

Если мы назовем санбон-кумитэ и якусоку-кумитэ соответственно средней и высшей школами, то дзю-кумитэ можно назвать университетом.

Масутацу Ояма

Пояс ■■■ синий

Стойки: кибэ-дати (45°, 90°).

Кихон:

1. татэ-цуки дзёдан
2. татэ-цуки тюдан
3. татэ-цуки гэдан
4. сита-цуки
5. с переходом в кибэ-дати, дзю-цуки дзёдан
6. дзю-цуки тюдан
7. дзю-цуки гэдан
8. сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ
9. сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан барай
10. маэ-гэри дзёдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Рэнраку №2: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку №3: с отшагом ой-сото-укэ, ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом). Вариант: с шагом вперед ой-сото-укэ, с отшагом ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ: якусоку иппон кумитэ.

Якусоку иппон кумитэ - это раздел обучения, который вольно или невольно игнорируют большинство экзаменаторов и, тем более, инструкторов. А, тем не менее, этот раздел является одним из основополагающих и в изучении техники (ее практическом применении), и в подведении к свободному спаррингу (дзю-кумитэ) и в изучении самообороны.

Прежде всего уясним основные требования к исполнению якусоку-кумитэ: оба партнера стоят в левой боевой позиции (хидари дзю-камаэ). Дистанция, как мы знаем, делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кёкусинкай каратэ, в отличие от других школ, эти дистанции определяются так:

- ближняя, с которой возможно нанесение удара локтем и коленом;
- средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракан, сютэ);
- дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней - удар маваси-гэри голенью (сунэ) или различные формы маваси-кзэгэ и ороси-какато).

5

Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со сменной сторонности позиции (с левой на правую).

Как правило, в якусоку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции) или сделать шаг вперед другой ногой, или перейти в позицию дзэнкуцу-дати. Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кёкусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) могут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из дзэнкуцу-дати в дзю-камаэ; из дзю-камаэ в нековаси-дати и т.д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в миги дзэнкуцу-дати с атаккой сэйкэн тюдан ой-цуки. Естественно, первой реакцией является сэйкэн тюдан сото-укэ. При чем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защищающегося; правой ногой осуществляется зашаг на осевую линию, а левой соответственно отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки. Для изучения возможных продолжений рекомендуем перечитать выпуск №3, 4/5 «Школа Кёкусинкай». В качестве подсказки рекомендуем самый простой вариант: ответ на атаку аналогичной техникой (атака: гяку-цуки, контр сото-укэ + гяку-цуки).

В заключение, обращаем внимание на то, что при выполнении Якусоку-кумитэ, экзаменатор имеет право проверить усвоение материала путем объявления атакующей техники по своему усмотрению. Ученики должны показать отчетливые защитные и контратакующие действия (в рамках изученной техники).

Ката - Тайкёу соно сан

Дзю-кумитэ (не более 6 боев): с 8 кю в экзаменационную программу включается проверка умения вести свободный бой. При этом, в зависимости от возраста учеников, могут устанавливаться различные ограничения:

- продолжительность от 30 сек. до 2 минут;
- запрещение прямых атак ногами в голову;
- ограничение контакта и т.д.

Упражнения:

- 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на 5 пальцах (стоя на коленях)
- 30 подъемов туловища (из положения лежа)
- 10 приседаний (руки за головой)



Новые слова

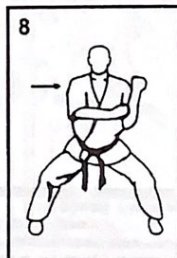
Кибэ-дати - «стойка наездника»

Сита - нижний

Татэ - вертикаль

Дзюн - чистый, без искажений

Якусоку - обусловленный



6