловище партнера (рис. 572, 573).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 139—143.

5. Разучить прием освобождения от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой правую руку партнера. Защищающийся сгибает в локте захваченную руку, ударом снизу основанием большого и указательного пальцев левой руки сбивает захват правой руки партнера со своего предплечья, резко выпрямляет вперед правую руку и обозначает удар пальцами левой руки в горло атакующего (рис. 574—576).

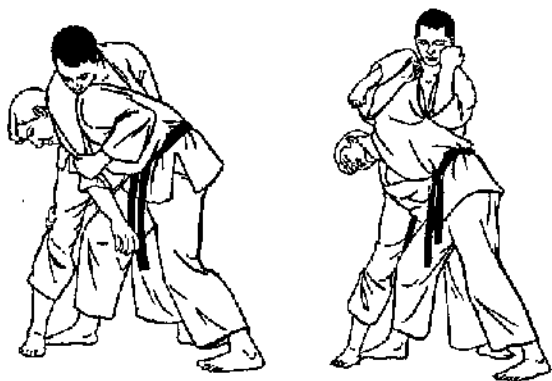
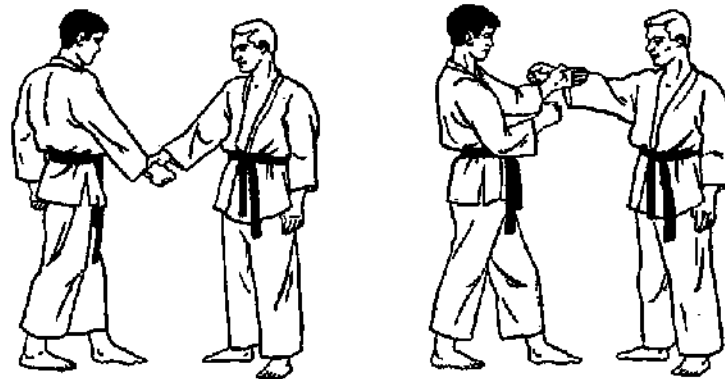


Рис. 572, 573



Мусаси и Гоноскэ

В Японии вплоть до XVII века дубина и кол оставались оружием простонародья. Канонизация приемов боя с обычной палкой приписывается самураю Мусо Гоноскэ. Много лет Мусо изучал технику владения шестом в школах Катори и Касима. Освоив все секреты бу-дзюцу, он отправился странствовать из провинции в провинцию со своей жердью. В поединках с



Рис. 574—576

противниками, вооруженными алебардами и мечами, он не знал поражений. Возгордившись, Мусо послал вызов самому Миямото Мусаси, величайшему фехтовальщику эпохи. Схватку он позорно проиграл, но великодушный Мусаси подарил побежденному жизнь. Вне себя от горя, Мусо удалился на южный остров Кюсю и там жил долгие годы отшельником в глубине гор до той самой ночи, когда на него, как и следовало ожидать, снизошло прозрение. Наутро Мусо, следуя божественным рекомендациям, вырезал палку из бука и стал разучивать движения, представлявшие нечто среднее между бу-дзюцу и кен-дзюцу. Он разработал

12 основных упражнений (по числу знаков зодиака) и назвал свое изобретение дзе-дзюцу, то есть искусство дубины. С помощью дзе было удобно наносить тычковые удары по боковым точкам. Новым оружием Мусо сумел-таки одолеть непобедимого Мусаси. Сделав ответный жест, он тоже сохранил противнику жизнь.

Урок 145

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 140—144.
3. Разучить боковой удар основанием большого и указательного пальцев в качестве защиты от броска через ногу вперед с захватом ноги.

Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой — его разноименное бедро снаружи, поднимает его вверх и поворачивается к защищающемуся спиной для проведения броска через ногу вперед. Защищающийся слегка приседает на опорной ноге, отклоняется назад и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера, затем выпрямляет захваченную ногу и уходит из опасного положения (рис. 577).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 140—144.

5. Разучить прием освобождения от захвата предплечья двумя руками сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками сверху правое предплечье защищающегося. Защищающийся срывает левой рукой захват разноименной руки со своего предплечья, выпрямляет вперед правую руку и обозначает удар по горлу атакующего основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки (рис. 579, 580).



Рис. 577

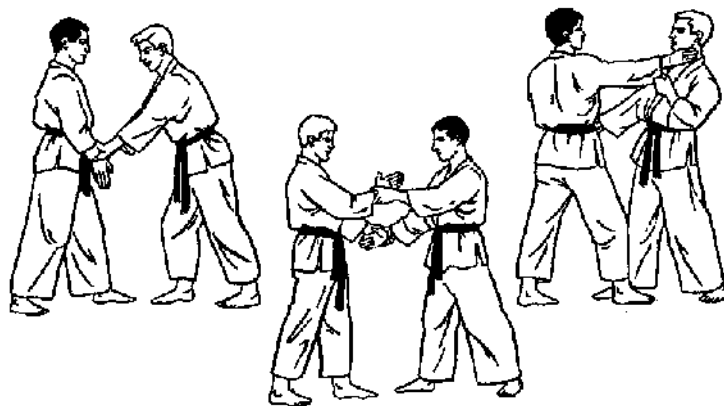


Рис. 578—580

Урок 146

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 141—145.
3. Разучить удар коленом в качестве защиты от броска ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой — воротник его кимоно, пово-



Рис. 581, 582

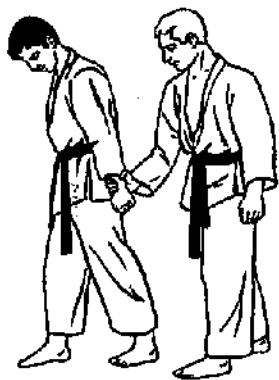


Рис. 583, 584



Рис. 585—587

рачивается к нему спиной, делает мах назад правой ногой, пытаясь подбить ею ноги партнера. Защищающийся слегка приседает, отклоняется назад, подхватывает правой рукой одноименное бедро атакующего и обозначает удар правым коленом в его промежность (рис. 581, 582).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 141—145.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий стоит сзади защищающегося и захватывает правой рукой его левое запястье. Защищающийся сгибает левую руку в локте, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, срывает его захват со своей руки и обозначает удар основанием левого кулака в промежность атакующего (рис. 583, 584).

Урок 147

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 142—146.

3. Разучить удар коленом из положения лежа в качестве защиты от броска через ногу назад.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающего-

ся чуть выше локтя, а правой — воротник его кимоно и проводит бросок через ногу назад. Защищающийся падает на спину, тянет обеими руками атакующего к себе и обозначает удар коленом в его голову (рис. 585, 586).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 142—146.

5. Разучить прием освобождения от захвата запястий сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает его запястья. Защищающийся поднимает вверх свои руки вместе с руками атакующего, сгибает назад правую ногу и обозначает удар пяткой снизу вверх в промежность партнера (рис. 587).

Мусаси и Дзюбэй

Однажды Миямото Мусаси странствовал по дорогам центральной Японии. Завидев в отдалении фигуру самурая среднего роста и крепкого сложения, он по осанке сразу же определил крупного мастера будзюцу. Подойдя ближе и оценив «духовную наполненность» (кокю) неизвестного самурая, Мусаси решил про себя, что навстречу ему идет не кто иной, как знаменитый мастер меча Ягю Дзюбэй, глава прославленной школы Ягю синкагэ-рю. Путники поравнялись и молча разошлись, обменявшись

взглядами. Пройдя еще несколько шагов, оба одновременно оглянулись, и неизвестный спросил: «Простите, уважаемый, не вы ли будете Миямото Мусаси?»

— Да, — ответил Мусаси, — а вы, конечно, Ягю Дзюбэй?

Обменявшись краткими приветствиями, они направились в придорожную корчму и заказали по чашке чая. Пили не торопясь, время от времени поглядывая друг на друга. Потом попросили принести им шашки го и принялись за игру. Стиль игры был у каждого свой, но решающего перевеса ни один из партнеров не мог добиться. Молча они признали ничью, встали, раскланялись и разошлись. Обоим не понадобилось ни единого слова, ни единого жеста для того, чтобы убедиться в равенстве сил и полном ментальном паритете.

Урок 148

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 143—147.

3. Разучить удар кулаком в качестве защиты от скручивания плеча наружу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу правую кисть защищающегося, а левой — свое правое запястье сверху, из-под правого предплечья партнера и скручивает его наружу. Защищающийся проводит боковой удар левым кулаком в голову атакующего и освобождается от захвата (рис. 588).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 143—147.

5. Разучить прием освобождения от захвата локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его левый рукав чуть выше локтя. Защищающийся выводит вперед левую руку, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, срывает захват атакующего со своего локтя и обозначает в его голову удар назад левым локтем (рис. 589, 590).

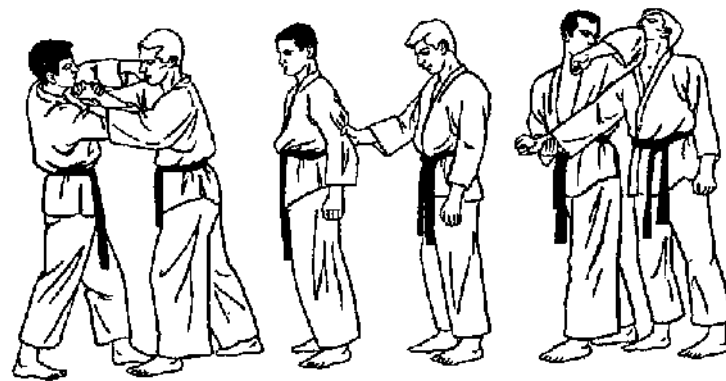


Рис. 588-590

Урок 149

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 144—148.

3. Разучить прямой удар кулаком в качестве повторной атаки в ответ на болевое воздействие на запястье.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху одноименное запястье защищающегося. Защищающийся сгибает в локте захваченную руку и поднимает ее вверх, прижимает пальцами левой руки пальцы разноименной руки атакующего к своему предплечью и надавливает ребром правой ладони на его одноименное запястье. Атакующий под действием боли сгибает ноги в коленях, обозначает прямой удар кулаком в промежность защищающегося, поднимает левой рукой его разноименное предплечье вверх и рывком захваченной руки на себя освобождается от захвата (рис. 591).



Рис. 591

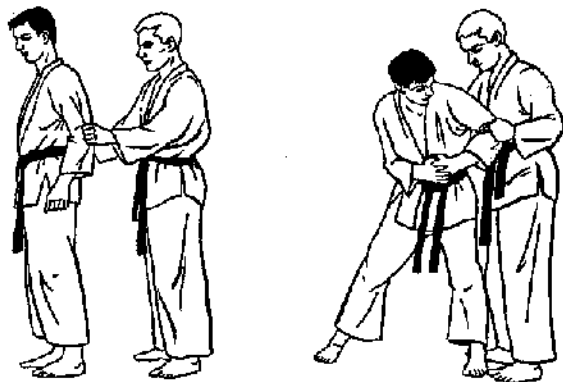


Рис. 592, 593

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 144—148.

5. Разучить прием освобождения от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его рукава чуть выше локтей. Защищающийся обозначает удар левым локтем в солнечное сплетение атакующего и рывком рук на себя освобождается от его захватов (рис. 592, 593).

Урок 150

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках 145—149.

3. Разучить удар снизу ребром ладони в качестве повторной атаки в ответ на перегибание локтя с захватом руки под разноименное плечо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот одежды на груди защищающегося. Защищающийся скручивает его руку внутрь, заводит под свое разноименное плечо и перегибает в локтевом суставе. Атакующий в момент скручивания своей руки, сгибает ноги в коленях и поворачивается на месте на 180° влево, затем обозначает удар

ребром левой ладони снизу вверх по промежности партнера (рис. 594, 595).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 145—149.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает правой рукой его разноименное плечо. Защищающийся быстро поворачивается вправо, слегка приседает и обозначает удар ребром ладони правой руки в солнечное сплетение партнера (рис. 596, 597).

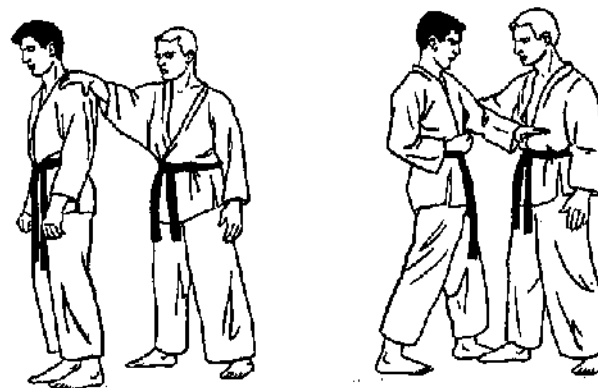
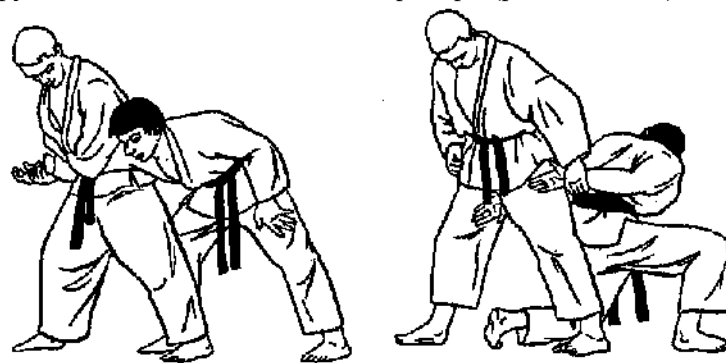


Рис. 594—597

Старик и драчун

...Один юноша, три года изучавший каратэ, добился больших успехов. Почувствовав силу, он стал запугивать и притеснять жителей соседней деревни. Однажды на горной дороге он встретил старика и грубо потребовал, чтобы тот убирался с его пути. Старик вежливо попросил пропустить его, но юноша стал жестоко избивать старика, пока тот не распростерся на земле. Победитель восторжествовал — все его удары, отличавшиеся большой силой, достигли цели. Он же не встретил сопротивления, не считая того, что старик, по-видимому, случайно нанес ему едва ощутимый удар в область сердца. Юноша далее не вспомнил об этом, когда вернулся в свою деревню. Находившиеся неподалеку люди видели происшедшее, но не осмелились заступиться за старика, зная силу и буйный нрав юноши. Однако, как только он исчез, они бросились к пострадавшему, стараясь ему помочь. Но он вдруг сам поднялся, легко выпрямился и быстро ушел.

Примерно через две недели юноша начал чувствовать тошноту после еды и перестал хорошо спать. Через пять недель он уже ничего не мог удержать в желудке, и силы его таяли, как снег на весеннем солнце. К концу шестой недели он потерял 10 кг веса, не вставал с постели и был почти при смерти. Теперь он точно знал, что причиной его смертельного недуга был старик — его единственный незаметный удар. На пороге смерти он, наконец, понял свою вину, понял, что в суетном тщеславии поддался искушению стать самым сильным, чтобы обрести власть над окружавшими его людьми, держа их в постоянном страхе. Искренне раскаявшись и зная, что дни его сочтены, юноша пожелал получить прощение и послал брата на розыски старика. Сделать это, к удивлению брата, оказалось нетрудно. Старик как будто бы знал, что юноша станет его искать, и сообщил всем, где он живет. На следующий день брат привел его к умирающему. Юноша попросил прощения, и старик, увидев, что просьба его искренняя, предложил свою помощь. Он дал юноше выпить какую-то жидкость, после чего тот сразу

заснул. Постепенно силы стали возвращаться к юноше, и через неделю он был уже здоров.

Старик оказался учителем каратэ, проживавшем неподалеку. Он рассказал, что встреча на горной дороге не была случайной — жители соседней деревни, долго терпевшие недостойное поведение молодого каратиста, обратились к нему за помощью. По их просьбе старик и решил преподать юноше урок. Узнав об этом, юноша попросился к старому мастеру в ученики. Тот оказал ему доверие, и впоследствии юноша стал его лучшим воспитанником...

Урок 151

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 146—150.
3. Разучить боковой удар кулаком в качестве защиты от скручивания запястья наружу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками правую кисть защищающегося и скручивает ее наружу. Защищающийся обозначает боковой удар левым кулаком в голову партнера, захватывает левой рукой сверху его правое запястье, срывает захват со своей кисти, затем рывком правой руки на себя полностью освобождает свою руку (рис. 598, 599).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 146—150.

5. Разучить прием освобождения от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает одежду на его плечах. Защищающийся обозначает удар ребром правой ладони в его промежность и освобождается от захвата (рис. 600).

6. Разучить технический комплекс «Дзитте».



Рис. 598

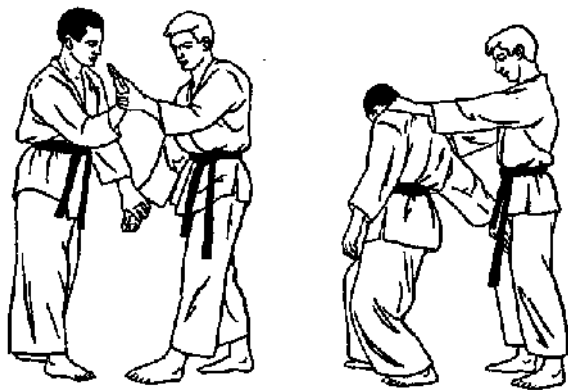


Рис. 599, 600

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ДЗИТТЕ» (позиции 1—32)

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон.

2. На вдохе скрестить руки перед грудью, на выдохе опустить вниз, одновременно сделать шаг в сторону правой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку (1).

3. Поставить стопы вместе, правый кулак обхватить левой ладонью, руки согнуть в локтях и поднять на уровень подбородка (2).

4. Отшагнуть левой ногой назад, правой рукой выполнить средний блок изнутри, развернув кисть ладонью вверх, отвести назад на уровень пояса (3).

5. Сделать шаг вперед левой ногой, круговым движением левой руки выполнить средний блок изнутри, развернув кисть ладонью вверх и согнув средние фаланги пальцев, одновременно опустить вниз правую руку, развернув ее ладонью вперед и сжав средние фаланги пальцев (4).

6. Подтянуть правую стопу к левой, перейти в широкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью

и обозначить удар в сторону основанием большого и указательного пальцев (5).

7. Поднять правую стопу к левой, повернуться вправо на 90°, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно обозначить удар в сторону перемещения основанием правой ладони.

8. Поставить правую ногу скрестно впереди левой, сжатые в кулак руки поднять вверх и скрестить над головой (6).

9. Сделать шаг в сторону левой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку, руки опустить вниз в стороны (7).

10. Скрестить руки перед грудью, развести в стороны и поднять вверх (8).

11. Повернуть голову вправо, обозначить низкий удар по дуге внутренней стороной левой стопы (9), повернуться на 180° вправо и перейти в широкую фронтальную стойку (10), сохраняя руки поднятыми над головой.

12. Обозначить низкий удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги (11), повернуться на 180° влево, перейти в широкую фронтальную стойку, сохраняя руки поднятыми над головой (12).

13. Обозначить низкий удар по дуге внутренней стороной стопы левой ноги (13), повернуться на 180° вправо, перейти в широкую фронтальную стойку, удерживая руки в исходном положении (14).

14. Перейти в узкую фронтальную стойку, руки со сжатыми кулаками скрестить над головой (15), затем опустить вниз в стороны (16).

15. Повернуться вправо на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить верхний блок предплечьем, разжав пальцы правой ладони (17).

16. Вывести вверх-вперед левую руку, а правую опустить вниз. Ладони рук оставлять открытыми с отведенными в сторону большими пальцами (18, 19).

17. Сделать шаг вперед левой ногой, встать на правую ногу, одновременно повернуться на 90° влево, со-

гнутую в локте правую руку поднять на уровень лба и развернуть пальцами вперед, а левую опустить на уровень пояса (19а, 20).

18. Повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно обозначить удар основаниями разведенных в стороны больших и указательных пальцев: правой руки — вверх-вперед, левой — вниз-вперед (20а).

19. Сделать шаг вперед правой ногой, встать на левую ногу, согнутую в локте левую руку поднять на уровень лба и развернуть пальцами вперед, а правую отвести на уровень пояса (21).

20. Повернуться вправо на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и обозначить удары вперед основаниями разведенных в стороны больших и указательных пальцев: левой руки — вверх-вперед, правой — вниз-вперед (22).

21. Повернуться влево на 90° вокруг правой ноги (23). Перейти в заднюю левостороннюю стойку, левую сжатую в кулак руку опустить перед собой вниз-вперед, правую отвести назад, согнуть в локте и поднять на уровень головы (24).

22. Правую руку отвести к левому уху (25), повернуться вправо на месте на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, правую руку опустить вниз, а левую, согнутую в локте, отвести назад и поднять на уровень головы (26).

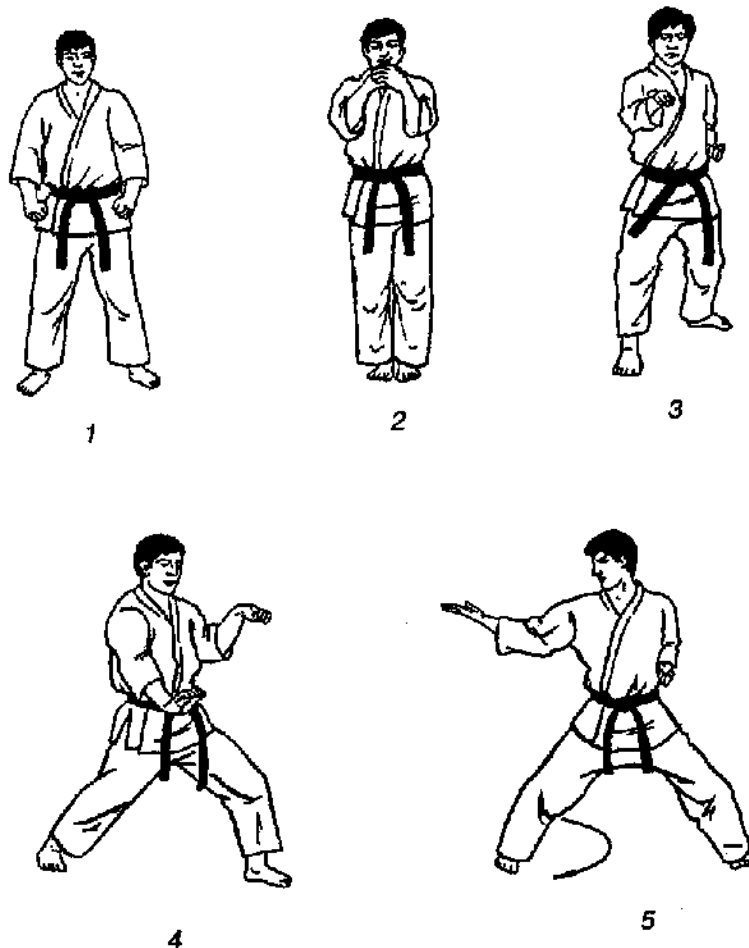
23. Подтянуть левую стопу к правой, повернуться на 90° вправо, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить верхний блок левым предплечьем (27).

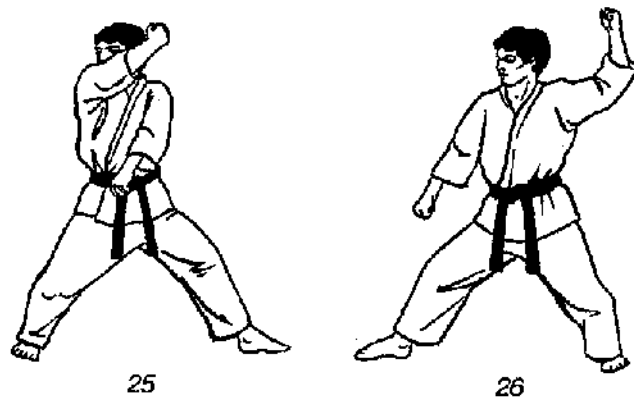
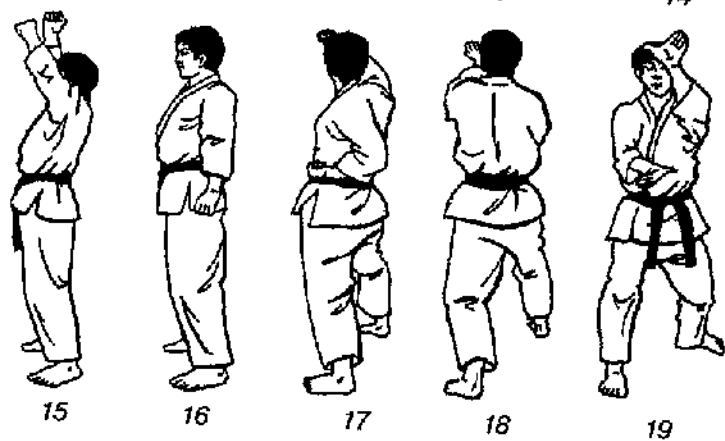
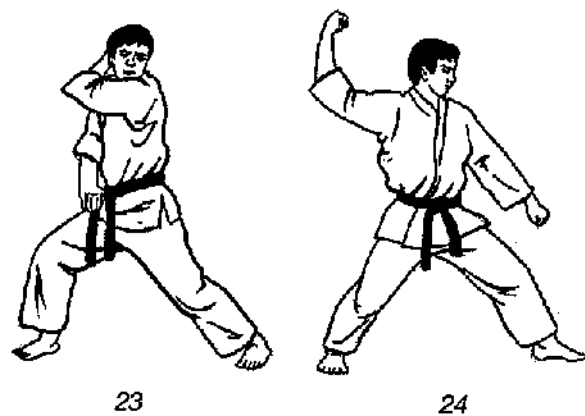
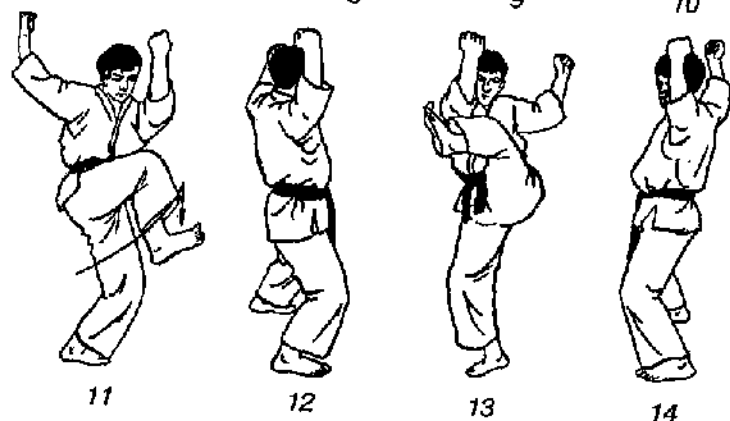
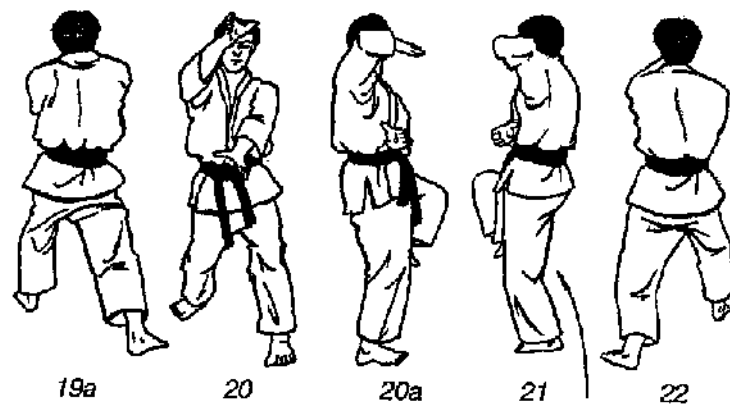
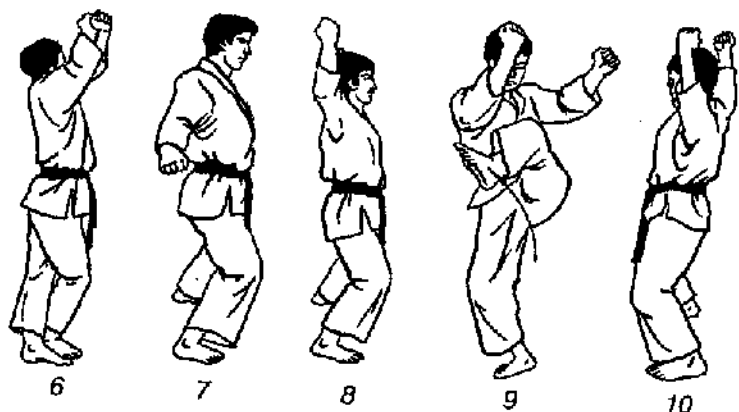
24. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок правым предплечьем (28).

25. Повернуться на месте на 180°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить верхний блок левым предплечьем (29). Затем сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок правым предплечьем (30).

26. Повернуться на 180° влево вокруг правой ноги, встать в стойку стопы вместе, согнуть руки в локтях и поднять на уровень подбородка, обхватив правый кулак левой ладонью (31).

27. Перейти в узкую фронтальную стойку (32) и закончить упражнение.







27



28



29



30



31



32

Урок 152

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 147—151.
3. Разучить прием освобождения от захвата туловища спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает туловище защищающегося. Защищающийся захватывает левой рукой волосы на его голове, отводит голову атакующего назад и обозначает удар основанием правого кулака в его переносицу (рис. 601).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 147—151.

5. Разучить прием освобождения от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его туловище. Защищающийся обозначает удар разведенными в стороны указательным и средним пальцами правой руки в глаза атакующего (рис. 602).



Рис. 601

Урок 153

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 148—152.
3. Разучить прием освобождения от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера подходят друг к другу. Атакующий обхватывает руки и туловище защищающегося. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимая вверх своими руками руки атакующего и обозначает удар кулаками в его голову (рис. 603—604).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 148—152.

5. Разучить прием освобождения от захвата рук и туловища сзади.



Рис. 602-605

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимая свои согнутые в локтях руки на высоту плеч, и обозначает удар локтем правой руки по туловищу и удар ребром ладони той же руки в промежность атакующего (рис. 605—608).



Рис. 606—608

Побеждающий не прикладая рук

Однажды, когда Бокудэн плыл с попутчиками на большой лодке по озеру Бива, молодой задиристый самурай вызвал его на поединок. «Какая же у вас школа?» — заносчиво спросил юный фанфарон. — «Школа побеждающих не прикладая рук», — спокойно ответил Бокудэн. Решено было драться на маленьком островке посреди озера, чтобы не причинить вреда другим пассажирам. Когда лодка подошла к островку, любитель дуэлей первым прыгнул на берег. Тогда Бокудэн взял весло и оттолкнулся от камня. Лодка поплыла прочь от острова, где остался незадачливый драчун. «Такова школа побеждающих не прикладая рук», — резюмировал Бокудэн, не пожелавший напрасно проливать кровь молокососа.

Урок 154

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 149—153.
3. Разучить прием освобождения от захвата шеи сверху-спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наклоняет туловище защищающегося, обхватывает сверху правой рукой его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность атакующего (рис. 609).

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 149—153.

5. Разучить прием освобождения от захвата шеи сзади из-под плеч.

Атакующий подходит к партнеру сзади, пропускает руки под его плечи, захватывает его шею и начинает давить на нее вниз. Защищающийся указательными пальцами обеих рук обозначает удар по его глазам (рис. 610, 611).

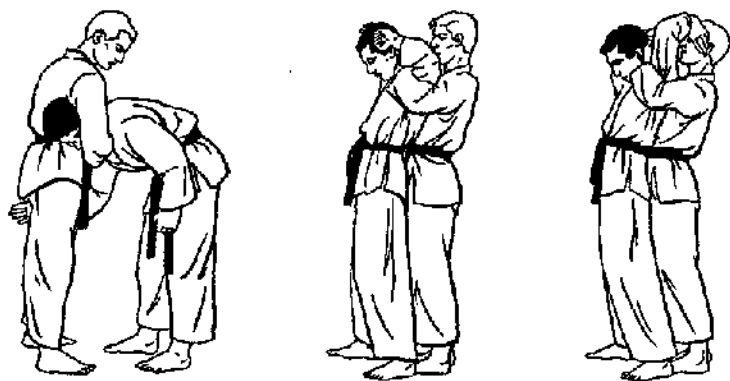


Рис. 609-611

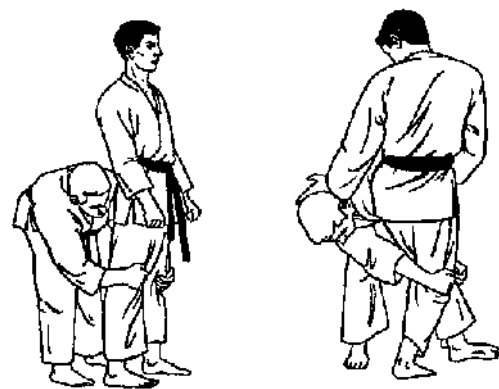


Рис. 613, 614

Урок 155

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 150—154.
3. Разучить прием освобождения от захвата ног спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий пытается захватить обе ноги защищающегося. Защищающийся отставляет одну ногу назад, наклоняется вперед и обозначает удар локтем сверху вниз по спине атакующего (рис. 612).



Рис. 612

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках 150—154.

5. Разучить прием освобождения от захвата ног сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади, захватывает его ноги и толкает плечом вперед. Защищающийся поворачивает голову вправо и в падении обозначает удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 613, 614).

Глава 7

ЗАЩИТА ОТ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НОЖОМ И КОРОТКОЙ ПАЛКОЙ

Урок 156

1. Разминка.
2. Провести работу над индивидуальной техникой.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом сверху в голову защищающегося. Защищающийся захватывает снизу обеими руками предплечье атакующей руки партнера и обозначает удар вперед правой ногой в его промежность (рис. 615, 616).

4. Разучить боковой удар кулаком в качестве контратаки в ответ на удар сверху короткой палкой.

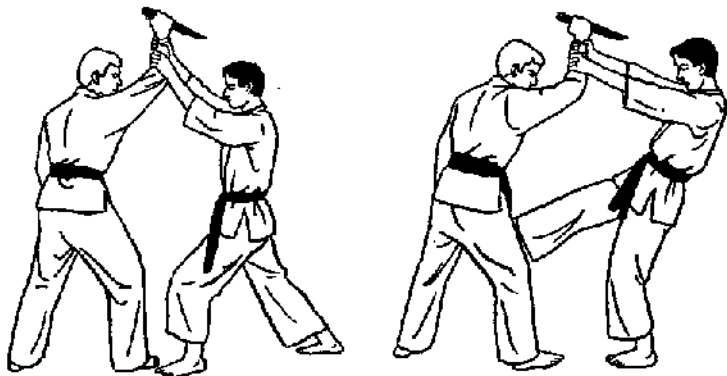


Рис. 615, 616

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит сверху удар короткой палкой по голове защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет его на себя-вниз и обозначает боковой удар левым кулаком в голову партнера (рис. 617, 618).

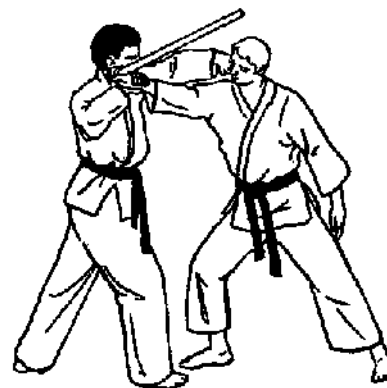
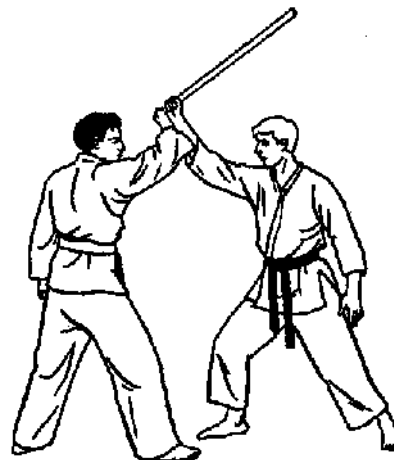


Рис. 617, 618

Мастер Фугэй

Почувствовав приближение смерти, Фугэй попросил одного из монахов вырыть для него могилу. Монахи расстроились. Но Фугэй их успокоил, сказав, что они просто зарывают смерть в глубокую яму. Затем Фугэй опустился в нее и, стоя в ней, с чувством огромного достоинства, приказал монаху закидать его землей.

Урок 157

1. Разминка.

2. Повторить прием защиты от атакующих действий ножом, разученный на уроке 156.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом снизу в живот защищающегося. Защищающийся захватывает сверху предплечье его атакующей руки и обозначает правой ногой удар вперед в его промежность (рис. 619, 620).

4. Повторить прием защиты от атакующих действий короткой палкой, разученный на уроке 156.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на удар снизу короткой пешкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит снизу вверх удар короткой палкой в промеж-

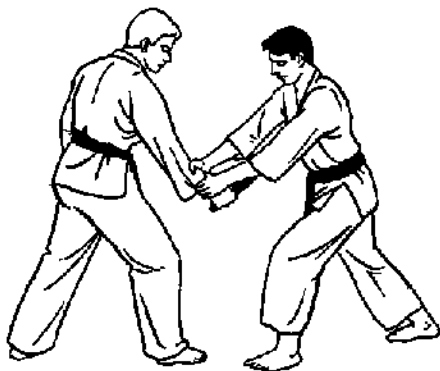


Рис. 619

ность защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, внутренней стороной правого предплечья отбивает наружу палку атакующего и обозначает удар ребром правой ладони по его шее (рис. 621, 622).

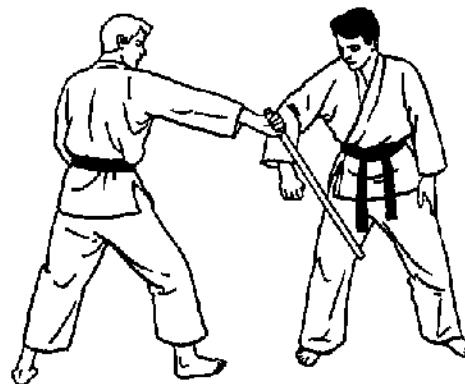
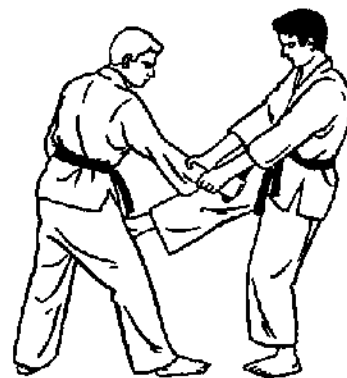


Рис. 620-622

Урок 158

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 156, 157.
3. Разучить круговой удар вперед коленом в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, выполняет двойной блок снаружи обеими ладонями на плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар вперед правым коленом по туловищу атакующего (рис. 623, 624).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 156, 157.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой слева направо в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, выполняет левой ла-



Рис. 625, 626

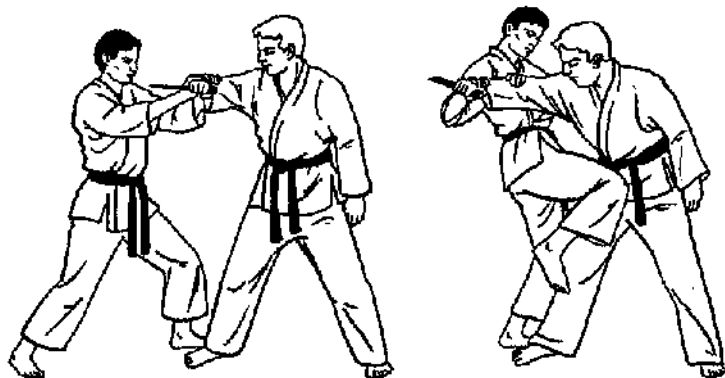


Рис. 623, 624

донью средний блок снаружи в локоть атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 625, 626).

О находчивом самурае

История донесла до нас курьезный случай применения боевого веера. Один высокопоставленный самурай по имени Мацумура Сокон был широко известен как мастер рукопашного боя и работы с оружием. Слава о его ратных подвигах дошла до сегуна. Желая убедиться в этом соб-

ственными глазами, а также произвести впечатление на своих подданных, он вызвал к себе мастера и сообщил, что через десять дней он устраивает праздник, на котором хочет удостовериться в доблести прославленного воина, для чего тому необходимо будет сразиться с быком.

Приказ начальника — закон для подчиненного, в особенности в средневековой Японии. Но Мацумура был не только искусным, но и хитрым воином. В течение этих десяти дней он ежедневно приходил в стойло, в котором находился бык и, оставаясь в безопасности за перегородкой, нещадно колотил его по морде боевым железным веером до тех пор, пока тот не падал на колени. Через некоторое время несчастное животное стало само падать на колени, как только самурай подходил близко.

Настало время праздника. Посмотреть поединок с быком собралось много гостей, в том числе и из других провинций. Мацумура вышел на площадку, где уже находился бык, практически безоружным, с одним только вакидзаси (средний меч) за поясом. На этот раз в руках он держал самый обыкновенный веер. Едва только бык увидел самурая, как тут же упал на колени и жалобно замычал. Надо ли говорить, что публика во главе с сегуном была в восторге от столь убедительной демонстрации воинского мастерства.

Урок 159

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 156—158.

3. Разучить круговой удар коленом вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, выполняет обеими ладонями двойной блок изнутри в плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 627, 628).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 156—158.

5. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит короткой палкой удар справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, выполняет ладонями двойной блок в плечо и предплечье атакующей руки и обозначает удар в сторону локтем в голову партнера (рис. 629, 630).

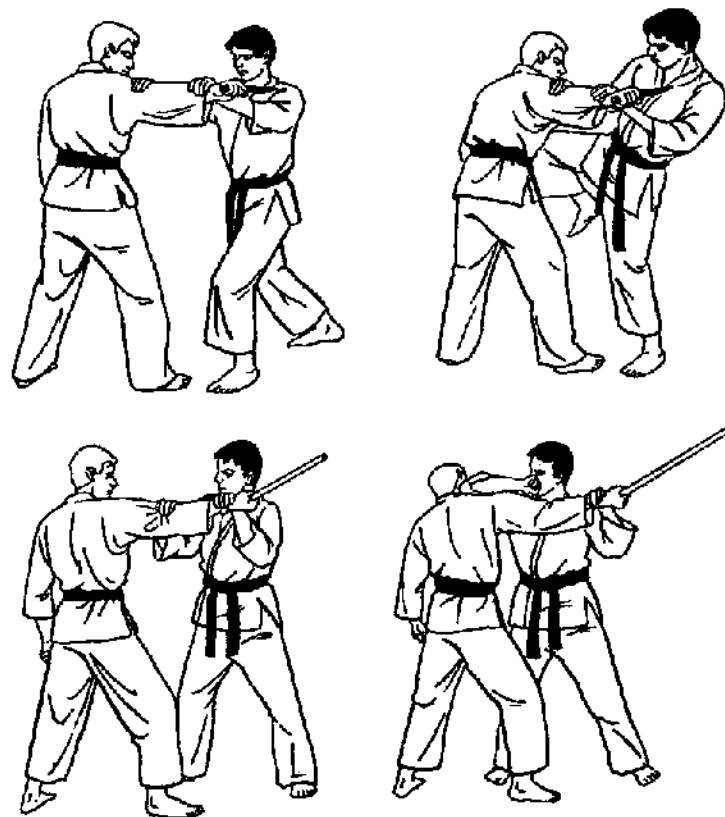


Рис. 627-630

Мастер Таккан

Таккан умирал. Ученики попросили его написать поэму смерти. Он отказался. Ученики продолжали настаивать, и тогда он нарисовал иероглиф Юм (Сон), и... умер.

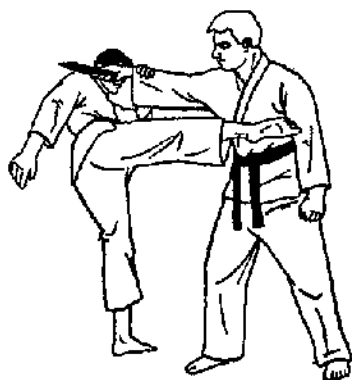


Рис. 631, 632

Урок 160

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 156—159.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на прямой колющий удар ножом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар правой ногой по туловищу атакующего (рис. 631, 632).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 156—159.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на колющий удар короткой палкой.

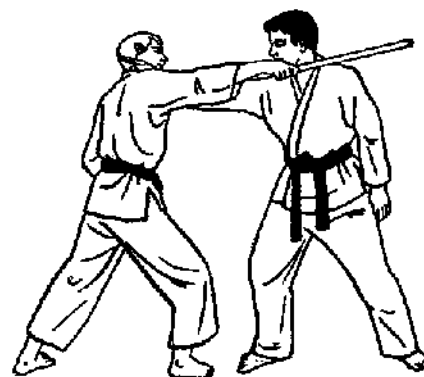
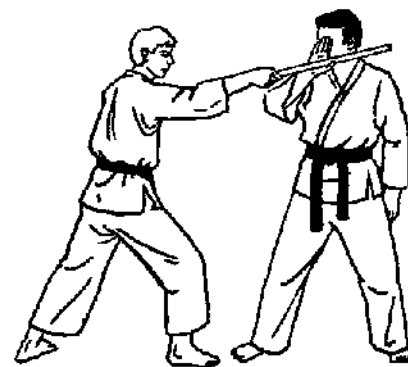


Рис. 633, 634

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой удар короткой палкой в горло защищающегося. Защищающийся отводит правой ладонью передний конец палки атакующего и обозначает удар ребром правой ладони по шее партнера (рис. 633, 634).

Урок 161

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 156—160.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит режущий диагональный удар ножом справа налево. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера (рис. 635, 636).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 156—160.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой справа налево вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит диагональный удар короткой палкой справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивает туловище влево, проводит правой ладонью нижний блок изнутри в дальний от себя конец палки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера (рис. 637, 638).

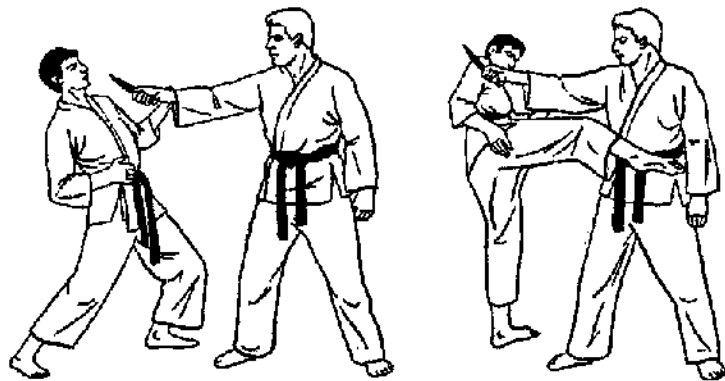


Рис. 635, 636

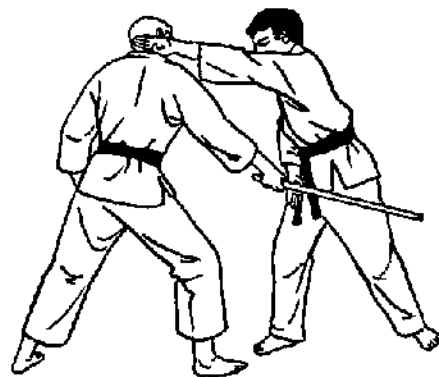
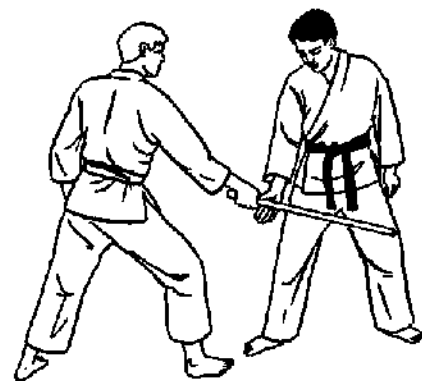


Рис. 637, 638

Урок 162

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 157—161.
3. Разучить круговой удар вперед коленом в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит режущий диагональный удар ножом слева направо по шее защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой но-

гой, одновременно нанося удар ребром левой ладони по предплечью атакующей руки, перехватывает его правой рукой, тянет на себя и обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 639, 640).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 157—161.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой слева направо вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит диагональный удар короткой палкой слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся де-

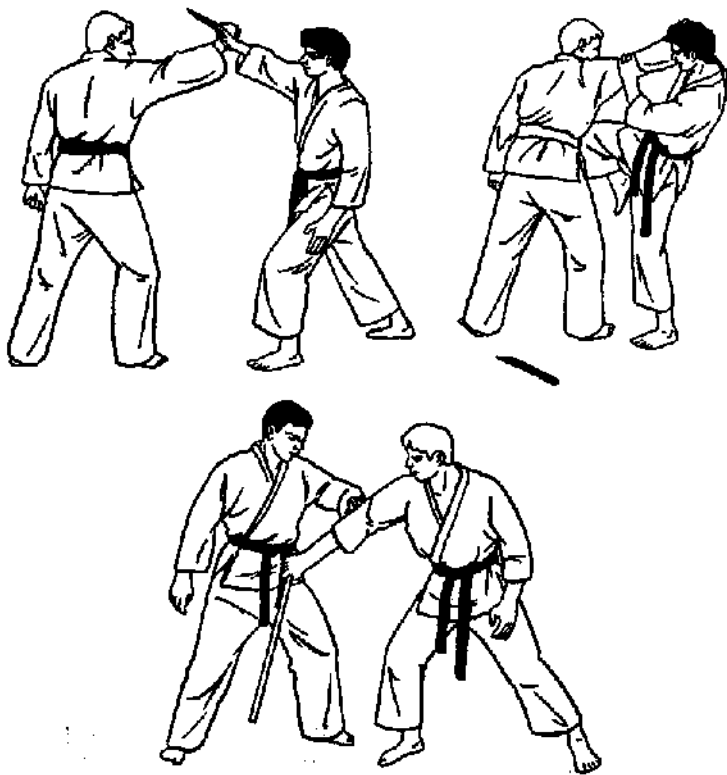


Рис. 639-641



Рис. 642

лает шаг вперед левой ногой, поворачивает туловище влево, одновременно проводя левой ладонью нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки, и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 641, 642).

Мастер Хофуку

Мастер созвал своих монахов и сказал: «В течение последней недели моя энергия приближается».

Один из монахов спросил: «Ты находишься на грани смерти. Что это означает? Мы продолжаем жить. Что это означает?»

«И то, и другое значит Путь», — ответил мастер.

«Но как отличить одно от другого?» — спросил монах.

Хофуку ответил: «Когда идет дождь, дождь льет», — и, приняв позу лотоса, мастер тихо умер.

Урок 163

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 158—162.

3. Разучить удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит колющий удар ножом сверху в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, отводит левой ладонью вниз от себя предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки по горлу атакующего (рис. 643, 644).

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках 158—162.

5. Разучить удар основанием ладони в качестве защиты от удара короткой палкой сверху.

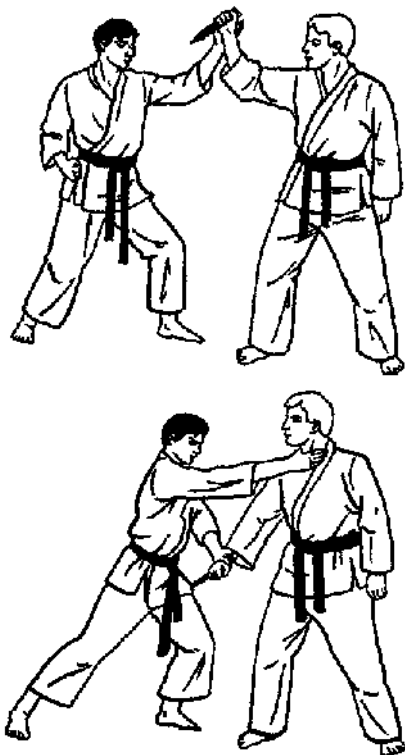


Рис. 643, 644

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой сверху по голове защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает его вниз и обозначает удар основанием правой ладони в подбородок партнера (рис. 645, 646).

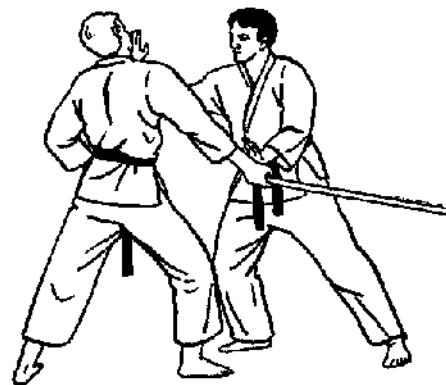
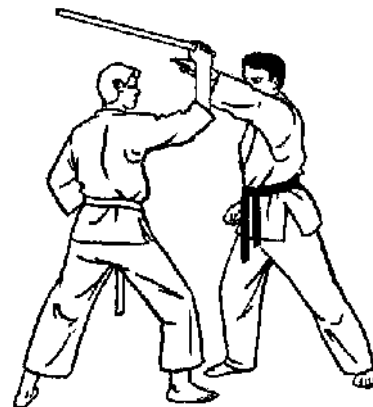


Рис. 645, 646

Урок 164

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 159—163.
3. Разучить удар пальцами в качестве защиты от колющего удара ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит снизу колющий удар ножом в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед

в сторону левой ногой, проводит опущенным вниз левым предплечьем блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар указательным и средним пальцами правой руки по глазам атакующего (рис. 647).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 159—163.

5. Разучить удар коленом в качестве контратаки в ответ на удар снизу короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий маховым движением правой руки снизу вверх проводит

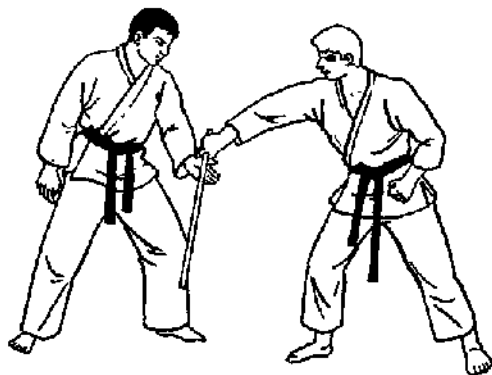


Рис. 647, 648

удар короткой палкой в промежность защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно левой ладонью отбивая в сторону от себя палку партнера, захватывает его правое плечо одноименной рукой, тянет на себя и обозначает удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 648, 649).



Рис. 649

Урок 165

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 160—164.

3. Разучить круговой удар назад локтем в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в голову

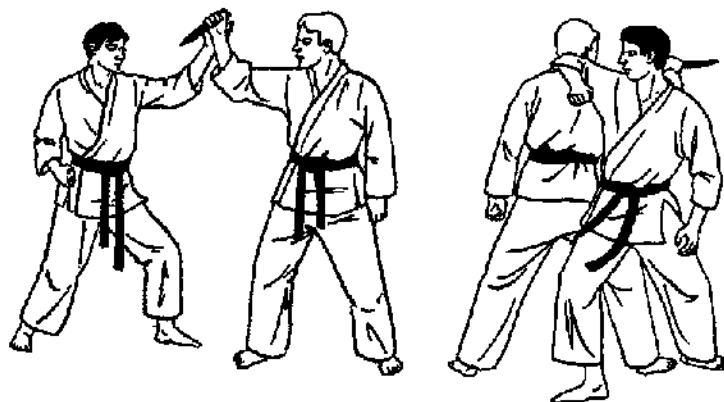


Рис. 650, 651

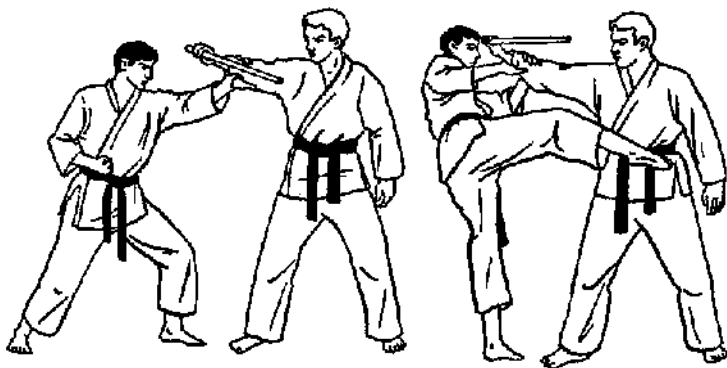


Рис. 652, 653

защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит левой ладонью верхний боковой блок в локоть атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и обозначает правым локтем круговой удар назад в голову атакующего (рис. 650, 651).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 160—164.

5. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на боковой удар короткой палкой слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит боковой удар короткой палкой справа налево по голове защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняя левой ладонью верхний боковой блок в предплечье разноименной руки и обозначает правой ногой круговой удар вперед по туловищу атакующего (рис. 652, 653).

Роси Тайи

Когда Роси Тайи, современный мастер дзэн, почувствовал приближение смерти, он собрал возле своей постели старших учеников. Один из них помнил, что слово «роси» означает один из видов пирожного, поэтому он потратил полдня, чтобы найти в каком-нибудь магазине

Токио это роси. Теперь же, придя к мастеру, он подарил ему это роси. Слабо улыбаясь, Роси взял пирожное и стал его есть. Роси становился все слабее и слабее. Ученики наклонились к нему и спросили, есть ли у него последние слова для них. «Да», — ответил Роси. «Скажи же нам!» — нетерпеливо спросили они. «Роси очень вкусное!» — ответил мастер и с этим умер.

Урок 166

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 161—165.
3. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом справа налево.

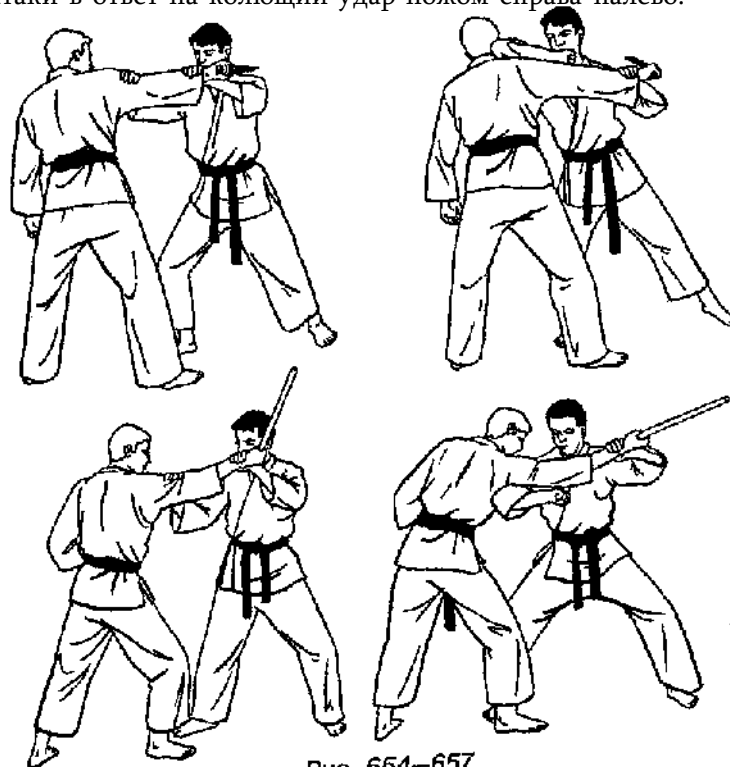


Рис. 654—657

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит обеими ладонями верхний блок плеча и предплечья атакующей руки и обозначает правым локтем удар в сторону в голову партнера (рис. 654, 655).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 161—165.

5. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит обеими ладонями верхний блок в плечо и предплечье атакующей руки и обозначает правым локтем удар в сторону по туловищу партнера (рис. 656, 657).

Урок 167

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 162—166.

3. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на колющий прямой удар ножом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий прямой удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой



Рис. 658

ногой с поворотом туловища влево, одновременно проводя удар ребром правой ладони по двуглавой мышце атакующей руки партнера и обозначает по его шее второй удар ребром ладони правой руки (рис. 658, 659).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 162—166.

5. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на прямой удар короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар короткой палкой в промежность защищающегося. Защищающийся отводит наружу правой голенью ближний к себе конец палки и обозначает удар в сторону правым локтем в голову атакующего (рис. 660, 661).

Урок 168

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 163—167.

3. Разучить удар наружной стороной запяс-

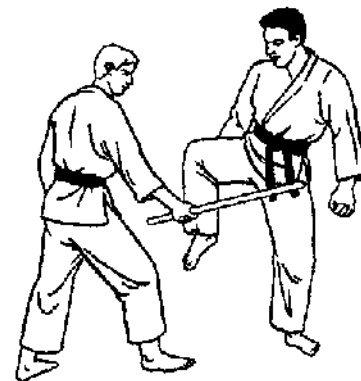


Рис. 659-661

тъя в качестве контратаки в ответ на колющий боковой удар ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит снизу колющий боковой удар ножом в туловище защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет опущенным вниз правым предплечьем блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и обозначает в область его виска удар наружной стороной правого запястья (рис. 662, 663).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 163—167.

5. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой справа налево вниз.



Рис. 662, 663

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар короткой палкой справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, опущенным вниз правым предплечьем выполняет блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и обозначает круговой удар назад левой ногой в живот партнера (рис. 664, 665).

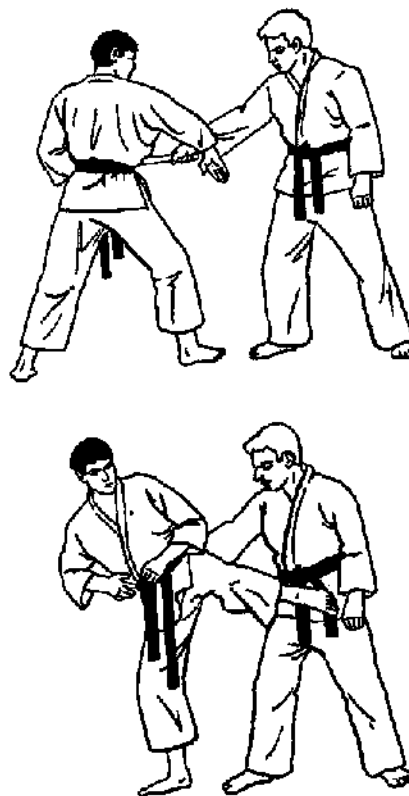


Рис. 664, 665

Роси Ямамото

Почти полностью ослепнув в возрасте девяноста лет и будучи неспособным обучать и работать, мастер дзэн Ямамото решил, что пришло время умирать, и перестал есть. На вопрос монахов, почему он не принимает пищу, мастер ответил, что видит свою бесполезность и чувствует, что является обузой для всех, поэтому он решил, что пора умирать. Монахи сказали ему: «Сейчас — январь. Если ты умрешь сейчас, нам будет неудобно и хлопотно тебя хоронить, и ты будешь еще большей обузой для нас. Поэтому ешь, пожалуйста!» Мастер начал снова принимать пищу. Когда потеплело, он перестал принимать пищу и вскоре умер.

Урок 169

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на уроках 164—168.

3. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит режущий диагональный удар ножом слева направо. Защищающийся делает шаг на-

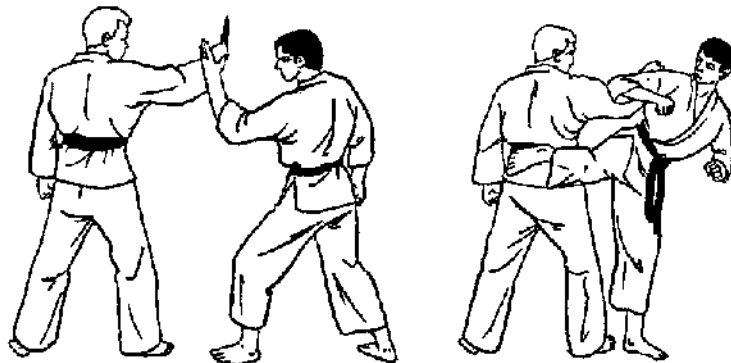


Рис. 666, 667

зад правой ногой, проводит удар ребром левой ладони в предплечье атакующей руки выбивает нож и обозначает правой ногой круговой удар назад в спину партнера (рис. 666, 667).

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 164—168.

5. Разучить удар пальцами в глаза в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой слева направо вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит короткой палкой диагональный удар слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, проводит блок изнутри опущенным вниз левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит удар ребром ладони по правому запястью партнера выбивает из его руки оружие и обозначает удар пальцами в глаза (рис. 668, 669).

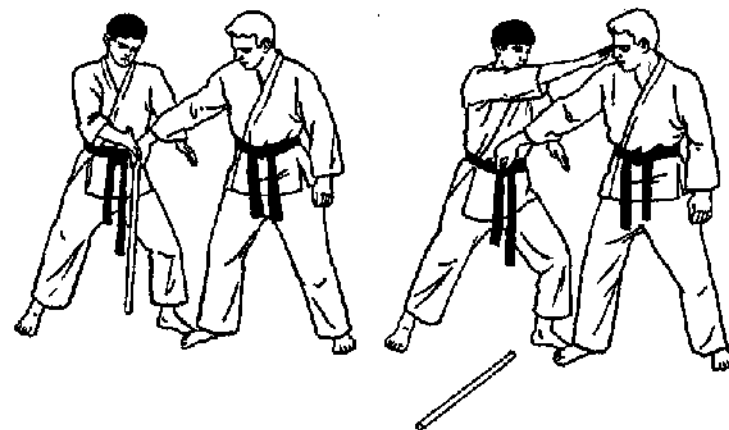


Рис. 668, 669

ЗАЩИТА ОТ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ МЕЧОМ И УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ

Урок 170

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на уроках 165—169.

3. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в ответ на рубящий удар мечом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит рубящий удар мечом сверху в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее атакующего (рис. 670, 671).

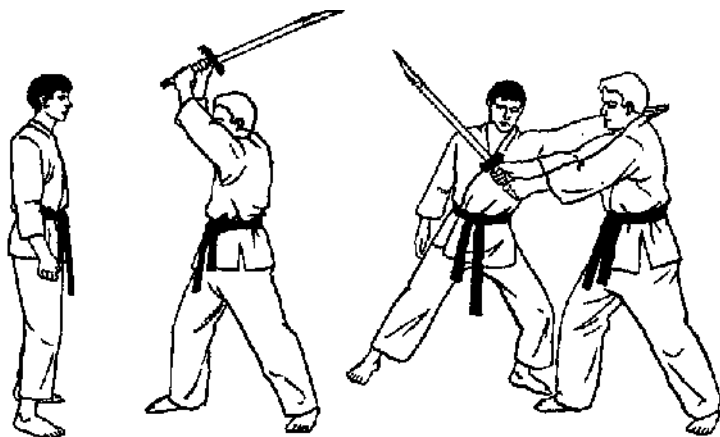


Рис. 670, 671

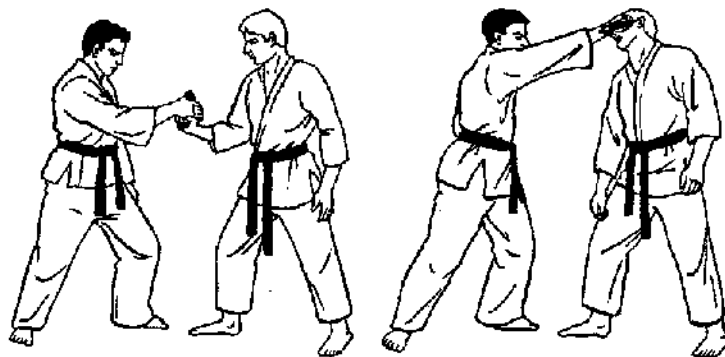


Рис. 672, 673

5. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на уроках 165—169.

6. Разучить прием обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета к животу защищающегося. Защищающийся делает поворот на месте на 90° влево, одновременно правой рукой захватывает сверху ствол пистолета, разворачивает его влево от себя, отбирает и обозначает его стволом удар в голову атакующего (рис. 672, 673).

Урок 171

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой и мечом, разученные на уроках 166—170.

3. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на новый рубящий удар мечом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит рубящий удар мечом сверху. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево на 180° и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки в промежность партнера (рис. 674, 675).

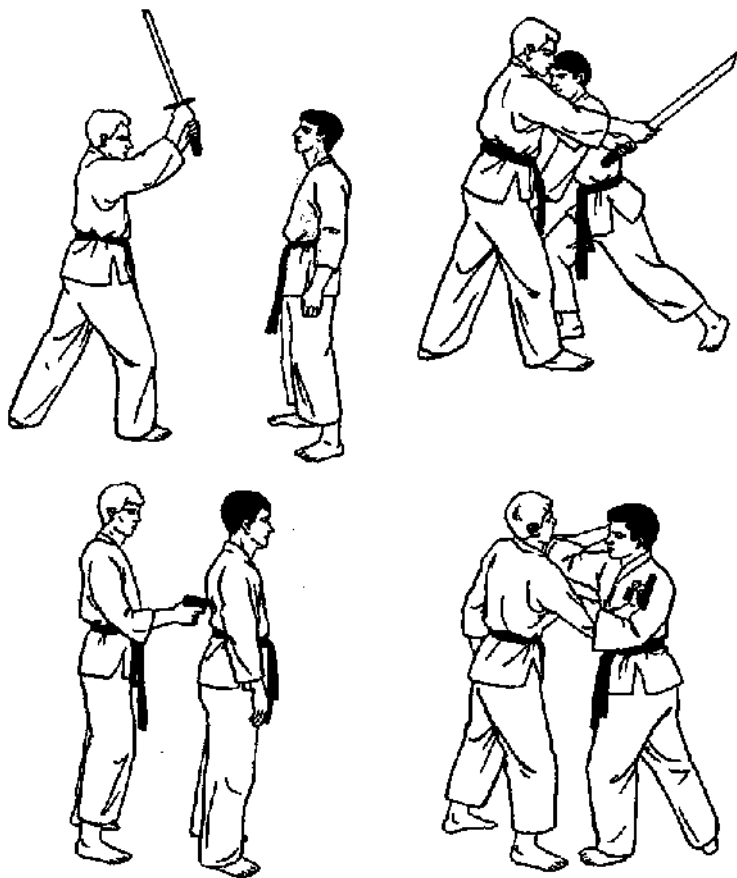
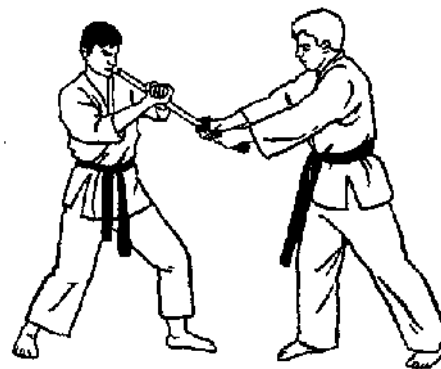


Рис. 674-677

4. Повторить прием защиты при угрозе пистолетом, разученный на уроке 170.

5. Разучить прием защиты при угрозе пистолетом сзади.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета к спине защищающегося. Защищающийся делает поворот на месте на 90° , оплетает снизу левой рукой разноименное предплечье партнера и выворачивает его вверх и обозначает удар правым локтем в подбородок атакующего (рис. 676, 677).



Урок 172

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на уроках 167—171.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве защиты от рубящего удара мечом слева направо в голову.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, захватывает снизу плоскость меча основаниями ладоней и крепко зажимает его, соединив кисти рук крест-накрест. Затем защищающийся поднимает меч вверх, опускает его влево от себя и обозначает удар вперед правой ногой в туловище атакующего (рис. 678, 679).

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолетом, разученные на уроках 170, 171.

5. Разучить новый прием защиты при угрозе пистолетом сзади.



Рис. 678, 679

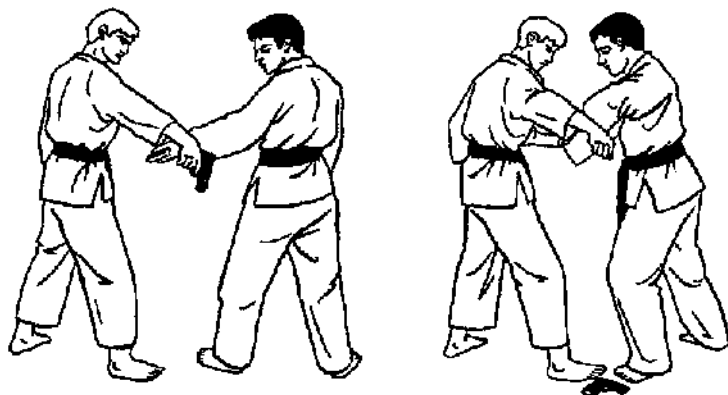


Рис. 680, 681

Атакующий подходит к защищающемуся сзади и прижимает ствол пистолета к его спине. Защищающийся поворачивается влево, одновременно проводя удар ребром ладони левой руки по внутренней стороне запястья атакующего, выбивает у него оружие и обозначает удар снизу правым кулаком в его живот (рис. 680, 681).

Урок 173

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на уроках 168—172.
3. Разучить удар ребром ладони с поворотом на 180° в качестве защиты от рубящего удара мечом справа налево в голову.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар мечом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, придерживает правой ладонью правую руку атакующего, поворачивается на 180° влево и обозначает ребром ладони правой руки удар назад в промежность партнера (рис. 682, 683).

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолетом, разученные на уроках 170—172.

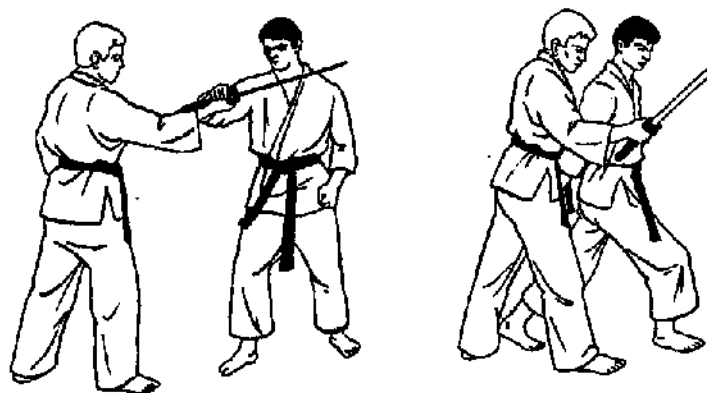


Рис. 682, 683

5. Разучить боковой удар кулаком при угрозе пистолетом сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и прижимает ствол пистолета к его спине. Защищающийся поворачивается на месте на 180° вправо, отводит правой рукой предплечье одноименной руки партнера в сторону, обводит его снизу и прижимает к своему туловищу. Затем обозначает левым кулаком боковой удар в голову партнера, делает шаг назад левой ногой, наклоняется вперед и обезоруживает атакующего (рис. 684—686).

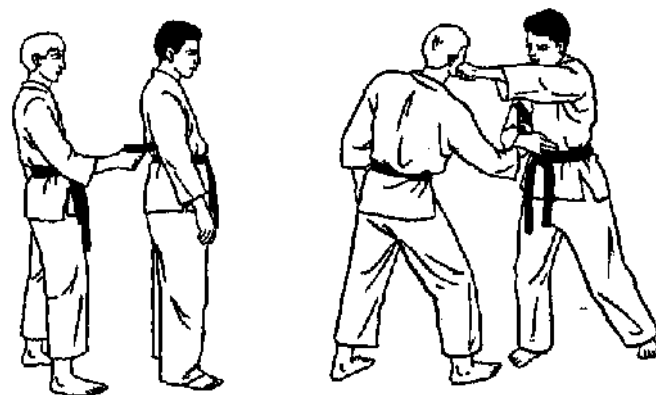


Рис. 684, 685



Рис. 686

Спящий мастер

Как-то раз, когда Миямото Мусаси спал после утомительной тренировки, его старый слуга, занимавшийся работой по дому, остановился возле спящего и подумал, что вот лежит совершенно беззащитный великий мастер, а он мог бы без труда его убить. Но он не успел даже закончить мысль, как Мусаси уже стоял в защитной позиции с обнаженным клинком в руках. «Странно, — сказал Мусаси, обведя взглядом комнату, — впервые в жизни чувство опасности меня подвело».

Только через несколько лет слуга признался хозяину в своих мыслях.

Урок 174

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на уроках 169—173.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты от прямого колющего удара мечом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар мечом в горло защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, захватывает снизу плоскость меча основаниями ладоней и крепко зажимает его, соединив кисти рук крест-накрест, затем поднимает обеими руками меч вверх и

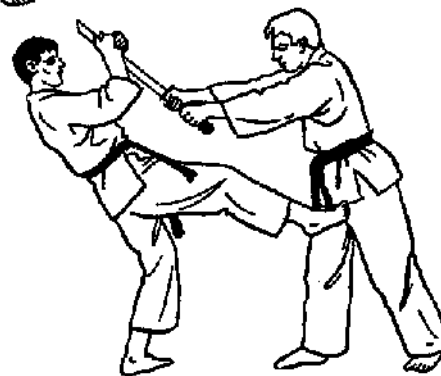
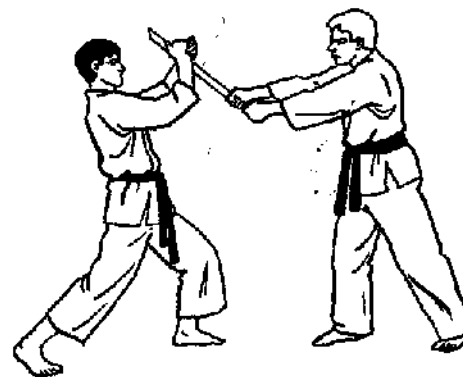


рис. 687, 688

обозначает удар правой ногой в промежность атакующего (рис. 687, 688).

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолетом, разученные на уроках 170—173.
5. Разучить удар ногой вперед при угрозе пистолетом спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета ко лбу защищающегося. Защищающийся резко сгибает колени, захватывает ствол пистолета обеими руками над своей головой и обозначает правой ногой удар вперед в туловище атакующего (рис. 689, 690).

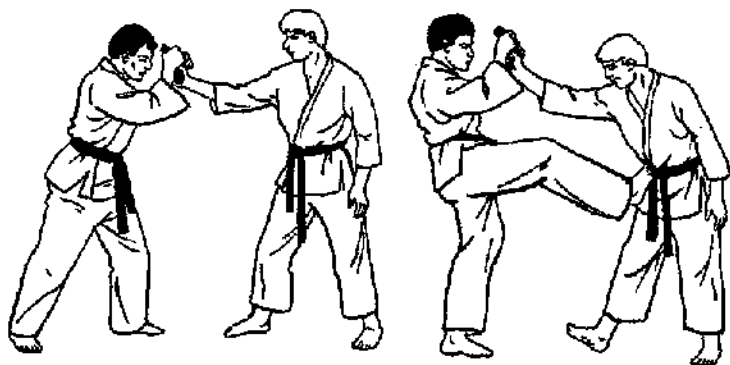


Рис. 689, 690

Урок 175

1. Разминка.
 2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 170—174.
 3. Разучить удар ребром ладони в качестве защиты от нового прямого колющего удара мечом.
- Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар мечом в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом

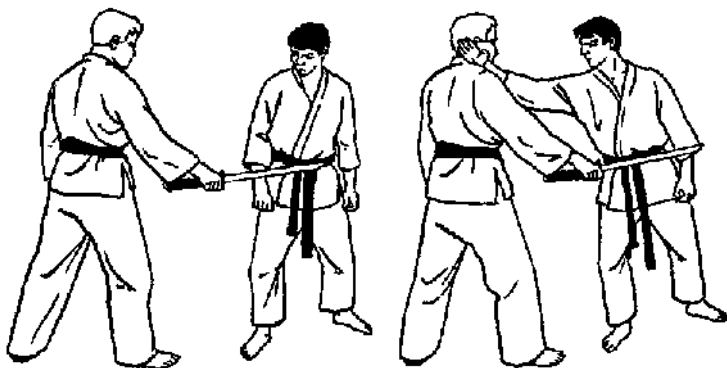


Рис. 691, 692

туловища влево, опущенным вниз правым предплечьем отводит наружу меч атакующего и обозначает удар по его горлу ребром ладони правой руки (рис. 691, 692).

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 170—174.

5. Разучить удар кулаком снизу в качестве защиты от угрозы пистолетом сбоку.

Атакующий подходит к защищающемуся со стороны его правого бока и прижимает ствол пистолета к его голове. Защищающийся поворачивается влево на 90° и отводит правой рукой в сторону одноименную руку партнера, захватывает ее запястье и проводит удар снизу левым кулаком по внутренней стороне правого плеча, выбивает из его руки оружие и обозначает удар правым коленом в живот атакующего (рис. 693).



Рис. 693

Урок 176

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 171—175.
3. Разучить удар пальцами против диагонального рубящего удара мечом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит диагональный рубящий удар мечом справа налево. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно захватывая правой рукой одноименное запястье атакующего, и обозначает пальцами левой руки удар в его глаза (рис. 694, 695).

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 171—175.

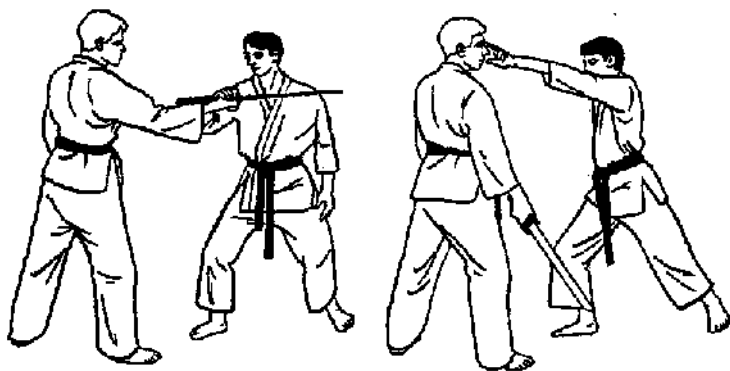


Рис. 694, 695

5. Разучить прием выбивания пистолета скрестным движением рук.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, скрестным движением руки по пясти и внутренней стороне запястья выбивает оружие из руки партнера и обозначает правой ногой круговой удар вперед в его туловище (рис. 696, 697).

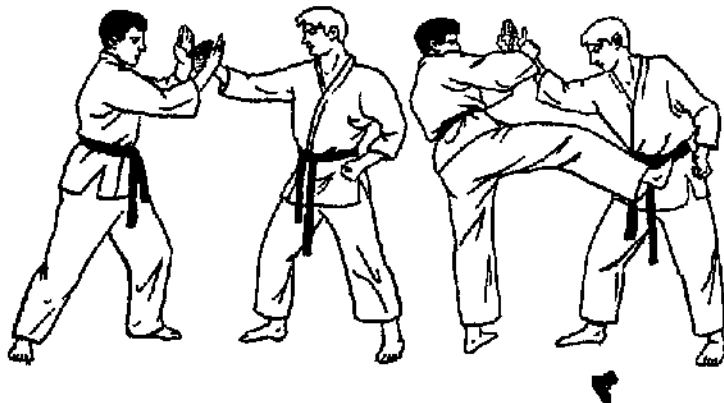


Рис. 696, 697

Урок 177

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 172—176.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты от диагонального рубящего удара мечом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит диагональный рубящий удар мечом слева направо. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, захватывает обеими руками кисть атакующей руки, поворачивает ее влево от себя и обозначает правой ногой удар вперед в туловище партнера (рис. 698, 699).

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 172—176.

5. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге внутренней стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся проводит удар по дуге внутренней стороны левой стопы по пясти правой руки партнера, выбивает оружие из его руки и обозначает удар по его шее основанием большого и указательного пальцев правой руки (рис. 700, 701).

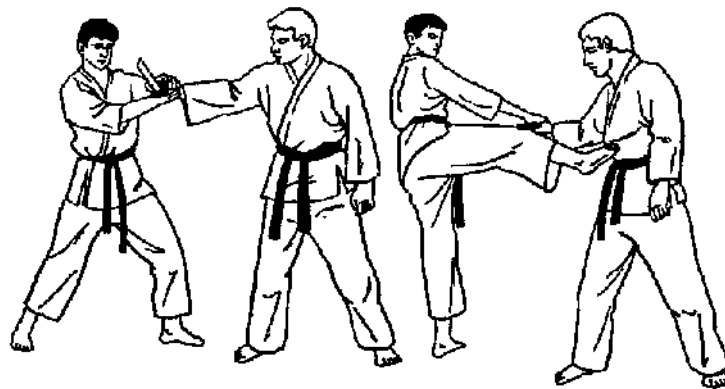


Рис. 698, 699

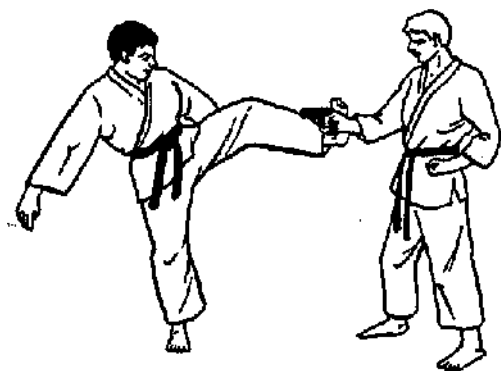


Рис. 700, 701



Рис. 702, 703

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 173—177.

5. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге наружной стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает уклон влево, затем проводит удар по дуге наружной стороной стопы правой ноги по пясти партнера, выбивает оружие из его руки и контратакует его в голову прямым ударом левого кулака (рис. 704—706).

Урок 178

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 173—177.

3. Разучить удар ребром ладони с поворотом на 180° в качестве защиты от рубящего удара мечом справа налево в нижнюю часть туловища.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед-вправо левой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее партнера (рис. 702, 703).

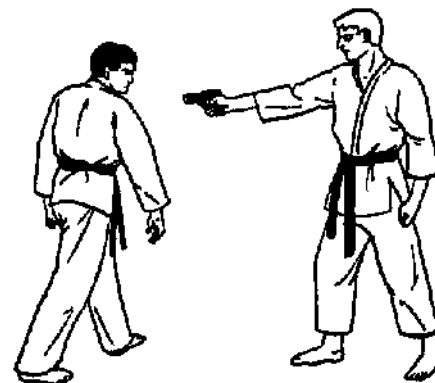


Рис. 704

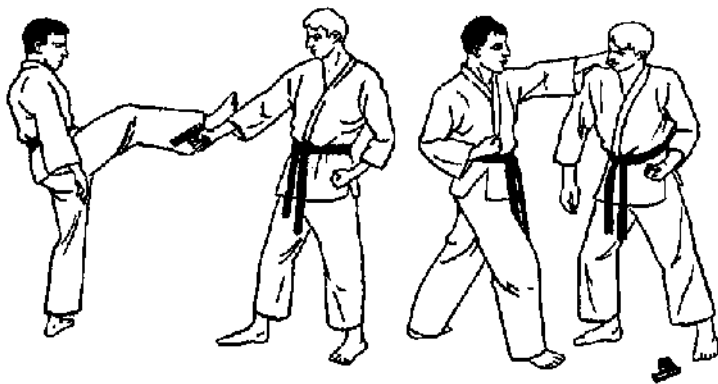


Рис. 705, 706

Коити Тохеи

Великий учитель айкидо Коити Тохеи проделывает удивительные вещи: при росте 1 м 52 см и весе 67 кг он может настолько «отяжелеть», что четверо мужчин не оторвут его от земли. Он способен противостоять толчке трех силачей, выстроенных в цепочку, останавливая их одним мизинцем. Его вдох и выдох слышны на весь зал, в то же время он способен растянуть этот процесс на 3 минуты. Выполняя традиционные приемы айкидо, он не затрачивает ни малейшего усилия.

На одном занятии он попросил меня сжать ему запястья и не позволять свести руки. За несколько десятилетий, которые я занимался гимнастикой, штангой, каратэ, а также колот дрова, я прилично накачал силу. Тохеи поднатужится, но не смог сдвинуть руки. Он улыбнулся. «Очень сильный, — сказал он нараспев низким голосом. — Еще раз, пожалуйста».

На этот раз он не напрягся, раскрыл руки, как для объятия, разогнул пальцы и расслабился. Вдруг что-то произошло: я почувствовал, что сдерживаю, вернее, стараюсь сдерживать два мощных потока — не мышцы. Он мягко и уверенно согнул пальцы и с необыкновенной легкостью соединил руки. На лице — улыбка. «Это, — сказал он, — координация мысли и тела».

Коити Тохеи утверждает, что в его способностях нет ничего особенного, ими может овладеть каждый, кто учится соединять духовное и физическое.

— Это... проявление высшей человеческой силы, высвобождающейся в момент расслабления. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность, — вот что характерно для этого состояния центрированности.

Когда я собираюсь перебить очередную грудку кирпичей, я не настраиваюсь на «старание», не собираюсь с силами. Я расслабляюсь, и центр готовности перемещаю ниже — в таз и ноги. Я чувствую землю, дышу глубоко, мысленно направляю дыхание по торсу, ногам и рукам, представляю линию вектора силы, который проходит по ногам, потом вниз по рукам, на ладони, через бруски кирпичей. Я не фиксирую внимания на объекте.

Когда в нормальном состоянии я поднимаю предмет и разглядываю его, он кажется чрезвычайно тяжелым и твердым. Через две-три минуты предметы меняют свою реальность, сама реальность меняется: мне уже не тридцать два, и я не американский литератор, который стоит в кроссовках и проделывает странные дыхательные упражнения во дворе своего дома у кучи красных кирпичей.

По некоторым признакам я понимаю, что вхожу в «зону»: дыхание становится глубоким и резким, зрение меняется, и галька на дорожке разрастается до огромных размеров; я вижу не маленькие камушки, а целые глыбы. Собственное тело кажется жестким, но в то же время легким и свободным.

Наконец, я подхожу к кирпичам, и, если я вообще обращаю на них внимание, они мне кажутся легкими, воздушными и податливыми. Делаю глубокий вдох, задерживаю его на полсекунды, потом выдыхаю резко и ровно и, фокусируя внимание на векторе силы, позволяю руке следовать по нему. Моя ладонь свободно проходит сквозь то, что раньше было кирпичом. Я не чувствую ни прикосновения, ни отдачи, ни боли.

Кто бы ни присутствовал при этом, всегда аплодирует и поздравляет. Но поздравлять не с чем. Это даже

глупо. Здесь все так просто. Только бы мысли и тело были едиными. Это состояние трудно объяснить, слова бессильны. Оно проходит, остаются воспоминания, эмоции. Иными словами, подлинная ценность боевого искусства Востока не имеет ничего общего с подвигами физического порядка. Обучение технике боя тоже не главное. Главное то, что это искусство избавляет от страха и помогает постичь, что мы способны на большее, что запасы энергии и мужества, возможности реакции и внимания намного превышают наши представления о них. Пределы человека могут быть значительно раздвинуты. Стоит только сделать глубокий вдох...

Урок 179

1. Разминка.
 2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 174—178.
 3. Разучить круговой удар локтем назад в качестве защиты от рубящего удара мечом слева направо.
- Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, сопровождает левой ладонью движение руки партнера, одновременно поворачивается вокруг левой ноги на 180° и обозначает правым локтем круговой удар назад в голову атакующего (рис. 707, 708).

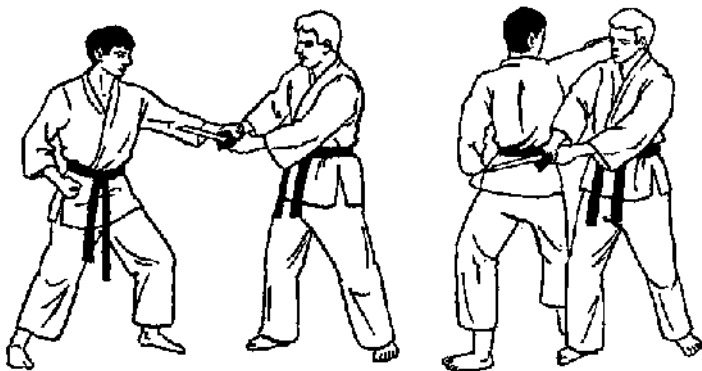


Рис. 707, 708

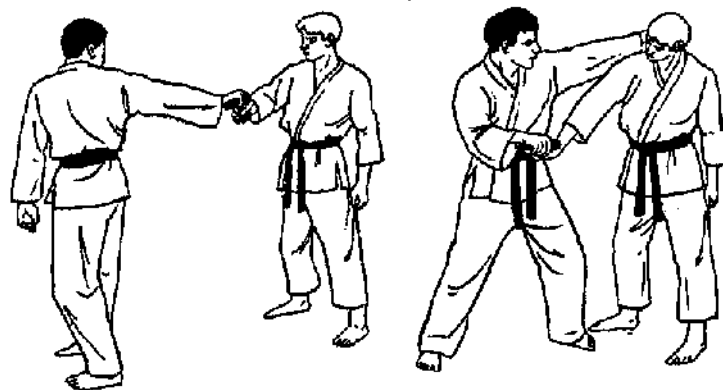


рис. 709, 710

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 174—178.
 5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве защиты от угрозы пистолетом сзади.
- Атакующий, стоя на расстоянии шага позади защищающегося, вытягивает правую руку вперед и угрожает ему пистолетом. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поворачиваясь вправо, захватывает правой рукой ствол пистолета, отводит его в сторону, скручивает на себя и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера (рис. 709, 710).

Глава 9

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ОТ ДВУХ ВООРУЖЕННЫХ НОЖАМИ АТАКУЮЩИХ

Урок 180

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на уроках 1—5.
3. Разучить прием защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих приставляют острые концы ножей к животу защищаемого. Защищаемый захватывает их запястья сверху, тянет на себя, обозначает удар головой в лицо партнера, стоящего слева от него, круговой удар вперед правым коленом по туловищу партнера, стоящего справа от него, и одновременный удар основаниями разведенных в стороны больших и указательных пальцев рук в горло атакующих (рис. 711—713).



Рис. 711, 712



Рис. 713

Урок 181

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на уроках 6—9, 180.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому: один спереди, другой сзади — и прижимают острия своих ножей к его животу и спине. Защищаемый поворачивается влево, проводя одновременный удар основа-

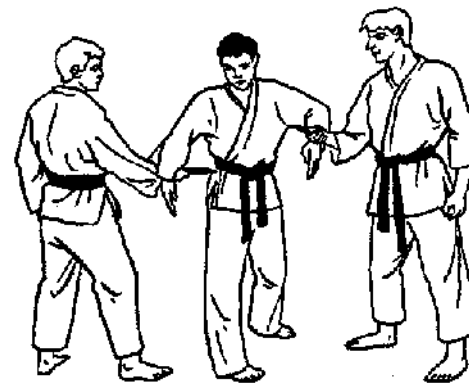


Рис. 714

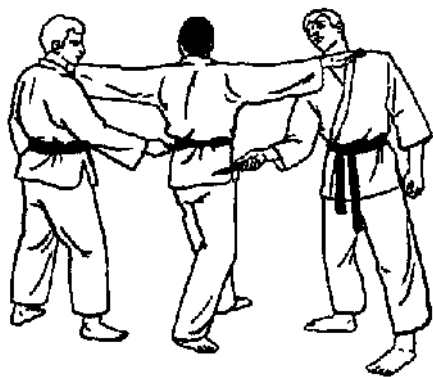


Рис. 715

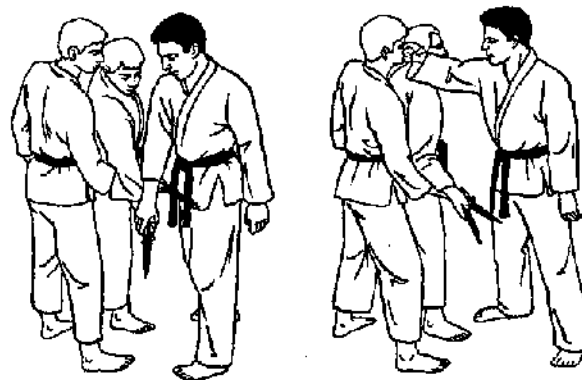


Рис. 717, 718

нием большого и указательного пальцев правой руки и ребром ладони левой по предплечьям партнеров, выбивает оружие из их рук, возвращается в исходное положение и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее партнера, стоящего перед ним, и режущий удар сложенными вместе пальцами левой руки — по шее партнера, стоящего сзади (рис. 714, 715).

Урок 182



Рис. 716

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на уроках 10—12, 180, 181.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому и прижимают острия своих ножей: один — к его животу, другой — к его горлу. Защищаемый правой рукой захватывает снизу одноименное запястье партнера, стоящего от него справа, затем опускает правой рукой предплечье

захваченной руки партнера, стоящего от него справа, на предплечье захваченной руки партнера, стоящего от него слева, и обозначает удар правым локтем в голову партнера стоящего справа от него и удар пальцами в глаза партнера стоящего слева от него (рис. 716—718).

Урок 183

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на уроках 13, 14, 180—182.

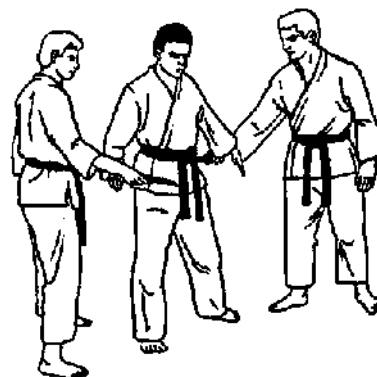


Рис. 719



Рис. 720, 721

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому с разных сторон: один спереди, другой сзади — и прижимают острия своих ножей к его животу и спине. Защищающийся делает поворот влево, одновременно захватывает левой рукой правое запястье партнера, стоящего перед ним, и наносит удар ребром ладони правой руки по правому запястью партнера, стоящего позади него, затем обозначает в его промежность восходящий удар левой пяткой и удар пальцами в глаза другого атакующего (рис. 719—721).

Мастер Дун

Традиция связывает развитие современной школы «Восьми триграмм» с именем Дун Хай-цюаня (1798—1879), уроженца провинции Хэбэй. В молодости Дун прозябал в нищете, и однажды его, умирающего от голода, подобрал на улице странствующий даос. Он увел Дуна в горы и там много лет обучал загадочному искусству кулачного боя. После смерти учителя Дун переселился в Пекин. Жил он скромно, не афишируя своих познаний. Тем не менее слухи о неведомой школе у-шу вскоре распространились в столице. Испытать силу Дуна явился грозный чемпион школы Син-и Го Юньиэнь. Два дня с утра до вечера длилась схватка. На третий день Го был повержен. Неожиданным результатом поединка стало братание двух мастеров, которые поклялись в дальнейшем обмениваться секретами своих школ. До наших дней обе «мягкие» школы взаимно дополняют друг друга, в результате чего возникло немало синкретических стилей.

В зрелом возрасте Дун одно время обучал кулачному бою императорских гвардейцев, но, подвергнувшись опале, вынужден был покинуть дворцовые круги. Позже он нанялся слугой в дом родовитого князя. Однажды гости князя пили чай в павильоне. Внезапно кто-то заметил, что слуга с подносом, направляясь на кухню, не обходит павильон, а взбегает по стене и следует прямоком через крышу. Пораженный князь понял, что перед ним великий мастер. Познакомившись с формальными упражнениями школы Ба-гуа, он решил сделать Дуна своим телохранителем. Прежний телохранитель князя был глубоко оскорблен и вызвал Дуна на поединок, но потерпел поражение. Возможно, этим неудачником был мусульманин Ша, личность одиозная и вошедшая в историю благодаря небольшой новелле знаменитого писателя Пу Сун-лина «Искусство "Железной рубахи"»:

«Мусульманин Ша изучал искусство силача «Железная рубаха». Сложит пальцы, хватит — и прорубает быку голову. А то воткнет в быка палец и прорубает ему брюхо. Как-то раз во дворе знатного дома Чоу Пэн-саня подвесили бревно и послали двух дюжих слуг откач-

нуть его изо всех сил назад, а потом сразу отпустить. Ша обнажил живот и принял на себя удар. Раздалось «хряп» — и бревно отскочило далеко.

А то еще, бывало, вытащит свою, так сказать, мужскую силу и положит на камень. Затем возьмет деревянный пест и изо всех сил колотит. Ни малейшего вреда! Ножка, однако, боится».

Легенда гласит, что Дун обладал уникальным даром «врастания» в землю, то есть умел направлять жизненную энергию «вниз». Когда он умер, ученики, попрощавшись с телом учителя, накрыли гроб крышкой и собрались нести на кладбище. Тут возникло неожиданное осложнение: гроб невозможно было оторвать от земли. Ученики тщетно пытались приподнять его — гроб словно приклеился. И тут из-под крышки донесся слабый голос:

«Несчастные! Сколько раз я говорил, что никто из вас не достиг и десятой доли моего искусства!» Голос замолк, старый Дун испустил дух, и ученики легко подняли гроб с бездыханным телом.

У Дуна было 72 ученика, из которых впоследствии прославились четверо: Инь Фу, Чэн Тинхуа, Ма Вэйчи и Ши Лю. О каждом сохранилось немало рассказов. Надолго запечатлелась в памяти народа героическая смерть Чэн Тинхуа по прозвищу «Непобедимый кобра». Чэн жил в Пекине и занимался продажей оптических изделий в мелкой лавчонке. Одновременно содержал школу Ба-гуа и был хорошо известен столичным жителям. В дни подавления Боксерского восстания (1899—1901), когда озверевшие интервенты грабили и насиловали на улицах города, Чэн, не принимавший до того участия в боях, потерял терпение. С двумя ножами в руках он бросился на взвод немецких солдат и убил около 10 человек, прежде чем его застрелили.

Урок 184

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на уроках 15, 180—183.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому с разных сторон: один — спереди, другой — сзади. Партнер, стоящий сзади, прижимает лезвие своего ножа к горлу защищаемого, а партнер, стоящий спереди — острый конец своего ножа к его животу. Защищаемый оттягивает вниз левой рукой предплечье атакующей руки партнера, стоящего сзади, одновременно другой рукой захватывает одноименное запястье другого партнера и обозначает в его промежность удар правой ногой, затем проводит удар правым локтем в туловище партнера, стоящего позади него (рис. 722—724).



Рис. 722—724

Урок 185

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 180—184.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих, вооруженных ножами, стоя против защищающегося, атакуют его одновременно колющими ударами: стоящий справа — сверху, стоящий слева — снизу. Защищающийся правой рукой опускает правую руку стоящего справа от себя партнера на одноименную руку партнера, стоящего слева, и обозначает удар ребром правой ладони по шее правого и удар пальцами левой руки по глазам стоящего слева атакующего (рис. 725, 726).

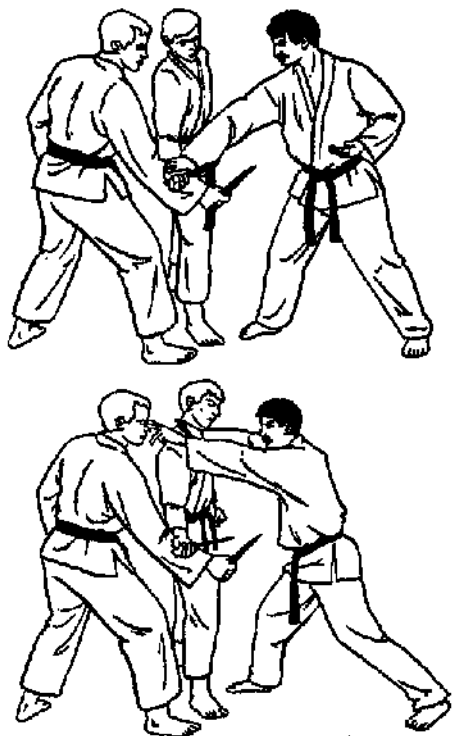


Рис. 725, 726

Урок 186

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 181—185.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих, вооруженных ножами, стоя против защищающегося, одновременно проводят ими удары снизу. Защищающийся одновременно захватывает их запястья сверху, рывком тянет на себя, обозначает круговой удар правым коленом в туловище партнера, стоящего справа от себя, и удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в горло партнера, стоящего слева от себя (рис. 727—729).

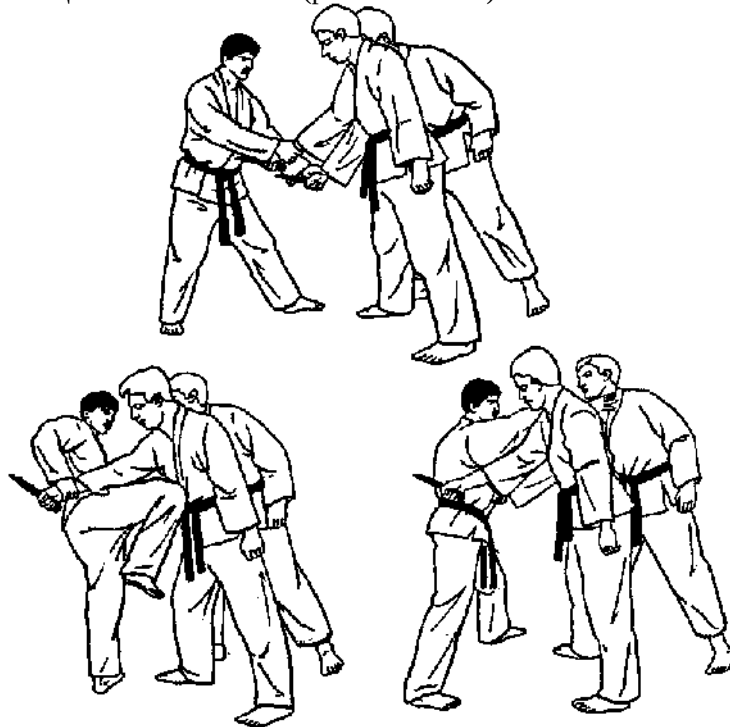


Рис. 727—729

Урок 197

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 182—186.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно проводят в его туловище прямые колющие удары. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой, отводит левой ладонью вправо атакующую руку партнера, стоящего слева от себя, и одновременно обозначает круговой удар вперед правым коленом в его туловище и удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее партнера, стоящего справа от себя (рис. 730, 731).



Рис. 730, 731

Урок 188

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 183—187.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих стоят против защищающегося и атакуют его одновременно колющи-

ми ударами: стоящий слева — сверху, стоящий справа — прямо. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед-в сторону, проводит левым предплечьем верхний блок в предплечье атакующей руки партнера, стоящего слева от себя, опускает его правую руку вниз на руку второго атакующего и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по его шее и круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера, стоящего от него справа (рис. 732, 733).

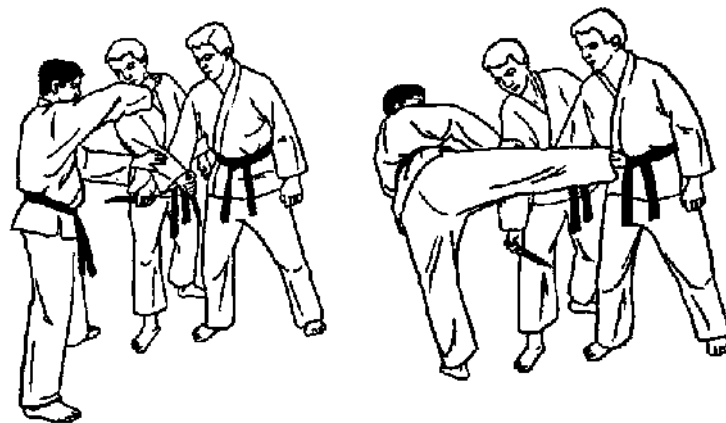


Рис. 732, 733

Урок 189

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 184—188.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно атакуют его: стоящий слева — колющим ударом снизу-сбоку в нижнюю часть туловища, стоящий справа — режущим ударом слева направо по горлу. Защищающийся выполняет одновременно два блока: нижний боковой и верхний боковой с



переходом на захват запястий атакующих рук — и обозначает удары: правой стопой в правый подколенный сгиб партнера, стоящего справа от себя, и ребром ладони правой руки — по шее партнера, стоящего слева от себя (рис. 734—736).

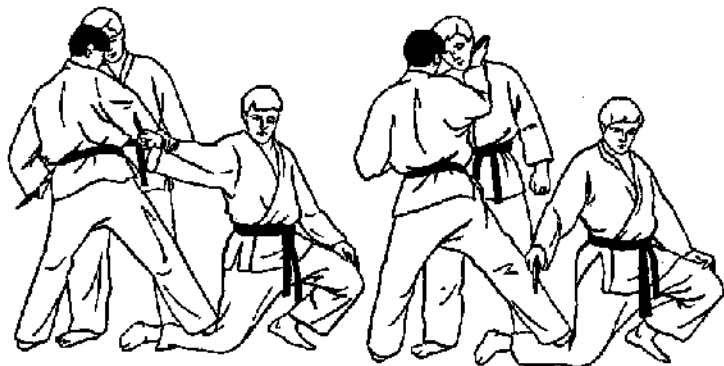


Рис. 734-736

Не надо терять надежды до последней минуты

Однажды один из вождей клана Танака был захвачен врагами и посажен в камеру смертников. На следующий день его должны были казнить. Вечером охранник предложил ему ужин из несвежих овощей. Танака отказался от него, сославшись на плохое пищеварение. Такой ответ вызвал удивление у тюремщика. Ночью вассалы Танака напали на тюрьму и освободили его.

Урок 190

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на уроках 185—189.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно атакуют его колющими ударами сверху. Защищающийся захватывает предплечья атакующих и обозначает удар ногой вперед в промежность партнера, стоящего слева, и удар основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев правой руки по горлу партнера, стоящего справа от себя (рис. 737, 738).

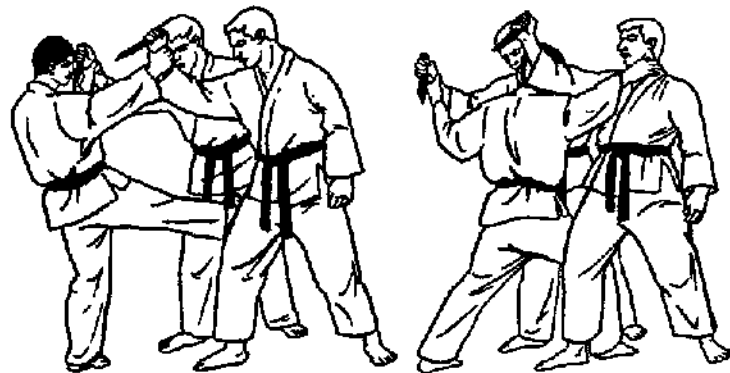


рис. 737, 738

Глава 10

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ОТ ДВУХ ВООРУЖЕННЫХ МЕЧАМИ ИЛИ ПИСТОЛЕТАМИ АТАКУЮЩИХ

Урок 191

1. Разминка.

2. Разучить приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих, стоя против защищаемого, одновременно проводят рубящие удары сверху по его голове. Защищаемый делает шаг вперед левой ногой в сторону партнера, стоящего слева от него, захватывает его руки и обозначает правой ногой круговой удар вперед по туловищу партнера, стоящего справа от него, и затем — удар правым коленом в промежность партнера, стоящего перед ним (рис. 739, 740).

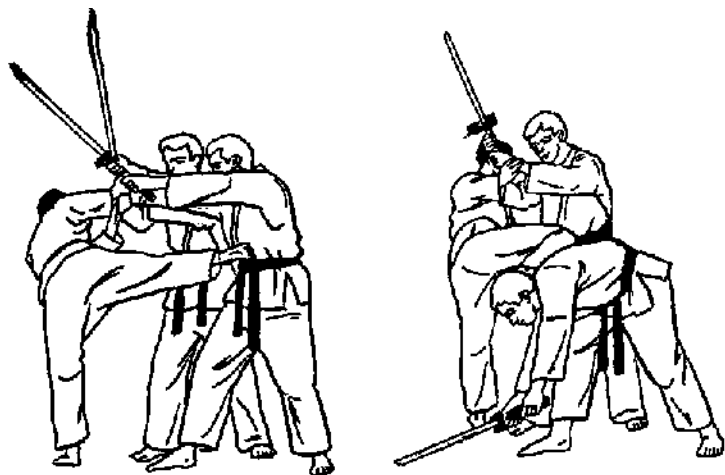


Рис. 739, 740

Урок 192

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроке 191.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищаемому: один — спереди, другой — сзади и одновременно проводят рубящие удары сверху по его голове. Защищаемый поворачивается на месте на 90° вправо, захватывает руки атакующего, стоящего справа от него, рывком толкает его вперед, в сторону второго атакующего с таким расчетом, чтобы острый конец его меча поразил того в грудь, затем обозначает удар правым локтем в переносицу первого атакующего (рис. 741—743).

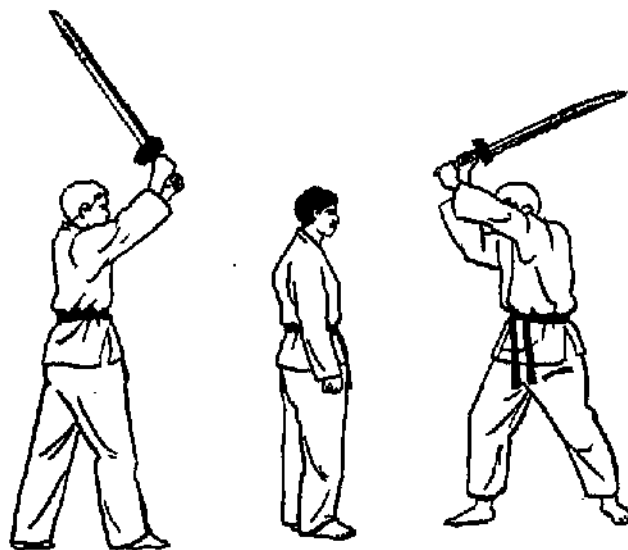


Рис. 741

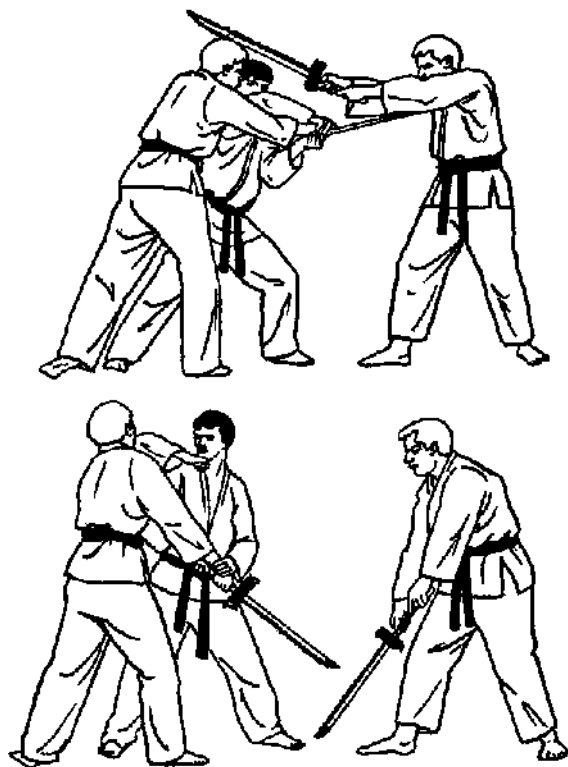


Рис. 742, 743

Урок 193

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 190—192.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно проводят прямые колющие удары в его грудь. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левой ладонью меч партнера, стоящего слева от него, под предплечья

партнера, стоящего справа от него, и обозначает удар пальцами в глаза первого атакующего, затем — круговой удар ногой вперед в промежность второго атакующего (рис. 744, 745).

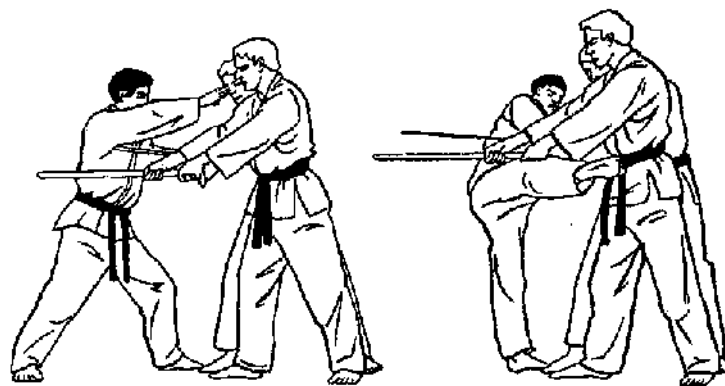


Рис. 744, 745

Урок 194

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 190—193.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищающемуся: один — спереди, другой — справа. Атакующий, стоящий спереди, проводит рубящий удар мечом сверху по его голове, а атакующий, стоящий справа, проводит рубящий удар справа налево по его спине. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, поворачивается на 180° вправо, захватывает руки атакующего, стоящего справа от него, тянет его на себя вперед и обозначает его мечом удар по шее партнера, который стоял перед ним. Затем обозначает удар ребром ладони левой руки в переносицу удерживаемого им партнера (рис. 746—749).

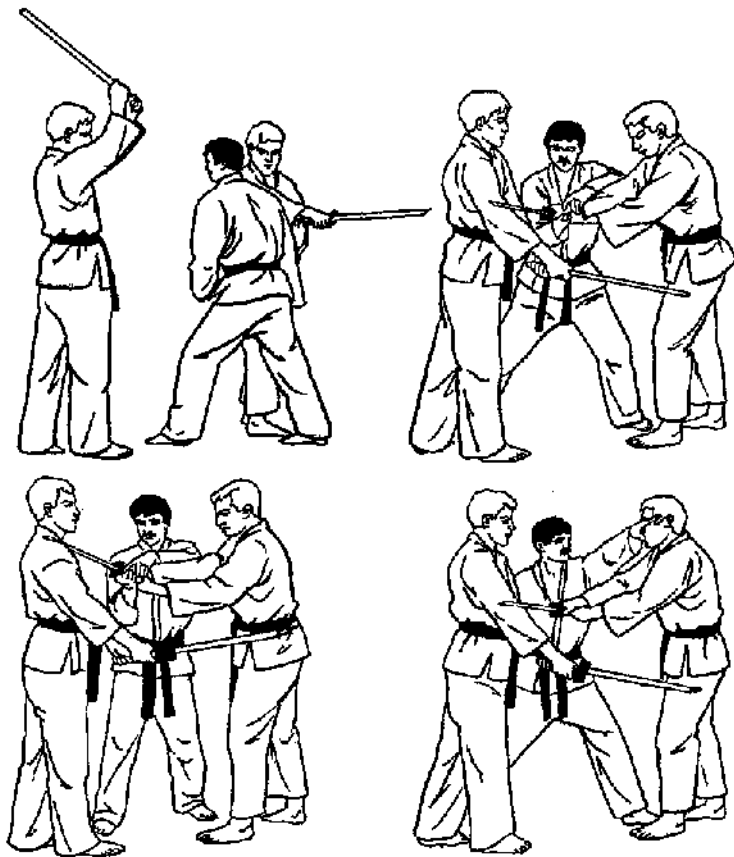


Рис. 746-749

Урок 195

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на уроках 190—194.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищающемуся: один — спереди, другой — справа. Атакующий, стоящий спереди, проводит рубящий удар

мечом слева направо в спину партнера, а атакующий, стоящий справа — рубящий удар сверху по его голове. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой с поворотом на 180°, одновременно захватывая руки атакующего, стоящего перед ним, и направляет удар его меча в спину партнера, стоящего от него справа, затем обозначает удар правым коленом в туловище удерживаемого им партнера (рис. 750—752).

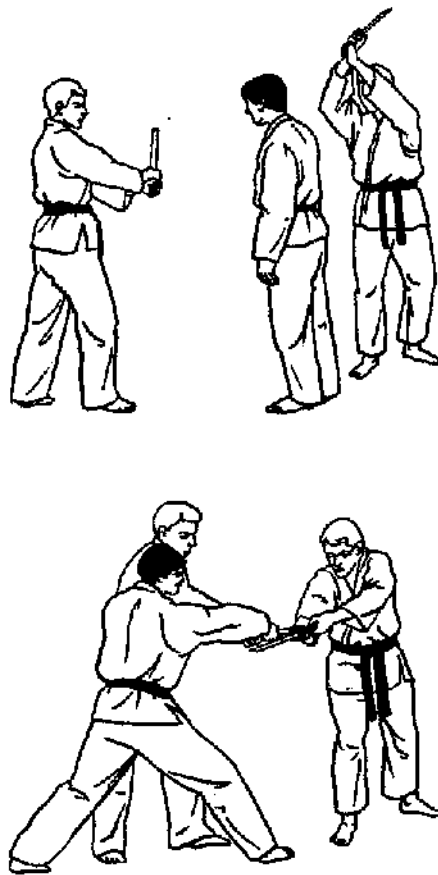


Рис. 750, 751

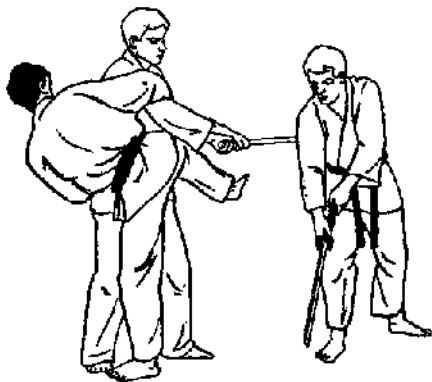


Рис. 752

Сила решимости человека

Один из князей Токедо возвращался зимней ночью через лес. Ему преградила путь стая волков. Токедо не хотел прибегать к помощи меча, чтобы не замарать клинок неблагородной кровью. Он смело продолжил путь, полный решимости руками и ногами разделаться с преградившими ему путь голодными зверями. Волки почувствовали силу человека, расступились и пропустили его, не смея наброситься.

Урок 196

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 170—174.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищающемуся и упираются стволами в его туловище. Защищающийся поворачивается на месте на 90°, одновременно захватывая стволы левой рукой снизу, а правой — сверху, отворачивает их влево от себя, возвращается в исходное положение и контратакует, обозначая удар рукоятками пистолетов в головы атакующих (рис. 753—755).



Рис. 753—755

Урок 197

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 175—178, 196.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищаемому и упираются стволами: первый — в туловище, второй — в голову. Защищающийся приседает и поворачивает туловище влево, одновременно захватывая стволы пистолетов: один — снизу, выкручивая его вверх, другой — сверху, выкручивая его наружу, затем обозначает удары: один — ногой в промежность первого атакующего, второй — рукояткой пистолета в голову другого атакующего (рис. 756, 757).



Рис. 756, 757

Урок 198

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 179, 196, 197.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих стоят на расстоянии шага от защищаемого. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед-в сторону с поворотом туловища вправо, скрестным движением рук выбивает оружие из рук атакующего, стоящего от него слева, и обозначает круговой удар вперед правой ногой в туловище второго атакующего (рис. 758, 759).



Рис. 758, 759

Урок 199

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 196—198.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих стоят на расстоянии шага от защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед-в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, скрестным движением рук выбивает пистолет у атакующего, стоящего слева от него, и одновременно ударом правой ноги снизу по запястью второго атакующего выбивает оружие и у него. Затем обозначает удар пальцами правой руки в глаза первого партнера и удар правой стопой в подколенный сгиб второго (рис. 760, 761).



Рис. 760, 761

Урок 200

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на уроках 196—199.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищающемуся: один — сзади, другой — спереди. Атакующий, стоящий впереди, приставляет ствол своего пистолета ко лбу, а атакующий, стоящий сзади — к пояснице защищающегося. Защищающийся приседает, захватывает левой рукой ствол пистолета у атакующего, стоящего спереди, одновременно поворачивается на мес-

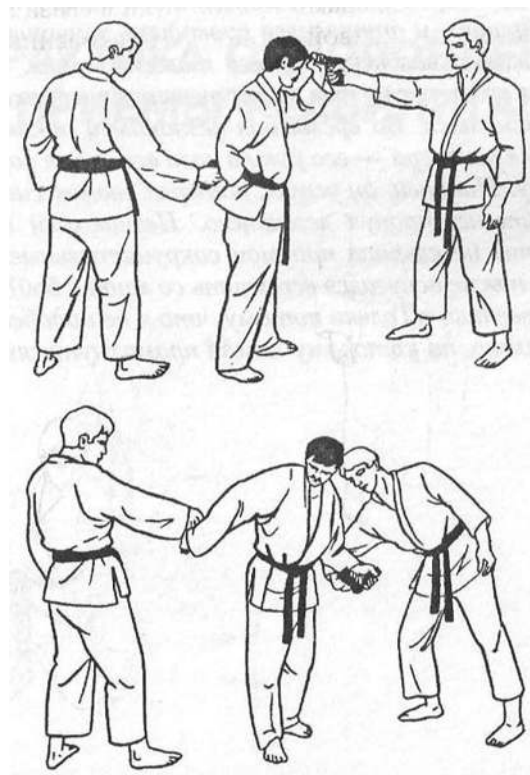


Рис. 762

те вправо и правой рукой захватывает ствол пистолета партнера, стоящего сзади, поднимает обе руки вверх, возвращается в исходное положение и выворачивает оружие из рук обоих партнеров (рис. 762, 763).

Не стоит бояться тени тигра, который еще не пришел

Однажды ученики прибежали к гулявшему Г.Фунакоши и в испуге начали рассказывать, что к ним в школу хочет прийти человек, кулаком разбивающий большие камни, и требует поединка с учителем. Фунакоши спросил: «Кто-нибудь из вас видел, что он обладает таким сильным ударом?» Ученики ответили, что нет. Фунакоши сказал, что не стоит бояться тени тигра, который еще не пришел, и отправился проводить занятия. В зале его поджидал человек могучего телосложения. Человек попросил сразиться с ним в смертельном поединке. Фунакоши согласился. Во время боя незнакомец никак не мог попасть в мастера — его руки и ноги все время поражали пустоту. Наконец, он устал, потерял равновесие и упал. Фунакоши не тронул лежащего. Незнакомец спросил: «Разве ты не слышал про мои сокрушительные удары? Как же ты не испугался вступить со мной в бой?» Фунакоши ответил: «Только потому, что я не подобен лежащему камню, по которому нельзя промахнуться».

ЧАСТЬ II

ПРАКТИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРИЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Глава 11

СТАТИКО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА И УВЕЛИЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОГО РАВНОВЕСИЯ

Чтобы успешно противостоять случайно полученному удару, необходимо постоянно укреплять как свое тело, так и внутренние органы. За многовековую практику боевых искусств было разработано множество систем, направленных на усиление физического состояния. Одной из них стала даосская система «укоренения» — по системе «Железная Рубашка»*. Она помогает хорошей сбалансированности внутренних структур организма и качественному улучшению физических возможностей как способу духовной медитации высшего уровня. Она превращает энергию жизненной силы в духовную энергию, используя при этом не только космическую энергию, но и энергию земли, то есть технику укоренения Духа.

Совершенствование техники укоренения необходимо проводить в парах: один из партнеров занимает определенную позу, другой старается сдвинуть его с места толчком в одну из тренируемых точек тела. В результате выполнения такого рода упражнений укрепятся мышцы, а связки и сухожилия в местах их прикрепления превратятся в единую целостную структуру, способную противостоять внешним механическим воздействиям. При

* См. Иванов-Катанский С. А. «Высшая техника каратэ». М.: «ФАИР», 1997, с. 464—475.

правильном выполнении упражнения укоренения возникают ощущения энергетической подпитки из земли или чувство соединения с землей крепкими корнями.

ПОЗА

Основной целью «укоренения» в комплексе Железная Рубашка является выстраивание костей и суставов скелета в линию, позволяющую ощутить тело как одно неделимое целое. По мере тренировок вы сможете делать это быстрее и легче. Вначале примите Позу Всадника (при этом допускается раздвинуть ноги несколько шире обычного). Необходимо помнить, что если ноги разведены гораздо шире, чем это рекомендуется, для поддержания тела в нужном положении вам придется применять дополнительную мышечную силу. Это значит, что при воздействии усилия извне ваши мускулы воспримут это добавочное усилие, нарушив всю целостность структурного равновесия. Аналогичным образом положение оказывается неустойчивым, если ноги расположены слишком близко одна от другой — в этом варианте вам придется перенапрягать сухожилия в ущерб равновесию.

В момент, когда партнер с силой толкает вас, шея должна быть расслаблена во избежание проникновения силы удара в мышцы и органы шеи (что может вызвать болевые ощущения). Для сохранения положения тела необходимо, чтобы вся ваша структура — внутренние органы, сухожилия, связки и мышцы — работали четко и слаженно, как единое целое. В свою очередь, это позволит постепенно увеличивать внутреннюю силу сопротивления.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОЯС ЦИ

Важным моментом при обучении укоренению является упаковка Ци во внутренние органы, особенно в область почек, с последующим соединением их с точка-

ми R-1 (Журчащие Ручьи) в одну линию. Необходимо соединить воедино почки и пупок с тем, чтобы образовался широкий пояс, охватывающий ваше тело. Объединение пупка, боков, обеих почек и точки VG-6 с помощью энергии Ци является основным принципом в практике укоренения и носит название «Пояс Ци».

Пояс Ци является основным соединительным элементом между верхним и нижним энергетическими центрами, общей структурой тела и собственно энергией Ци. Для создания Пояса Ци сначала упакуйте энергию в почки и область пупка, начиная с левой почки и двигаясь через левую боковую поверхность брюшины в направлении пупка. Затем откройте для энергетического воздействия правую почку, упакуйте в нее энергию Ци и, обернув почку в энергетическую оболочку, через правую боковую поверхность брюшины направьте энергию в область пупка. Таким образом, две части энергетического потока сомкнутся в пупочной области. По мере расширения Пояс Ци захватит точки VG-6 и энергетический центр Врата Жизни. При этом возникает ощущение, что живот раздувается, подобно хорошо накачанной шине, заключенной внутри широкого пояса. Несколько раз добившись образования Пояса Ци при выполнении укоренения, в дальнейшем вы сможете совершать это гораздо быстрее, не прибегая к помощи мускулов при формировании единой структуры организма. Пояс Ци поможет вам сохранять спокойное и расслабленное состояние при выполнении укоренения.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ «УКОРЕНЕНИЯ»

- а. Примите позу Обхватывания Древа.
- б. Направьте поток Ци в область, расположенную ниже пупка.
- в. Слегка присядьте так, чтобы это было удобно, и, немного разведя колени в стороны, откройте область промежности для энергетического воздействия.

г. Пальцы стопы немного разверните внутрь. После фиксации коленных суставов окажется зафиксированным и голеностопный сустав; при этом ваше тело примет положение сидящего в седле всадника. Направьте вес тела к коленям, ощущая связь между коленными суставами, голеностопными суставами и ступнями. Почувствуйте, как ваше тело всем своим весом притягивается к земле. При этом сила притяжения проходит через всю костную структуру организма. Ощутите, как кости ног, подобно губке, впитывают эту силу, сообщая ее земле.

д. Руки находятся на уровне плеч, локти опущены. Почувствуйте, как сила передается через опущенные локти костной структуре. Во избежание разъединения сухожильной цепочки не поднимайте локти вверх.

е. Выровняйте плечевой пояс, затем, вогнув грудную клетку и округлив лопатки, соедините последние с позвоночным столбом. Образовавшуюся структуру через тазобедренные суставы присоедините к коленям и голеностопу.

Направив большие пальцы рук вверх, а мизинцы вниз, соедините суставные сочленения плеча в единую цепь, чувствуя, как натягиваются сухожилия. Затем присоедините к плечам запястные суставы. Расслабьте мышцы шеи, особенно трапециевидную мышцу с тем, чтобы суставное сочленение не распространялось на голову, передающую силовую импульс шее. В противном случае толчок партнера будет иметь для вас учетверенную силу и собьет с ног. В то же время, при ослабленной шее и прочном соединении плечевого пояса с позвоночником сила удара уйдет в землю по позвоночному столбу.

Для того, чтобы обеспечить соединение суставов плечевого пояса с позвоночником, необходимо округлить лопатки и привести грудину в вогнутое положение — это обеспечит передачу импульса силы от плеч к лопаткам. После этого с силой распрямите шею, выпятив наружу точку VG-6. Не изменяя положения бедер, выпрямите копчик, пока не почувствуете, что позвоночный столб, подобно натянутому луку, вибрирует от сконцентрированной в нем силы. Теперь все основные

группы костей выстроены в оптимальную линию. Открытая область промежности позволит тазобедренным суставам надежно соединяться с коленями, далее — со ступнями и через них — с землей. Почувствуйте, что Пояс Ци плотно охватывает ваше тело, поддерживая целостность костной структуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ «УКОРЕНЕНИЯ»

Толчки партнера позволяют укрепить вашу силу укоренения, повысить прочность мышечных фасций и позвоночного столба, улучшить работу крестцового отдела и внутричерепного насоса.

Приняв позу Обхватывания Древа, указанным выше образом упакуйте энергию вдыхаемого воздуха во внутренние органы. Затем ваш партнер должен поочередно сделать толчок (но не удар) кулаком в область копчика, точек VG-6, VG-14 и в основание черепа. Весьма важно добиться укрепления вышеуказанных центров с последующим их объединением в одну линию. В случае отсутствия линейного соединения каждый из этих центров превратится в набор разнонаправленных линий, не способных передать силу толчка земле.

Позвоночник является центральным органом нервной системы, управляющим всеми остальными частями тела. Позвоночный столб состоит из большого количества костей, надежное соединение которых обеспечивается мышцами, мышечными фасциями и сухожилиями. Большинство упражнений не предназначено исключительно для укрепления позвоночника. В то же время комплекс Цигун под названием Железная Рубашка как раз предусматривает укрепление целостной костной структуры, в особенности позвоночника. Слабость позвоночного столба в большинстве случаев приводит к проблемам с осанкой, затруднению дыхания и общей слабости внутренних органов. Образуется своего рода порочный круг: ослабленные внутренние органы являются первопричиной слабого по-

звоночника, а возникающая из-за этого плохая осанка не дает возможности Ци нормально циркулировать внутри тела, исцеляя пораженные органы. В то же время комплекс Железная Рубашка: 1) защищает органы, производящие жизненную энергию Ци; 2) посредством энергетической упаковки Ци повторно заряжает эти органы; 3) при помощи циркуляции энергии Ци вдоль позвоночного столба укрепляет нервную систему и 4) создает зоны хранения Ци внутри тела, способствующие удалению жировых отложений.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗОНЫ КОПЧИКА

Копчик представляет собой очень важный орган, позволяющий накачивать Ци внутрь спинномозгового канала. Примите позу Обхватывания Древа. Не забывая о положении копчика, упакуйте в него энергию Ци, создайте Пояс Ци; после этого ваш партнер должен сделать толчок кулаком в область вашего копчика. Медленно сдвинув копчик назад, оттолкните руку партнера, практически не изменяя положения бедер. Затем партнер должен усилить толчок настолько, чтобы вы лишь едва могли удержаться на ногах. Постепенное усиление толчка позволит вам значительно усилить область крестца и копчика. В таком положении необходимо находиться одну-две минуты, сохраняя нормальный ритм дыхания. Обращайте внимание на то, как сила толчка партнера передается через ваш копчик к ногам, а от них — через ступни в пальцы ног. При этом вам необходимо заставить силу поменять направление движения: из пальцев ног отправиться обратно в ступни, затем через голеностопные суставы и ноги — к копчику.

После этого немного отдохните, ощущая, что копчик открыт для прохождения энергии Ци, текущей вверх по позвоночному столбу.

По мере тренировок вы научитесь противостоять толчкам в копчик без всякого напряжения, не чувствуя необходимости упаковывать его в Ци. Сила толчка бу-

дет просто направляться в землю, а сила земли через подошвы ступней будет восходить к копчику по костным структурам, сопротивляясь воздействию извне. Следите за тем, чтобы не наклоняться в сторону партнера.

УКРЕПЛЕНИЕ ТОЧКИ VG-6

Точка VG-6, расположенная в области одиннадцатого грудного позвонка (соответствует меридиану надпочечников и почек), в даосской школе также считается своеобразным насосом, способствующим прохождению энергии в верхнюю часть тела. Встаньте в позу Обхватывания Древа, упаковав энергией Ци внутренние органы.

По мере того, как ваш партнер толкает вас в зону точки VG-6, сопротивляйтесь этому, стремясь вытолкнуть наружу эту зону позвоночного столба. Избегайте наклоняться в сторону партнера; помните, что в вашем противодействии участвует лишь позвоночник, но не все тело.

УКРЕПЛЕНИЕ ТОЧКИ VG-14

Точка VG-14, расположенная в области седьмого шейного позвонка, считается центром, соединяющим все сухожильные окончания тела. Укрепление этого центра приводит к повышению крепости сухожилий, мышечных связок и мускулатуры шеи. Кроме того, точка VG-14 соединяет энергетические меридианы рук с каналом позвоночника.

Приняв позу Обхватывания Древа, упакуйте Ци во внутренние органы, как указано выше. Затем партнер должен толкнуть вас ладонью (не кулаком) в район точки VG-14; вам следует противодействовать толчку с помощью выпячивания области точки VG-14 навстречу прилагаемой силе. Сохраняйте рабочую позу на сколько это возможно. Согласуйте с партнером момент окончания упражнения.

УКРЕПЛЕНИЕ ВНУТРИЧЕРЕПНОЙ ЗОНЫ

Даосские учителя с давних пор считают внутричерепную зону главным средством обеспечения циркуляции энергии Ци внутри человеческого тела. В процессе дыхания в местах соединения восьми костей черепной коробки происходят практически незаметные микродвижения. Эти движения стимулируют производство и активность цереброспинальной жидкости, окружающей головной мозг и циркулирующей внутри спинномозгового канала. Цереброспинальная жидкость является необходимым условием нормального функционирования нервной системы и энергетических центров организма. Укрепление внутричерепного насоса позволяет усилить поток энергии Ци, облегчить состояние при головных болях, болезненных состояниях синусов головного мозга, нарушениях зрения и нормальной работы позвонков шейного отдела.

Примите позу Обхватывания Дерева и упакуйте внутренние органы энергией Ци. Сжав плотно зубы и мускулатуру шеи, напрягите мышцы свода черепа, чтобы сдавить его; плотно прижав язык к твердому нёбу, дополнительно активизируйте черепные кости. Противодействуйте движению партнера, толкающего вас ладонью (но не кулаком), в область точки VG-16, расположенной в основании черепа.

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ СТАТИКО-МЕДИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Увеличение устойчивости при воздействии в боковом направлении

Примите позу Обхватывания Дерева и упакуйте внутренние органы энергией Ци, как указано выше. Партнер должен стоять сбоку, положив одну руку на ваше плечо, а другую руку — на ваше бедро. Партнер осуществляет толкающее движение с нарастающей силой. При пра-

вильном укоренении сила толчка немедленно уйдет через вашу костную структуру в ступни, а оттуда — в землю. Если вы научитесь направлять и абсорбировать энергию Ци с помощью костной структуры и ступней, вы сможете получить мощный заряд целительной силы, созданный благодаря смещению собственной Ци, а также энергии партнера и первобытной энергии земли. Практика описанных упражнений должна научить вас тому, как поток энергии, уходящий через ваши ступни в землю, впоследствии сменяется возвратным потоком, и вы используете ступни для обеспечения надежного контакта с поверхностью земли.

Сначала партнер должен толкать вас с левой стороны. Прделав упражнение Энергетического Дыхания, вновь примите первоначальную позу. После этого партнер приступает к толчкам с правой стороны. Поначалу вы будете ощущать, что ваше тело закрепощено и напряжено. Возможно, что для сохранения костной структуры в неразрывном единстве вам понадобится задерживать дыхание, используя упражнения Упаковки Дыхания; однако благодаря эффективному укоренению в процессе тренировки вы постепенно научитесь обходиться без задержки дыхания, энергетической упаковки органов и общего напряжения мышечного тонуса. Упражнение будет проходить в условиях спокойного расслабления тела при одновременном сохранении костной структуры. Однако, если плечевой пояс не будет соединен с позвоночником в единое структурное целое, в процессе упражнения вы упадете.

Увеличение устойчивости при воздействии во фронтальном направлении

Фронтальное укоренение — это прежде всего тренировка фронтальной части вашего тела (в особенности рук, передних ребер, передней части ног, подошв ступней и пальцев ног) для обеспечения прочного его укоренения. Немало людей находят чрезвычайно трудным любой из видов укоренения. Вы должны чувствовать,

как сила толчка вашего партнера через плечо передается лопатке, затем позвоночному столбу, копчику, далее бедру и нижней части ноги.

Примите позу Обхватывания Дерева. Партнер должен толкнуть вас ладонями в оба запястья. Вообще-то фронтальное укоренение имеет весьма сложную технику и требует долгих упражнений. Поначалу тренировки кажутся достаточно трудными, поэтому прикладываемое партнером усилие должно быть минимальным, лишь впоследствии постепенно нарастая. Это приведет к открытию каналов рук и ног и соединению их в общий канал. В процессе овладения фронтальным укоренением обратите внимание на важную роль, которую выполняют точка VG-14 и позвоночный столб.

Увеличение устойчивости при стоянии на одной ноге

Встаньте на одну ногу, выставив полукругом перед собой противоположное ей предплечье. Придайте грудной клетке вогнутое положение. Почувствуйте, что руки и ноги структурно соединились между собой, образовав единую линию. Небольшим приседанием добейтесь плотного сочленения структурных элементов. При толчке партнера энергию толчка направьте вниз, к земле.

Передача усилия

Предплечье, лопатка, позвоночник и нога соединяются в единую линейную структуру, напоминающую воткнутый в землю шест. В случае с шестом попытка надавить на него сверху приведет к тому, что сила уйдет в землю. Однако целостность структуры при толчке может нарушиться в случае недостаточной крепости мышечных фасций и сухожилий.

Применение техники увеличения устойчивости для противодействия усилиям нескольких людей

При толчке партнера не пытайтесь наклоняться в его сторону. Доверьтесь собственной костной структуре, по-

чувствуя, как тело превратилось в единый прочный элемент. Ощутите, как кости, подобно губке, впитывают прикладываемое усилие и, передавая его друг другу, уходят в землю. Почувствовав влияние силы, немного приоткройте колено для прохождения энергии, почувствовав связь коленных суставов с землей — вы тут же ощутите, как внешняя сила уходит в землю.

Толкающий вас фактически передает вам собственное усилие. Как правило, в этом случае появляется желание противодействовать силе путем убирания плеча из-под направления толчка. Однако именно такая реакция нарушает равновесие костной структуры. Следовательно, почувствовав, что сбоку на вас воздействует внешняя сила, сохраняя нижнее положение плеча, направьте энергию воздействия в лопатку, а оттуда — в позвоночник: в этом случае ваше структурное равновесие не будет нарушено.

Научившись выстраивать линейную структуру суставов, вы сможете передавать прикладываемое внешнее усилие земле вне зависимости от направления, откуда исходит сила, без нарушения структурного равновесия.

Таким образом, основной принцип укоренения можно назвать «принципом палки» — ведь палка наиболее устойчива, если расположена под углом 45° к вектору приложения силы. Прикладывая усилия к палке под правильным углом, можно добиться полной передачи силового импульса в землю. То же самое будет происходить и с вашим телом, если обеспечивается линейность его структуры, а также хорошее укоренение в земле. Заметьте, что сама палка силой не обладает — силой обладает земля, держащая эту палку (при этом, естественно, палка должна быть достаточно прочной, чтобы передать силу). Ступня, голень и коленный сустав могут быть расположены друг относительно друга так, чтобы походить на палку, воткнутую в землю под углом 45° . Вне зависимости от позы, в которой находится ваше тело, всегда помните о необходимости правильного положения тела относительно земли, чтобы сила, не задерживаясь в суставных сочленениях, уходила непосредственно в почву.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ ЦИ ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

Предупреждение побочных эффектов

После каждого упражнения на несколько мгновений замрите в вертикальном положении; не разговаривайте. Сконцентрируйтесь на области пупка, где собирается энергия Ци. По мере того как поток Ци будет опускаться к указанной области, легкими похлопываниями ладоней в направлении от верха грудной клетки к пупку помогайте нисходящему движению Ци. Это предотвратит нежелательное скопление энергии в области груди и сердца и позволит вам избежать таких побочных эффектов, как ощущение жжения в сердце, головная боль и болезненность при вращении глазных яблок. Помогая себе руками, немного походите, пока энергия не соберется в области пупка.

Выполнив комплекс Железной Рубашки, сделайте Медитацию на Орбите Микрокосмоса, также называемую «Медитацией Пробуждения Целительной Энергии».

Орбита Микрокосмоса образуется энергией Ци, циркулирующей по двум основным энергетическим каналам тела: Функциональному, или Каналу Инь, начинающемуся в нижней точке туловища, расположенной в области промежности, посередине между яичками (влагалищем) и анусом, проходящему по фронтальной поверхности тела мимо наружных половых органов, желудка, сердца, гортани и заканчивающемуся в кончике языка, и Управляющему, или Каналу Ян, также начинающемуся в промежности, но проходящему вдоль задней поверхности тела, поднимаясь через область копчика, крестца (копчикового насоса) к позвоночному столбу, и оттуда внутрь головного мозга и внутричерепного насоса, затем опускающемуся вниз и заканчивающемуся на верхнем нёбе в ротовой полости. Язык выполняет функцию проводника, соединяющего оба канала в момент прикосновения к твердому нёбу непосредственно у основания десен передних зубов; благодаря этому энергия Ци может двигаться по кругу, подни-

маясь вдоль спины и опускаясь вдоль фронтальной поверхности тела.

Для проведения Медитации на Орбите Микрокосмоса пустите энергию по кольцу Орбиты Микрокосмоса, мысленно путешествуя вместе с ней. Начните с глаз; затем проследите, как энергия Ци опускается вниз вдоль фронтальной поверхности тела, проходя через язык, гортань, грудную клетку и пупок, а затем через копчик и позвоночник возвращается обратно к голове.

Поначалу вы ничего не почувствуете; однако через несколько кругов Ци даст о себе знать — вы ощутите теплоту в разных местах прохождения ее маршрута. Главное — расслабиться и, сосредоточившись, мысленно отправить мозг вслед за Ци по Орбите Микрокосмоса. Не пытайтесь использовать собственный мозг в качестве экрана телевизора — просто ощутите, где в данный момент находится Ци. Расслабьтесь и отправьте мозг вслед за Ци в путь по физическому телу к какому-либо органу.

В процессе занятий по системе Железной Рубашки ваш организм производит громадное количество энергии Ци, которая стремится подняться кверху, отчего застаивается в головном мозге, а также в области груди — особенно в сердце. Со временем вы научитесь собирать энергию от всех органов вашего тела и концентрировать ее в области пупка. Постепенно вам удастся открыть эту область для хранения больших количеств Ци, которые потребуются на высших стадиях духовного совершенствования.

Глава 12

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЕСТЕСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Профессиональные спортсмены постоянно связаны с риском получения травм, на излечение которых затрачивается большое количество времени и эмоциональных сил. Между тем наш организм является саморегулирующейся системой, и способность к самоизлечению заложена в нем от рождения. В организме все взаимосвязано, а мозг является тем органом, который управляет всеми его функциями. Он посылает импульсы во все части тела и клетки организма, откуда потом возвращаются ответы и снова поступают в мозг. Как только мозг получает информацию, он молниеносно формирует нужные «приказы» для защиты организма, которые моментально рассылаются по нервам к клеткам. В результате этого в клетках и во внутренних органах начинается бурная перестройка. Так происходит непрерывная информационная связь. Знание этого процесса и соблюдение отработанных правил избавит многих занимающихся боевыми искусствами от хождения по врачам.

Способность организма к самоисцелению можно ежедневно укреплять, развивать и наращивать. В настоящее время разработаны и применяются в течение более или менее длительного времени многочисленные оздоровительные системы (Г. П. Малахов, К. П. Бутейко, К. Ниши, П. К. Иванов, Герберт Шелтон, Поль Брэгг, Дж. Уокер и многие другие). Несмотря на иногда принципиальные различия в деталях все они сходятся в главном — для поддержания состояния здоровья необходимо:

— во-первых, обеспечить клетки организма глубинным (клеточным) дыханием, что в значительной мере осуществляется за счет налаживания отличной циркуляции крови, и восстановления тем самым капилляров, мышц и суставов;

— во-вторых, строго соблюдать правила полноценного питания, что включает в себя правильный подбор продуктов питания, правильный порядок их приема, правильное их сочетание, правильную кулинарную обработку;

— в-третьих, систематически очищать весь организм.

Автор отобрал для себя ряд правил, которые достаточно универсальны и годятся практически для всех.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО: ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Спать надо на ровной жесткой постели. Любой вид пружинной кровати недопустим. Одеяло и белье должны быть легкими, пропускающими воздух, но в разумных пределах, чтобы не переохладиться во сне.

Когда вы лежите на твердой ровной постели, вес тела распределяется равномерно, мышцы расслабляются полностью, позвонки освобождают нервы и кровеносные сосуды от сдавливания. А это означает, что внутренние органы, которые недополучали кислород в течение дня, начинают получать его; в результате этого сгорают шлаки, накопившиеся в организме за день. Человек спит, а во сне происходит «самолечение».

Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, устраняется смещение отдельных позвонков, которое, если не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды в межпозвоночных промежутках, что вызывает их паралич. Все это в конечном итоге приводит к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами.

Твердая ровная постель стимулирует деятельность кожи, предохраняет печень и органы, расположенные в малом тазу, от опущения, активизирует работу кожных венозных сосудов, ускоряя тем самым кровообращение в целом.

Это дает хороший сон, бодрое состояние после него, сжигает накопившиеся в организме шлаки, укрепляет нервную систему, организм в целом, помогает сформировать правильную, хорошую осанку, обеспечивает полноценное кровоснабжение внутренних органов и кожи.

Твердая постель способствует также правильному функционированию кишечника, печени, почек, легких.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО: ТВЕРДАЯ ПОДУШКА-ВАЛИК

Твердая подушка-валик, диаметр которой должен соответствовать длине безымянного пальца человека, спящего на ней, способствует хорошему здоровью. Она исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, носа, глаз, менингит. Более того, укрепляет позвоночник, помогает полноценному функционированию мозга и позвоночного столба, лечит атеросклероз мозговых сосудов. Использование твердой подушки поддерживает нормальное состояние носовой перегородки, способствуя, таким образом, поддержанию информационных, энергетических и рефлекторных связей между мозгом и органами, сквозь которые как через главную магистраль, проходят все кровеносные сосуды и нервы, взаимодействующие с нашим главным координационным центром — мозгом.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО: КОНТРАСТНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ И ВОДНЫЕ ВАННЫ

Цель этих процедур — усилить кожное дыхание. Максимальный эффект достигается при проведении ут-

ренной гимнастики в обнаженном виде и при поступлении в помещение свежего воздуха. Полезно растирать и делать поверхностный массаж тела до ощущения теплоты.

Идеальным временем для проведения процедур является утро с рассвета и до 10 часов и вечер — около 21 часа.

Необходимо также уделять внимание материалам, из которых сделана ваша одежда: она должна быть сделана из натуральных волокон и тканей и хорошо пропускать воздух.

Также крайне необходимо при всей загруженности современного человека находить возможность регулярно и полноценно бывать на свежем воздухе — в лесу, парке, своем саду: гулять, играть, бегать, кататься на лыжах, коньках, санках, — то есть побольше двигаться и дышать воздухом, насыщенным положительными аэроионами.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО: РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Давно сказано, что 99% болезней попадают к нам через рот. Также давно сказано, что разумный человек не живет для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить. Чтобы быть здоровым, необходимо сделать над собой усилие и сформировать у себя привычку правильно питаться.

Нельзя употреблять рафинированную, неестественную, сильно переработанную и испорченную пищевыми добавками пищу. Продукты рекомендуется подбирать по сезону и месту проживания. Пищу подвергать обработке минимально, желательно без соли; идеально — отказаться от соли и сахара вообще. Набитые шлаками животы, гнилые зубы, плешивые головы стали знаком нашего времени. Критерием выбора пищи должна стать не ее «вкусность», а ее полезность.

Нельзя забрасывать в свой желудок все подряд без разбору — всегда надо учитывать скорость перевари-

вания того или иного вида пищи. Например, белки перевариваются дольше, чем углеводы, поэтому необходимо есть так, чтобы не создавать в желудке нежелательный затор из фруктов или сладкого, съеденных на десерт после мясного обеда, что вызывает гниение и брожение.

Совершенно необходимо знать правила сочетания пищи. Если вы не хотите забивать себе этим голову (что, скорее всего, говорит о вашей лени), то примите правила раздельного питания — есть за один прием один вид пищи.

Необходимо отказаться от привычки пить напитки (чай, кофе, компоты и пр.) после еды. В результате этого сильно разбавляется желудочный сок, желудок вынужден работать с большей интенсивностью, тем самым перегружается и быстрее изнашивается.

Нельзя есть на ночь перед сном. Нарушаются биоритмы систем органов, что приводит к насильственному перевариванию пищи и лишению организма полноценного отдыха. Вообще необходимо перейти на режим минимального приема пищи. Как правило, люди едят 3—4 раза в день без достаточной для этого необходимости, не успев ощутить чувство настоящего голода. Если же вы наберетесь терпения и понаблюдаете за своими ощущениями, то обнаружите, что чувство голода у вас возникает 1—2 раза в день. Вот тогда и надо садиться за обеденный стол.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО: РЕГУЛЯРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Соблюдение предыдущих правил во многом способствуют расшлаковке организма и поддержанию определенного уровня чистоты внутри организма. Однако вряд ли можно рассчитывать на то, что вам лично удалось подобрать идеальную диету и оптимальный режим, поэтому необходимо регулярно проводить очищение организма.

Очищаться можно клизмами и голоданием. Голодание желательно проводить регулярно по самочувствию 2—4 раза в месяц по 24—48 часов, раз в сезон — по 5—10 дней и раз в год — по 15—40 дней.

Существует множество техник по очищению отдельных органов и систем органов. Необходимо научиться «слушать» свой организм, своевременно выявлять «очаги напряженности» и целенаправленно воздействовать на те органы и системы органов, которые вызывают у вас беспокойство.

Мы сознательно не приводим в настоящей книге какие-либо из очистительных техник, поскольку существует множество изданий, подробнейшим образом освещающих эту неисчерпаемую тему. Настоящий труд ставит перед собой иные цели. Но мы хотим подчеркнуть, что достижение и поддержание здоровья требует знаний, и только ленивый и безответственный человек отдаст его на откуп посторонним.

Глава 13

ПОРАЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УДАРОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

В ходе соревновательных поединков спортсмены получают большое количество сильных ударов по разным частям тела, которые могут привести как к смертельному исходу, так и к травматическому состоянию внутренних органов.

Речь идет о закрытых травмах сердца, ушибах и сотрясениях мозга, кровоизлияниях в мозг, ушибах солнечного сплетения, разрывах печени и т.д. Врачи считают, что, например, сила удара квалифицированного боксера достигает порядка 700 кг (100 кг обычно сбрасываются на перчатку). Естественно, что удар такой силы, наносимый в любой участок тела, не может пройти бесследно. Еще более серьезные повреждения могут быть нанесены суставами рук и ног, не защищенными перчатками в каратэ, тхэквондо, дзю-дзюцу. Такой удар концентрирован и направлен, как правило, в наиболее уязвимые части тела.

Надо вспомнить, что еще в прошлом веке знаменитый русский хирург Н.И.Пирогов считал, что нет ни одной травмы головного мозга (а любой удар по голове — всегда травма головного мозга), которую можно было бы считать легкой. В литературе имеются сведения о смертях от закрытых травм черепа, полученных в результате ударов в голову и падений. Закрытой называется такая травма головного мозга, при которой мягкие ткани и кости черепа остаются целыми или повреж-

дены частично (трещины кости). Врачи выделяют три формы закрытых повреждений мозга: сотрясение, ушиб и сдавление.

При сотрясении головного мозга легкой степени появляются: потемнение в глазах, звон в ушах, тошнота, головная боль, головокружение, общая слабость, тяжесть в голове, кратковременная (1—3 минуты) потеря сознания. Без потери сознания проходит 10—15% всех сотрясений головного мозга. При сотрясениях головного мозга средней степени отмечаются выраженная степень оглушенности, более длительная (10—15 минут) потеря сознания, рвота и снижение мышечного тонуса. Обычно забываются события, предшествующие травме. Очень опасны и могут привести к внезапной смерти повторные легкие и средние сотрясения головного мозга, имеющие свойство кумуляции, т.е. накопления последствий (спайки, рубцы) в пораженных очагах головного мозга.

При тяжелой форме сотрясения головного мозга потеря сознания длительная (от нескольких часов до суток и более), затруднено дыхание, слабый пульс и т.д. Пострадавший спортсмен нередко умирает, не приходя в сознание. Тяжелые сотрясения мозга могут привести, как говорят судебно-медицинские эксперты, к смерти «на месте». Например, от сильного удара ногой или рукой по голове человек падает, как от выстрела, и через несколько минут он уже мертв.

Ушиб головного мозга является следствием непосредственной травмы головного мозга о внутреннюю поверхность костей черепа согласно механизму удара и противоудара. Одновременно происходит сотрясение мозга.

Сдавление головного мозга — одна из наиболее опасных форм закрытой черепно-мозговой травмы, нередко влекущая за собой смерть. Оно вызывается кровоотечением из поврежденных артериальных сосудов и вен мозговых оболочек. Симптомы сдавления обычно наступают не в момент травмы, а развиваются постепенно. Это — головная боль распирающего характера,

заторможенность, потеря сознания, двигательное беспокойство. Сдавление головного мозга может быть вызвано частыми, казалось бы, несильными ударами по голове.

Травмы головного мозга тяжелой степени нередко сочетаются с трещинами и переломами костей свода и основания черепа, с повреждением мозговых оболочек и сосудов. При переломе пирамиды височной кости наблюдается кровотечение из уха. При трещинах и переломах основания черепа могут иметь место кровотечения из ушей, носа и рта.

Такова медицинская подоплека тех ударов, которые разрешены правилами соревнований в английском, французском и тайландском боксе, кик-боксинге, сань-да и других единоборствах. Это удары в лицевую часть черепа, виски, шею, области печени, солнечного сплетения, сердца и подмышечных впадин.

Наиболее опасным является прямой или восходящий удар в нижнюю челюсть.

Прямой удар в подбородок может привести к смерти из-за смещения позвонков у основания черепа. Нижняя челюсть — вообще единственный сустав, имеющийся на голове. Она достаточно легко ломается и выбивается из мест крепления с черепом. Из нижней и верхней челюстей без труда выбиваются зубы. Последствия удара в висок могут быть разными — от обморока до смерти.

Уязвимость головы обусловлена еще и тем, что она не поддается предварительной подготовке в той степени, которая возможна при закалке голеней, стоп, брюшного пресса, кистей рук и т.д., ибо представляет собой средоточие нервных узлов и основных органов чувств, особо доступных активному внешнему воздействию.

Так, глаза очень легко поражаются любым ударом. Вокруг глаз находится большое количество нервных окончаний. С глазами связан специфический рефлекс, когда надавливание на глазное яблоко приводит к замедлению сердечного ритма. Следовательно, удар в область глаз не только ослепляет и полностью дезори-

ентирует человека, но и реально угрожает жизни. Кроме того, установлено, что в настоящее время тупые травмы составляют около 33% тяжелых травм глаза, приводящих к слепоте и инвалидности. Подобная контузия может быть прямой, т.е. возникать от непосредственного удара кулаком в глаз, и не прямой — вследствие сотрясения туловища или лицевого скелета от удара или падения.

Нос — наиболее часто получающая травмы часть лица. Нос связан с рефлексом обильного слезоотделения. Поэтому даже относительно слабый удар приводит человека к потере пространственной ориентации. Более сильный удар может привести к смещению носового хряща или же к его раздроблению, сопровождающемуся обильным носовым кровотечением.

В горячке боя спортсмены-единоборцы иногда наносят запрещенный удар по затылку противника. Затылок — часть головы с наибольшей концентрацией нервных центров. В затылочной области находится продолговатый мозг, контролирующий дыхательную и кровеносную системы. Сильный удар по затылку, как правило, приводит к потере сознания, а травма с органическим поражением тканей и костей — к смерти.

Потеря сознания во время боя происходит и в результате сильных ударов в область шеи, сердца, солнечного сплетения и печени. Справа и слева на шее находятся сонные артерии, относительно слабо закрытые мышцами. Поскольку сонные артерии питают, соответственно, правое и левое полушария головного мозга, то любое воздействие на них приводит к нарушению ритма кровотока, что, в свою очередь, почти всегда влечет за собой потерю сознания. Шейный отдел позвоночника тоже подвержен травмам. Особенно уязвима зона основания черепа. Сильный удар в это место чаще всего влечет за собой частичный или полный паралич. А при легком ударе возможно смещение позвонков, приводящее к потере подвижности шеи.

Возможна рефлекторная смерть от остановки сердца после сильного удара в левую часть груди.

Солнечное сплетение — это нервный центр всех внутренних органов. К тому же в непосредственной близости от него находятся сердце, легкие, печень, желудок. Сильный удар в солнечное сплетение, особенно если расслаблены мышцы живота, приводит к резкому снижению частоты сердечных сокращений, параличу дыхательного центра. Часто наступает шок от прижатия нервного сплетения к позвоночнику. Возможна временная остановка сердца.

Печень — важнейший внутренний орган, активно участвующий в процессе энергоснабжения организма. Удар в печень приводит к полной потере дыхания и к мышечному спазму, сгибающему позвоночник. Сильный удар может привести к разрыву плевры и внутреннему кровотечению, нередко влекущему за собой смерть.

Смертельно опасны удары в область живота. В прес-се широко обсуждался случай, происшедший в 1980 году, когда некий студент, занимавшийся в одной из московских секций каратэ, в уличном конфликте нанес удар коленом в живот двухметровому нападавшему. Нападавший вскоре скончался в результате массивного внутрибрюшного кровоизлияния, которое последовало после разрыва брыжейки тонкого кишечника.

Разрывы внутренних органов бывают изолированные, например, легких, печени, селезенки, почек, желудка, кишки, мочевого пузыря, или множественные, когда разрываются одновременно несколько органов. В спортивных единоборствах и в уличных боях, когда удары наносят ногами, коленями и кулаками, чаще встречаются изолированные разрывы внутренних органов. Но иногда могут оказаться поврежденными и несколько органов — например, происходят разрывы и печени, и петель кишок.

Разрывы полостных органов обычно происходят при наличии в них как жидкого, так и газообразного содержимого. Разрывы полостных органов без наличия в них содержимого крайне редки. Их наблюдают, например, при переломах костей таза и повреждении кишок или мочевого пузыря концами переломленных костей.

В уличной драке, когда коленом сильно сдавливают область подреберья лежащего на земле человека, возможно размозжение таких внутренних органов, как печень (справа) и селезенка (слева). Сила давления распространяется на весь орган, и он превращается, как говорят, «в кашу». Например, на месте печени будут куски печеночной ткани среди массы крови.

По данным отечественной судебно-медицинской экспертизы, по частоте смертельных случаев при повреждении внутренних органов на первом месте стоит печень, затем — петли кишок, селезенка, почки, мочевого пузыря, желудок. По хирургической же статистике на первом месте стоят повреждения почек, затем кишечника, мочевого пузыря, и только на четвертом и пятом местах — повреждения селезенки и печени. Это различие объясняется тем, что многие пострадавшие с повреждениями внутренних органов не попадают к хирургам, так как смерть наступила слишком быстро. В первую очередь это касается тяжелых повреждений печени (реже селезенки), обуславливающих сильное кровотечение и смерть на месте.

Очень слабо защищены мышечным слоем ребра. Их нетрудно сломать жестким ударом руки или ноги. Атака в подмышечную впадину сопровождается резкой болью и временным местным параличом. Дело в том, что здесь проходит нервный ствол, прикрытый лишь кожей. Весьма неприятны последствия ударов в область почек. Наблюдаются разрывы почки и внутреннее кровотечение. Наконец, надо учитывать и то обстоятельство, что удар кулаком, локтем, коленом или стопой, произведенный на большой скорости, всегда вызывает травму (чаще всего обширное кровоизлияние) в любом месте человеческого тела.

УРОВНИ ПОРАЖЕНИЯ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Методы поражения и восстановления в боевых искусствах из-за своей важности требуют более детально-

го рассмотрения. Особенно если речь идет о пограничных между жизнью и смертью состояниях — шоке, клинической смерти и т. д. На практике важно провести правильную диагностику состояния пострадавшего и применить для реанимации метод Каппо или, не затягивая время, начать классическую реанимацию (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж тела). Также нужно дифференцировать применение традиционных в медицине методов остановки кровотечения и Микэн-катсу.

ШЕСТЬ УРОВНЕЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ

1-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары в различные части тела. Очень сильные, мощные, приводящие к ушибам, переломам, кровотечениям, кровоизлияниям мозговых сосудов, повреждениям суставов. Удары не «прицельные».

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: зависит от состояния пострадавшего и характера повреждения. В первые 1—2 мин. в случае потери сознания можно применить метод «игла-молния» — метод быстрого введения иглы в акупунктурную точку, Кокю-катсу — метод энергетического дыхания, Тандэн-катсу — метод воздействия на брюшную полость. В случае остановки дыхания применяются Кокю-катсу, Тандэн-катсу и общевосстановительный метод. В случае остановки и сердечной деятельности — немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации (восстановлению проходимости дыхательных путей, ИВЛ, непрямой массаж сердца), учитывая характер повреждений. При кровотечении — использовать методы временной остановки кровотечения (возвышенное положение конечности, прижатие кровоточащего сосуда пальцем, наложение жгута). Если есть переломы —

наложение шины. При отсутствии медикаментов во время болевого синдрома — иглы или точечный массаж в противоболевые точки меридианов, на пути которых находится место повреждения (P-6, G-17, E-34, RP-8, C-6, IG-6, V-63, R-5, MC-4, TR-7, VB-36, F-6), а также иглоукалывание региональных противоболевых точек. При наличии медикаментов — введение обезболивающих, сердечных и средств, обеспечивающих дыхание, и срочная госпитализация (по потребности) в реанимационное или травматологическое отделение. Транспортируют лежа. В восстановительном периоде — Чжэнь-Цзю, Су-Джок, Катсу, фитотерапия и другие методы очень эффективны.

2-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие по уязвимым зонам тела, местам, не прикрытым мышцами, костями. Выкалывание глаз, вырывание кадыка, ребер, мышц, внутренних органов. Сюда же относятся так называемые «болевые точки», находящиеся в местах, где доступны для воздействия нервное сплетение или нерв, такие, как: ключица, гортань (кадык), носогубная складка, сонная артерия, глаза, височная область, область сердца, солнечное сплетение, левое подреберье (селезенка), правое подреберье (печень), паховая область, колено, голень, подколенная ямка, локоть, основание черепа, затылок, область почек, внутренняя сторона лодыжки.

3-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие по стандартным акупунктурным точкам, вызывающие обморок, паралич, смерть.

**36 летальных точек Цинь-на
(в китайской транскрипции):**

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Бай-хуэй, VG-20 | 19. Ци-хай, VC-6 |
| 2. Инь-тан, PC-3 | 20. Ци-чун, E-30 |
| 3. Мэй-чун, V-3 | 21. Цзи-мэнь, RP-11 |
| 4. Лянь-цюань, VC-23 | 22. Тай-чун, F-3 |
| 5. Ся-гуань, E-7 | 23. Юн-цюань, R-1 |
| 6. Эр-мэнь, TR-21 | 24. И-фэн, TR-17 |
| 7. Цзя-чэ, E-6 | 25. Нао-ху, VG-17 |
| 8. Цзюй-гу, GI-16 | 26. Я-мэнь, VG-15 |
| 9. Би-нао, GI-14 | 27. Тянь-чжу, V-10 |
| 10. Цюй-чи, GI-11 | 28. Цзян-цзин, VB-21 |
| 11. Хэ-гу, GI-4 | 29. Фэнь-мэнь, V-12 |
| 12. Цзи-цюань, C-1 | 30. Ду-шу, V-16 |
| 13. Ин-чуан, E-16 | 31. Лин-тай, VG-10 |
| 14. Цзю-вэй, VC-15 | 32. Гэ-гуань, V-46 |
| 15. Цзюй-цюэ, VC-14 | 33. Гань-шу, V-18 |
| 16. Чжун-вань, VC-12 | 34. Хуан-мэнь, V-51 |
| 17. Чжан-мэнь, F-13 | 35. Чан-цян, VG-1 |
| 18. Нэй-гуань, MC-6 | 36. Вэй-чжун, V-40 |

Стандартные точки для реанимации:

1. Мин-мэнь, VG-4 — основное воздействие на головной и спинной мозг;
2. Лин-тай, VG-10 — стимулирует симпатико-адреналовую и сердечно-сосудистую системы;
3. Тао-дао, VG-13 — стимулирует симпатико-адреналовую систему;
4. Жень-чжун, VG-26 — стимулирует функцию ретикулярной формации, оказывает выраженное симпатомиметическое действие;
5. Су-ляо, VG-25 — по действию аналогична предыдущей;
6. Ци-чун, E-30 — активизирует мочеполовую систему и механизмы терморегуляции;
7. Гунь-сунь, RP-4 — стимулирует выброс депонированной крови из селезенки, улучшает коронарное кровообращение;

8. Тянь-чжу, V-10 — воздействует на функцию парасимпатической нервной системы, спинной мозг, стволые отделы головного мозга;

9. Шень-шу, V-23 — воздействует на надпочечники, почки, мочевой пузырь;

10. Жань-гу, R-2 — противошоковое и обезболивающее действие при травме яичек;

11. Тянь-ляо, TR-15 — нормализует систему терморегуляции;

12. Хуэй-инь, VC-1 — стимулирует функцию дыхательного центра;

13. Гуань-юань, VC-5 — воздействует на солнечное сплетение;

14. Цзюй-цюэ, VC-14 — через солнечное сплетение активизирует деятельность головного и спинного мозга;

15. Тянь-гу, VC-22 — применяется при остановке дыхания;

16. Тай-юань, P-9 — применяется при остановке дыхания;

17. Шао-шан, P-11 — применяется при остановке дыхания;

18. Чжун-чун, MC-9 — применяется при остановке сердца;

19. Шао-чун, C-9 — применяется при остановке сердца;

20. Ши-сюань, PC-86 — стимулирует симпатико-адреналовую систему и ретикулярную формацию ствола мозга.

По показаниям — классическая сердечно-легочная реанимация и восстановительные мероприятия. А также линейный и классический массаж в восстановительном периоде.

4-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие на точки классических китайских меридианов с учетом времени максимального и минимального напряжения энергии в

них, а также с использованием принципов акупунктуры и точек пяти первоэлементов. Это довольно высокий уровень воздействия, и он предусматривает отличное знание традиционной восточной медицины и, в частности, Чжень-цзю терапии (законов инь-ян, у-син, полдень-полночь, бу-се, ба-гуа и т. д.).

Круг циркуляции энергии в меридианах (закон «полдень-полночь»)

Ниже обозначено максимальное и минимальное время наполнения энергетических меридианов:

меридиан легких (инь-металл), Р	max 3—5	min 15—17
меридиан толстой кишки (ян-металл), GI	шах 5—7	min 17—19
меридиан желудка (ян-земля), Е	шах 7—9	min 19—21
меридиан селезенки-поджел. жел. (инь-земля), RP	max 9—11	min 21—23
меридиан сердца (инь-огонь), С	max 11—13	min 23—1
меридиан тонкой кишки (ян-огонь), IG	max 13—15	min 1—3
меридиан мочевого пузыря (ян-вода), V	max 15—17	min 3—5
меридиан почек (инь-вода), R	max 17—19	min 5—7
меридиан перикарда (инь-жар), MC	max 19—21	min 7—9
меридиан тройного обогревателя (ян-жар), TR	max 21—23	min 9—11
меридиан желчного пузыря (ян-дерево), VB	max 23—1	min 11—13
меридиан печени (инь-дерево), F	max 1—3	min 13—15
max — часы напряжения энергии;		
min — часы минимального напряжения энергии.		

Закон «Ба-гуа» (восьми триграмм)

№	Три-грамма	Значение	Сторона света	Семья	Меридианы	Часть тела
1	КУНЬ	ЗЕМЛЯ	СЕВЕР	МАТЬ	VC	ЖИВОТ
2	ЧЖЭНЬ	ГРОМ	С-В	СТ.СЫН	MC, TR	СТОПЫ
3	ЛИ	ОГОНЬ	ВОСТОК	СР.ДОЧЬ	C, IG	ГЛАЗА
4	ДУЙ	ВОДОЕМ	Ю-В	МЛ.ДОЧЬ	P, GI	РОТ И ЯЗЫК
5	ЦЯНЬ	НЕБО	ЮГ	ОТЕЦ	T	ГОЛОВА
6	СЮНЬ	ВЕТЕР	Ю-З	СТ.ДОЧЬ	F, VB	БЕДРА
7	КАНЬ	ВОДА	ЗАПАД	СР.СЫН	R, V	УШИ
8	ГЭНЬ	ГОРА	С-З	МЛ.СЫН	RP, E	КИСТИ

Стандартные точки меридианов:

Тонизирующие — P-9, GI-11, E-41, RP-2, C-9, IG-3, V-67, R-7, MC-9, TR-3, VB-43, F-8.

Седативные — P-5, GI-2, E-45, RP-5, C-7, IG-8, V-65, R-1, MC-7, TR-10, VB-38, F-2.

Пособники — P-9, GI-4, E-42, RP-3, C-7, IG-4, V-64, R-3, MC-7, TR-4, VB-40, F-3.

Ло-пункты — P-7, GI-6, E-40, RP-4, C-5, IG-7, V-58, R-4, MC-6, VG-5, VB-37, F-5.

Точки пяти первоэлементов:

Дерево (ветер) — P-11, GI-3, E-43, RP-1, C-9, IG-3, V-65, R-1, MC-9, TR-3, VB-41, F-1.

Огонь (огонь, жара) — P-10, GI-5, E-41, RP-2, C-8, IG-5, V-60, R-2, MC-8, TR-6, VB-38, F-2.

Земля (влажность) — P-9, GI-11, E-36, RP-3, C-7, IG-8, V-40, R-3, MC-7, TR-10, VB-34, F-3.

Металл (сухость) — P-8, GI-1, E-45, RP-5, C-4, IG-1, V-67, R-7, MC-5, TR-1, VB-44, F-4.

Вода (холод) — P-5, GI-2, E-44, RP-9, C-3, IG-2, V-66, R-10, MC-3, TR-2, VB-43, F-8.

Данное воздействие производится на базе вышеперечисленных таблиц и использования данных точек с учетом четырех законов У-син (пяти первоэлементов):

порождения, подчинения, антипорождения, антиподчинения и правил Бу-се: тонизации и седатации.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: все методы Каппо, хотя при глубоком дисбалансе энергий могут быть малоэффективны. Для необходимого объема помощи нужно знать синдромологические признаки избыточности и недостаточности энергии в двенадцати классических меридианах. Необходимо легко владеть методами Бу-се (тонизации-седатации) и законами У-син (пяти первоэлементов), на основе которых проводится иглоукалывание и прижигание. В восстановительном периоде массаж и травы.

5-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: воздействие производится с учетом всех вышеперечисленных законов и правил, с одновременным проведением визуальной и других видов диагностики энергетического состояния организма противника. После чего поражается самое слабое место. На данном уровне работа идет не только с классическими двенадцатью меридианами, но и с восьмью чудесными сосудами (энергетический резерв человека), четырьмя морями энергии (управители энергетической системы человека) и океаном энергии. Благодаря такому глубинному воздействию становится возможным произвести отсроченное действие поражающего фактора. Например: задать «волну» от чудесного сосуда, которая за 5 месяцев дойдет до моря энергии, а через 1 год — до океана энергии и наступит смерть. Для подготовки специалиста, владеющего этим методом, необходимо минимум 10 лет.

Точки-ключи восьми чудесных сосудов:

1. IG-3 — Заднесрединный сосуд (море ян-меридианов).
2. V-62 — Наружный пяточный сосуд (ускоритель ян).
3. TR-5 — Наружный поддерживающий сосуд (хранитель ян).
4. VB-41 — Опясывающий сосуд (ян).

5. P-7 — Переднесрединный сосуд (море инь-меридианов).

6. R-6 — Внутренний пяточный сосуд (ускоритель инь).

7. MC-6 — Внутренний поддерживающий сосуд (хранитель инь).

8. RP-4 — Поднимающийся сосуд (море 12 меридианов).

Ворота четырех морей энергии:

- | | | |
|------------------------------|--------------|--------------------|
| 1. Море энергии (инь) | вход — VC-17 | выход — E-9 |
| 2. Море крови (ян) | вход — VB-11 | выход — E-37, E-39 |
| 3. Море пищевое (инь) | вход — E-30 | выход — E-36 |
| 4. Море костно-мозговое (ян) | вход — VG-20 | выход — VG-16 |

Ворота океана энергии — VC-17

Такое поражающее воздействие не выглядит как удар, а, например, как легкое прикосновение или нечаянный укол шпилькой, но обязательно контактно и с выбросом ки. После этого состояние не изменяется ровно столько, сколько запрограммировано, а затем наблюдается неожиданный и ужасный исход.

Мастеров, владеющих данным методом, можно пересчитать по пальцам.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ: практически невозможно, так как владеющий данной техникой является непревзойденным мастером не только боевых искусств, но и медицины. Довольно часто воздействие можно и не заметить.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: оказать может только мастер такого уровня, но для этого нужно зафиксировать скрытое нападение.

Применяется точечный и линейный массаж с выбросом ки, иглоукалывание и прижигание с учетом всех вышеперечисленных законов традиционной китайской медицины. Тибетская техника Бардо-тханг.

6-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: воздействие производится бесконтактно, на расстоянии. Это — вершина возможностей не только боевых искусств, но и человеческих возможностей. Применяется гипноз, концентрация мысли, направленные выбросы энергии, наведенные измененные состояния сознания, привлечение и использование магических сил и т. д.

Воздействие может производиться вместе с обычными физическими ударами, в таком случае усиливающее их в несколько раз. Обычно излучающими местами являются глаза, кисти, стопы, живот. Часто поражающее энергетическое воздействие не связано с физическим телом, а с его астральной и ментальной проекцией.

Применяются различные виды медитаций (мокусю) для вхождения в особые состояния сознания в целях воздействия. Также используются определенные магические жесты, образованные переплетением пальцев рук (кудзинин), с концентрацией внимания на особых нарисованных символах (судзи) и произнесением звуков (дзюмон).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ: все виды энергетических и ментальных защит.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: крайне затруднена из-за отсутствия видимого воздействия и повреждений. Помощь заключается в восстановлении энергетической оболочки и активизации пораженных центров. Конечно, это может сделать только мастер подобного уровня или маг. В данных случаях может применяться тибетская техника Бардо-тханг. Дополнительно используется Чжэнь-Цзю, Каппо, Су-Джок, фитотерапия и другие методы в восстановительном периоде.

КАППО-ДЗЮЦУ — ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Это приемы восстановления с помощью акупрессуры, созданные в средневековой Японии. Их применяли

при возникновении пограничных состояний вызванных потерей сознания, обмороков, клинической смерти или в результате болевого синдрома.

Методы воздействия

1. Акупрессура (точечный массаж) — воздействие на биологически активные точки с помощью различных видов надавливания (прерывистое, постоянное, большой поверхностью, с защипыванием, вращением и вибрацией).

Методы акупрессуры.

а) Надавливание, давление. Палец устанавливается на точку и производится надавливание 1—3 кг на глубину 0,5—2 см. Давление чаще прерывистое, реже постоянное.

б) Надавливание большой поверхностью. Основания ладоней (чаще всего) устанавливаются над массируемой поверхностью и производится давление 2—5 кг на глубину 1—5 см.

в) Давление с вращением. Палец устанавливается на точку, производится надавливание и, не ослабляя давление, палец совершает вращательные движения по часовой стрелке (завинчивание) — бу, или против часовой стрелки (вывинчивание) — се со скоростью 80—140 вращательных движений в минуту.

г) Растирание. Ладонь прижимают к поверхности кожи и производят линейные растирания до видимой гиперемии (покраснения) кожи.

б) Защипывание. Сильное воздействие на точку до появления интенсивной гиперемии. Обычно выполняется тремя пальцами — большим, указательным и средним.

е) Вибрация. Выполняется с нажатием на точку пальцем или ребром ладони и одновременными вибрирующими движениями со скоростью обычно 120—180 колебаний в минуту.

Возбуждающий метод (бу) — заключается в применении резких, прерывистых и сильных давлений или

вращательных движений (до 10 движений) со скоростью 4 вращения в одну секунду до появления чувства онемения, легкой боли в точке. Продолжительность воздействия на одну точку составляет 30—10 секунд. Затем переходят к массажу других точек. Обычно за сеанс используется 6—8 точек.

Успокаивающий метод (се) — характеризуется медленно нарастающей интенсивностью воздействия и глубоким распространением воздействия. Вначале в точке проводят поглаживание, затем — надавливание пальцем до появления чувства ломоты, а иногда и боли. При появлении указанных ощущений давление на точку следует прекратить, но палец от точки не отрывать. Так повторяют 2—3 раза.

2. Постукивание по определенным точкам и зонам тела.

Проводится в определенном ритме: чаще с постоянными промежутками между ударами, реже по 5 или 7 ритмичных ударов с последующим промежутком, одинаковой силы, с частотой 120—140, реже 160—200 ударов в минуту ударными поверхностями тела, которые используются как для поражения, так и для восстановления — акуперкуссии.

3. Звуковое воздействие — воздействие с помощью звуков (вибрации): Киай, Хай, Йа, Осс, Ай, А, О, У и дыхания (золотая пыль).

Звуковое катсу — использование специального крика либо для реанимации человека или выведения из опасных состояний, вызванных ударом, либо наоборот, для поражения на расстоянии 1—2 метра. При поражении такой звук может привести к обездвиживанию противника на несколько секунд или к обмороку. Если же обычный контактный удар выполняется вместе со специально натренированным криком, то он обладает необыкновенно разрушительной силой.

В момент исполнения кимэ нужно издать резкий крик «Киай», исходящий как бы из всего тела. Так же, как и в

ката, Киай значительно усиливает мощь приема. Кроме того, Киай лучше всего выражает дух пути воина (бусидо). Киай опытного мастера бусидо настолько пронзителен, что пугает противника и сковывает его движения. Отрабатывают полную синхронность кимэ и Киай.

Использовались в Тоата-но-дзюцу (искусство удара на расстоянии) несколько видов крика: «Киай» — в Киай-катсу и Киай-дзюцу, «Йаа» — в момент нанесения удара (атеми), «Хо» — останавливающий и парализующий звук, «Йоо» — добивающий победный клич, «Умм» — внутренний, мобилизующий Ки, защитный звук, «Хай» — использующийся в Каппо, «Осс» — мобилизующий психику, а также «А», «О», «У» и другие.

Упражнения для передачи звуков на расстоянии

1. При проведении звукового сигнала мысленно послать его в какую-либо часть своего тела, постараться отчетливо почувствовать там вибрацию.

2. При проведении звукового сигнала положить свою ладонь на какую-либо часть тела партнера и постараться почувствовать в ней вибрацию.

3. Мысленно через рот послать звук в какую-либо часть тела партнера, затем выяснить его ощущения.

Тренировка голосового аппарата для воздействия звуковой волной

Прежде чем приступить к тренировкам голосового аппарата нужно залечить все зубы, поскольку они могут быть еще сильнее разрушены создаваемой звуковой волной.

1. Непосредственно перед началом тренировки продезинфицировать рот путем полоскания и питья небольшого количества отвара смеси эфиросодержащих трав и коры дуба с добавлением туда меда и прополиса.

2. Растянуть мышцы шеи и голосовых связок; для этого необходимо, запрокинув голову, делать глотательные движения и одновременно массировать горло.

КАППО-ДЗЮЦУ - ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

3. Встать в широкую фронтальную стойку, поджав ягодицы и напрягая низ живота, и петь гласные звуки в разных тональностях и с разной продолжительностью.

4. Петь бесшумно, меняя на выдохе продолжительность и тональность неслышимого звука.

5. Петь на вдохе слова: «пай», «пайай».

Исцеляющие звуки

При пении необходимо помнить, что чем дольше длится звук, тем сильнее его воздействие на соответствующий ему орган.

При произнесении звука «Ы» вибрирует головной мозг.

При произнесении звука «И» вибрируют глотка и гортань.

При произнесении звуков «А», «О» происходит вибрации в области груди.

При произнесении звуков «Э», «О», «У» вибрируют печень, легкие, сердце, желудок.

Произнесение слова «АНА-ХАТ» с ударением на последнем слоге имеет исцеляющее воздействие на сердце.

Произнесение слова «ОО-ХАМ» имеет исцеляющее воздействие на область щитовидной железы.

Произнесение слова «ХАМ-САХ» имеет положительное воздействие одновременно на головной мозг и на сердце.

При грудных болях и гипертонической болезни выполнить диафрагмальное дыхание: на 4 счета — вдох, на 4 счета — выдох, затем — массаж активных точек над верхней губой, на подбородке, в уголках губ. После этого отдохнуть, расслабиться и петь: «ХРАМ-АМ-ЗУМ-МЕН».

При склерозе мозговых сосудов:

а) петь «ПАА-ИИИ» на восходящем и нисходящем потоках с акцентом на «И»; вибрация должна чувствоваться в груди, а при произнесении звука «И» и в ушах;

б) петь «М-ПОМ»: звук «М» необходимо произносить коротко, с закрытым ртом, слог «ПОМ» — также коротко, имитируя удар колокола.

1. Техника восстановления

Восстановление функций головного мозга. Первая помощь при потере сознания после ударов в голову

1. Произвести точечный массаж (акупрессуру) точки VG-26: 6-10 надавливаний концом ногтя большого пальца (рис. 764).

2. Захватить кончик носа (точка VG-25), поворачивать и пощипывать его (рис. 765).

3. Произвести легкое постукивание (акуперкуссию) точки VG-20 концом среднего пальца или сгибом межфалангового сустава этого же пальца в положении сидя.

4. Промассировать мышцы шеи сзади (рис. 766).

5. Произвести акупрессуру точки GI-4 (рис. 767).

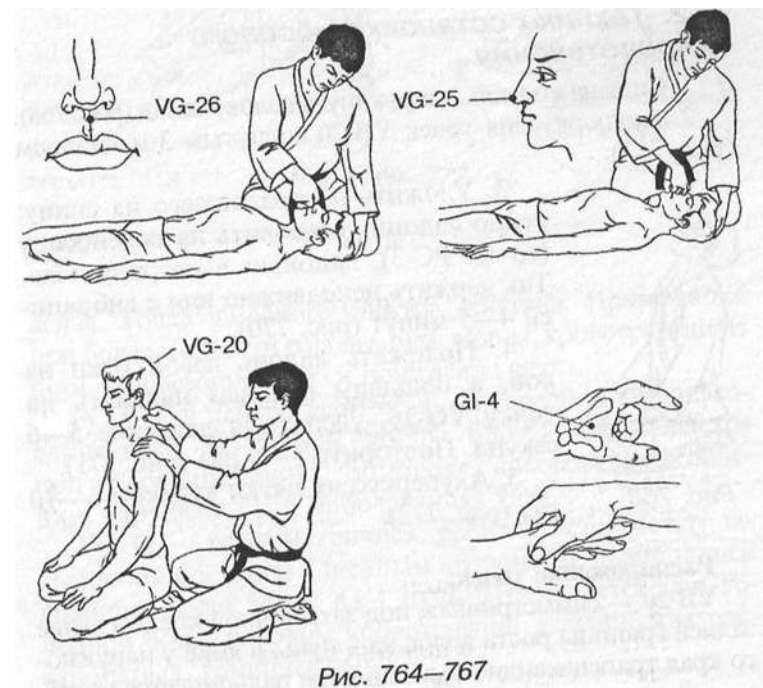


Рис. 764–767

Расположение точек:

VG-25 — располагается в центре кончика носа. Применяется при шоке, обмороке, носовом кровотечении.

VG-20 — несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 цуней (1 цунь = примерно 1,5—2 см) выше передней границы волосистой части головы, на макушке. Применяется при обмороке, шоке.

VG-26 — несимметричная, находится на средней линии под носом в верхней трети вертикальной борозды верхней губы. Одна из важнейших точек, используемых для оказания неотложной помощи. Применяется при обмороке, шоке, коллапсе, отеке головного мозга, головной боли.

GI-4 — симметричная, находится на тыле кисти между 1-й и 2-й пястными костями, ближе ко 2-й пястной кости. Точка широкого спектра действия. Общеукрепляющая, восстанавливает верхнюю часть тела.

2. Техника остановки носового кровотечения

1. Сидя на коленях, запрокинуть голову назад (рис. 768).
2. Акуперкуссия точек VB-20 согнутым 3-м пальцем (рис. 769).



Рис. 768

3. Уложить пострадавшего на спину; ребро ладони установить на переносицу (точка PC-3), ладонью в сторону тела. Так держать неподвижно или с вибрацией 4—5 минут (рис. 770).

4. Положить ладонь левой руки на лоб, а большим пальцем надавить на точку VG-16, удерживая давление 5—6 секунд. Повторить 5—6 раз (рис. 771).

5. Акуперкуссия пятки кулаком 5—10 раз (рис. 772).

Расположение точек:

VB-20 — симметричная, под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы, где пальпируется углуб-

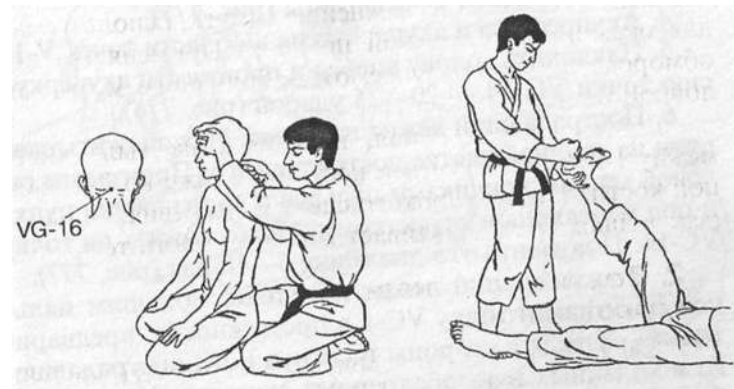
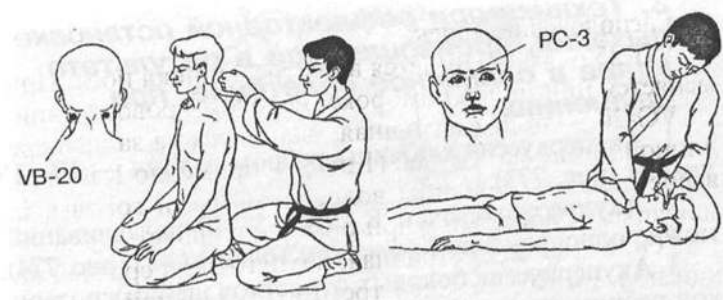


Рис. 769-772

ление. Точка широкого спектра действия. Применяется при болях в области головы, шеи, спины, кровотечении из носа, заболеваниях глаз и понижении слуха.

PC-3 — в центре переносицы, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей. Применяется при головокружениях, обмороке, носовом кровотечении, нарушении сна, заболеваниях глаз.

VG-16 — несимметричная, располагается между затылочной костью и 1 шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь. Применяется при головной боли, носовом кровотечении, психических расстройствах, гемиплегии.

3. Техника при рефлекторной остановке дыхания, произошедшей в результате удара в солнечное сплетение, при удушениях

1. Акуперкуссия ключицы ребром ладони — 10—15 ударов (рис. 773).

2. Акупрессура точки R-27 — 5—10 надавливаний, можно одновременно с массажем точки VC-22 (рис. 774).

3. Акуперкуссия боковых отростков шейных позвонков ребром ладони 1—2 минуты (рис. 775).

4. Акупрессура и акуперкуссия в области точек V-10.

5. Наклонить голову вперед и произвести акуперкуссию точки VG-14 — 20—25 ударов (рис. 776).

6. Пострадавший лежит на спине. Расположить свои руки на грудной клетке пострадавшего. Произвести силовой массаж кончиками пальцев в направлении пупка и под мечевидным отростком глубоко нажать на точку VC-14. Повторить это движение 5—10 раз (рис. 777).

7. Пострадавший лежит на спине. Большим пальцем руки найти точку VC-1 в промежности, предварительно разведя в стороны и согнув ноги пострадавшего в коленных и тазобедренных суставах. Установить большой палец ноги на данную точку. Произвести 8—12 глубоких надавливаний на эту точку, при этом выпрямляя ноги пострадавшего в сторону реанимирующего (рис. 778).

8. Самовосстановление: сесть на колени — вдох, наклониться вперед, достав головой татами — выдох. Повторить 10 раз (рис. 779).

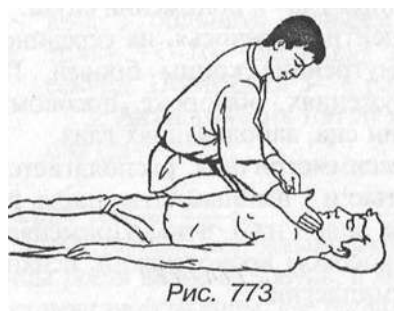


Рис. 773

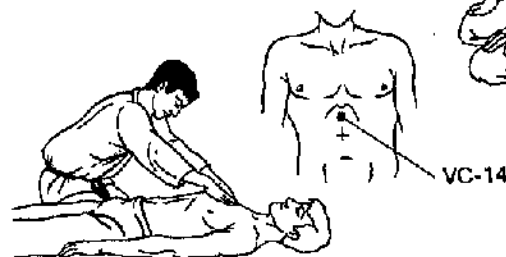
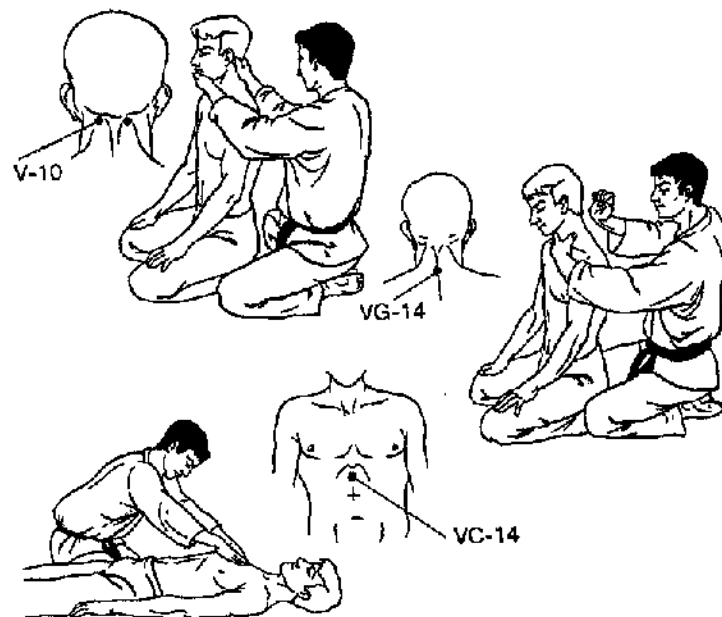
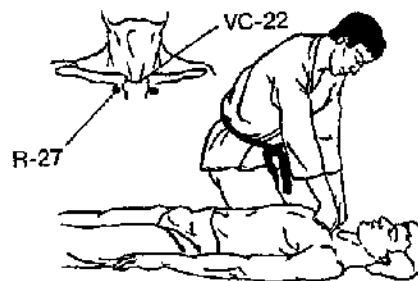


Рис. 774-778



Рис. 779

Расположение точек:

R-27 — располагается у нижнего края ключицы в подключичной ямке, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. Применяется при удушье, кашле, одышке, болях в груди, рвоте.

VG-14 — располагается между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Применяется при кашле, удушье, астме, судорогах, астенических состояниях.

V-10 — симметричная, располагается выше задней границы роста волос на 2 см, от средней линии головы на 1,33 цуня. Регулирует кровообращение и дыхание.

VC-1 — располагается в промежности между наружными половыми органами и задним проходом. Применяется для стимуляции дыхания при оживлении. Является специфической точкой при утоплении (дэки-сикатсу).

VC-1 — несимметричная, находится на передней срединной линии, на 2 см ниже конца мечевидного отростка грудины, над солнечным сплетением. Активизирует деятельность головного и спинного мозга через солнечное сплетение. Применяется при кратковременной потере сознания, затрудненном дыхании, психических расстройствах.

4. Техника восстановления после ударов в область сердца, по сонной артерии, при шоке

1. Акуперкуссия грудины кончиками пальцев рук или ребром ладони — 20—30 ударов, с частотой 120—140 ударов в минуту (рис. 780).

2. Пострадавший находится в положении сидя. Акуперкуссия ребром или основанием ладони точки VG-14 — 20—25 ударов (рис. 781).

3. Силовой массаж (поглаживание) области сердца сверху-вниз-влево правой рукой. Для этого больного усадить, удерживая, как показано на рисунке 782. Ритм массажных движений 16—18 в минуту.

4. Нажатие коленом в межлопаточной области на точку VG-10. Для этого пострадавший усаживается, колено устанавливается в его межлопаточной области, руки реаниматора располагаются в подмышечной области сидящего. Выполняем нажим коленом вперед с одновременным нажимом руками назад. Произвести ритмичные движения с частотой 18—20 в минуту (рис. 783).

5. Модификация предыдущего приема. Исходное положение то же, только коленом производятся не нажатия, а удары. Произвести 10—12 ударов в область точек VG-10 и VG-11. Акуперкуссию данных точек можно провести согнутым 3-м пальцем руки.

6. Модификация предыдущих двух приемов. Пострадавший находится в положении лежа на животе. Основания ладоней располагаем одна на другую и на ту же точку в межлопаточном пространстве. С помощью веса собственного тела производим 8—10 глубоких надавливаний (рис. 784).

Расположение точек:

VG-14 — располагается между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

VG-10 — несимметричная, находится на задней линии под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Применяется при шоке, нарушении сердечной деятельности, одышке, болях в области спины.

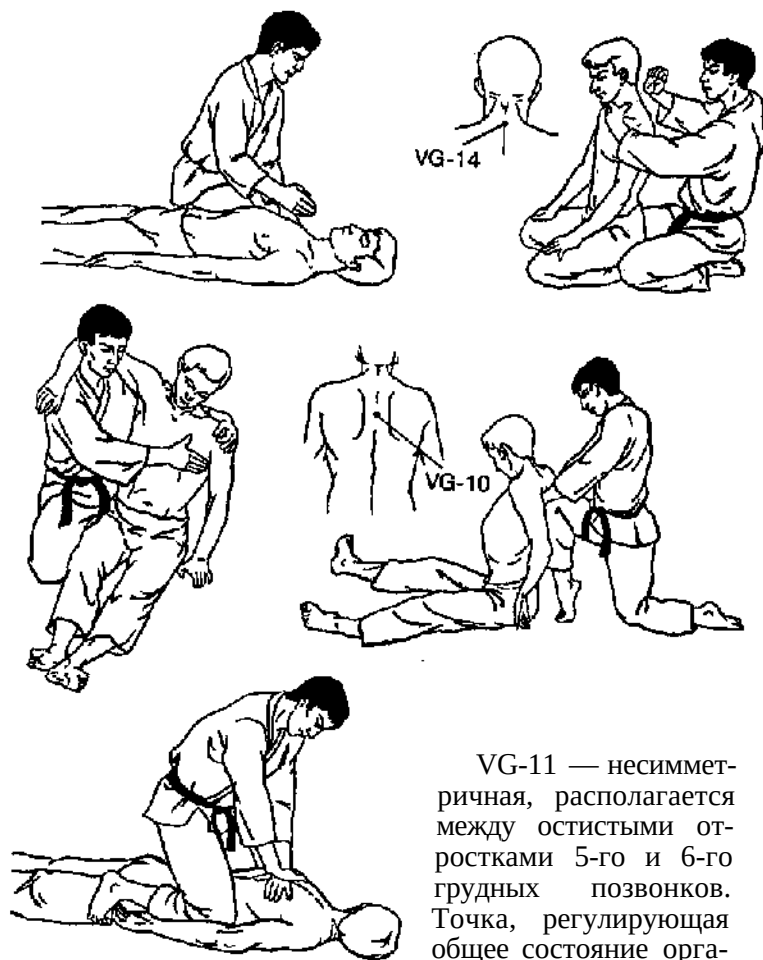


Рис. 780-784

VG-11 — несимметричная, располагается между остистыми отростками 5-го и 6-го грудных позвонков. Точка, регулирующая общее состояние организма.

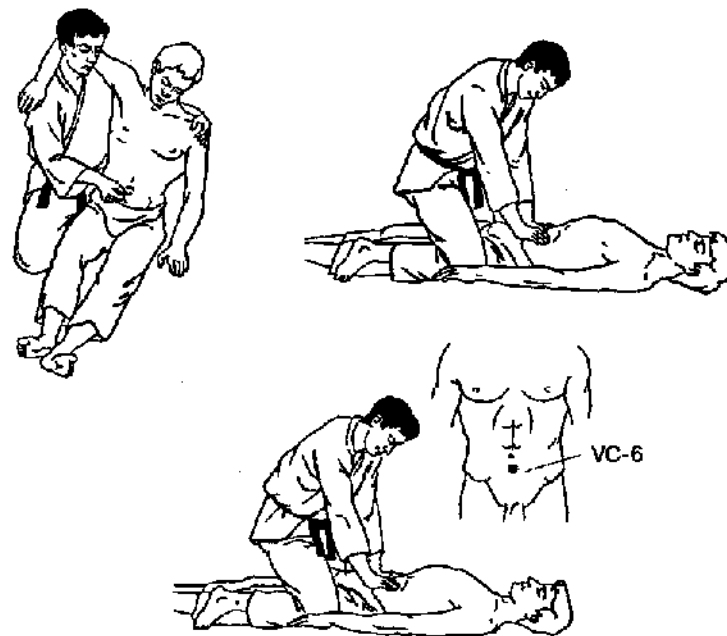


Рис. 785-787

ложить внизу живота таким образом, чтобы основания ладоней располагались над лобком, концы больших пальцев в районе пупка, а остальные пальцы направлены в правую и левую подвздошные области. Выполнять 20—30 нажатий по направлению к солнечному сплетению (рис. 786).

3. Пострадавшего уложить на спину, большие пальцы обеих рук (один на другой) расположить над точкой VC-6. Произвести 10—12 глубоких нажатий (рис. 787).

Расположение точек:

VC-6 — располагается на средней линии живота, ниже пупка на 1,5 цуня (примерно 3 см). Одна из самых важных точек в восточной медицине. Энергетический центр (нижний) человека. С этим центром связано большинство тайн и сверхвозможностей в боевых искусствах.

5. Общевосстанавливающий метод

1. Пощипывание точки VC-6 тремя пальцами. Пострадавший находится в положении сидя. Воздействие производится в течение 2—3 минут (рис. 785).

2. Пострадавшего уложить на спину, ладони распо-

6. Снятие болевого синдрома и восстановление нормальной работы почек после проведения ударов или падения на нижнюю часть спины

1. Производится акупрессура точек R-1 большими пальцами рук в течение 1—2 минут (рис. 788).

2. Усадить пострадавшего и произвести легкую акуперкуссию рукой точки VG-3. Необходимо 10—15 ударов. Очень осторожно! (рис. 789).

3. Акупрессура точки VG-4 по часовой стрелке в течение 3—5 минут.

4. Акуперкуссия точки VG-4 основанием или ребром ладони частотой 26—30 ударов в минуту на протяжении 2—3 минут (рис. 790).

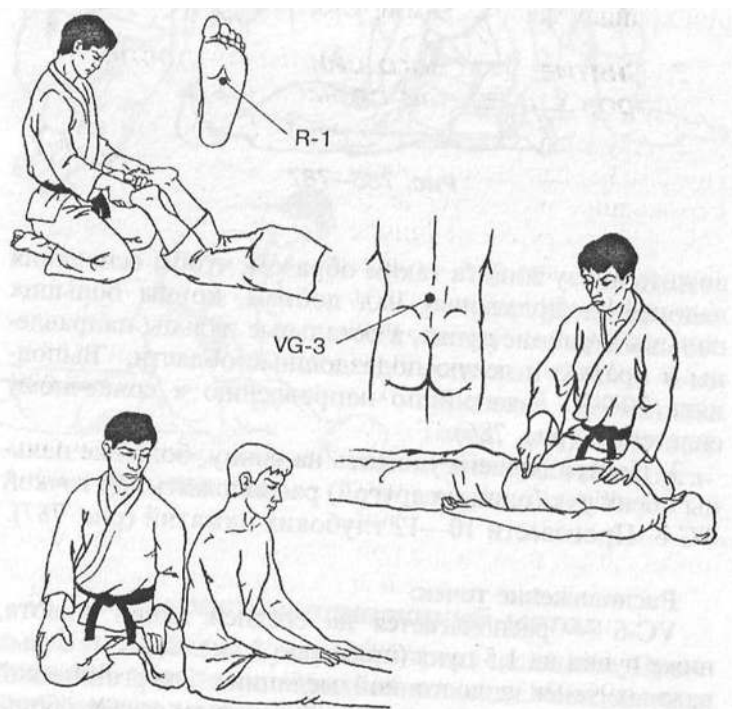


Рис. 788—790

Расположение точек:

R-1 — симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев. Применяется при головной боли, головокружении, носовом кровотечении, шоке, маниакальных состояниях.

VG-3 — располагается между остистыми отростками 4-го и 5-го поясничных позвонков. Используется при парезе и параличе нижних конечностей. Укрепляет меридиан почек и поясницу, усиливает жизненную энергию почек.

VG-4 — несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков. Является ключевой точкой для повышения физической энергии. Особенно эффективна при крайнем физическом и психическом истощении.

7. Снятие болевого синдрома после ударов в пах, или промежность

1. Акуперкуссия точки R-2 ребром ладони или согнутым 3-м пальцем до обезболивающего эффекта. Пострадавший находится в положении лежа на спине. Своей левой рукой поднимаем ногу, удерживая за ахиллово сухожилие, и производим акуперкуссию точки R-2 ребром ладони или согнутым 3-м пальцем в направлении пятки до обезболивающего эффекта (рис. 791).

2. Акуперкуссия пятки ребром или основанием ладони в течение 1—2 минут. Исходное положение как описано выше.

3. Если пострадавший находится в положении сидя, необходимо сзади обхватить пострадавшего за подмышечные впадины и поднимать и приземлять его на нижнюю часть седалищной кости таза (на точку V-36). В случае удовлетворительного состояния пострадавшего рекомендуем ему попрыгать, сидя на ягодицах самостоятельно 10—15 раз (рис. 792).

4. Пострадавшего в вертикальном положении берем сзади за подмышечные впадины и поднимаем и приземляем на пятки, производя таким образом воздей-

ствис 15—20 раз. В случае удовлетворительного состояния пострадавшего заставляем прыгать с жестким приземлением на пятки также 15—20 раз (рис. 793).

5. Усадить пострадавшего и произвести в районе точки VG-3 акуперкуссию рукой, сложенной в кулак, 10 раз (рис. 794).

Расположение точек:

R-2 — симметричная, находится на внутренней части середины свода стопы. Используется для облегчения боли, вызванной повреждением яичек, а также для преодоления страха.

V-36 — симметричная, располагается в центре подъягодичной складки. Применяется при болях в малом тазу, ишиасе, параличе ног.

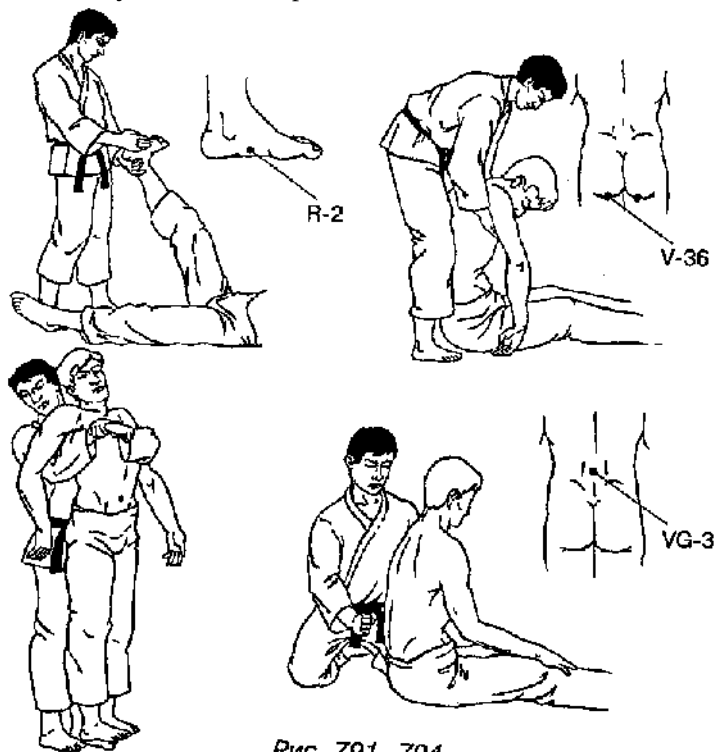


Рис. 791—794

8. Техника оживления с помощью крика

Наиболее распространенным криком в японских боевых искусствах является «Киай» (Ки — энергия, ай — объединять, концентрировать). Чтобы «Киай» вызвал требуемый эффект для оживления физиологических процессов, он должен обладать особым качеством и цельностью. Также требуется соблюдение ряда условий для правильного выполнения «Киай», которые осваиваются в течение нескольких лет тренировок. Одним из основных требований для проведения «Киай» является наличие наполненного мощью и энергией центра (Танден) расположенного в нижней части живота и способность концентрированно изливать энергию Ки. Описать издаваемый звук довольно сложно, но основными особенностями его являются: а) исходит из Танден, б) слышится как своеобразное «а», в) концентрированный и короткий, г) со «стальным оттенком», д) консонанс высоких и пронзительных тонов.

1. Сесть на колени рядом с лежащим пострадавшим лицом к голове. Положение лежащего — на спине, лицо — вертикально вверх, голова на оси туловища. На глубоком вдохе заполнить грудную клетку и особенно живот и Танден воздухом. Задержать на долю секунды и с сильным выдохом из Тандена произвести «Киай», напрягая мышцы живота (рис. 795).

2. Положение пострадавшего — лежа на спине. Реанимирующий становится в широкую фронтальную стойку над бедрами лежащего. Корпус в вертикальном положении, руки — ладонями вверх по бокам туловища чуть ниже подмышечных впадин. Вдох и выдох с «Киай» производим так же, как и в п.1, но добавляем выпрямление рук в сторону головы пострадавшего с выбросом Ки и напряжением мышц рук и живота (рис. 796).

3. Садимся на колени у ног лежащего пострадавшего лицом к обеим подошвам. Руки как в п.2. Вдыхая, заполняем Танден воздухом и на выдохе издаем звук «Хай». Выпрямляя руки, направляем Ки в центр обеих подошв точку R-1 (рис. 797).

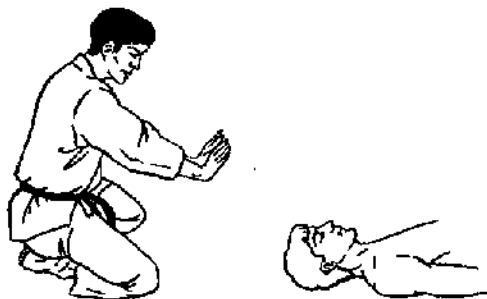
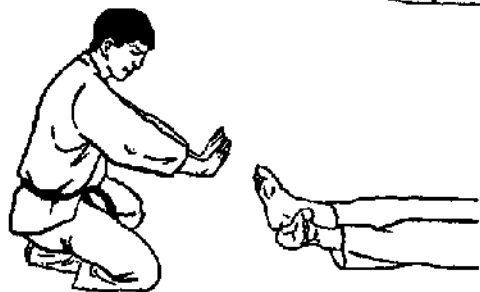
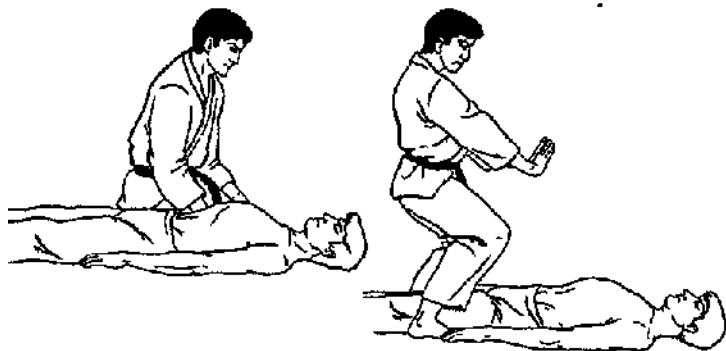


Рис. 795-798

ЧАСТЬ III

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КАРАТЭ

4. Садимся на колени у головы лежащего на спине пострадавшего лицом к его макушке. Руки располагаются ладонями вверх по бокам туловища чуть ниже подмышечных впадин. Вдыхая, заполняем Танден и на выдохе издаем звук «Йа», направляя Ки с помощью рук в точку VG-20 (рис. 798).

Глава 14

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В КАРАТЭ*

Воспитание силовых качеств играет огромную роль в подготовке спортсмена-каратиста. Уровень силовой подготовки напрямую определяет возможность выполнения тех или иных технических и тактических приемов и действий, то есть наличие у спортсмена силовых качеств, определяющих либо быстроту действий, либо скорость перемещений, либо силу удара, или уровень абсолютной силы, которые необходимы при выполнении этих приемов и действий.

Силу человека определяют как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают три вида режима мышечной деятельности:

а) динамический (миометрический), характерный для динамической работы, при которой происходит изменение длины мышц без изменения их тонуса;

б) изометрический (статический), при котором изменяется тонус мышц, но не меняется их длина;

в) плиометрический, характерный для уступающей работы.

Следует помнить, что большинство двигательных действий человека, а тем более спортсмена-каратиста, относится к смешанному режиму работы мышц. Общеизвестно, что развитие силы мышц происходит тогда, когда мышцы или группа мышц преодолевают определенное сопротивление, возникающее при подъеме тяжес-

* Глава написана заслуженным тренером РФ А. В. Марковым.

ти, или при уступающей работе, или при статических напряжениях. Упражнения, используемые в силовой подготовке каратиста, состоят из различных вариантов упражнений с отягощениями, с партнером и без отягощений. При этом наиболее эффективны в развитии силы мышц упражнения, выполняемые с различными отягощениями. Это упражнения со штангой, гантелями, гири, на силовых тренажерах, с амортизаторами, набивными мячами и т.п., а также упражнения с отягощениями в комбинации с упражнениями без отягощений.

По характеру усилий в динамическом режиме выделяют три разновидности проявления силы:

- 1) взрывная сила — проявление силы с максимальным ускорением;
- 2) быстрая сила — проявление силы с не максимальным ускорением;
- 3) медленная сила, проявленная при медленных движениях, практически без ускорения.

Наряду с этим существует понятие абсолютной силы — максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режимах.

Для воспитания силы спортсмена-каратиста в спортивной практике применяют несколько методов, различающихся величиной сопротивления, режимом выполнения упражнений (ритмом, скоростью движений, временем отдыха), количеством повторений.

1. Метод максимальных усилий (кратковременных максимальных силовых нагрузок) заключается в преодолении (или попытке преодоления) максимального сопротивления. Например, подъем штанги или другого отягощения предельного веса, изометрические упражнения с предельным напряжением (удержания и т. п.). Режим выполнения упражнений с данным усилием — от одного до трех максимальных повторений; при этом время 1 повторения составляет не более 10 секунд, а обычно — 5—6 секунд.

Этот метод дает очень высокие нагрузки нервно-психическим возможностям спортсмена, вызывает значительные функциональные сдвиги в организме, поэтому применять его следует подготовленным спортсменам не более двух

раз в неделю (не менее двух дней отдыха) на различные мышечные группы. Например: вторник — упражнения для мышц ног или спины, пятница — грудных мышц и рук. Слабо подготовленным спортсменам — не чаще одного раза в две недели, в упражнениях, хорошо ими освоенных.

2. Метод повторных усилий включает несколько вариантов, различающихся величиной сопротивления и режимом выполнения упражнений:

А. Упражнения с многократным преодолением не предельного сопротивления до утомления (отказа). Например: отжимание в упоре лежа или на брусьях, подтягивание на перекладине, многократный подъем штанги или другого отягощения не предельного веса определенное количество раз или до сильного утомления. Эффект заключается в том, что спортсмен должен проявить предельное мышечное усилие (или близкое к нему), которое определяется числом повторений, а не величиной сопротивления.

В зависимости от количества повторений по-разному проявляются силовые качества. При значительном отягощении и небольшом числе повторений развивается преимущественно медленная сила. При небольших отягощениях и большом числе повторений — силовая выносливость.

ПМ — повторный максимум — максимальное количество повторений, которое может выполнить спортсмен с данным весом отягощения или усилием при выполнении тренировочного упражнения. Характеризует величину сопротивления (таблица 2).

Таблица 2

Величина сопротивления и количество повторов	Соотношение в %	
	Сила	Выносливость
1—3 ПМ, 1—3 повт.	90	10
6—8 ПМ, 4—6 повт.	80	20
12—15 ПМ, 8—12 повт.	50	50
20—30 ПМ, 20—30 повт.	30	70
35—50 ПМ, 15 повт. и более	10	90

Б. Упражнения с многократным преодолением не-предельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения в беге на скорость, прыжках, метании). В данном варианте имеет место предельное мышечное усилие, которое определяется скоростью движений.

В. Упражнения с многократным преодолением не-предельного сопротивления и с неопределённым числом повторений. Характеризуется отсутствием предельного мышечного усилия. Работа выполняется в оптимальном, удобном для спортсмена режиме. Но различное соотношение величины сопротивления и числа повторений может привести к различным результатам (таблица 3).

Таблица 3

Величина сопротивления и количество повторов	Воздействие на силовые качества
6—8 ПМ, 4—6 повт.	Абсолютная сила
12—15 ПМ, 8—10 повт.	Абсолютная сила, силовая выносливость (50% — 50%)
35—50 ПМ, 15 повт. и более	Силовая выносливость

Для тех спортсменов, которые не хотят существенно увеличивать мышечную массу при занятиях силовыми упражнениями, необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) каждое упражнение выполнять не менее 15 раз;
- 2) при выполнении упражнений с предельными силовыми напряжениями выбирать из них преимущественно скоростно-силового типа, например упражнения в метании, прыжках;
- 3) использовать в тренировках изометрические упражнения;
- 4) соблюдать диету, не допускать в рационе избытка белка.

3. Метод изометрических (статических) напряжений.

Статические упражнения отличаются от динамических тем, что при их выполнении мышцы напрягаются, не изменяя своей длины, то есть силовые напряжения не сопровождаются движением.

Во всех видах борьбы многие моменты связаны со статическими напряжениями (защитные действия, удержания и т.п.). Этот метод можно использовать для тренировки в позах, характерных для проведения соответствующих приемов борьбы. Но необходимо помнить, что статические упражнения используются только в дополнение к основным, динамическим. Продолжительность упражнений от 5 до 10 секунд, степень усилия 60% от максимального и выше. Темп выполнения и очередность: медленный, средний, быстрый.

ПЛАНИРОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

При планировании силовой подготовки спортсмена-каратиста необходимо учитывать уровень его подготовленности, знать, какие силовые качества отстают от необходимого уровня. Рассмотрим планирование силовой подготовки первого года обучения (новичков) по периодам.

1-й период — подготовительный, продолжительностью 10 месяцев, состоит из 2 этапов: общего, до 3 месяцев, и специального, до 7 месяцев.

2-й период — соревновательный, продолжительностью до 1 месяца.
3-й период — переходный, продолжительностью до 1 месяца.

Эта схема действенна при условии малого числа соревнований, но с контрольными тестами. В подготовительном периоде на общем этапе основные задачи силовой подготовки заключаются в следующем.

1. Постепенное вовлечение, вработывание организма занимающегося в процесс функциональной перестройки, адаптации к тренировочным перегрузкам.
2. Увеличение уровня развития силы.

Для этого периода характерно выполнение относительно простых по структуре силовых упражнений с небольшими нагрузками как по объему, так и по интен-

сивности. Многократные повторения упражнений небольшой интенсивности (50—60% максимального веса или 20—30 ПМ) укрепляют суставы и связки, опорно-двигательный аппарат в целом. При регулярных занятиях (не реже 2—3 раз в неделю) в течение 3 месяцев эта задача успешно решается.

При выполнении силовых упражнений особенно важно научиться правильному дыханию. Недопустимо при многократном повторении выполнять упражнение с задержкой дыхания, то есть натуживанием. Это приводит к быстрому утомлению занимающегося вследствие нарушения нормальной циркуляции крови в мышцах и органах. В данном случае правильнее выполнять основную часть упражнения на выдохе.

Например, при жиме лежа на скамье: исходное положение (и. п.) — штанга на выпрямленных руках (вверху). При опускании до касания груди делают вдох, при жиме — выдох до и.п. без задержки дыхания. При таком способе поддерживается работоспособность более длительное время, чем при других способах дыхания во время выполнения силовых упражнений. Это очень важно при большом числе повторений.

В специальном этапе продолжает решаться основная задача — повышение уровня силовых качеств за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

В соревновательном периоде силовая подготовка сводится в основном к поддержанию достигнутого уровня.

Рассмотрим возможные варианты силовой подготовки на первом году обучения.

1. Силовая подготовка проводится в конце тренировочного занятия (2—3 раза в неделю), так называемая «подкачка». Выбирается от 2 до 4 упражнений на разные группы мышц, желательно те, которые получали меньшую нагрузку на занятии. Каждое упражнение выполняется в 3—4 подходах, в подходе от 8 до 12 повторений, интенсивность — 60—70% от Fmax. Например: упражнение для ног — приседания со штангой на плечах (или полуприсед) 4 x 8 раз; для рук и груди — жим

штанги лежа 4 x 8—10 раз и подтягивание на перекладине 4 x 12—15 раз; упражнения на пресс 3—4 x 12—15 раз. Можно заменять более глубокой проработкой на каждую группу мышц — например, по 2 упражнения для мышц ног и рук.

Таким образом, в течение недели можно «подкачивать», занимаясь силовой подготовкой, все основные группы мышц — мышцы ног и спины, шеи, груди и рук, пресса.

2. Силовая подготовка проводится отдельным занятием 1 или 2 раза в неделю. При проведении 1 раза в неделю прорабатываются все основные группы мышц по 2—3 подхода на каждую, количество повторений от 8 до 15; интенсивность 60—75% от Fmax. Желательно сделать упор на одну основную группу мышц в данном занятии и увеличить количество подходов до 5, с целью более глубокой проработки. Возможно впоследствии (через 5—6 месяцев) при более высоком уровне подготовки круговая тренировка. При 2 занятиях в неделю — разведение силовых упражнений на основные группы мышц по дням для более глубокой проработки. Например, в первый день основными и ведущими являются упражнения для мышц ног, груди и пресса; во второй день — упражнения для мышц спины, шеи и рук. При этом подбираются на каждую группу мышц по 2—3 упражнения.

Возможно эту схему дополнять упражнениями локального характера, то есть не относящимися к основным крупным группам мышц.

Так же необходимо соблюдать очередность выполнения упражнений: сначала скоростно-силового характера, далее силового и силовой выносливости (на фоне утомления). При контрольных тестах силовой подготовки определяют уровень абсолютной силы (как базовой) и далее — силовой выносливости для основных групп мышц. Уровень специальной силы — взрывной, быстрой и их комбинаций — определяют, как правило, в тестах, состоящих из упражнений в беге, прыжках и метании.

При планировании силовой подготовки с отягощениями в тренировочном цикле следует придерживаться следующей схемы распределения объема нагрузки по величине сопротивления по периодам (таблица 4).

Таблица 4

Величина сопротивления и количество повторов в % от Fmax	Периоды (в %)			Этапы (в %)	
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	общий	основной
1—3 ПМ, 1—3 повт.	90 и более	—	5	10	
6—8 ПМ, 4—6 повт.	80	20	25	40	—
12—15 ПМ, 8—12 повт.	70	70	65	50	—
20—30 ПМ, 20—30 повт.	60	10	—	—	—
35050 ПМ, 15 и более	30—40	—			до 100

При занятиях на втором году обучения и далее основной задачей является повышение уровня абсолютной силы как базы для развития специальных качеств: скоростно-силовых и силовой выносливости.

По мере повышения квалификации спортсмена его физическая подготовка становится более специализированной. Спортсмен должен знать работу мышц во всех основных упражнениях, уметь определять мышцы, которые несут основную нагрузку, иметь представление о необходимом уровне развития силы мышц и о том, какие мышцы являются «слабыми звеньями». Этот анализ проводится на основании сравнения с показателями ведущих спортсменов и по относительной силе — величине силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Поэтому для воспитания силовых качеств применяется аналитический, или избирательный способ. Он состоит из:

- 1) анализа работы мышц — выбора основных групп мышц (одной или нескольких), ведущих в данном движении;
- 2) определения уровня развития силы основных групп мышц — абсолютного и относительного — способом полидинамии с помощью тягового динамометра;
- 3) сравнительного анализа с эталонными показателями;
- 4) подбора специальных упражнений.

Определив основные группы мышц и сравнив их силу с эталонами или модельными характеристиками, выявляют отстающие, «слабые звенья». Далее подбираются соответствующие упражнения для аналитического, избирательного воздействия на отдельные мышцы и группы мышц.

При регулярных тренировочных занятиях более одного года без перерывов возможен другой вариант планирования по периодам. Продолжительность общего этапа подготовительного периода уменьшается до 1 месяца. Увеличивается количество соревнований. В течение года возможно несколько циклов подготовки к соревнованиям (2 или 3). Варианты двухциклового планирования представлены в таблице 5.

Таблица 5

	1-й цикл	2-й цикл
Периоды	подготовительный (4,5 месяца)	соревновательный (1,5 месяца)
Этапы	подготовительный (3,5 месяца) общий (1 месяц) общий (1 месяц)	соревновательный (1,5 месяца) переходный (3,5 месяца) основной (2,5 месяца)

В переходном периоде наряду с занятиями активным отдыхом, общефизической подготовкой используют занятия с отягощениями (тренажеры, амортизаторы, гантели, штанга) как активным средством восстановления нормальной функции после травм. Величина сопротивления 35—50 ПМ (20—30% от Fmax) от 15 и более повторений.

Глава 15

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КАРАТЭ***

Для того чтобы эффективно управлять такими важными составляющими спортивного мастерства, как физическая и функциональная подготовленность, необходимо иметь возможность и оценивать их количественно как в интегральном виде, так и дифференцированно (отдельные компоненты). Такая оценка позволяет получить ответы на три важных вопроса:

— насколько физическая подготовленность бойца адекватна уровню боевого мастерства, на который он претендует;

— насколько изменилась физическая подготовленность за тренировочный цикл (этап);

— какова структура этих изменений?

В ответах на эти вопросы — информация как об этапном состоянии спортсмена, так и о степени усвоения им управляющих воздействий тренера (что, собственно, и определяет эффективность процесса). Инструментом получения такой информации может служить информационная технология, интегрирующая методику контроля и средства вычислительной техники в информационно-методическую систему (ИМС).

* Глава написана мастером спорта СССР О. В. Жбанковым.

Каратэ, как и другие восточные единоборства и бокс, относится к сложно-координационным видам спорта скоростно-силового характера. Эти виды связаны с угрозой получения удара, что обуславливает значительные эмоциональные напряжения в ходе поединка. Поэтому неудивительно внимание к развитию уровня специальной физической подготовленности в этих видах единоборств.

В частности, в боксе И. П. Дегтярев (1985), С. В. Калмыков (1996), В. Я. Русанов (1990), в каратэ — Н. А. Шибанов и др. (1995), в тхеквондо — О. Е. Цой (1996) — с редким единодушием специалисты ставят во главу угла скоростно-силовой комплекс проявления физических качеств, «реактивность» движений. Рассматривая проблему текущего управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов, А. Н. Семенов (1994) выделяет в качестве критериев готовности быстроту и точность двигательных реакций. То есть по существу речь идет об уровне развития и реализации скоростных параметров простых движений и способности к «реактивной» двигательной деятельности.

Теоретический анализ, основанный на публикациях последних лет, позволяет выделить в качестве относительно самостоятельных следующие двигательные способности, необходимые для совершенствования в каратэ: силу, быстроту, реактивность, выносливость и координацию. Производные этих качеств, имеющие прикладное значение — «взрывная» сила, «силовая» и «скоростная» выносливость, — иногда называют комплексными двигательными способностями.

Необходимо отметить, что особенное значение работа над повышением уровня скоростно-силовой подготовленности (ССП) приобретает на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Это объясняется тем, что на этих этапах (диапазон КМС —

МСМК) естественный прирост физических кондиций, связанный с половым созреванием, уже закончен. Поэтому освоение качественно нового уровня выполнения технических действий невозможно без приобретения адекватного, качественно нового уровня ССП.

Очевидно, что соотношение уровня развития отдельных физических качеств (структура) у разных спортсменов различно. То есть, в физической подготовленности каждого единоборца имеются свои, образно говоря, «слабые» и «сильные» стороны. Объясняется это индивидуальными различиями антропоморфологии и психомоторики организма спортсменов. Реакция на нагрузку близкого объема и интенсивности, а также время восстановления тоже неодинаковы. Поэтому траектория коррекции структуры физических качеств и сам процесс совершенствования должны носить индивидуальный характер.

Такая индивидуализация — в фазах планирования очередного этапа подготовки и практической реализации — возможна лишь на основе системы контроля, прежде всего этапного и текущего. Этапный контроль, отвечающий основным требованиям теории тестирования — надежности, информативности, стандартности, а также необременительности в организации — может осуществляться с помощью двух компьютерных технологий, базирующихся на специализированных батареях тестов.

Технология контроля скоростно-силовой подготовленности (ССП), предлагаемая для использования в тренировочном процессе бойцов карате, базируется на батарее из шести тестов, отобранных на основе практического опробования большого количества упражнений и тестирования более 300 спортсменов разной квалификации.

- Тестовые упражнения:
- тройной прыжок с места на двух (м);
 - разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (количество раз);
 - 20 приседаний (с);

- бег 30 м — время по движению (с);
- упражнение: и. п. лежа на спине руки вдоль головы; поднимание ног за голову с касанием пола — 10 раз (с);
- сгибание рук в висе (количество раз).

Индекс ССП, позволяющий оценивать ее в интегральном виде, определяют, используя следующее выражение:

$$ССП = \frac{\sum L_i k_i}{\sum T k_j} ,$$

где L — значения пространственных характеристик; T — значения временных характеристик; k — весовые коэффициенты.

По физической сущности индекс ССП представляет собой некоторую обобщенную мощность спортсмена как биологической системы. Для возможности сравнения эта величина условно приведена к собственной массе спортсмена. В таблицах 6 и 7 приведены модельные характеристики параметров скоростно-силовой подготовленности для бойцов высокой квалификации.

Однако даже при весьма близком по значению индексе ССП каждого спортсмена отличает своя индивидуальная структура этой важной составляющей спортивного мастерства. Поэтому успешное решение задач специальной физической подготовки (особенно на этапе высшего спортивного мастерства) невозможно без учета этих проявлений индивидуальности.

Таблица 6
**Модельные значения показателей
 скоростно-силовой подготовленности (мужчины)**

Квали- фикация	Тесты						Индекс ССП
	Тройной с места (м)	Разгиба- ния 20 с (раз)	20 присе- даний (с)	Бег 30 м (с)	10 подни- маний ног за голову (с)	Сгибание рук в висе (раз)	
МС	8,5	20	16	4,6	18	20	25
КМС	8,1	23	18	4,9	20	18	23
1-й разр.	7,7	25	20	5,2	21	16	21,5

Таблица 7

**Модельные значения показателей
скоростно-силовой подготовленности (женщины)**

Квалификация	Тесты						Индекс ССП
	Тройной с места (м)	Разгибания 20 с (раз)	20 приседаний (с)	Бег 30 м (с)	10 подниманий ног за голову (с)	Сгибание рук в висе (раз)	
МС	7,0	36	20	5,0	24	10	20
КМС	6,7	33	22	5,5	26	8	18
1-й разр.	6,2	30	24	6,0	28	5	16

Предлагаемая технология контроля позволяет оперативно представлять результаты тестирования спортсмена не только в интегральном виде на фоне модельного ряда (рис. 799), но и структурно развернутыми в совмещении с «разверткой» соответствующей модели (рис. 800).

Анализ такой развертки позволяет тренеру выявить степень отставания конкретных составляющих скоростно-силовой подготовленности для каждого спортсмена и определить приоритеты подготовки на индивидуальной основе.



Рис. 799. Представление результатов тестирования в интегральном виде

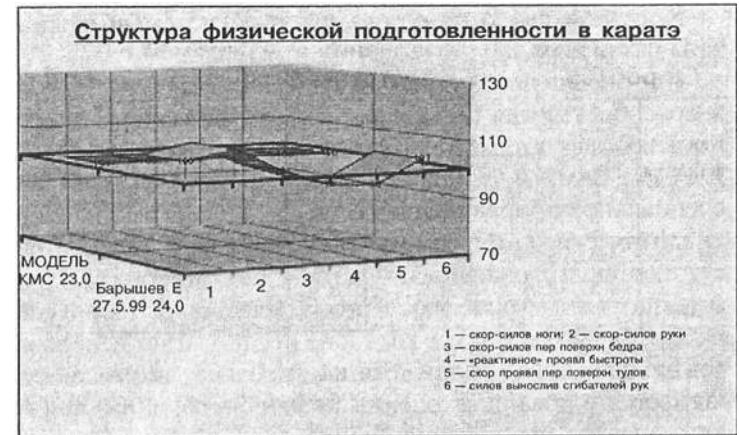


Рис. 800. Структура скоростно-силовых кондиций: 1 – скоростно-силовые проявления мышц ног; 2 – скоростно-силовые проявления разгибателей рук; 3 – скоростные проявления разгибателей бедра; 4 – «реактивное» проявление быстроты; 5 – скоростные проявления передней поверхности туловища; 6 – скоростно-силовые проявления сгибателей рук

Более того, такая информация активизирует рефлексию самого спортсмена (the active Reflection together), делает для него понятным и осмысленным дальнейший ход тренировочного процесса.

Другая важная сторона подготовленности в каратэ — способность проявления имеющегося в наличии двигательного потенциала (технического, скоростно-силового) в режиме поединка, когда в результате интенсивности двигательных действий и нервного возбуждения значения ЧСС повышается до 190—200 ударов в минуту. Эффективное функционирование нейро-мышечного аппарата в этих условиях (специальную работоспособность) поддерживают системы энергообеспечения организма.

Контроль функционирования этих систем — важная задача тренера.

Для оценки функционального уровня основных систем энергообеспечения (анаэробно-гликолитической и аэробной) используют медико-биологические тесты — МПК, PWC170, ВАНТ и др. Однако для их проведения требуется специальное оборудование (тредбан, велоэргометр, газоаналитические комплексы). Кроме того, необходимо присутствие подготовленного медицинского персонала. Применение эргометрических тестов (степ-тесты), тест Купера, бег на 3000 м и т. п.), хотя и не предполагает использования сложного оборудования, не дает возможности дифференцированной оценки анаэробного и аэробного компонентов обеспечения работоспособности.

В качестве инструмента педагогического контроля специальной работоспособности и качественной оценки анаэробного и аэробного механизмов энергообеспечения может быть использована информационно-методическая система (ИМС). Технология, реализуемая ИМС, базируется на комплексном тесте, основу которого составляет батарея из специально подобранных упражнений. Для решения задачи педагогического контроля тестовые упражнения должны отвечать двум основным требованиям:

- возможности стандартизации условий выполнения;
- достаточно локальному воздействию на отдельные группы мышц.

Приводим комплекс упражнений, применяемый для тестирования спортсменов клуба «Катана-кай» секции каратэ в МГТУ им. Н. Э. Баумана.

1. И.п. стойка руки вперед, приседания.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедер.
3. Разгибание рук в упоре лежа.
4. И.п. основная стойка. 1 — упор присев, 2 — упор лежа, 3 — упор присев, 4 — и.п.
5. И.п. лежа на груди. Прогибания в пояснице с одновременным подниманием кистей и стоп.

6. И.п. упор лежа. Отталкиваясь кистями от пола, перемещаться вправо-влево через зону 30 см.

7. И.п. выпад на левой ноге. Выпрыгивания со сменной положения ног в безопорной фазе и возвращением в и.п.

8. И.п. лежа на спине, упор кистями у плеч, ноги согнуты в коленях. Поднимание в «мост» и возвращение в и.п.

9. И.п. лежа на спине, руки вытянуты вдоль головы. Поднимание в сед-равновесие с касанием кистями стоп.

10. И.п. выпад на правой ноге. Выпрыгивания со сменной положения ног в безопорной фазе и возвращением в и.п.

11. И.п. группировка, лежа на плечах, кисти в упоре у плеч. Подъем разгибом с переходом в сед-группировку.

12. И.п. стойка руки в стороны. Вращения прямыми руками вперед-назад (диаметр вращения примерно 0,5 м, изменение направления вращения через 10 циклов).

13. И.п. основная стойка. Выпрыгивания вверх с разведением прямых ног в стороны и касанием кистями стоп («гопак»).

Скоростно-силовой режим выполнения тестовых упражнений определяется тем обстоятельством, что в каратэ одним из ведущих факторов успеха является быстрота проведения атакующих и защитных приемов.

Тест проводится в режиме: 15 с — нагрузка + 15 с — отдых, то есть каждое упражнение выполняется в течение 15 секунд, после чего следует такая же пауза отдыха. Перед испытуемым ставится задача — добиться максимально возможного количества повторений в каждом нагрузочном отрезке.

Таким образом, в процессе выполнения упражнений комплекса моделируются 13 нагрузочных отрезков скоростно-силового характера (3,25 минут чистого времени). Ограниченная длительность пауз отдыха не дает возможности полного восстановления фосфагенного депонирования, что приближает режим проведения

комплексного теста к условиям поединка в каратэ. В то же время «разведение» внутри комплекса упражнений, близких по топографии воздействия, позволяет избежать утомления отдельных групп мышц (накопления лактата).

Перед началом тестирования и через 1 минуту после окончания проводится измерение ЧСС (ЧСС покоя и ЧСС нагрузки). Оценка анаэробного компонента энергообеспечения производится по показателю среднего темпа выполнения тестовых упражнений с использованием выражения:

$$A_{\text{нР}} = \frac{\sum N k_i}{195},$$

где $A_{\text{нР}}$ — индекс анаэробной работоспособности;
 N — количество повторений упражнения;
 k — весовой коэффициент.

Для преимущественной оценки аэробного компонента используется выражение:

$$A_{\text{эрР}} = \frac{\sum N k_i}{195} \times \frac{(170 - \text{ЧСС}_1)}{\text{ЧСС}_2},$$

где $A_{\text{эрР}}$ — индекс аэробной работоспособности;
 ЧСС_1 — частота сердечных сокращений в покое;
 ЧСС_2 — частота сердечных сокращений через 1 минуту после нагрузки.

Тестирование проводится следующим образом. Участники процедуры заполняют в индивидуальных протоколах тестирования (рис. 801) данные: фамилия, возраст, ЧСС покоя и т.п. Тренер показывает тестовые упражнения, перечисленные в протоколе, и участники повторяют их по 2—3 раза для ознакомления. Выполнение теста начинают все одновременно по команде тренера.

Тестирование силовых и функциональных возможностей в единоборствах

Режим «15+15» Дата _____
 Фамилия И. _____ Возраст _____ ЧССпок = _____ ЧССнагр = _____

Упражнения:

кол-во

1. Приседания, руки вперед (не опускать)
2. Бег на месте с высоким подниманием бедер
3. Разгибание рук в упоре лежа -
4. Упор — присев — лежа (на 4 счета) -
5. Прогибания лежа на животе -
6. И.п. упор лежа. Перемещения прыжками вправо-влево на кистях -
7. Прыжки «разножка» (и.п. левая впереди) -
8. И.п. лежа на спине. Подъемы в «мост» -
9. И.п. лежа на спине. Подъем в сед-равновесие
10. Прыжки «разножка» (и.п. правая впереди)
11. Подъем разгибом из положения лежа на спине -
12. Вращение прямыми руками в плечевых суставах
13. Прыжки «гопак» -

Рис. 801. Протокол комплексного тестирования

После выполнения очередного упражнения (во время паузы отдыха) каждый участник самостоятельно вносит значение количества повторений в свой протокол. Через 1 минуту после окончания комплекса все участники одновременно измеряют значение ЧСС нагрузки (в течение 15 секунд) и полученные значения также вносят в свои протоколы.

Ввод данных из протокола в ИМС занимает 10—15 секунд и производится сразу же после окончания тестирования. Система отображает на экране обработанные данные. Помимо интегральных оценок функционирования анаэробного и аэробного механизмов ИМС позволяет на основе полученной информации оценивать также функциональное состояние отдельных мышечных групп (рис. 802).

Накопление большой статистической базы позволило разработать и рекомендовать к применению в практике модели, содержащие комплекс критериальных оценок, совокупно определяющих уровни специ-

Таблица 8

Модельные показатели СФП в карате для разных уровней спортивной квалификации

Интегральные показатели и контрольные упражнения	Модельные значения			
	Весовые коэфф.	Модель ИР	Модель IP	Модель КМС
Мужчины				
1. Приседания	1,5	16	17	19
2. Высокое бедро	1	26	28	29
3. Разгиб. в упоре	1,5	18	21	24
4. Упор-присев...	2	9	10	11
5. Прогибания	2	17	19	21
6. Вправо-влево на кистях	2	23	26	30
7. Разножка с левой	2	14	17	20
8. «Мосты»	2,5	13	16	19
9. «Складывания»	1,5	16	17	18
10. Разножка с правой	2,5	19	23	27
11. Подъем разгибом	4	8	9	10
12. Вращения руками	1	50	54	60
13. «Гопак»	2,5	20	26	30
Анаэробный индекс		80	100	130
Аэробный индекс		40	60	80
Передняя поверхность туловища		2,1	2,5	2,9
Задняя поверхность туловища		1,7	2,0	2,3
Мышцы бедра		1,9	2,1	2,3
Мышцы плеча		2,0	2,4	2,8
Проявление «взрывной» силы		2,4	2,8	3,2
Женщины				
1. Приседания	1,5	14	16	17
2. Высокое бедро	1	23	25	28
3. Разгиб. в упоре	1,5	10	12	14
4. Упор-присев...	2	6	8	10
5. Прогибания	2	10	12	14
6. Вправо-влево на кистях	2	10	12	14
7. Разножка с левой	2	10	13	15
8. «Мосты»	2,5	8	9	10
9. «Складывания»	1,5	10	12	14
10. Разножка с правой	2,5	11	13	15
11. Подъем разгибом	4	4	5	7
12. Вращения руками	1	27	30	33
13. «Гопак»	2,5	8	10	12
Анаэробный индекс		30	37	48
Аэробный индекс		24	21	29
Передняя поверхность туловища		0,8	1,1	1,3
Задняя поверхность туловища		1,2	1,4	1,7
Мышцы бедра		1,3	1,5	1,7
Мышцы плеча		0,8	1,0	1,2
Проявление «взрывной» силы		1,2	1,5	1,8

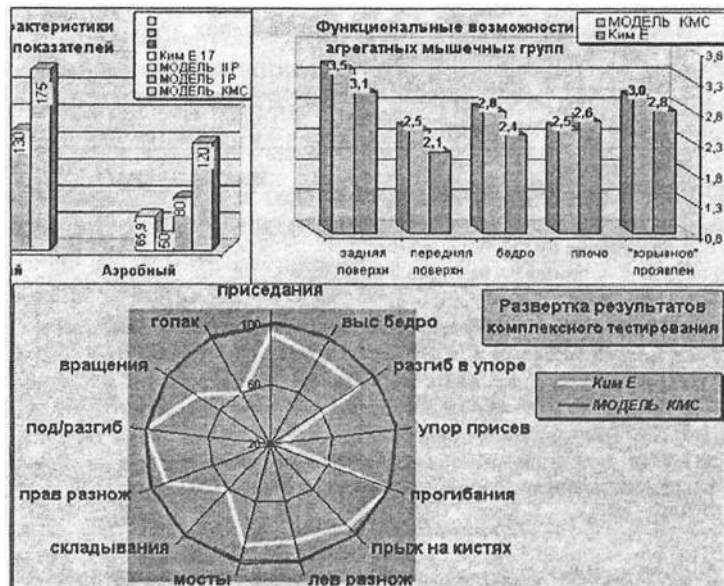


Рис. 802. Представление результатов комплексного тестирования в рукопашном бое. На интерфейс выведено три графика, иллюстрирующие картину функционального состояния в интегральном виде (анаэробный и аэробный механизмы энергообеспечения), по агрегатным функциональным объединениям и дифференцированным локальным мышечным группам

альной работоспособности в рукопашном бое (таблица 8).

Однако проявление быстроты технических действий в ходе поединка зависит не только от развития силы и выносливости. Дело в том, что быстрота характеризуется, взаимоисключающими физиологическими особенностями казалось бы антагонистического характера.

По аналогичной схеме может быть выстроена батарея тестовых упражнений технической направленности. Тогда, в соответствии с представлениями тренера о техническом рисунке «идеального поединка», могут быть созданы модели такого поединка для бойцов разного уровня подготовленности. То есть на основе практического опыта, теоретических знаний и фантазии тренер может создавать перспективные модели боя и с помощью ИМС контролировать освоение этих моделей своими учениками.

С одной стороны, это наиболее консервативное физическое качество, чрезвычайно трудно «поддающееся» тренировочному воздействию. С другой стороны, как показали известные физиологи Н. Зимкин, А. Крестовников, Н. Яковлев — это очень нестойкий показатель двигательного потенциала, требующий особого подхода для его развития и сохранения. Более поздние исследования выявили, что чрезмерное увлечение узконаправленной скоростной формой тренировки может приводить к отрицательным результатам — к раннему переутомлению или даже снижению функциональных возможностей организма спортсмена.

Сложность проблемы заключается в необходимости развивать не просто быстроту в различных формах ее проявления. Важно добиваться развития устойчивой быстроты, что возможно лишь на базе высокого уровня функционирования центральной нервной системы (ЦНС) и психофизической функции.

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Помимо приобретения и развития двигательного потенциала важную роль в подготовке бойца высокой квалификации играют способность и возможность реализации имеющегося в наличии двигательного потенциала, включая как скоростной, так и технический аспекты. Условия боевой деятельности в каратэ требуют от бойца

в рамках жесткого лимита времени держать под контролем действия соперника, анализировать изменение ситуации внутри пространства боя, принимать конструктивные решения и предпринимать двигательные действия, направленные на защиту или развитие атаки. Еще более ценна способность к антиципации (предвидению развития конкретной двигательной ситуации). Необходимость этих специфических для единоборств действий обуславливает высокие требования к устойчивому и эффективному функционированию ЦНС.

По мнению многих физиологов, исследовавших условия деятельности нейромышечного аппарата спортсменов-единоборцев — в особенности в боксе, кикбоксинге и каратэ, — для достижения успеха в этих видах единоборств наибольшее значение имеет быстрота целостных движений, а не их элементарных составляющих (Гуревич, 1970; Дегтярев, 1985; Зимкин, 1956; Калмыков, 1996). Поэтому чрезвычайно важную роль в развитии быстроты проведения технических действий в единоборствах играет совершенствование двигательных навыков (нейромышечной координации). Более того, при больших скоростях движений (ударные действия) активность мышечной ткани настолько кратковременна, что мышца не успевает за этот период заметно укоротиться. Чем больше в этих условиях скорость движений звеньев тела, тем ближе такой режим к изометрическому, предъявляющему особенно высокие требования к состоянию (функционированию) ЦНС. Быстрота в этом случае зависит от скорости перехода нервных центров из состояния заторможенности в состояние возбуждения и обратно, то есть от подвижности нервных процессов.

Кроме того, высокие требования предъявляются к таким аспектам функционирования ЦНС, как когнитивная, сенсорная, эмоциональная и моторная сферы. Особенно эта специфичность проявления выносливости характерна для таких видов «дистанционных» единоборств, как бокс, каратэ, тхеквондо.

Совершенно очевидно, что при таком роде деятель-

ности предъявляются чрезвычайно высокие требования к психофизической функции бойца. Именно (и только) высокий уровень функционального состояния психофизической сферы обеспечивает в конкретный отрезок времени бойцу возможность качественно реализовать имеющийся в наличии собственный психомоторный и двигательный потенциал, что в конечном итоге определяет эффективность его боевой деятельности.

Однако именно высокая нагрузка на психофизическую сферу, обусловленная спецификой режима «дистанционных» единоборств, может приводить к ее перенапряжению и, как следствие, к переутомлению. Итогом такого процесса часто становится снижение способности бойца к концентрации внимания, распределению его в пределах зоны поединка и переключению от релаксации к «взрывному» действию (что в значительной степени составляет суть действий участников спортивно-боевого поединка).

Таким образом, проблема состоит не только в необходимости объективного контроля ПФС, количественной его оценки. Тренеру чрезвычайно важно иметь надежные средства управляемой коррекции этих состояний бойца.

Известно, что отклонение ПФС от оптимума может происходить в направлении двух противоположных состояний.

1. Преобладание возбуждения, плохо поддающегося контролю, выражающемуся в несобранности, ослаблении способности к сосредоточению. Такое состояние можно охарактеризовать как «предстартовая стрессовая лихорадка».

2. Депрессивная заторможенность, которая также выражается в снижении способности к мобилизации профессиональных качеств. Как правило, здесь имеет место так называемое «охранительное торможение» как реакция центральной нервной системы (ЦНС) на постоянное перенапряжение.

В обоих случаях резко снижается способность бойца к эффективной деятельности в поединке.

Положение усугубляется двумя немаловажными факторами:

— процесс плохо поддается диагностике, до стадии срыва адаптации он может никак не проявляться для внешнего наблюдателя;

— субъективный характер реакции на подобные состояния. Опытный, квалифицированный спортсмен старается, как правило, волевым усилием преодолеть проявление такого состояния. Но ведь это отражение процессов, происходящих в организме. В итоге аномальность процесса прогрессирует, оказывая влияние на эффективность боевой деятельности и состояние здоровья, что может привести к срыву адаптации.

Технология контроля и коррекции психофизического состояния (ПФС) может быть реализована на базе ИМС «Релакс», разработанной в МГТУ им. Н. Э. Баумана. Подобная система может быть использована также для целенаправленной коррекции состояния спортсмена (режим тренажера).

В основе технологии — метод измерения электрокожного сопротивления (ЭКС) и оценки его динамики



Рис 803. Динамика психофизического состояния в кикбоксинге на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (отбор в команду)

(Ю. К. Иванов, 1975; Н. А. Аминов, 1980; Ф. Я. Верховский, 1985; А. А. Алдерсонс, 1985). Для оценки ПФС испытуемый выполняет стандартную программу с задачами: вначале 5 минут релаксации, а затем 3 минуты концентрации (модификация методики, предложенной Ф. Я. Верховским, 1985). Автоматическое измерение трех значений ЭКС и обработка этих результатов по специальному алгоритму позволяет получить количественную оценку ПФС обследуемого — индекс ПФС.

Поскольку, как сказано выше, ПФС может изменяться разнонаправленно, то ИМС предоставляет наблюдателю также графическую конфигурацию динамики ЭКС. Геометрическая форма кривой раскрывает качественную сторону ПФС в рамках теоретически возможных вариантов. Таким образом, график — качественная оценка — иллюстрирует особенности динамики ПФС обследуемого, характеризующие текущее состояние, а количественная — индекс ПФС — показывает глубину и силу процесса. База данных, со-

здаваемая системой, дает возможность отслеживать динамику процесса на этапе реабилитации, или же заблаговременно, на ранних стадиях диагностировать пограничные состояния ЦНС, предшествующие срыву адаптации.

На рис. 803 можно видеть, как ИМС отображает текущее изменение ПФС спортсмена в контролируемом периоде. В данном случае приведен пример изменения ПФС в ходе этапа непосредственной предсоревновательной подготовки (за две недели до чемпионата мира среди юниоров по кикбоксингу 1997 г.). От сбалансированного оптимума на уровне оценки «удовлетворительно» состояние сначала дрейфует в сторону некоторого стрессового перевозбуждения (снижение индекса с 35 до 26), а затем развивается процесс адаптации (что особенно важно в условиях предсоревновательного сбора) и значение индекса возрастает до 54. В условиях необходимости отбора в команду одного из трех кандидатов в каждой весовой категории, возможность количе-



Рис. 804. Интерфейс теста Шульте-Горбова

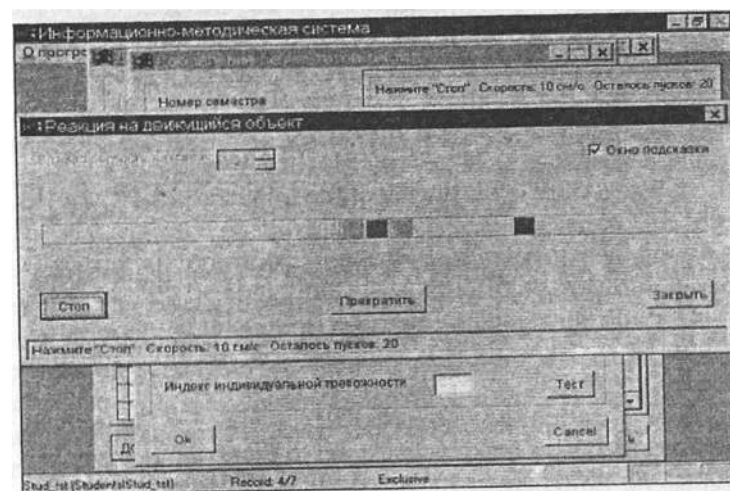


Рис. 805. Экранная форма проведения тестирования РДО

ственной оценки ПФС позволяет избежать проведения спарринг-боев, чреватых травмами и нервными перегрузками.

По результатам обследования ИМС, реализуя экспертные функции, представляет развернутую характеристику текущего состояния психофизической сферы обследуемого и рекомендации по коррекции этого состояния. Такие характеристики-рекомендации составляют специализированную базу данных в виде страниц электронного блокнота. Распечатку такой страницы получает каждый испытуемый в соответствии с результатами тестирования.

Другая сторона функционирования ЦНС — динамическая: концентрация и переключение внимания, двигательная реакция — также чрезвычайно важна для эффективного ведения поединка. Более того, в условиях противостояния равных по уровню физической и технической подготовленности бойцов, динамическая функция ЦНС выходит на первый план и может сыграть решающую роль в достижении победы. ИМС позволяет оценивать динамическую функцию ЦНС на базе тестов Шульте—Горбова и реакции на движущийся объект (РДО).

Модифицированная методика Шульте—Горбова. На красно-белой таблице 7 x 7 (рис. 804) испытуемый выполняет поочередно три задания с фиксацией времени: поиск чисел 1—25 на красных полях (Т1);

поиск в обратной последовательности (24—1) на белых полях (Т2);

параллельный поиск: по возрастанию на красных полях и убыванию на белых (Т3).

Обработка значений трех интервалов времени — Т1, Т2 и Т3 — дает индекс способности к концентрации внимания (СКВ).

Модифицированный тест РДО позволяет проводить количественную оценку скорости принятия решений и общей продуктивности нейромышечной связи. На расположенном на экране компьютера пятне-мишени испытуемый должен нажатием клавиши останавливать контрастное пятно — «зайчик» (рис. 805). В случае фиксации «зай-

чика» на мишени скорость его в следующем пуске возрастает, в случае неудачи — снижается. Скорость движения «зайчика» меняется от пуска к пуску в диапазоне 10—50 см/с с дискретностью 5 см/с. По результатам серии из 20 пусков система рассчитывает индекс РДО.

Второй важной функцией компьютерной ИМС является возможность ее работы в тренажерных режимах:

- реализация методики совершенствования двигательной реакции с визуальным аутоконтролем;

- совершенствование способности переключения состояний «релаксация — активация». Обследуемый проводит сеанс по специальной программе, включающей фазы релаксации и активации. При этом по визуальному и/или аудио— каналам обратной связи спортсмен может контролировать качество осуществления обоих процессов. Таким образом, формируется устойчивый навык саморегуляции (трансцендентальной медитации), необходимый в профессиональной, спортивной, учебной деятельности и в быту.

Применение в тренировочном процессе современных педагогических технологий, основанных на использовании информационных систем, дает возможность тренеру и его ученикам подняться на новый качественный уровень эффективности своего труда. Совокупность информации, получаемой на основе комплексного контроля (этапного, текущего, оперативного), в значительной степени повышает объективность восприятия участниками процесса реального положения вещей. Это особенно важно для тренировочного процесса в единоборствах и игровых видах спорта, где затруднена инструментальная оценка составляющих спортивного мастерства. Возникающие при этом, на основе нового видения и осознания процесса, отношения в системе «тренер — спортсмен» позволяют достичь индивидуализации педагогического воздействия в ее истинном понимании и становятся залогом эффективности тренировочного процесса.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЫ КАТАНА-КАЙ НЕТРАДИЦИОННОГО КОНТАКТНОГО КАРАТЭ*

1. Цели и задачи

В связи с повышающимся повсеместно интересом к поединкам, проводимым в полный контакт, и преследуя цель повысить технический и эстетический уровень соревнований, а также снизить до минимума травматизм.

2. Применение

2.1. Правила применяются на всех соревнованиях школы.

2.2. При проведении национальных турниров допускается исключение определенных пунктов правил, но не допускаются интерпретации и дополнения.

2.3. Гибкость правил позволяет делать те или иные коррективы (в рамках правил), оговариваемые в Положении о каждом конкретном соревновании.

3. Площадка для соревнований

3.1. Соревнования могут проводиться на традиционном татами с мягким или полумягким покрытием размером 8 x 8 м, или на подиуме с непременным условием — шириной зоны безопасности не менее 2 м, или на боксерском ринге размером 6 x 6 м.

3.2. Разметка площадки.

Основной контур площадки очерчивает белая линия шириной 5 см.

* Раздел написан в соавторстве с Г. Ф. Васильевым.

3.3. Отметка позиции рефери на площадке. Исходная позиция рефери отмечается белой полосой длиной 50 см и шириной 30 см, расположенной на расстоянии 1,5 м от центра площадки с учетом обязательного расположения рефери лицом к судейскому столу.

3.4. Отметки позиции участников.

На расстоянии 1 м от центра площадки вправо и влево от рефери располагаются отметки участников — линии белого цвета длиной 50 см, шириной 30 см. Справа от рефери располагается участник с красным поясом, слева — участник с белым поясом.

4. Судейская коллегия

Судейская коллегия включает в себя:

- главного судью,
- арбитров (заместителей главного судьи),
- рефери,
- боковых судей, осуществляющих непосредственное судейство,

— опосредованный судейский аппарат, куда входят: главный секретарь, главный врач, судья-информатор, судьи-хронометристы, судьи при участниках, комендант соревнований и технические секретари.

Права и обязанности главного судьи

4.1. Главный судья совместно с членом оргкомитета обязан накануне соревнований произвести осмотр места его проведения и, выявив недостатки, потребовать от администрации их устранения, после чего составить акт о приемке помещения или открытой площадки.

4.2. Совместно с главным врачом и представителем оргкомитета обеспечивает правильное проведение взвешивания и жеребьевки, работы мандатной комиссии.

4.3. Обеспечивает всеми необходимыми атрибутами площадки, где проходят соревнования, а также осуществляет контроль по обеспечению мер необходимой безопасности.

4.4. Руководит процессом соревнования, решает вопросы о расстановке и назначении рефери и боковых судей.

4.5. Принимает окончательное решение по техническим вопросам, которые могут возникнуть в ходе поединков.

4.6. Дисквалифицирует участников, рефери и боковых судей на данные соревнования.

5. Председатель апелляционного жюри

5.1. Назначается из числа наиболее авторитетных членов экспертного совета. Должен иметь категорию не ниже 3-го дана и судейскую категорию «А».

5.2. Для принятия решения по поступившему апелляционному заявлению или протесту им могут быть использованы судьи как участвующие в соревновании, так и привлеченные в качестве экспертов с квалификацией не ниже 1-го дана и судейской категорией не ниже «В».

Как дополнительные средства объективной оценки спорных поединков могут быть использованы видео-, кино- и фотоматериалы.

5.3. Председатель апелляционного жюри не входит в состав Судейской коллегии, не подчиняется главному судье соревнований и не зависит в принятии решения.

5.4. Председатель апелляционного жюри имеет право при необходимости отменить решения рефери, арбитров и главного судьи, а также снимать с соревнований и дисквалифицировать судей, участников соревнований и их секундантов.

5.5. На крупные турниры, чемпионаты и первенства председатель апелляционного жюри назначается президентом Федерации или самим президентом МАНОКК.

6. Судейская бригада

Возглавляется заместителем главного судьи — арбитром. Осуществляет непосредственное судейство на площадке и за ее пределами силами рефери и трех или пяти боковых судей. Включает в себя группу рефери и группу боковых судей. В распоряжении арбитра также судья-информатор, судья-хронометрист, судьи при участниках и технический секретарь.

7. Арбитр (заместитель главного судьи), его обязанности и права

7.1. Несет ответственность за соблюдение всех правил соревнований. Руководит работой судейской бригады на площадке.

7.2. Следит за тем, чтобы никто из состава судейской бригады не оказался проживающим вместе с кем-либо из участников на площади административно-территориальной единицы, представляющей на соревнованиях, а также не оказался в родственных, товарищеских, деловых и иных отношениях с кем-либо из участников.

7.3. Принимает окончательное решение о результате поединка на основании показаний судейских записок или электронного табло.

7.4. В исключительных случаях отменяет неправильное решение судейской бригады.

8. Рефери (судья на площадке)

8.1. Должен иметь квалификацию не ниже 1-го дана.

8.2. Руководит поединком на площадке, объявляет его начало и конец, предупреждения, решения о победе, поражении, удалении, остановку секундомера и т. д.

8.3. Собирает судейские записки у боковых судей после каждого поединка и передает их арбитру.

8.4. В случае необходимости приглашает врача на площадку.

8.5. В случае получения одним из участников поединка сильного удара, приводящего его в состояние «грогги», открывает и ведет счет на основании визуального наблюдения за ним, делает вывод о возможности или невозможности продолжения поединка.

8.6. Обязанности рефери при остановке поединка из-за травмы: в случае, если один или оба участника вследствие травмы не в состоянии продолжать поединок, рефери подает команду «Ямэ», оценивает тяжесть травмы и принимает решение о возможности продолжения поединка или приглашает для консультации и оказания помощи врача.

8.7. Если продолжение поединка невозможно, рефери:

1) объявляет поражение участнику, причинившему травму, если она является следствием запрещенного приема;

2) объявляет победителя поединка по результатам, предшествующим травме, если невозможно определить виновника травмы.

9. Боковые судьи

9.1. Боковыми судьями имеют право быть спортсмены с квалификацией не ниже 2-го кю и судейской категорией «С».

9.2. Боковые судьи должны незамедлительно записывать в своих судейских записках баллы и штрафные баллы, а также фамилию победившего. В случае электронного судейства нажатием кнопок на пультах фиксировать все эффективные действия участников и их нарушения.

10. Форма одежды судей

10.1. Для всех, кроме рефери: светлая рубашка, темного цвета галстук или бабочка. Пиджак темного цвета. Брюки светлые. Спортивная обувь типа кроссовок.

10.2. Для рефери: кимоно черного цвета. Обувь — чешки, борцовки или боксерки.

11. Участники соревнований

11.1. Допуск участников.

К соревнованиям любого уровня допускаются спортсмены, имеющие соответствующую положению о данных соревнованиях квалификацию, подтвержденную будо-паспортом или иным официальным документом, визу врача и заявку или рекомендацию Национальной федерации.

11.2. Форма участников.

1) Кимоно—куртка белого цвета с эмблемой контактного каратэ. Брюки черного цвета.

2) Необходимое снаряжение: капа бандаж с раковиной.

3) Перчатки с открытыми пальцами. По желанию: защитный шлем, мягкие протекторы на голени.

4) Не разрешаются другие предметы одежды, а также очки, часы, кольца, браслеты, цепочки и т. д.

12. Весовые категории

Легчайший	до	55	кг
Полулегкий	до	60	кг
Легкий	до	65	кг
I полусредний	до	70	кг
II полусредний	до	75	кг
I средний	до	80	кг
II средний	до	85	кг
Полутяжелый	до	90	кг
Тяжелый	до	100	кг
Супертяжелый	свыше	100	кг

13. Взвешивание

Участники проходят взвешивание в один день. Взвешивание заканчивается за 1,5 часа до начала соревнований. При взвешивании присутствуют главный судья соревнований или его заместитель и главный врач. Время взвешивания — 1 час.

14. Жеребьевка

Жеребьевку проводят: главный судья, главный секретарь и представители команд.

Жеребьевка начинается со спортсменов легчайшего веса.

15. Классификация и виды соревнований

15.1. Соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

15.2. Виды проведения соревнований:

— Олимпийская система — с выбыванием после первого поражения.

— Круговая система — каждый участник должен встретиться со всеми представителями своей весовой категории.

— Круговая система с выбыванием после второго поражения.

16. Продолжительность поединков

16.1. Отборочные поединки:

3 минуты чистого времени.

16.2. Полуфинальные и финальные:

2 периода по 2 минуты с 1-минутным перерывом.

17. Местонахождение участников до начала, во время и после окончания поединка

17.1. До начала поединка участники стоят по краям площадки напротив друг друга: справа от рефери — участник с красным поясом, слева — с белым.

17.2. По команде рефери «Мото но ичи», что означает: «занять первоначальную исходную позицию», участники выходят на площадку и занимают свои места, обозначенные белыми линиями, принимая стойку Мисуби.

17.3. По команде рефери, стоящего в центре татами, участники делают приветственный поклон с полуоборотом последовательно арбитру за столом, рефери и друг другу, после чего, как и рефери, принимают стойку Хачиджи-Дачи.

17.4. Рефери подает команду «Шобу иппон хаджимэ» с одновременным переходом с шагом назад в стойку Зенкутсу-Дачи, слегка разводя руки в стороны и сводя их ладонями внутрь на уровне плеч.

17.5. В процессе поединка, если рефери останавливает бой и не приглашает участников на исходные места в центре площадки, им следует сделать шаг назад.

17.6. По окончании поединка рефери, объявив победителя, дает команду «Рэй», после которой процедура приветствия повторяется в той же последовательности и участники покидают площадку.

18. Команды, подаваемые рефери в ходе поединка

Мото но ичи — занять исходную позицию.

Рэй — приветствие.

Шобу иппон хаджимэ — начинайте бой до первого иппона.

Шобу хаджимэ — продолжайте.

Ямэ — остановка поединка и хронометрирования. Останавливает секунданта.

Дзегай — выход за пределы площадки.

Хансоку-Чуй — предупреждение.

Хансоку — дисквалификация за нарушение правил.

Сикаку — дисквалификация.

Вазари — половина победы, состояние нокдауна.

Иппон — чистая победа (нокаут).

Нокачи — победа по очкам.

Вазари-абасатэ-иппон — чистая победа, полученная после второго вазари (нокдауна).

19. Команды и жесты, применяемые рефери дополнительно к известным традиционным

19.1. Хаджимэ, Шобу хаджимэ, Цоу-туки-тэ хаджимэ. Чуть согнутые в локтевых суставах руки, ладони раскрыты, развернуты внутрь, развести немного в стороны-вверх (до положения ладони вниз), после чего резким движением вернуть руки в исходное положение.

19.2. Ямэ — остановитесь.

Рука с раскрытой ладонью опускается вертикально вниз до уровня пояса. Движение аналогично Атоши-Шуто-Учи.

19.3. При попытке нанести удар в пах. Замечание.

Рука, сгибаясь в локте, поднимается к поясу раскрытой ладонью вниз, после чего делается небольшое движение вниз. Движение аналогично блоку Осаэ-Укэ.

19.4. При попытке нанести удар открытой ладонью или пальцами в глаза, лицо, горло. Замечание.

Рука сгибается в локте, кисть поднимается к плечу, затем рука выпрямляется вперед на уровне лица.

Движение аналогично Джо-Дан-Маэ-Шотэй-Укэ.

19.5. При толчке, выталкивании. Замечание.

Обе руки сгибаются в локтях, предплечья на уровне живота параллельны полу, ладони развернуты. Слегка

выпрямлять руки вперед, имитируя толчок. Аналогично Чу-Дан-Моротэ-Шофэй-Укэ.

19.6. При удержании противника более трех секунд. Замечание.

Захватить рукой запястье другой руки.

19.7. При сумбурной атаке неакцентированными неточными ударами. Замечание.

Руки согнуты в локтях, предплечья перед корпусом параллельны полу. Вращательные движения обоими предплечьями.

19.8. При пассивном ведении поединка. Замечание.

Круговые движения кистями рук перед корпусом. Ладони внутрь.

19.9. При опасных движения головой. Замечание.

Поднести раскрытую кисть ко лбу ладонью к себе.

19.10. При ударе открытой ладонью и ладонной частью кулака. Замечание.

Постукивание сжатой в кулак ладонной частью кисти по ладони другой руки.

19.11. При ударе по затылку. Замечание.

Кисть поднесена к затылку.

19.12. При ударе по запрещенной зоне спины. Замечание.

Кисть поднесена тыльной стороной к поясничной области спины.

19.13. После жестов, имитирующих то или иное нарушение, обязательно следует жест, обозначающий замечание.

Рука сгибается, предплечье поднимается к плечу. Все пальцы кисти сжаты, кроме указательного. Выполняется движение с небольшим разгибанием предплечья, указательный палец направлен на участника, нарушившего правило.

19.14. Дзегай—выход за пределы площадки. Замечание.

Аналогично предыдущему, только ладонная часть кисти развернута к себе.

20. Экипировка

1. Шлем, футы и мягкие щитки на голень, протектор на промежность, протектор на туловище (по желанию), мягкие кожаные перчатки весом 9 унций.

21. Запрещенные технические действия

Удары в затылок.

Удары по шее, в область щитовидного хряща и сонных артерий.

Удары в область позвоночного столба и поясничный отдел спины.

Удар ниже пояса (в область мочевого пузыря).

Удары в пах и промежность.

Удары в область крестца и копчика.

Удары по суставам рук и ног.

Удары локтями и коленями в голову.

Нанесение ударов головой.

Болевые приемы и удушения в стойке.

Захват противника более трех секунд в стойке и пяти секунд в положении лежа.

Борьба в партере.

Выталкивание противника.

Вынос противника.

Проведение второго броска без соблюдения интервала в 20 секунд после первого броска.

Вис на противнике, мешающий ему проводить технические действия.

Переведение противника в положение лежа без проведения технического действия.

Проведение бросков из положения стоя с захватом шеи обеими руками на удушающий прием.

Удары передней частью плюсневых костей и пяткой в голову, по суставам и ребрам.

Удары локтями.

22. Разрешенные технические действия

22.1. Удары руками в голову, в туловище.

22.2. Удары ногами в голову, в туловище.

22.3. Лоу-Кик.

22.4. Любая бросковая техника (за исключением бросков с целью причинения сопернику травмы), применяемая в видах спортивной борьбы.

22.5. В случае проведения соревнований на площадке с жестким покрытием исключается выполнение высоких бросков.

23. Оценка технических действий

23.1. 1 балл — правильно проведенный и достигший цели удар рукой или ногой.

За бросок из стойки или в падении.

23.2. 6 баллов — за получение первого Вазари.

Вазари присуждается в случае, когда участник, получив сильный удар, находится в состоянии «грогги», но приходит в себя и способен продолжить бой до того, как открывший счет рефери досчитает до восьми, после чего фиксирует состояние нокаута и объявляет: «Вазари».

Одним из показателей готовности участника к продолжению боя является принятие им боевой стойки.

23.3. В случае если участник к счету «восемь» не пришел в себя или находится в бессознательном или полусознательном состоянии на полу, рефери продолжает счет: «девять» и «Аут», фиксируя этим состояние нокаута, после чего объявляет чистую победу «Иппон».

23.4. Бой может продолжаться до второго вазари с одной стороны, после чего объявляется чистая победа: «Иппон». Рефери объявляет это так: «Акэ (Широ) вазари авасатэ иппон».

23.5. «Иппон»: присуждается за проведение болевого или удушающего приема, выполненного в положении лежа в течение 5 секунд. Если разрыв между техническими действиями участников составляет 12 баллов.

25. Замечания, предупреждения и дисквалификация

Участнику спортивного поединка может быть сделано одно устное замечание, которое фиксируется, но не оценивается и после которого следует предупреждение и сопернику присваивается 1 балл.

Замечания могут быть сделаны:

1. За опоздание на татами на 30 секунд.
 2. За разговоры на татами во время ведения боя.
 3. За пререкания с судьями.
 4. За первый выход за красную линию татами.
 5. За пассивное ведение боя в виде:
 - а) уклонения от поединка;
 - б) повторения попытки сковывания действий партнера захватом без проведения бросков;
 - в) повторных попыток перевести поединок в борьбу лежа, без проведения технических действий.
 6. За ведение поединка только руками в течение 30 секунд.
 7. За повторные попытки превратить поединок в борьбу без проведения ударов.
 8. За проведение захвата более 3 секунд.
 9. За выталкивание с татами.
 10. Уход с татами без разрешения арбитра, в том числе и к врачу.
 11. За неподготовленность к началу поединка.
 12. За подсказки, сопровождающиеся неэстетичным поведением тренера, представителя команды болельщиков. Предупреждение «хансоку чуй» следует после объявления замечания.
- Минуя замечания, предупреждение может быть объявлено за грубое ведение поединка, за первое проведение запрещенного технического действия, не причинившего травмы одному из участников поединка, за отказ приветствовать судей или своего соперника в начале или конце поединка.

Дисквалификация «хансоку» может последовать:

1. После 4-го выхода за красную линию татами или за 3 выхода за красную линию татами, если перед этим участнику поединка было сделано одно из замечаний.
2. За грубое ведение поединка.
3. За опоздание на поединок на 2 минуты.

4. За повторное предупреждение некорректно себя ведущих представителей команд, болельщиков, тренера, участника соревнований.

5. За повторное предупреждение запрещенного технического действия.

6. За проведение запрещенного технического действия, требующего медицинского вмешательства.

26. Начисление баллов за выходы за татами и опоздание к началу поединка

26.1. Выходы за красную линию татами штрафуются следующим образом:

- а) за первый выход делается устное замечание «дзегай»;
- б) за второй выход делается предупреждение «хансоку-чуй» и сопернику присуждается 1 балл;
- в) за третий выход делается второе предупреждение «хансоку-чуй» и сопернику присуждается 2 балла;
- г) за четвертый выход объявляется дисквалификация «хансоку».

26.2. За опоздание к началу поединка на 15 секунд делается устное замечание, за опоздание на 30 секунд объявляется первое предупреждение и сопернику начисляется 1 балл, за опоздание на 1 минуту объявляется дисквалификация «хансоку».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Богущ Д. А. Каппо. Киев: София, 1998. 140 с.

Васильев Г. Ф. Систематизация в кикбоксинге. М.: изд. НИИФК, 1990. 25 с.

Гоголан М. Прощайтесь с болезнями. М.: Советский спорт, 1998. 300 с.

Гоголан М. Можно не болеть. М.: Советский спорт, 1998. 152 с.

Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Наука, 1970. 329 с.

Дегтярев И. П. Тренированность боксеров // Киев: Здоровье, 1985. 144 с.

Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979.

Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956. 289 с.

Калмыков С. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М.: РГАФК, 1996. 129 с.

Кашин А. П. О комплексном исследовании физиологических особенностей человека: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1971. 23 с.

Лялько В. Тренажеры в боевых искусствах. Минск: Харвей, 1998. 380 с.

Медведев А. Обучение у воды. М.: Саттва, 1998. 300 с.

Моисеев С. М. Правила контактного каратэ. М.: изд. НИИФК, 1995. 20 с.

Меняев М. Ф. Компьютеризация технологии обучения: Учеб. пособие для преподавателей вузов. М.: Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 1991.

Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1966. 382 с.

Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

Русанов В. Я. Методы совершенствования специальной подготовки боксеров высокого класса в зависимости от многолетней динамики физических и психических качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990. 25 с.

Семенов А. Н. Текущее управление предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов: Автореф. ... дис. канд. пед. наук. М., 1994. 23 с.

Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах. М.: Молодая гвардия, 1990. 366 с.

Цой О. Е. Психотактическая подготовка юных тхеквондистов 15—17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. 18 с.

Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. Махачкала, 1997. 158 с.

Шебанов Н. А. и др. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всерос. научно-практич. конф. ... М.: Гос. комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995. С. 137, 138.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора..... 3

Часть I. Прикладной двухгодичный курс боевого каратэ шестого-седьмого годов обучения

Глава 1. Международные классификационные требования приема экзаменов школы Катана-Кай нетрадиционного контактного каратэ.....	6
Глава 2. Техника защиты против двух атакующих.....	26
Глава 3. Техника защиты против трех атакующих.....	86
Глава 4. Приемы защиты против четырех атакующих.....	137
Глава 5. Защитные технические действия против пяти атакующих.....	196
Глава 6. Защитно-технические действия против бросков, ударов ногами и жесткие контратакующие действия руками с поражением болевых зон на суставах атакующего...	266
Глава 7. Защита от атакующих действий ножом и короткой палкой.....	370
Глава 8. Защита от атакующих действий мечом и угрозы пистолетом.....	396
Глава 9. Приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих.....	414
Глава 10. Приемы защиты от двух вооруженных мечами или пистолетами атакующих.....	428

Часть II. Практика оздоровления и приемы реабилитации

Глава 11. Статико-энергетические упражнения для укрепления тела и увеличения устойчивого равновесия.....	443
Глава 12. Оздоровление организма естественными средствами.....	456
Глава 13. Поражение и восстановление в боевых искусствах ...	462

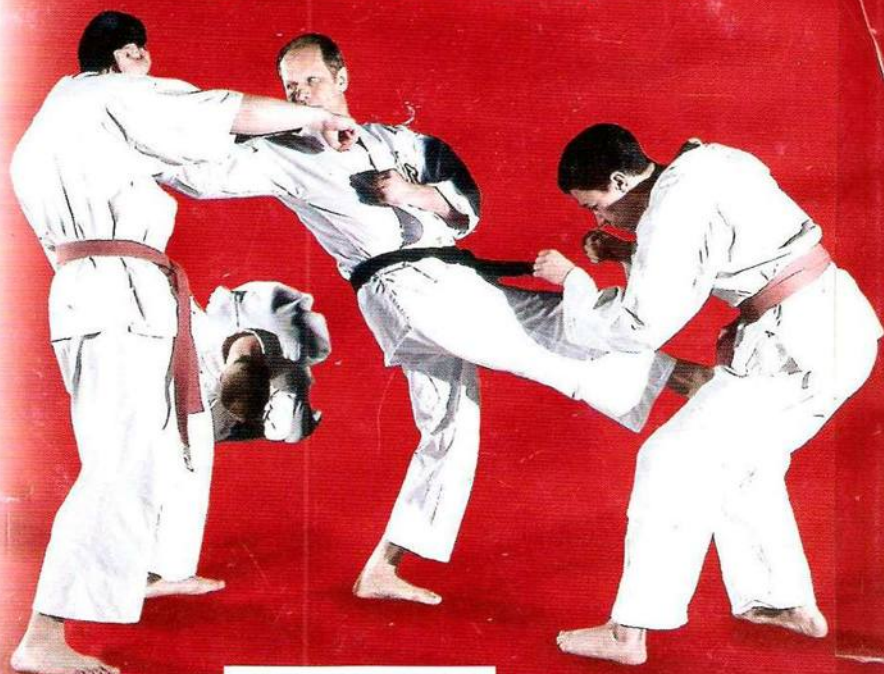
Часть III. Контроль уровня физической подготовленности в каратэ

Глава 14. Силовая подготовка в каратэ (А. В. Марков).....	497
Глава 15. Контроль уровня специальной физической подготовленности в каратэ (О.В.Жбанков).....	506
Рекомендуемая литература.....	539



С. Иванов-Катанский —
академик МАИ,
доцент кафедры
МГТУ им. Баумана,
кандидат педагогических наук,
мастер боевых искусств,
обладатель 5-го дана каратэ,
лауреат премии журнала
«Спортивная жизнь России».
Он автор 19 книг
и более 70 статей
по восточным единоборствам.

«Подлинное воинское искусство призвано, избегая жестокой борьбы, регулировать всеобщее ци, сохраняя мир, позволяя расти и развиваться всему в природе. Таким образом, упражнения в любом виде воинских искусств не должны быть самоцелью для уничтожения противника, но, наоборот, должны вырабатывать в нас чувство любви и уважения к окружающим».



ISBN 5-8183-0309-8



9 785818 303093