



Основы
кудо



В.И.Зорин, Р.М.Анашкин

Основы кудо

В. И. Зорин, Р. М. Анашкин

ОСНОВЫ КУДО

Зорин В. И., Анашкин Р. М. **Основы КУДО**

Редактор к.ф.н., профессор кафедры культурологии
РГУФК СиТ Тумаларьян В. М.

Компьютерный дизайн Красноглядова Е. Д.

«Если ты уразумеешь одно дело,
тебе откроется так же восемь других.
Ни одно твоё дело не увенчается успехом,
если ты не видишь истины...»
Ямамото Дзинъэмон

КУДО вчера и сегодня (вместо предисловия)

Восточные боевые искусства всегда привлекают к себе особое внимание. КУДО не столько один из вновь появившихся их обособленных видов, сколько синтез многих из них. КУДО дословно переводится как «путь открытого сознания». Основателем этой молодой школы единоборств является Адзума Такаши. Он изменил общепринятые представления о каратэ-до, создав собственную школу КУДО в конце семидесятых годов. Гениальные предвидения основных направлений развития и перспектив дальнейшего совершенствования боевых искусств позволили создать уникальную систему ведения контактного боя. Что же это такое? КУДО – это универсальная система духовного и физического совершенствования, предназначенная для гармоничного развития личности изучающего боевое искусство. КУДО – это новое течение в восточных единоборствах. Истоки КУДО – в Дайдо-Джуку каратэ-до. «Дайдо» в переводе с японского – «великий путь». «Нет каких-то одних ворот, выводящих на великий путь к совершенству» — такой принцип положил в основу своей школы Адзума Такаши. Наоборот, есть множество способов самосовершенствования, которые способны вывести на великий путь практически любого человека.

Поэтому стиль Адзума Такаши вобрал в себя все лучшее из разных школ единоборств. А мастера и приверженцы КУДО пошли еще дальше, создав некий синтез из всевозможных видов борьбы, европейского, тайского бокса и, конечно же, каратэ.

В КУДО разрешены удары и руками, и ногами практически во все части тела, кроме затылка, спины и в суставы – на излом. Согласно российским правилам, запрещены удары в пах, хотя в Японии и на Западе они допускаются. В КУДО разрешена борьба в партере с проведением болевых и удушающих приемов. Словом, КУДО – мощное оружие для нападения и самообороны. Не случайно в Японии его называют «яростным» или «уличным»

каратэ. А наши поклонники КУДО придумали себе такой девиз: «Реальное КУДО только жизнь». Хотя в этом девизе хочется заменить слово «реальное» на слово «жестче». Кто-то наверняка подумал, что это кровавое зрелище. Вовсе нет! По уровню травматизма КУДО гораздо менее опасно, чем футбол и другие игровые виды спорта, потому что лицо и голову каждого бойца надежно защищает пластиковый шлем. А обучение КУДО начинается с тренировки тела на гибкость и пластичность, на способность выдержать любой удар без каких-либо серьезных последствий для здоровья. КУДО – это огромный труд и море пота. А кровь там проливается гораздо реже, чем в заурядных уличных потасовках.

Первое отделение в России появилось в 1993 году во Владивостоке. В Москве этот вид единоборства появился в 1994 году. С этого года началось развитие стиля в России. Тогда же в Москву впервые приехал сэнсай Адзума Такаши. Поначалу он относился к нам очень настороженно: кто-то сказал ему, что все российские школы каратэ тесно связаны с криминальными структурами. И только после долгой тщательной проверки на моральную чистоту сэнсай позволил нам послать свою команду на Открытое первенство Японии. В первый раз мы стали там пятыми, еще через год – третьими, а потом нам удалось завоевать серебряную и золотые медали чемпионата Японии. То есть, ученики начали побеждать учителей. А почему? Потому что японцы по своей натуре догматики: они в точности следуют указаниям своего сэнсая, слепо заучивают до автоматизма каждый удар, каждый прием. Мы же, русские, склонны к творчеству, к импровизации. А внезапная импровизация в бою – это половина успеха.

Сегодня Адзума Такаши резко изменил отношение к русским бойцам. С одной стороны, он перестал приглашать россиян на Открытые первенства Японии, чтобы не травмировать лишний раз национальное самолюбие своих соотечественников. А с другой стороны, присвоил Московской Федерации «Дайдо-Джуку Кудо» статус своего европейского центра развития. То есть теперь представителям из любой страны Старого Света, прежде чем обратиться за благословением к японскому духовному наставнику, надо пройти проверку на чистоту помыслов в Москве.

Мы следуем древним восточным принципам, точнее сказать, системе ценностей, которая ставит на первое место государство, на второе – компанию, которая дает работу, на третью – школу, на четвертое – семью и только на последнее – собственное «я». Тогда как на Западе, наоборот, всячески превозносятся и воспеваются супермены-одиночки, способные противопоставить свое «я» кому угодно, в том числе и государству. Представляется, что для сегодняшней России восточная система ценностей гораздо предпочтительнее, чем та, которую нам всячески навязывает Запад. Наверное, именно поэтому у нашей федерации сложились самые добрые отношения с различными государственными структурами. Сейчас армия приверженцев КУДО в России объединяет более 10 тысяч человек. Самые сильные бойцы – в Москве, на Дальнем Востоке, в Тюменской и Ростовской областях, в республиках Татарстан и Башкортостан. В 2001 году на I Чемпионате мира по КУДО в Японии участвовали спортсмены 32 стран. Россия была представлена двумя сборными командами: первая команда была составлена из лучших бойцов европейской части России, а вторая команда – из спортсменов Дальневосточного региона. В общекомандном зачете объединенная команда России заняла 2-е место, Рудольф Бабаян и Денис Григорьев стали чемпионами мира, а Беслан Дашаев и Денис Синютин – серебряными призерами. Но вот что интересно и по-своему поучительно: в КУДО особым уважением окружены не чемпионы, а стойкие вторые номера, которые, невзирая на поражения, из года в год выходят на татами. Потому что стать первым можно благодаря счастливому стечению обстоятельств или особой природной одаренности. Это от Бога, это дар судьбы. А в КУДО гораздо выше ценится то, что заработано собственным трудом. Ибо КУДО – не гонка за наградами, а великий путь к самосовершенствованию. Кстати, в Японии подсчитали: из 100 мальчишек, которые приходят в школу КУДО, только двое добираются до черного пояса... Сейчас в наших рядах немало бизнесменов самого разного возраста. Они, понятно, вовсе не мечтают о чемпионских лаврах. Просто жизнь в бизнесе очень жесткая, если не сказать жестокая. И школа КУДО помогает выстоять психологически. Человек, который выходит на татами, загодя знает, что сейчас его будут бить. И он учится не пропускать удары, предугадывать намерения соперника и отвечать ему

разящими контрвыпадами. В наше время это умение – выстоять после внезапного удара и в конечном счете победить – может понадобиться в любую минуту. Кроме того, каждый поединок в КУДО – это момент истины, который помогает понять, чего ты стоишь на самом деле.

Однако не нужно думать, что бойцы КУДО какие-то аскеты, одержимые манией самосовершенствования. Главный духовный наставник Адзума Такаши считает, что КУДО – это «настоящая школа для настоящих мужчин».

* * *

Название этой книги отражает ее основное содержание, показывая ступени, по которым от белого пояса до черного поднимается каждый, занимающийся КУДО. Основной смысл этого названия заключен в описании пути, по которому уже не первый год продвигаются различные организации Международной федерации КУДО (KIF).

Уровень развития современного спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов мирового класса. Эта книга рекомендуется в качестве учебного пособия для тренерско-преподавательского состава и учеников, занимающихся КУДО. Она также может заинтересовать всех любителей единоборств. В книге дана подробная информация о последовательности изучения КУДО от белого до черного пояса. Это издание не является переводом с японского языка, а представляет собой учебное пособие, разработанное на базе Московской и Дальневосточной федераций КУДО, которые воспитали немало мастеров мирового класса. В книге используется общепринятая терминология Международной федерации КУДО на японском языке. Рекомендуя материалы этой книги для занятий, хотим предостеречь желающих изучать КУДО, что самостоятельно освоить эту технику очень трудно. А поэтому лучше обратиться в один из «Додзё», где работают квалифицированные инструкторы-методисты или тренеры-преподаватели. Справки о их местонахождении на территории России можно получить через интернет на сайте www.kudo.ru.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

1. ОСНОВАТЕЛЬ СТИЛЯ KIF

Azuma Takashi /Адзума Такаши/*

(Kudo International Federation) DAIDO-JUKU WORLD HEADQUARTERS Daihyo shihan (Grand master) Jukicho (President)

Краткая биография

Адзума Такаши носит звание дайхё-сихандзюкё и имеет черный пояс, 8 дан. Он родился 22 мая 1949 года в Японии в городе Кессенnuma в префектуре Миаги. После окончания средней школы в 1969 году Azuma был зачислен в ряды Японской Силы Самообороны. После окончания службы в 1971 году он поступил в университет Waseda в Токио, где получил высшее образование, окончив философский факультет. В то же время, в 1971 году, в Токио он становится студентом секции Kyokushin Kaikan.

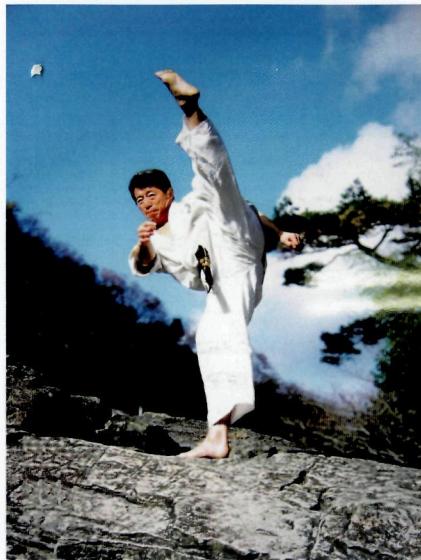
В 1972 году Azuma открыл секцию Kyokushin Каратэ при университете Waseda, а в конце 70-х годов открыл свою школу. На 6-м Ежегодном Всеяпонском турнире Kyokushin Каратэ в 1974 году Azuma занял второе место. В 1977 году выиграл Первенство в 9-м Ежегодном Всеяпонском турнире Kyokushin Каратэ. В течение десяти лет Azuma обучал, курировал и путешествовал за границей, изучая боевое искусство. Используя свой обширный опыт, в 1981 году он основал новое направление боевого искусства — «Daido-Juku karate-do».

Azuma открыл отделение в Токио (1983 г.) и в Оске (1985 г.)



и создал штаб-квартиру в Токио в 1986 году. Уже к 1986 году Daido-Juku имеет более чем 80 отделений с региональным штабом в Саппоро, Сендай, Осаке, Нагоя, Хиросиме и Фукуоке. Daido-Juku также имеет более 20 отделений в Европе, Азии, Африке, Северной и Южной Америке и Австралии.

Azuma имеет черный пояс, 8-й дан в Daido-Juku Kudo и черный пояс, 3-й дан в Дзюдо. На турнире Hokutoki в 1991 году Адзума Такаши разбил 10 ледяных блоков, установив мировой рекорд, а затем 12 блоков на турнире в 1995 году. В 2001 году улучшил свой мировой рекорд, разбив 14 ледяных блоков.



2. ИСТОРИЯ DAIDO JUKU

В 1981 году японский мастер боевых искусств Адзума Такаши (8 дан) открыл дорогу, которой по сей день следуют тысячи его учеников. Он создал стиль, превосходящий по реалистичности и эффективности все, что существовало в Стране Восходящего солнца да и в мире до того. Его замысел был прост как все гениальное: за прошедшие века людьми придумано огромное количество

способов защитить себя без оружия, а соединив в одном направлении наиболее эффективные технические приемы из различных видов единоборств, можно создать стиль будущего. Поэтому Адзума Такаши и назвал свою школу — «Школой Великого Пути» (Дайдо Джуку).

СОВЕРШЕННОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

Daido-Juku переводится с японского как «Искусство Великого Пути» («Dai» — большой, «Do» — путь, «Juku» — искусство). Расширенный перевод понятия значит примерно следующее: «Нет ворот, выводящих на Великий Путь. Каждый должен построить их в своем сердце и идти к совершенству собственной дорогой». Иными словами, есть великое множество способов достичь совершенства.

В Японии это направление быстро приобрело огромную популярность, получив благодаря богатейшему арсеналу контактной техники название «Яростное каратэ». Стиль объединяет в себе приемы каратэ, борьбы и бокса, в нем разрешены любые удары руками, ногами, в том числе локтями и коленями, в любую часть тела, кроме спины и затылка. Также запрещены прямые удары в сустав и голову лежащего соперника. Четко разработанные правила и строгое их соблюдение

судьями на соревнованиях, а также особый настрой бойцов, позволяют почти полностью избежать травматизма. Любители поглазеть на кровь на татами будут жестоко разочарованы. К тому же бойцы используют защитную экипировку. Лицо и наиболее уязвимые зоны головы прикрывает специально разработанный в Японии шлем Super Safe с пластиковым забралом. Согласно статистике, тяжелых травм в Дайдо-Джуку в несколько раз меньше, чем в так называемых бесконтактных единоборствах, где случайный удар обычно приходится в незащищенную область и наносит бойцу серьезное повреждение.

Родина Дайдо-Джуку — Япония, страна многовековых традиций и норм поведения, зачастую непонятных для европейцев. Там принято считать, что любое влияние извне может оказаться губительным для японской культуры. Поэтому самая восточная часть суши долгое время была закрытой для чужаков, так сказать, самодостаточной страной. И по этой же причине основатель стиля Адзума Такаши, строгий приверженец японских традиций, тринацать лет противился распространению Дайдо-Джуку на Запад, хотя все его коллеги давно уже, выражаясь словами нашего великого царя, «прорубили окно в Европу». Лишь в 1994 году сэнсэй решился расширить границы стиля, и первыми странами, где он нашел горячую поддержку, оказались Россия, Украина, Эстония, Белоруссия, Латвия, Молдавия, Литва, Казахстан, Азербайджан, США, Австралия, Индия, Бразилия, Чили и Иран.

ИСКУССТВО или СПОРТ?

Боевые искусства Востока, созданные, по большей части, для самообороны, никогда не приравнивались к понятию «спорт». Не то, чтобы в них вовсе отсутствовал соревновательный момент, но стремление победить на турнире не было самоцелью. Другое дело — в бою. Бойцы тренируются не ради победы на соревнованиях, а во имя победы над самим собой. Не ради высшей ступени пьедестала почета, а для того, чтобы занять более высокую ступеньку на пути к совершенству, достичь которого, как известно, невозможно. Сейчас соревнования по каратэ приобретают все более спортивный характер. И все-таки, это все еще искусство, а не спорт. Поэтому в Японии чествуют не столько победителей, сколько тех, кто приложил для достижения результата больше сил и воли, пусть даже и не победил.

3. ХРОНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

1981	Каратэ Дайдо-Джуку основано в г. Сендай. Проходит чемпионат по каратэ Хокутоки-81.	категориям и без разделения. Проводится первый всемирный чемпионат, организованный федерацией Дайдо-Джуку «WARS-I» (Япония).
1982	Опубликована работа Адзумы Такаши «Хамидаси карате». Проводится чемпионат Хокутоки-82.	1993 Проводятся чемпионаты Хокутоки-93: по категориям и без разделения. Проводится семинар во Владивостоке, после которого в городе открывается первое зарубежное отделение. Проводится «WARS-II». Поездка в Нью-Йорк. Семинар в Чили, где открывается второе зарубежное отделение.
1983	Опубликован учебник Адзума Такаши «Какуто-карате». Проводится чемпионат Хокутоки-83.	1994 Открывается отделение в Бразилии (третье зарубежное). В феврале проходит семинар в Москве, где открывается 4-е зарубежное отделение. Р. М. Анашкин и В. И. Зорин проходят аттестацию на 2 дан. Проводятся чемпионаты Хокутоки-94: по категориям и без разделения. Семинар в Мельбурне (после чего там открывается 5-е зарубежное отделение).
1984	В ежемесячном журнале Karate-do стал постоянно публиковаться семинар по Какуто-каратэ-до. Опубликована работа «Путь в Какуто-карате» (Kakuto-karate-eno-michi). Проходит чемпионат Хокутоки-84.	1994 В мае проводится I Международный турнир «Открытый кубок Москвы» по категориям. Почетный гость чемпионата — Адзума Такаши с командой. Встреча России с командой Японии завершилась босвой ничьей.
1985	Проводится чемпионат Хокутоки-85. С этого момента соревнования по категориям и без разделения проводятся в разное время. Открывается главный офис района Кансай в Осаке.	1995 Проводится II Международный турнир «Открытый кубок Москвы» (в абсолютной весовой категории). Р. М. Анашкин, В. И. Зорин и Ю. Пирогов прошли аттестацию на 3 дан.
1986	Выходит второй учебник Адзумы Такаши «Kakuto Karate 11». Главный офис Дайдо-Джуку персажает в район Нерима в Токио. Проходят чемпионаты Хокутоки-86 по категориям и без разделения.	1995 Проводятся чемпионаты Хокутоки-95. Россиянин Александр Весельчаков занимает 3-е место в своей категории. Семинар в Санкт-Петербурге (открывается 6-е зарубежное отделение). Открывается отделение в Иране (7-е зарубежное отделение) и в Лос-Анджелесе (8-е зарубежное отделение). Изменение имени «каратэ-до Дайдо-Джуку» на «Международная федерация Какуто-каратэ Дайдо-Джуку» (KKIF). Открывается отделение в Саппоро на Хоккайдо. Празднование 15-летия стиля в Сендай и Токио. Открывается отделение в Шри-Ланке (9-е зарубежное). Выходит репортаж Баку Юмемакура «The office worker Karate-do» после которого служащих офиса Дайдо-Джуку показывают по каналу NHK. Юкучо Адзума получает 8-й дан по каратэ Ккусинкай, который присуждает ему Йон Блюминг, руководитель Ккусин-Будо-кай (10 дан).
1987	Проводятся чемпионаты Хокутоки-87: по категориям и без разделения. Инструктор Осада принимает участие в соревновании по Тайскому боксу в Таиланде.	
1988	Проводятся чемпионаты Хокутоки-88: по категориям и без разделения. Приверженцы стиля и руководители отделений едут в Таиланд для проведения семинара.	
1989	Проводятся чемпионаты Хокутоки-89: по категориям и без разделения. Опубликованы книги и выходят видеофильмы Адзумы Такаши «Путь Какуто-карате».	
1990	Проводятся чемпионаты Хокутоки-90: по категориям и без разделения. Празднование десятилетия стиля в Сендай и Токио.	
1991	Проводятся чемпионаты Хокутоки-91: по категориям и без разделения. Опубликована работа Адзумы Такаши «Дайдо-Мамон» (Daido-Mumon). Повышается интерес к каратэ во всем мире.	
1992	Бойцы Дайдо-Джуку участвуют в соревновании с представителями других стилей и всех побеждают нокаутом. Проводятся чемпионаты Хокутоки-92: по	

1995	Р. М. Анашкин и В. И. Зорин участвуют в учебно-методическом семинаре в Японии под руководством Адзумы Такаши.	1998	Р. М. Анашкин, В. И. Зорин, М. В. Грицай, С. Аржаков и А. Филиппов проводят учебно-методический семинар и первый чемпионат в Латвии, г. Елгава.
1995	На празднике Боевых искусств в Лондоне Р. М. Анашкин и Д. Сосин провели показательные выступления стиля Дайдо-Джуку карате-до.	1998	Открывается отделение в Екатеринбурге (Россия) — 15-е отделение. Украина желает открыть отделение (вопрос обсуждается). Семинары и соревнования в Москве, Татарстане, Владивостоке. Проводятся чемпионаты Хокутоки-98: по категориям и без разделения. Семинар в Иране. Канал NHK называет Дайдо-Джуку одним из лидеров среди школ NHB.
1996	Проводится III Международный турнир «Открытый кубок Москвы».	1999	Проводится VI Международный турнир «Открытый кубок Москвы».
1996	На Хокутоки-96 по категориям Россияне А. Весельчаков и А. Кононенко заняли 2-е и 1-е места соответственно.	1999	ОАЭ и Португалия желают открыть отделения (вопрос обсуждается). Проведение соревнований WARS решено приурочивать к чемпионату Хокутоки. Проходит «WARS-V».
1996	Р. М. Анашкин и В. И. Зорин проводят учебно-методический семинар в Латвии, г. Рига.	2000	Проводится VII Международный турнир «Открытый кубок Москвы».
1996	В. И. Зорин, С. Аржаков, А. Карулин проводят учебно-методический семинар и первый чемпионат Украины в г. Луганске и г. Антрацит.	2000	21.04. Впервые с официальным визитом прибыл на Украину (г. Лугansk) основатель стиля, главный мастер и духовный наставник Адзума Такаши (8дан). Решением Адзумы Такаши Украина получила статус официального бренча. Бренчифом Украины стал официальный представитель международной федерации на Украине И. В. Самохин (1 дан).
1996	Проводится «WARS-III» для усовершенствования техники NHB (захваты запрещены). Открывается отделение в Нижнекамске (10-е зарубежное), в Австралии (11-е зарубежное). Открывается отделение района Чугоку и Сикоку в Хиросиме. Индия и Пакистан высказывают желание открыть у себя отделения. После чего открывается 12-е отделение в Пакистане.	2000	22.04. В Луганске состоялось первое закрытое первенство Украины по Дайдо-Джуку карате-до. На турнире в качестве почетного гостя присутствовал президент KKIF «Дайдо-Джуку каратэ-до» Адзума Такаши (7 дан).
1997	Проводится IV Международный турнир «Открытый кубок Москвы».	2000	29.05 Открыто новое отделение в Минами Икебукуро 29 мая. Чемпионаты Хокутоки с разделением на категории и без разделения проводятся отдельно в Японии.
1997	На Хокутоки-97 по категориям в копилку российской сборной А. Голубев, А. Весельчаков и А. Кононенко принесли одну бронзовую и две золотых медали соответственно. После чего Чемпионаты Японии стали закрытыми для иностранцев.	2000	Р. М. Анашкин, В. И. Зорин и А. С. Филиппов проводят первый учебно-методический семинар в Эстонии, г. Таллинн.
1997	Проводится «WARS-IV» — для улучшение техники борьбы в партере. Панама, Калифорния, Канада, Бельгия, Италия, Голландия желают открыть отделения. Вопрос в стадии обсуждения. Открывается отделение в Воронеже (Россия) — 13-е зарубежное. Проводится семинар в Голландии (исследование джиу-джицу). Открывается отделение в Ярославле (Россия) — 14-е зарубежное.	2001	В феврале проведен семинар в Индии и Шри-Ланке.
1998	Проводится V Международный турнир «Открытый кубок Москвы».	2001	Принято решение отказаться от использования слова «карате» в названии федерации, заменив его словом «КУДО», и переименовать KKIF в KIF (Kudo International Federation).

- 2001 Проводится VIII Международный турнир «Открытый кубок Москвы», по результатам которого формируется сборная команда России для участия в I Чемпионате мира по КУДО в Японии.
- 2001 Проводится I Чемпионат мира по КУДО в Японии.
- 2002 Проводится I Международный турнир «Открытый Кубок стран Балтии» в г. Таллинн среди взрослых по категориям. Участвовали команды из Эстонии, Латвии и России.
- 2002 Проводится IX Международный турнир «Открытый кубок Москвы». При участии Адзумы Такаши проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России».
- 2002 Проводится Фестиваль боевых искусств в г. Даугавпилс, Латвия. На фестивале присутствовал Адзума Такаши с командой. Судил соревнования В. И. Зорин.
- 2003 Проводится X Международный турнир «Открытый кубок Москвы».
- 2003 Проводится II Международный турнир «Открытый кубок стран Балтии». Почетный гость турнира — Адзума Такаши с командой. Главные судьи на турнире: Р. М. Анашкин, В. И. Зорин, А. Весельчаков и А. Малахов. На соревнованиях участвовали команды Японии, России, Эстонии, Латвии, Литвы, Азербайджана, Италии, Германии и Польши. Самая большая делегация была из России, которая представляла города: Москву, Владивосток, Обнинск, Сургут, Махачкалу, Уфу, Ярославль и Санкт-Петербург.
- 2004 6 февраля в министерстве юстиции России зарегистрирована Общероссийская общественная организация «Федерация КУДО России».

4. ИЗМЕНЕНИЕ НАЗВАНИЯ СТИЛЯ

KARATE-DO на KUDO

(Объявлено 30 мая 2001 года)

«"Что такое «Kudo»? Национальная организация Дайдо-Джуку спешит сообщить, что официальное название турнира 17 ноября 2001 года в Токио будет звучать как: «I Открытый чемпионат мира Хокутоки по Кудо». Решение было принято на Всеяпонской конференции Дайдо-Джуку 12 мая 2001 года.

Есть несколько причин для того, чтобы отныне и впредь использовать название «Кудо», но главное, что будущий чемпионат будет проводиться с участием бойцов различных видов боевых искусств, таких как: дзю-до, джиу-джитсу, вольная борьба, самбо, тайский бокс, бокс, у-шу, панкратион и т.д., а это идет в разрез с идеями традиционного каратэ, где разрешены только удары руками и ногами. Во-вторых, цель любого боевого искусства (дзю-до, карате-до, кендо, айкидо и кудо) — это тренировка тела и духа для последующего использования их силы в повседневной жизни. Это хороший способ воспитания молодого поколения в трудное для них время, когда многое в мире способствует его деградации. Боевое искусство, будь-то каратэ или другое, можно сказать, жизненно необходимый инструмент для организации и направления личности в жизни.

В данный момент официально понятие «каратае» обозначает бесконтактный бой. Спортивный департамент японского правительства официально не признает каратэ стилем, где бои ведутся в полный контакт. И даже такие организации как Международный Олимпийский комитет (далее — МОК) также не признают каратэ контактным видом единоборства.

Мы считаем, что федерация Дайдо-Джуку по своей значимости стоит в ряду других спортивных организаций контактных видов боевых искусств (бокс, дзю-до, борьба и др.). Поэтому мы и меняем имя, чтобы добиться признания МОК как официального и отдельного вида спорта. Сейчас мы будем проводить чемпионат мира по КУДО, чтобы не оказаться в ряду других мировых чемпионатов по каратэ, и это даст нам большое преимущество при обращении в МОК для признания КУДО олимпийским видом спорта.

Ко всему вышесказанному можно добавить, что время летит, и мы не имеем право терять его, потому что, как уже было сказано,

существуют другие более мелкие и менее развитые организации, которые уже провели чемпионат мира под своим новым именем и добиваются официального признания. Мы должны последовать их примеру и начать свою «официальную карьеру».

В заключение следует сказать, что основой КУДО безусловно является карате-до, также как джиу-джитсу является основой дзю-до; «Кара» означает «пустой», «Те» — «рука», «До» — «образ жизни». Как известно, техника дайдо-джуку предполагает использование не только рук, но и другие приемы из различных боевых искусств, такие как: удары ногами, броски, удушения, болевые приемы, захваты и прочее. Кроме того, японский иероглиф «кара» может быть произнесен как «ку», что означает «широкий», «обширный» или «открытый». В буддистской интерпретации иероглиф «ку» означает «открытое сознание». Таким образом, мы создаем слово «Kudo», которое несет в себе глубокий философский смысл и позволяет не только использовать приемы из других боевых искусств, но и в значении «открытое сознание» оставляя большой простор для совершенствования и развития. У Kudo сегодня есть «исторический шанс». Поэтому мы объявляем о проведении 17 ноября 2001 года I открытого чемпионата мира Хокутоки по КУДО и надеемся на понимание этого шага всеми членами федерации и руководителями их отделений."

**Международная федерация боевого карате,
Международная федерация Кудо Дайдо-Джуку - Дайху Сихан
Юкучо (президент) Адзуума Такаши.**

5. ДАНКАЙ: ЭТИКЕТ КУДО, РИТУАЛЫ

"Гирэй" — установленные правила поведения в додзё.

Ритуал начала и окончания тренировки, а также все другие действия согласно этикету должны строго соблюдаться для создания атмосферы зала. Это давняя традиция боевых искусств Будо. Она способствует установлению необходимых отношений внутри организаций КУДО.

Одно из основных правил этикета — быть предельно вежливым, выдержаным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать слабых и младших. При встрече друг с другом приветствовать уважительным поклоном со словом «Ос!». Не

забывайте выполнять поклон при входе в додзё и выходе из него. Если вы опоздали на тренировку, выполните «Мокусо» в конце зала, подойдите к инструктору и, сделав поклон, подождите пока на вас обратят внимание и разрешат встать в строй. Не перебивайте старших, когда они разговаривают или объясняют что-либо другим ученикам, постойте рядом, подождите, пока на вас обратят внимание.

РИТУАЛ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ

Включает: общее построение, поклоны приветствия, пассивную медитацию сидя.

1. Построение производится по команде «Сэйрэцу». После этого выполняются удары в ритуальный барабан.

2. Инструктор, стоя лицом к ученикам, выполняет поклон и говорит «Корэ-кора кэйко-о хадзимэмас, Ос!» — сейчас приступим к тренировке. Все выполняют поклон и отвечают «Ос!».

3. Затем инструктор поворачивается лицом к Камидану (или главной стене, дальней от входа в додзё и, как правило, украшенной символикой и клятвой КУДО) и командует «Сэйдза». Все садятся в позицию на коленях. Руки, сжатые в кулаки, ставятся у верхнего основания бедер. Колени раздвинуты на ширину плеч, пальцы левой ноги слегка накладываются на пальцы правой ноги.

4. Инструктор командует «Сёмэн-ни рэй!» — выполнить общий поклон. Все произносят «Ос!» и кланяются.

5. Далее следует команда «Мокусо» — закрыть глаза, настроиться на тренировку. Подробно психоэнергетические действия рассмотрим в разделе «Дзэн в школе КУДО». По окончанию медитации следует команда «Мокусо-ямэ» — открыть глаза, закончить настрой.

6. Не вставая, инструктор поворачивается лицом к ученикам и говорит: «Сёмэн-ни рэй» — выполнить общий поклон. Все говорят «Ос!» и кланяются.

7. Старший ученик Сэмпай командует: «Сёмэн-ни рэй» — выполнить поклон учителю. Ученики отвечают: «Сэнсэй-ни о-нэгайсимас» — просим учителя (дать урок) и кланяются.

8. Говорит самый старший из младших поясов (желтый): «Сэмпай-ни о-нэгайсимас». Все кланяются старшим ученикам (кроме инструктора) и повторяют просьбу: «о-нэгайсимас».

9. Учитель предлагает попросить друг друга помочь во время занятий: «Стогай-ни о-нэгайсимас» и выполнить поклон приветствия друг другу.

10. «Хай, татэ», — говорит учитель. Все встают и отвечают «Ос!».

РИТУАЛ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

В конце тренировки, когда отработаны все вопросы, производится небольшая доразминка на расслабление мышц и успокоение дыхания.

Вначале выполняется «Ибуки дайдо-джуку» — 3-кратный очищающий выдох. А затем по команде «Ай, синкокю» выполняется три раза дыхание — успокаивающее упражнение. Далее следует команда заправить кимоно, привести себя в порядок: «Доги-о онаситэ!». Все поворачиваются на 90° влево со словом «Сицурэйсимас» и приводят себя в порядок. После чего каждый самостоятельно поворачивается в исходное положение, лицом к инструктору, и говорит, что он привел себя в порядок: «Ай, сицурэйсимасита». После этого следует ритуал окончания тренировки.

1. Сэнсэй говорит: «Корэ-дэ итибу-но кэй ко-о оваримас». — На этом тренировка закончена. Все отвечают «Ос!» и кланяются.

2. «Сэйдза» — аналогично действиям в начале тренировки.

3. «Сёмэн-ни рэй».

4. «Додзёкун» — все повторяют построчно вслед за учителем клятву КУДО.

5. «Мокусо», «Мокусоямэ».

6. Сэнсэй разворачивается к ученикам и, не вставая, говорит: «Хай, оваримас», что означает «Все, конец занятия».

7. Старший ученик сэмпай командует: «Сэнсэй-ни аригато годзаймас» — «Поблагодарим сэнсэя». Все выполняют поклон со словами «Аригато годзаймас».

8. Старший из младших поясов говорит: «Сэмпай-ни аригато годзаймас» — «Поблагодарим старших учеников». Все кланяются: «Аригато годзаймас».

9. Сэнсэй говорит: «Стогай-ни аригато годзаймас» — «Благодарим друг друга». Все отвечают с поклоном «Аригато годзаймас».

10. Сэнсэй заканчивает тренировку со словами: «Хай, татэ. Овари иттэкимас» — «Все, встать. Занятие закончено,

расходимся». Все встают и отвечают «Ос!».

После выполнения ритуала окончания тренировки производится отметка в членских билетах о количестве отработанного времени. Каждый ученик вправе остаться в додзё для самостоятельной подготовки и отработки наиболее сложных для него элементов.

6. ДЗЭН В ШКОЛЕ КУДО

Энциклопедический словарь А. Прохорова (1989) трактует дзэн как медитацию, сосредоточение, созерцание. Дзэн возник в Китае в 5-6 вв., с XII—XIII вв. получил распространение в Японии, где существует до настоящего времени. Для Дзэн характерны интуитивность, критическое отношение к тексту, как средству передачи истинного знания, вера в возможность передачи истинного знания, вера в возможность обретения «просветления» (яп. «сатори») посредством размышления над бессмысленным с позиции логики диалогом или вопросом.

Для боевого искусства в целом это один из путей развития, опирающийся на познание гармонии тела и духа. Самураи Японии от Камакура до Муромати изучали аскетическую практику дзэн, которая шла рука об руку с искусством войны. В дзэн нет сложностей, он направлен к постижению сути вещей. Здесь нет церемоний, нет поручений: восприятие дзэн исключительно личностное. Самосовершенствование в дзэн не предполагает изменения поведения, но ведет к осознанию природы обычной жизни.

В КУДО использование методов психической саморегуляции значительно повышает эффект тренировок, развивает биоэнергетический потенциал учеников. А это ведет к активизации творческих способностей человека, его духовному возрождению и физическому оздоровлению.

Конечная точка — это начало и наибольшая добродетель — простота.

Техника школы Дайдо предполагает нанесение ударов руками и ногами, умение защищаться, проводить болевые и удушающие приемы. Здесь важны абсолютная точность и полное отсутствие гнева. Необходимо уметь отбросить страх и отрешиться от собственной жизни на период боя или тренировки.

Ученник, одолеваемый сомнениями, со смятенным духом, постепенно подводится учителем к осознанию и пониманию. Любой боец в КУДО тренируется как одержимый, наносит и отражает множество ударов днем и вечером, изучает технику ведения боя и, наконец, его руки и ноги становятся «не руками и ногами», намерения становятся «не намерениями», а спонтанным пониманием ситуации. Элементарно становятся высшим откровением, но мастер по-прежнему продолжает шлифовать простейшие упражнения, отдавая им всего себя, как ежедневной молитве. В этом и заключается смысл постижения стратегии КУДО, постижения стратегии Большого Пути Открытого Сознания.

Достижение в каком-либо роде искусства обыкновенно подразумевает наличие тайного смысла и секретной традиции. В некоторых додзё других школ существует «закрытое» и так называемые «врата», войти в которые означает пройти курс обучения. Множественные ответвления этих школ представляют различные интерпретации различных доктрин. В школе Дайдо-Джуку КУДО, указывает сэнсэй Адзума, нет ни «закрытого», ни «врат». Большой путь не имеет ворот — вот философский смысл Дайдо-Джуку КУДО. В КУДО нет тайного смысла. Чтобы это уяснить, необходимо держать свой дух на истинном пути.

Осваивая этот путь в качестве бойца КУДО, необходимо изучить прочие боевые искусства, ни на йоту не отклоняясь от истинного Пути.

С установившимся духом накапливайте опыт от занятия к занятию, час за часом, день за днем. Оттачивайте обоюдоострые сердце и ум. Когда Ваш дух не будет омрачен ни в малейшей степени, когда последние заблуждения исчезнут, Вам откроется Истина Большого Пути, пути школы КУДО.

7. СИСТЕМА АТТЕСТАЦИИ

Система аттестации в КУДО осуществляется по принципам Будо и носит клановый характер. Аттестованы могут быть только официально зарегистрированные члены федерации КУДО, занимающиеся в одном из додзё. При этом должны соблюдаться определенные требования и условия теми, кто аттестуется.

Первый показатель, который обязателен, это *количество вложенного в тренировки труда*. Этот показатель учитывается

в членских билетах занимающихся тренером, проводившим тренировку, и исчисляется в днях и часах.

Вторым, очень важным фактором, является *качество выполненной работы*. Качество оценивается по точности и правильности выполнения тех или иных технических действий, перечисленных в разделе «Основные технические нормативы».

Третий показатель — уровень физического совершенства, оценивающийся по способности выполнять упражнения, требующие силы и выносливости.

Четвертый показатель — умение технически правильно, тактически грамотно вести поединки до победного конца, т. е. *овладение стратегией каратэ*.

Успехи, достигнутые учениками школы в спортивных состязаниях, только косвенно учитываются при присвоении ученических и мастерских поясов (кю или дан). Как правило, ученикам школы не могут быть присвоены в аттестационном порядке пояса выше, чем на одну ступень. Однако лица, вновь пришедшие в КУДО и имеющие звания, соответствующие «мастеру» или «кандидату в мастера» по другим видам единоборств, могут быть аттестованы на один из поясов сэмпая (старшего ученика), обычно не старше 3—4-кю (зеленого пояса).

Аттестация проводится по трем направлениям:

- детская — до 14 лет включительно;
- спортивная основная — все занимающиеся с 15 лет и старше;
- «бизнес-класс» — люди, посвятившие себя КУДО, но находящиеся в солидном возрасте, или по состоянию здоровья не могущие принимать участие в соревнованиях и т. п.

Инструктор, ведущий занятия в любом додзё федерации, имеет право и обязан принимать самостоятельно экзамены на 10-кю у новичков, отработавших положенные нормативы в додзё.

Он также обязан самостоятельно принимать экзамены по ОФП в соответствии с существующими нормативами, включая нормативы по отжиманию в упоре на кулаках и приседанию с выпрыгиванием, которые выносятся на все экзамены.

Инструкторский состав несет персональную ответственность за качество подготовки учеников, представляемых для сдачи аттестационных экзаменов.

8. ПРАВА ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ К.И.Ф. ПО ПРИСВОЕНИЮ ПОЯСОВ

Проведение аттестации с присвоением поясов по школе КУДО имеют право производить только основатель школы сэнсэй Адзума Такаши (8 дан), а также сибуте международной федерации, имеющие специальные сертификаты и личную печать, выдаваемые сэнсэем. Они несут персональную ответственность перед основателем школы за качество принимаемых экзаменов и носят звание «сэнсэй-но дайхё» — полномочный представитель сэнсэя.

Как правило, Адзума Такаши в индивидуальном порядке определяет права сэнсэй-но дайхё, руководствуясь принципом: аттестующий должен носить пояс через две ступени старше аттестуемых, т.е. имеющий:

- 2 дан — присваивает по 2-кю включительно;
- 3 дан — присваивает по 1-кю включительно;
- 4 дан — присваивает по 1 дан включительно.

Результаты экзаменов в 10-дневный срок вместе с членскими взносами за аттестацию предоставляются в Центральный додзё Российской Федерации КУДО.

Несвоевременное представление результатов экзаменов или членских взносов без уважительной причины ведет к тому, что экзамены признаются недействительными, а их результаты аннулируются.

9. СТУПЕНИ КУДО

Сроки отработки программ на каждую ступень сугубо индивидуальны и обычно составляют от 3 до 6 месяцев. Поэтому время проведения экзаменов назначается 2 раза в год в конце периодов обучения.

В КУДО всего 10 ученических ступеней и 10 мастерских. Каждой ступени соответствует носимый учеником или мастером пояс.

Все пояса в КУДО имеют ширину 4 см, длину в зависимости от размера владельца и специальную эмблему КУДО на одном из концов пояса. Полосы на ученических поясах пришиваются на

расстоянии 3 см от эмблемы шириной 10 мм.

Мастерские пояса изготавливаются в специальной мастерской в г. Токио по заказу сэнсэя Адзумы Такаши. Все мастерские пояса именные.

УЧЕНИЧЕСКИЕ СТЕПЕНИ

Ученик (гякусэй)

- 10-кю** — белый пояс;
9-кю — синий пояс;
8-кю — синий пояс с одной черной полосой;
7-кю — синий пояс с двумя черными полосами;
6-кю — желтый пояс с одной черной полосой;
5-кю — желтый пояс с двумя черными полосами.

Старший ученик (Сэмпай)

- 4-кю** — зеленый пояс с одной черной полосой;
3-кю — зеленый пояс с двумя черными полосами;
2-кю — коричневый пояс с одной черной полосой;
1-кю — коричневый пояс с двумя черными полосами.

МАСТЕРСКИЕ СТЕПЕНИ

- 1 дан** — черный пояс с одной узкой золотой полосой;
2 дан — черный пояс с двумя узкими золотыми полосами;
3 дан — черный пояс с тремя узкими золотыми полосами;
4 дан — черный пояс с четырьмя узкими золотыми полосами;
5 дан — черный пояс с одной широкой золотой полосой;
6 дан — черный пояс с одной широкой и одной узкой золотой полосой;
7 дан — черный пояс с одной широкой и двумя узкими золотыми полосами;
8 дан — черный пояс с одной широкой и тремя узкими золотыми полосами за высочайшее мастерство и особые заслуги.

10. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КУДО В РОССИИ

7 июля 1994 года Управлением юстиции г. Москвы была зарегистрирована региональная общественная организация «Московская федерация «Дайдо-Джуку карате-до», прошедшая перерегистрацию в 2000 г. Президент — Р. М. Анашкин, вице-президент — В. И. Зорин.

«Дайдо-Джуку каратэ-до» — Школа Великого Пути — это новое динамично развивающееся направление контактного карате, созданное мастером боевых искусств Адзумой Такаши (8 дан) в 1981 году в г. Сендай, префектура Миаги. Правилами «Дайдо-Джуку» разрешены все удары руками, ногами, в том числе локтями и коленями, головой, подсечки, броски, удушающие и болевые приемы. Минимальное очкодается за легкий нокдаун или бросок с четко обозначенным добиванием рукой или ногой. Бой останавливается в случае невозможности одним из спортсменов проводить поединок или по окончанию отведенного на борьбу в партере времени. Поединок длится три минуты с двумя попытками по тридцать секунд на проведение болевого или удушающего приема. В случае невозможности определить победителя дается дополнительное время — три минуты с перерывом в тридцать секунд. Запрещенные действия — удары в спину и затылок, суставы на излом, пах. Отличительной особенностью является проведение соревнований по коэффициентам, являющихся собой сумму роста и веса спортсмена.

За десять лет существования был проделан огромный объем работы. Из никому неизвестного «еще одного вида карате», насчитывающего около 40 приверженцев, «Дайдо-Джуку карате-до» превратилось в мощное движение, занявшее достойное место в ряду наиболее реальных контактных видов единоборств, получившее признание ведущих российских специалистов. «Дайдо-Джуку карате-до» внесено в Единый государственный классификатор и рекомендовано Государственным комитетом по физической культуре и спорту к развитию на территории Российской Федерации. Правила «Дайдо-Джуку» вошли в семерку признанных Госкомспортом правил каратэ. Поединки по коэффициентам «Дайдо-Джуку карате-до» внесены во Всероссийский реестр видов спорта приложением № 1 к приказу председателя Госкомспорта России от 17 июля 2003 г. № 560.

Благодаря специалистам Московской федерации «Дайдо-Джуку карате-до» Москва стала главным центром развития «Дайдо-Джуку» в Европе.

Московские спортсмены вошли в элиту мирового «Дайдо-Джуку» и составили достойную конкуренцию родоначальникам — японским мастерам.

Внесенные в Единый календарь Москкомспорта традиционные городские соревнования привлекали огромное количество иногородних, а зачастую и иностранных мастеров высокой квалификации, поднимая, тем самым, престиж турниров и делая их знаменательными событиями спортивной жизни столицы, широко освещенными ведущими средствами массовой информации и пользующимися огромной популярностью и любовью у зрителей. Хочется привести в качестве примера поединки «Открытого кубка Москвы» 2003 года, на которых присутствовало более 3000 зрителей.

За прошедший период времени Федерация проводила и принимала участие в проведении:

- 11 Открытых чемпионатов Москвы;
- 11 Открытых первенств Москвы;
- 11 Открытых чемпионатов России;
- 11 Открытых первенств России;
- 11 Международных турниров «Открытый кубок Москвы»;
- 7 Чемпионатов Украины;
- 6 Чемпионатов Калужской области;
- 5 Открытых первенств Ростовской области и Юга России;
- 4 Чемпионатов Воронежской области;
- 4 Чемпионатов Татарстана;
- 3 Чемпионатов Ханты-Мансийского округа;
- 3 Первенств Тюменской области;
- 3 Чемпионатов Ярославской области;
- 3 Чемпионатов Латвии;
- 3 Открытых чемпионатов Санкт-Петербурга;
- 2 Чемпионатов Крыма;
- 2 Открытых чемпионатов Эстонии;
- 1 Чемпионат Азербайджана.

Объединенная сборная команда семь раз выезжала на Открытый чемпионат Японии с 1994 г. по 1997 г. и набрала в свою

копилку: два третьих, одно второе, одно первое места, специальные призы «За лучшую технику» и «Лучший нокаут турнира». Из десяти Международных турниров «Открытый кубок Москвы», с участием ведущих мастеров мира, золото только два раза уезжало в Японию. Во всех других случаях первые места оставались за московскими спортсменами.

17 ноября 2001 г. Сборная России под руководством Р. М. Анашкина, В. И. Зорина, А. В. Весельчакова и ее второй состав под руководством В. Осокина положили в копилку наград России: 2 «золота» (Р. Бабаян, В. Григорьев); 3 «серебра» (Д. Синютин, Б. Дашаев, А. Кононенко); а также 2 бронзы (В. Алиев, С. Спиваков) и пятое место (А. Филиппов). Выступление россиян мировая пресса назвала «сенсационным выстрелом русских».

Три столичных представителя на Открытом первенстве Украины 2001 года заняли три первых места (категория до 170 ед.) — Литвинов Д., до 190 ед. — Тян Д., до 210 ед. — Быкова И.). Надо заметить, что уникальная москвичка Ирина Быкова в этом году стала 10-кратной чемпионкой России, выступая при этом среди мальчиков, не проиграв им ни одного боя за всю историю своих выступлений. А также нельзя не отметить Олега Зорина, который в 11 лет стал 5-кратным чемпионом России и обладателем черного пояса 2 дана. Параллельно занимается футболом и входит в состав юношеской сборной России.

Из 5 комплектов наград III Всероссийского турнира «Золотое кольцо» среди взрослых 2001 года 4 золотых и 3 серебряных медали «уехали» в Москву.

Первенство России 2002 года оставило в копилке столичных молодых мастеров из 11 комплектов медалей: 9 золотых, 7 серебряных и 3 бронзовые награды.

Чемпионат России 2002 года принес москвичам 2 «золота» и 2 «серебра».

Два московских спортсмена привезли с Кубка Эстонии 2002 г. золотую и серебряную медали.

Первенство Южного федерального округа на четырех спортсменов-участников от Москвы принесло 2 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали.

Не отвернулась удача от москвичей и в 2003 году. Первенство России оставило в столице 8 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую

награды. Чемпионат России — 1 «золото» и 4 «серебра». Все эти показатели позволяют с уверенностью сказать, что московская школа «Дайдо-Джуку карате-до» является сильнейшей в России.

В Москве под руководством старших тренеров сборной за шесть лет работы воспитано спортсменов квалификации:

- 3 дан — 10 человек;
- 2 дан — 15 человек;
- 1 дан — 80 человек;
- коричневый пояс имеет более 250 спортсменов.

Спортсмены федерации принимают активное участие в социальной жизни столицы. Это участие в показательных выступлениях и концертах, пропагандирующих здоровый образ жизни, приуроченных к традиционным праздникам, съемки в популярных российских кинофильмах — «Чек», «Я кукла», «Антикиллер», «Антикиллер - 2», «Полковник», «Удар лотоса» и др.

Особое внимание уделяется сотрудничеству с правоохранительными органами и спецслужбами. На протяжении длительного времени стажировки в группах «Дайдо-Джуку карате-до» проходили и проходят команды СОБРа, ГУБОП, ФСО и различных подразделений МВД.

Деятельность федерации широко освещается ведущими средствами массовой информации: «Русское Радио», «Динамит FM», «Радио Монте-Карло», «Русское Радио-2», «РТР», «НТВ», «Российский спортивный канал», «НТВ-плюс», «7-ТВ», «Спорт-экспресс», «Советский спорт», «Московский комсомолец», «XXL», «Мужской взгляд» и др.

Московский регион насчитывает 10 клубов КУДО и около 2000 занимающихся, количество которых неуклонно растет.

- Центр развития КУДО, руководители Р. Анашкин, В. Зорин — 300 чел.
- Клуб «Данкай», руководитель В. Щека, его дочерний клуб под руководством С. Попова, А. Качанова, Э. Зайнулина — около 350 чел.
- Клуб «Метеор», руководитель М. Грицай — около 150 чел.
- Клуб «Витязь МТ», руководитель С. Пинский — 225 чел.
- Клуб «Дайдо-Джуку ЦСКА», руководитель В. Тамилов — 50 чел.
- С/клуб «Нагорное» руководитель С. Аржаков — 150 чел.

- Клуб «Семь Я», руководитель М. Купфер — 280 чел.
- Клуб «Штурм», руководитель Н. Пахомов — 240 чел.
- Культурный центр «Митино», руководитель П. Слонин — 175 чел.,
- Клуб «Стантмен», руководитель А. Балбушевич — 150 чел.

Приоритетными направлениями работы федерации, помимо спорта высоких достижений, являются также развитие массового спорта и физической культуры, работа с допризывной молодежью, трудными подростками.

Главным же направлением своей деятельности мы считаем работу с детьми, которых в федерации более 80%. На этот самый незащищенный слой населения нацелена работа Федерации в летнее время. Ежегодно проводятся спортивные лагеря и сборы, не только для лучших спортсменов, но и для широкого круга юных спортсменов. В качестве баз используются и благоустроенные подмосковные базы отдыха и пансионаты, а также палаточные экстремальные лагеря. Спортсмены федерации выезжали в спортивные лагеря в Финляндию и Испанию, где не только тренировались под руководством ведущих тренеров, но и отдыхали, знакомясь с историей и культурным наследием страны пребывания.

Для более широкого охвата и увеличения эффективности работы с населением города планируется создание в каждом административном округе столицы структурного подразделения федерации. Также планируется комплекс мер по наращиванию ее материально-технической базы, становление и качественный рост медицинского обеспечения как соревновательного процесса, так и тренировочного и реабилитационного, страхование спортсменов, тренеров и судей.

Конечно, при таком объеме работы и количестве занимающихся ощущается нехватка методической литературы. На решение этой проблемы направлены усилия руководства Федерации.

Московская федерация является главным представительством Российской Федерации КУДО, в которой активно работают:

- Дальневосточный федеральный округ (Хабаровский край, Амурская обл.; Еврейская автономия, республика Саха), руководитель В. Осокин (4 дан) — 4000 спортсменов;
- Сибирский федеральный округ (Красноярский край,

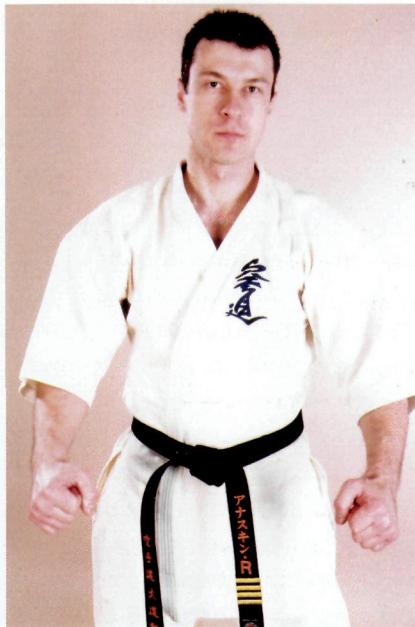
Иркутская обл., Новосибирская обл., Омская обл., Томская обл., Читинская обл., Кемеровская обл.), руководитель А. Берлинтейгер (3 дан) — 1500 спортсменов;

- Уральский федеральный округ (Свердловская обл., Челябинская обл., Тюменская обл., Ханты-Мансийский автономный округ), руководитель — В. П. Смирнов (2 дан) — 1270 спортсменов;
- Приволжский федеральный округ (республика Башкортостан, республика Татарстан, Ульяновская обл., Чувашия, Мордовия, Нижегородская обл., Пермская обл., Саратовская обл.), руководитель — И. Габдрахманов (2 дан) — 1056 спортсменов;
- Южный федеральный округ (Кабардино-Балкарская Республика, Дагестан, Краснодарский край, Ставропольский край, Ингушетия, республика Северная Осетия-Алания, Волгоградская обл., Ростовская обл., Чеченская Республика), руководители Ю. Смирнов и В. Шматко (оба — 2 дан) — 1500 спортсменов;
- Центральный федеральный округ (Белгородская обл., Брянская обл., Воронежская обл., Владимирская обл., Ивановская обл., Калужская обл., Костромская обл., Курская обл., Московская обл., г. Москва, Орловская обл., Тамбовская обл., Ярославская обл.), руководитель Ю. Фрай (3 дан) — более 3500 спортсменов;
- Северо-Западный федеральный округ (Вологодская обл., Ленинградская обл., Мурманская обл., Псковская обл., г. Санкт-Петербург), руководитель А. Киселев (2 дан) — 670 спортсменов;
- Кроме того, под руководством москвичей работают спортсмены ближнего зарубежья: Украины, Беларуси, Эстонии, Латвии, Литвы, Азербайджана, Грузии.

Итого около 13000 спортсменов на территории России и около 3500 в странах СНГ, работающих под руководством Российской Федерации, более 70% из них составляют дети.

11. ФЕДЕРАЦИЯ КУДО РОССИИ

РУКОВОДСТВО



**АНАШКИН
РОМАН
МИХАЙЛОВИЧ**

Президент Федерации КУДО России.

Родился 27 октября 1968 года в Москве.

Занимался плаванием, регби, легкой атлетикой, боксом.

- С 1985 года начал заниматься каратэ, стиль Сенэу М. В. Крысина;
- В 1990 году занял I место на чемпионате Москвы;
- В 1990—91 годах занимал соответственно 3-е и 2-е места на Всесоюзных чемпионатах среди профсоюзных команд;
- В ноябре 1991 года дошел до

полуфинала на X Чемпионате мира по Косики-каратэ в Японии. Там же аттестован на 1 дан;

- В 1992 году стал чемпионом Европы по Косики-каратэ в тяжелом весе. Аттестован на 2 дан;
- С 1994 года начал заниматься и развивать «Дайдо-Джуку карате-до»;
- В 1994 году окончил Российскую государственную академию физической культуры по специализации – тренер-преподаватель;
- В 1995 году аттестован на 3 дан по «Дайдо-Джуку Карате-До»;
- В 2001 году на I Чемпионате мира присвоена квалификация «Судья международной категории»;
- В 2002 году аттестован на 4 дан КУДО.

**ЗОРИН
ВЛАДИМИР
ИЛЬИЧ**

Первый Вице-Президент Федерации КУДО России.

Родился 30 декабря 1957 года в Москве.

Занимался футболом, боксом, каратэ шотокан, дзюдо (кандидат в мастера спорта).

- С 1979 года начал заниматься каратэ, стиль Сенэу М. В. Крысина;
- В 1990 году занял 2-е место по каратэ на Всесоюзном первенстве профсоюзов г. Москвы;
- В апреле 1991 года занял 1-е место по каратэ на чемпионате г. Москвы;
- В ноябре 1991 года участвовал на X Чемпионате мира по Косики-каратэ. Аттестован на 2 дан;
- В 1993 году закончил Волгоградскую Государственную академию физической культуры и спорта, по специализации тренер-преподаватель;
- С 1994 года занимается развитием и популяризацией «Дайдо-Джуку карате-до» в России;
- В 1995 году аттестован на 3 дан по «Дайдо-Джуку карате-до»;
- В 2001 году на I Чемпионате мира присвоена квалификация «Судья международной категории»;
- В 2002 году аттестован на 4 дан КУДО.





**ВЕСЕЛЬЧАКОВ
АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ**

Исполнительный директор
Федерации КУДО России.

Родился 23 февраля 1972
года в г. Москве.

- С 1988 года начал заниматься карате, стиль Кокушинкай;
- С 1990 по 1992 годы, служба в ВДВ;
- С 1994 года начал заниматься и развивать «Дайдо-Джуку карате-до»;
- В 1994 году занял 5-е место на Открытом чемпионате Японии и 2-е место на Открытом кубке Москвы;
- В 1995 году занял 3-е место на Открытом чемпионате Японии;
- В 1996 году занял 2-место на Открытом чемпионате Японии, аттестован на 1 дан;
- В 1997 году занял 1-е место на Открытом чемпионате Японии;
- В 1998 году занял 1-е место на Открытом кубке Москвы, аттестован на 2 дан;
- В 2001 году на I Чемпионате мира присвоена квалификация «Судья национальной категории»;
- В 2002 году аттестован на 3 дан КУДО.

**12. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ
ЗАНЯТИЙ В КУДО**

Подготовительные упражнения. Разминка

I — Основным критерием разминки в КУДО является то, что она проходит в динамике, т. е. все упражнения делаются во время легкого бега.

II — Упражнения для растяжки выполняются в статическом положении, а именно:

1. Присядьте на одну ногу, руки на коленях, отставьте в сторону правую ногу на пятке на счет (фото № 4), затем разверните стопу внутрь и положите на татами (фото № 5), верните в исходное положение (фото № 4). Выполните 2 повтора на левую ногу и 2 на правую поочередно.

2. Поднимите руки к груди и выполните еще 4 приседания с дополнительным реверсивным скручиванием туловища (фото №6) и глубоким приседанием (фото № 4).

3. После данной разминки опуститесь на пол, и широко раздвиньте ноги в стороны (фото № 7).

4. Возьмитесь правой рукой за пальцы правой стопы, а левой потянитесь в ту же сторону. Сделайте то же в левую сторону. Затем выполните динамично наклоны на 3 счета: к правой ноге, посередине (фото № 9), к левой ноге. Повторите 4 раза.

5. Перейдите из продольного (фото № 8) на поперечный шпагат (фото № 7). Постарайтесь грудью достать пол и удержитесь в этом положении (фото № 9).

6. Смените положение, сядьте, направив левую ногу вперед, а правую согните в колене. Подтяните стопу как можно ближе к паху и выполните пружинящие наклоны к левой ноге (фото №10). Потом поменяйте ноги местами и выполните это же упражнение к правой ноге.

7. Расслабьте ноги и примите положение сидя, ступни вместе — колени врозь (фото № 11). Выполните несколько наклонов к стопам ног (фото № 12).

8. Выпрямите туловище, прогнувшись в пояснице, руками держитесь за стопы ног и мышечным усилием разведите колени максимально в сторону и, как «бабочка», сделайте несколько взмахов бедрами.

Комплексное упражнение

Продолжайте сидеть. Вытяните левую ногу вперед, а правую стопу положите поверх левого коленса. Возьмитесь руками за стопу и сделайте несколько вращательных движений против часовой стрелки и несколько по часовой (фото № 13).

9. Разомните пальцы правой ноги каждый в отдельности. Отогните пальцы вверх и надавите на «коси» (выпуклость под ними) рукой. Повторите то же самое для левой ноги (фото № 13). И сделайте сгибание пальцев вперед — назад.

10. Подтяните стопу правой ноги как можно ближе к паху, правой рукой упритесь в колено, туловище скрутите влево, придавите правое колено к полу. 8 раз пружиняющими движениями (фото № 14). После выполнения данного упражнения примите позу «лотос» (фото № 18).

11. Затем, взявшись обеими руками за стопу, подтяните ее к груди (фото № 15), а потом к голове и за голову (фото № 16). Сменив положение ног, повторите данный комплекс, держась за левую ногу.

12. Примите положение «тюсоку». Сидя на коленях, пальцы ног уприте в пол, давите руками на пятки (фото № 17). Затем разведите стопы ног наружу и примите позицию «гяку-сэйдза» и сделайте несколько пружинящих приседаний, а затем выполните повороты туловища вправо — влево, руки держите согнутыми в локтях. После выполнения комплекса примите положение указанное на фото № 19.

13. Примите положение упор сидя и поочередно правой и левой голенью коснитесь татами (фото № 20).

14. Для борцовской разминки предлагаются следующие упражнения:

- для запястья рук, плечевого и локтевого сустава (фото №№ 21, 22);
- для тазобедренного сустава и коленного (фото № 23);
- для шейного и поясничного раздела выполняются упражнения «борцовский мост» (фото №№ 24, 25, 26).

15. Вернитесь в стойку «фудо-дати» и проведите разминку в данной позиции:

- наклоны головы вперед — назад, влево — вправо и вокруг вертикальной оси;

- наклоны туловища влево и вправо (фото № 27);
- наклоны вперед (фото № 28) и назад (фото № 29);
- скручивание влево и вправо (фото № 30).

16. В стойке «кибо-дати» провести доразминку кистевого, локтевого и предплечного суставов (фото №№ 31, 32, 33).

17. Дополнительные упражнения, применяемые для растяжки ног (фото №№ 34, 35).

13. ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ И ПОЗИЦИИ

КУДО не ставит перед собой цель разучивание комплексов стоек, но знать назначение их крайне необходимо. Стойки по значению можно разделить на:

- **Ритуальные** (стойки и позиции);
- **Информационные** (для показа упражнений, объяснения нового материала);
- **Тренировочные;**
- **Боевые.**

Ритуальные стойки и позиции:

- «мусуби-дати» — пятки вместе, носки врозь (фото № 36). Используется в начале тренировки во время построения и выполнения общих поклонов, медитации стоя;
- «сэйдза» — позиция для медитации сидя (фото № 37).

Информационные:

- «фудо-дати» — ступни ног расположены на ширине плеч, руки сжаты в кулаках перед собой (фото № 38). Данная стойка используется в начале и в конце тренировки при построении и выполнении упражнений, а также на соревнованиях в начале и в конце поединка;
- «хидза-камаэ» — позиция стоя на одном колене. Используется для показа упражнений в многочисленных группах, а также при вручении пояса (фото № 39).

Тренировочные и боевые:

- «моку-рэй» — данная позиция в поклоне выполняется перед выходом на татами (фото № 40);
- «кумитэ-дати» с позицией «ёй» — подготовительная стойка, ступни ног сведены вовнутрь, руки в кулаках сжаты перед собой;
- «Камаэ-тэ» — руки скрещивая подтянуть к голове, левая нога подставлена к правой ноге;
- «кумитэ-дати» с позицией «сэй» — правосторонней или левосторонней основной боевой стойки, которая используется в КУДО для выполнения «кихона» и ведения поединка (фото № 41).

14. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

A) Кихон. Боевые позиции

Основная стойка, используемая в поединках — (кумитэ-дати).

Исходное положение, из которого спортсмен начинает боевые действия и в которое возвращается после того или иного приема атаки и защиты, называется боевой позицией или боевой стойкой — (кумитэ-дати).

Ноги, относительно выпрямленные и ненапряженные, спортсмен ставит на ширину плеч, опираясь на переднюю часть стопы. Левую ногу ставит на всю ступню, но лишь слегка касается пяткой пола. Пятку правой ноги приподнимает над полом на 3—4 см. Обе ступни параллельны и направлены на противника (мизинцем левой ноги как бы указывая на него). Вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз — немного подан вперед. Отклонять туловище вправо или влево не следует. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука плечом (до локтя) прикрывает туловище. Кулак ее полусжат и направлен на голову противника. Локоть отходит от туловища не больше 10—12 см. Локтем правой руки спортсмен закрывает правую сторону туловища; кулак полусжат и находится у подбородка (большой палец у середины подбородка); кулак также направлен в сторону противника. Защищая лицо, спортсмен должен быть в то же время готовым нанести удар правой рукой.

Тактическое назначение позиции — создать возможность спортсмену наблюдать за противником и маневрировать перед началом решительных действий, а также в случае необходимости защищаться от нападающего противника. Поэтому боевая позиция должна быть удобной для самых разнообразных действий и, во всяком случае, служить удобным исходным положением для основных передвижений, ударов и защит.

Чтобы занять положение боевой позиции (кумитэ-дати), нужно:

- 1) поставить ноги на ширину плеч;
- 2) поставить правую ногу на полшага вперед;
- 3) приподнявшись на носки, сделать пол-оборота вправо;
- 4) поставить руки и голову в положение, которое необходимо для боевой позиции.

В боевой позиции (кумитэ-дати) происходят чаще всего следующие ошибки:

- 1) ноги ставят шире или значительно шире плеч — от этого выполняются все свои движения напряженно, с ошибками, спортсмен с трудом передвигается, запаздывает в движении, напряжен;
- 2) таз оттянут назад;
- 3) туловище излишне наклонено вперед;
- 4) голова поднята («задрана»), подбородок выдвинут вперед;
- 5) туловище наклонено вправо или влево, в связи с чем он искажает и все свои основные движения;
- 6) левая рука направлена предплечьем вверх или вправо, а не на противника — от этого будут наносить прямые удары неверно, шлепком сверху или сбоку (наотмашь), а для ударов сбоку потребуется слишком большой замах;
- 7) локти излишне приподняты, открывают туловище и искажают движения ударов.

Различных отклонений от основной позиции у спортсмена может быть много, но в целом они сводятся к одному из двух вариантов:

- 1) выпрямленная позиция, больше повернутая левым боком к противнику — такая позиция удобна для атакующих и защитных действий на дальней дистанции;

2) собранная, низкая позиция, в которой он больше развернут обоми плечами к противнику, слегка сгибает ноги и туловище, руки же держит в готовности для коротких ударов.

Перемещения, передвижения

Все основные движения — передвижения, удары и большая часть защищ спортомен сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники. Почти ни одно движение не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

Поэтому, в первую очередь, спортсмен должен усвоить перемещения, т. с. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

Перемещения изучают в боковой и «прямой» позициях.

В боковой (основной) позиции разучивают три вида перемещений:

1. Отталкиваясь носком левой ноги, спортсмен переносит вес тела на правую ногу (сзади стоящую), а затем — обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для встречных и ответных ударов на месте, преимущественно прямых и снизу.

2. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища (сайд степ): при движении вперед — поворот влево, при движении назад — поворот вправо.

Это же движение можно дополнить небольшим уклоном влево и вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, а также следующих движений:

а) перемещение на левую ногу с поворотом туловища (уклоном) влево — уклонов влево, встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, остановок (перекрытий) удара левым и правым предплечьем, подставок ладонной части правой накладки, подставок тыльной части правой накладки;

б) перемещение на правую ногу с поворотом туловища (уклоном) вправо — встречных ударов правой, отбивов левой рукой, остановки (перекрытия) удара правым и левым

предплечьем, подставки ладонной части правой (и левой) накладки, подставки тыльной части левой накладки.

3. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища: при движении вперед — с поворотом туловища вправо, при движении назад — с поворотом туловища влево. Эти перемещения составляют основу следующих движений:

а) перемещение на левую ногу с поворотом туловища вправо — встречных ударов левой, ответных ударов правой, отбивов правой рукой, подставки левого плеча (плечевого сустава) и правой накладки (ладони), подставки тыльной стороны левой накладки, перекрытия левой рукой левой же руки противника (накрест);

б) перемещение на правую ногу с поворотом туловища влево: некоторых встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, отбивов левой рукой, подставки тыльной стороны правой накладки, подставки ладонной стороны левой перчатки, перекрытия правой рукой правой руки противника (накрест).

К передвижениям спортсмена относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.

Одиночные шаги из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим, но начало и конец каждого шага легко фиксируется зрительно. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого спортсмен приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления: влево вперед, вправо назад. Шаги вправо вперед и влево назад применяют исключительно в тактических целях, так как они связаны с переменой боевой позиции.

Боевая тактика выработала ряд способов передвижений, обеспечивающих возможность сохранять равновесие и боевую позицию.

Основа их заключается в том, что спортсмен не меняет боевой позиции и, передвигаясь на татами, не перекрещивает ноги, движение шага спортсмен выполняет ногой, ближней к стороне движения — вперед, влево, вперед влево левой ногой; назад вправо правой ногой.

Движение надо начинать с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой

ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги. Толчковую ногу нужно подтягивать к опорной в положение боевой позиции.

Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

Подскоки (мы предлагаем это наименование вместо существующего «слитные скользящие шаги» или «приставные шаги») есть слитное, как бы скользящее над полом движение (но никак не шаги), состоящее из непрерывно следующих один за другим, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвижения спортсмена и их чаще всего следует применять в бою на татами. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что одиночные шаги.

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения. После первых толчковых движений подскоки происходят почти по инерции.

Повороты в самых различных направлениях выполняют на передней части стопы как правой (стоящей сзади), так и левой ноги.

Скачки как самостоятельный тип передвижения применяют редко. На них основана техника некоторых ударов, поэтому описание скачков мы относим к соответствующему разделу данной работы.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики спортсмена. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков спортсмены осуществляют маневрирование и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготовляемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец, с передвижениями и перемещениями спортсмены сочетают все технические приемы.

Б) Идо. Тэ-вадза (панч). Аси-вадза (передвижения с нанесением ударов руками и ногами).

Техника ударов руками. Тэ-вадза (панч)

Техника ударов руками в КУДО аналогична технике ударов руками в боксе. К основным ударам относятся:

- прямой удар рукой (супорэто, фото №№ 42, 43, 44 — джаб, фото №№ 45, 46, 47);
- боковой удар рукой (фукку-хук, фото №№ 48, 49, 50, 51, 52, 53); — удар рукой снизу (аппа - апперкот, фото №№ 54, 55, 56, 57, 58, 59);
- удар локтями (хидзи-ути, фото №№ 60, 61).

Удары руками служат для удержания противника на желаемой дистанции, отвлечения противника, нанесения решающего удара. Удары руками могут наноситься как с места, так и с шагом. Общие правила выполнения ударов следующие:

- предплечье и плечо направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной;
- движение удара сочетать с вращательным движением туловища;
- в момент соприкосновения с целью кулак сильно сжать.

Все удары сопровождаются энергичным выдохом.

Упражнения в нанесении ударов вначале нужно проводить в замедленном темпе, пока не освоена нужная форма движения, а затем быстроту и темп можно увеличивать, доводя до максимума. Каждый удар наносится из исходного положения боевой стойки с последующим возвращением в него после удара.

Техника ударов ногами (Аси-вадза)

К основным ударам ногами в КУДО относятся:

- прямой удар сзади стоящей ноги (маэ-гэри), фото №№ 62, 63, 64;
- прямой удар впередистоящей ногой (маэ-аси), фото № 66;
- удары коленом (хидза-гэри), фото №№ 67, 68, 69;
- подхлестывающий удар ногой вбок (ёко-кэагэ), фото № 70;
- проникающий удар вбок (ёко-гэри), фото № 71;

- круговой удар стопой или голенюю (маваси-гэри), фото № 72;
- задний круговой удар пяткой (усиро-маваси), фото №№ 76 77;
- прямой удар пяткой назад (усиро-гэри), фото № 78;
- удар ребром стопы в нижний уровень (кансэтсу), фото №№ 73, 74;
- удар в пах (кинтеки), фото № 62;
- подсечка стопой сбоку (аси-барай), фото № 75.

Техника ударов ногами многообразна, сложна и требует глубокого, серьезного теоретического и практического изучения. Когда речь идет о технике вообще, и в данном случае о *технике ударов ногами*, подразумевается ее эффективная форма, рационально построенная с учетом закономерностей движения. Техника ударов не остается неизменной, становясь все более эффективной, прежде всего, по мере совершенствования ее двигательных умений и навыков. Несмотря на индивидуализацию техники ударов ногами и непрерывное ее совершенствование, существуют конкретные технические понятия (правила, характеристики), с учетом соблюдения которых следует подходить к ее разучиванию, совершенствованию и анализу.

Различают основу техники удара, ее *главное звено и детали*.

Основа техники удара — это совокупность тех звеньев и черт структуры движения, которые необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве и во времени и т. д.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Главное звено (или звенья) техники удара — это наиболее важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. Выполнение движений, входящих в состав главного звена, обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует значительных мышечных усилий.

К *деталям техники удара* обычно относят ее отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера. Часто у различных занимающихся они отличаются, поскольку обусловлены их морфологическими и функциональными особенностями.

Для целостной характеристики техники удара ключевое значение имеет понятие структурной основы системы движений. Под этим подразумевается *закономерный, относительно устойчивый порядок объединения отдельных моментов, сторон и комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта — удара*.

Речь идет не о самих по себе элементах, составляющих двигательное действие, а о необходимых взаимосвязях их друг с другом в составе действия, о целесообразной организации их в пространстве и во времени, о закономерностях взаимодействия сил, обеспечивающих конечный результат действия и т. д., то есть, о закономерном построении техники удара в целом.

В связи с различными аспектами анализа техники удара выделяют так называемые технические характеристики. К ним относятся *кинематические, динамические и ритмические или, более широко, общие координационные структуры движений*.

Кинематические характеристики. К ним относятся пространственные, временные и пространственно-временные характеристики.

Пространственные характеристики. Пространственная техника ударов характеризуется, во-первых, рациональным расположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное исходное положение перед началом удара и определенную позу в процессе его выполнения, во-вторых, соблюдением оптимальной траектории движений.

Правильное исходное положение служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения последующих движений, в частности, их внешней результативности.

Необходимо соблюдать *рациональное оперативное положение тела* в процессе выполнения техники удара. Это помогает поддерживать статическое и динамическое равновесие, целесообразно координировать движения, эффективно проявлять силовые и другие физические качества. Изменяя положение тела и его звеньев в процессе выполнения техники удара, можно скоординировать направление и величину динамических опорных реакций (например, при ударах в прыжке), инерционных, вращательных и других сил (например, при ударах с поворотом туловища на 180° и более) и тем самым придать необходимое

ускорение, направление и амплитуду движения тела, целесообразно варьировать их параметрами.

Сохранение правильного положения тела во время нанесения удара во многом зависит от правильного положения головы. Положению головы необходимо уделять особое внимание при разучивании и совершенствовании техники ударов ногами. Кроме того, огромное значение имеет правильное положение рук во время ударов. Каждому удару соответствует конкретное положение рук, при котором задействованы определенные мышечные группы (преимущественно мышцы спины), определяющие правильное положение туловища в данный момент. Положение тела и его изменения по ходу выполнения техники удара должны соответствовать биомеханическим и другим естественным закономерностям.

В траектории удара различают направление, форму и амплитуду. Технику удара характеризует не сама по себе траектория перемещения тела, а оптимальное сочетание траектории движений его различных звеньев, рациональное регулирование этих движений по направлению, амплитуде и форме траектории. При нанесении удара во время поединка надо каждый раз выбирать из множества возможных направлений такие, которые были бы наилучшими для эффективного решения поставленной задачи. Нужные направления задаются с помощью внешних пространственных ориентиров и ориентации по плоскостям тела (сагиттальной, т. е. передне-задней, фронтальной и горизонтальной). Например, при нанесении бокового удара необходимо четко представлять, что пятка ноги, наносящей удар из фазы заряда, перемещается по вектору, проходящему параллельно горизонтальной поверхности пола и направленному строго перпендикулярно предполагаемой точке контакта. В любом ударе: прямом или круговом, скоростном или силовом, с большой или малой амплитудой, — не важно, пятка ноги, наносящей удар, к моменту соприкосновения ее с точкой контакта перемещается по вектору, проходящему строго перпендикулярно фронтальной плоскости предполагаемой точки контакта. В случаях, когда у занимающегося отсутствует понятие о внешних ориентирах и это правило нарушается, а пятка бьющей ноги соприкасается с предполагаемой точкой контакта по восходящей или нисходящей линии, говорят, что произошел «расклад по вектору». Удар, в котором произошел «расклад по вектору», совершенно не опасен и не может нести никакой разрушительной силы.

Амплитуда любых движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц. Для увеличения подвижности в суставах, совершенствования эластичности свойств мышц и связок применяются специальные упражнения «на гибкость», отличающиеся постоянным увеличением амплитуды движений. При нанесении ударов ногами, в целях безопасности и экономичности движений, не используется большая амплитуда.

Временные характеристики. С позиции биомеханики движения характеризуются во времени его *моментами, длительностью и темпом*.

Чтобы составить представление о том, как строится во времени технически правильное выполнение удара ногой, важно, кроме этих элементарных характеристик, иметь в виду такие признаки движений, входящих в состав целостного двигательного действия, как *своевременность* их начала, изменения и завершения и *согласованность во времени* друг с другом.

Все это в совокупности характеризует временную структуру техники удара, то есть ее организованность во времени. От степени своевременности и согласованности во времени всех фаз удара зависит сама возможность его выполнения и конечная эффективность. Например, если у занимающегося время, затраченное на фазу заряда, превышает время, затраченное на разгибание ноги, наносящей удар, или время, затраченное на полу шаг, будет намного превышать время, затраченное на непосредственно удар, то его атакующие или контактирующие действия на 50% потеряют свою эффективность. Из-за скоротечности событий во время поединка к точности управления ударами во времени предъявляются особо высокие требования. Совершенствование «чувствства времени» и формирование умения точно регулировать движения в пределах заданных временных параметров входит в число основных задач подготовки спортсмена.

Пространственно-временные характеристики.

Пространственные и временные параметры движения могут быть разделены только в абстракции. В реальных же проявлениях они неотъемлемы. Их соотношение выражается, в частности, в величинах скорости и ускорения, придаваемых звеньям двигательного аппарата. Технику удара характеризует в этой связи целесообразное сочетание и регулирование скоростей движений.

Движения, входящие в состав сложных двигательных действий, сравнительно редко совершаются со строго постоянными скоростью и ускорениями. Однако одно из основных правил максимального проявления силы состоит в том, чтобы силы мышечных сокращений были бы приложены в возможно меньшее время на возможно большем пути движения. Строгое соблюдение всех фаз удара во время его целостного выполнения как нельзя лучше отражает это правило.

Динамические характеристики.

Биомеханические силы, с использованием которых совершаются движения человека, принято подразделять на внутренние (силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластического сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата, и т. д.) и внешние (гравитационные силы, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления внешней среды и т. д.). Взаимодействие всех этих сил составляет силовую или динамическую структуру ударов. Эффективность техники наносимых ударов во многом определяется тем, насколько рационально наносящий его использует внутренние (свои собственные) и внешние силы, обеспечивающие движения. В биомеханике спорта и других научно-прикладных дисциплинах установлен ряд правил эффективного использования сил, способствующих достижению цели действия и уменьшению противодействующих сил (тормозящих, отклоняющих, действующих против направления движений и т. д.).

Совершенство техники ударов ногами хорошего спортсмена объясняется, кроме всего прочего, тем, что доля активных мышечных напряжений в его действиях относительно меньше, а доля умело используемых других сил (тяжести, инерции, реакции опоры и т. д.) больше, чем у тех, кто не так хорошо владеет техникой ударов ногами. К использованию всех сил, содействующих достижению цели при одновременном уменьшении сил, противодействующих этому, и следует стремиться в процессе постижения техники ударов ногами. В итоге должна быть сформирована, по возможности, оптимальная динамическая структура техники удара.

В деталях ее характеризует ряд закономерностей и черт взаимодействия сил, в частности, *оправданная передача по ходу выполнения количества движения с одного звена двигательного аппарата на другое* (используется принцип «домино», когда движение в очередной фазе совершается не только в результате мышечных сокращений, но и как бы благодаря переносу кинетической энергии с одного, ранее двигавшегося, звена на другое, суммируя энергию в месте соприкосновения с точкой контакта); *целесообразное создание противодействия противоположно направленным силам* (например, гравитационным силам при отталкивании в прыжке); *последовательное наращивание усилий в решающей фазе действия* (равнодействующая сил, приведенных в действие к исходу этой фазы, должна, возможно, более полно совпадать с оптимальным направлением результирующего движения).

Ритм как комплексная характеристика техники ударов.

Ритм — это комплексная характеристика техники ударов, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия. Для ритмично выполняемых движений характерна четко согласованная последовательность «включения» различных мышечных групп по ходу действия. Скоростные и скоростно-силовые действия часто строятся по принципу относительно непрерывного наращивания мощности движений к решающей фазе действия.

Поверхностно изложенные общие понятия о технике дают определенное представление о том минимальном запасе знаний, который должен иметь каждый хороший спортсмен, изучающий технику ударов ногами.

В) Работа с партнером. Три метода занятий

Мы уже касались двух основных аспектов занятий КУДО: развитие тела и выполнения различных форм атаки и защиты. Основной формой занятий для любого из них являются:

I «Кихон» — «образец».

Отработка элементов начинается с выполнения ударов руками «панч» (в стойке «кумитэ-дати») и включает в себя

следующие удары руками:

- «джеб» - дзёдан (левой), фото №№ 45, 46;
- «джеб» - тюдан (левой), фото № 47;
- «супорэто» - дзёдан (правой), фото №№ 42, 43;
- «супорэто» - тюдан (правой), фото № 44;
- «фукку» - дзёдан (левой), фото №№ 51, 52;
- «фукку» - тюдан (левой), фото № 53;
- «фукку» - дзёдан (правой), фото №№ 48, 49;
- «фукку» - тюдан (правой), фото № 50;
- «аппа» - дзёдан (левой), фото №№ 54, 55;
- «аппа» - тюдан (левой), фото № 56;
- «аппа» - дзёдан (правой), фото №№ 57, 58;
- «аппа» - тюдан (правой), фото № 59;
- «хидзи-ути» (правым локтем + левым), фото №№ 60, 61.

И удары ногами:

- «маэ-гэри» — удар вперед по очередно «Са-ю маэ-гэри» руки на поясце. Выполняется в нижний (фото № 62), в средний (фото № 63) и в верхний уровень (фото №№ 64, 66);
- «маваси-гэри» — круговой удар ногой. Выполняется по очередно левой и правой ногой в нижний, в средний и в верхний уровень (фото №№ 79, 72);
- «ёко-гэри» — удар в сторону ребром стопы. Выполняется по очередно левой и правой ногой в нижний, в средний и в верхний уровень (фото №№ 73, 74, 71, 70);
- «хидза-гэри» — удар коленом 10 раз левым и правым с имитацией захвата головы руками (фото №№ 65, 68, 69);
- «аси-бараи» — подсечка левой и правой ногой выполняется 20—30 раз (фото № 75).

II «Якусоку-кумитэ» — «бой по договоренности».

Например: (фото № 80) — первый: атакует «джеб» левой рукой в голову, второй: защищается уклоном вправо с ударом левой рукой «джеб» в корпус с продолжением ударом ногой «маваши-гэри» по левой ноге (фото № 81). Первый: атакует правой рукой «фукку» в голову, второй: защищается нырком влево под правую руку с одновременным ударом правой рукой «фукку» в корпус (фото № 82), с последующей атакой левой рукой «фуку» в голову (фото № 83) и с продолжением «маваши-гэри» правой ногой (фото №№ 84, 85).

«Якусоку-кумитэ» — «встречные атаки» в КУДО.

Данный раздел занимает особое место в подготовке спортсменов КУДО. Мы представили Вам лишь небольшую часть всего многообразия встречных атак, которые российские кудоисты нарабатывают из года в год. Фото №№ 80, 81, 82, 83, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118.

III «Кумитэ» — «свободная практика».

В сочетании с «кихон» (что означает «образец») — это система заранее определенных движений, которая обучает основам атаки и защиты. В дополнение к броскам и удержаниям она включает удары руками и ногами, множество других техник. Все они выполняются также в «якусоку-кумитэ» потому, что только там движения заранее известны, и каждый партнер знает, что будет делать другой.

В «кумитэ» партнеры объединяются парами и соревнуются друг с другом, как если бы они участвовали в реальных соревнованиях. Им разрешается выполнять броски, удержания, удушения и замки суставов, также удары руками и ногами и другие техники, приемлемые как на соревнованиях, так и в реальном бою. Главное условие «кумитэ» состоит в том, что участники следуют этикету КУДО и заботятся, чтобы не нанести травму друг другу, — это является обязательным условием для получения максимальной пользы от «кумитэ» (фото №№ 83, 91).

В «кумитэ» можно выполнять в качестве метода тренировки атаки и защиты для физического воспитания. В любом случае все движения выполняются в соответствии с принципами максимальной эффективности. Если цель состоит в изучении атаки и защиты, то необходима концентрация на правильном исполнении техники. Но, кроме этого, «кумитэ» идеально для физической культуры потому, что в ней используются все части тела и, в отличие от гимнастики, все ее движения имеют назначение и выполняются с подъемом духа. Цель систематических физических упражнений заключается в совершенствовании контроля над душой и телом и в подготовке человека к встрече с опасностью или нападением, случайному или умышленному.

Итак, работа с партнером включает в себя: «тайдзин-кэйко», «кихон-кумитэ», «якусоку-кумитэ».

В начальный период обучения спортсмена, в первую очередь нужно решить задачи овладения техникой «кихон». Когда начинающие освоили элементарные атакующие действия, необходимо приступать к работе в парах с реальным присутствием противника. Такие тренировки называются «тайдин-кэйко». В такие моменты хорошо нарабатываются защитные и атакующие действия. Например: подставка голени от удара «маваси-гэри» в нижний и средний уровни (фото №№ 86, 87, 88).

15. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В КУДО

Действия с целью защиты носят разнообразный характер:

- накладка стопы на бедро (фото №№ 89, 107);
- упреждающее действие от ударов ногами. Подставка предплечья от удара «маваши-гэри» в голову (фото № 90) и «фукку дзедан» (фото № 100);
- отводящий блок «гэдан-бараи» используется от проникающих ударов в средний уровень (фото № 92);
- накладка предплечья на колено (фото №№ 93, 94) защита от ударов коленом в корпус;
- «дзёдан-эко-укэ» отводящий блок изнутри наружу используется при ударе в верхний уровень (фото № 95);
- накладка ладони на руку с уходом с линии атаки (фото №№ 96, 97, 101);
- подставка обоих предплечий используется от прямых ударов в голову и корпус (фото №№ 98, 99);
- первый атакует «фукку» правой рукой в голову, второй выполняет движение «маятник» с уклоном головы назад (фото № 119). «Кихон-кумитэ» отрабатывается на месте при работе с группой.

Атакующие и защитные действия являются основой спортивного мастерства. Однако, чем выше техника защиты, тем выше техническое разнообразие и тактическое мастерство бойца. Изучая удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него.

Каждое изученное действие в последующем закрепляется в условном бою, так называемом «якусоку-кумитэ», что

переводится как «борьба, бой по договоренности». В зависимости от физической силы, телосложения, гибкости спортсмена предполагается, что техника «якусоку-кумитэ» может быть самой разнообразной, неограниченной. Ограничения вводятся на объем технического арсенала на данный поединок. Например, первый атакует только руками, а второй – защищается и контратакует по своему выбору и т. д. Очень важный момент отработки встречных атак. Например:

- первый атакует «сугорето-дзёдан», второй выполняет уход влево с одновременной атакой «аппа-дзёдан» левой рукой (фото № 108);
- первый так же атакует «сугорето-дзёдан», второй делает уклон влево с одновременной атакой «фукку-дзёдан» правой рукой (фото № 109);
- первый атакует правой «сугорето-дзёдан», второй встречает ударом «усиро-гэри» (фото № 110) или выполняет уклон влево с ударом «маваси-гэри-гэдан» правой ногой (фото № 111);
- первый наносит «джеб» в верхний уровень, второй встречает ударом «маэ-гэри» в средний уровень (фото № 112);
- первый атакует правым «маваши-гэри-гэдан», второй разворачивает левое бедро, встречая атаку «сугорето» в голову (фото № 113);
- первый атакует правым «маваси-гэри-гэдан», второй разворачивает левое бедро, встречая атаку «маваси-гэри-дзёдан» (фото № 114);
- первый атакует правым или левым «маваси-гэри-гэдан», второй выполняя подшаг, атакует левым «джебом» в голову (фото № 115);
- первый атакует левым «фукку» в голову, второй закрываясь рукой от удара, атакует левым коленом в корпус (фото № 116);
- первый атакует левой ногой «маваси-гэри-дзёдан», второй выполняя блок «дзёдан-агэ-укэ» наносит удар правой ногой «маваси-гэри» в нижний уровень (фото № 117) или левой (фото № 118), а так же можно использовать атаку коленом в корпус (фото № 116);
- первый атакует правой ногой «маваси-гэри» (фото № 104), второй убирает левую впередистоящую ногу назад (фото № 105), встречая атаку правой ногой «маваси-гэри-дзёдан» (фото № 106). Данную атаку можно использовать при

упреждающей накладкой левой ногой на бедро (фото № 107), с последующей атакой правой ногой «маваси-гэри-дзёдан» (фото № 106), и удар с перешагом правой руки «фукку-дзёдан» (фото № 103).

В практике учебно-тренировочных занятий упражнения в «якусоку-кумите» выполняются по заданию тренера-преподавателя. На тренировочных занятиях в группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ) этот раздел выполняется на основании индивидуального плана с учетом степени технической подготовленности.

В этом разделе мы представим Вашему вниманию наиболее характерные техники защиты и атаки в условном бою, так как все основные элементы «кихон» можно увидеть при работе с партнером в «якусоку-кумите». Например:

- первый атакует левой «джеб» в подбородок противника, второй защищается накладкой ладони на руку с уходом с линии атаки (фото № 101) с последующей атакой «маваси-гэри» по корпусу (фото № 102) или атакой «фукку-дзёдан» (фото № 103).

Работа на лапах.

В данный раздел включены удары, которые используют спортсмены КУДО. Фото №№ 231—245.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

16. НОРМАТИВЫ АТТЕСТАЦИИ СТУПЕНЕЙ КЮ

10-кю (белый пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)

(Удары руками)

«Кумитэ-дати» (фото № 41)

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб) (фото №№ 45, 46)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб) (фото № 47)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч) (фото №№ 42, 43)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт панч) (фото №44)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук) (фото №№ 51, 52)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук) (фото № 53)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук) (фото №№ 48, 49)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук) (фото № 50)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот) (фото №№ 54, 55)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот) (фото № 56)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзёдан» (апперкот) (фото №№ 57, 58)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот) (фото № 59)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

Защитная техника — блоки руками

«Гэдан-бараи-укэ» (фото № 92)

Отводящий блок от прямых ударов в средний
уровень.

«Учи-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу в средний
уровень.

«Тюдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в средний уровень.

«Дзёдан-ёко-укэ» (фото № 95)

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в верхний уровень.

«Дзёдан-агэ-укэ»

Поднимающий блок снизу вверх при ударе рукой
в голову.

«Сото-ути-укэ»

Отводящий блок при ударе в средний или
верхний уровень.

«Осаз-уко»

Блок с верху вниз движением ладони (падающий лист).

Уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА. ГЭДАН, ТЮДАН

(Удары ногами в нижний и средний уровни).

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в нижний или средний уровень.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(Удары руками в движении).

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Супорэтто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-супорэтто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-супорэтто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(Удары ногами в движении).

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Ёко-кэагэ»

Мах ногой в бок из широкой стойки. Правым боком вперед, левым назад без поворота.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя (фото № 122).
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя (фото №№ 122, 123)
- падения назад из полного приседа

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа		
на кулаках	10	20
Упражнение на пресс	10	20
Прыжки вверх с приседанием	10	20

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуал

«Додзё»

Зал для занятий.

«Сэйрэцу»

Построение.

«Ое!»

Приветствие (выполняется с поклоном).

«Сэйдза»

Садятся в позицию на колени, руки сжаты в кулаки и ставятся у верхнего основания бедер.

«Мокусо»

Закрыть глаза и приступить к медитации (к самонастрою).

«Мокусо-ямэ»

Открыть глаза, закончить медитацию.

«Хаара»

Живот.

«Тандэн»

Нижняя часть живота, центр жизненных сил (внутренней энергии по-японски «ки»).

«Мэцукэ»

Выражение глаз, взгляд.

«Сэнсэй»

Учитель, преподаватель.

«Сэмпай»

Старший.

«Кохай»

Младший.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Дзюмби-ундо»

Подготовительные упражнения.

«Сэйри-ундо»

Заключительные упражнения.

«Ходзе-ундо»

Дополнительные упражнения.

9-кю (синий пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ) (Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

Защитная техника — блоки руками

«Гэдан-бараи-укэ»

Отводящий блок от прямых ударов в средний уровень.

«Учи-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу в средний уровень.

«Тюдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе в средний уровень.

«Дзёдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе в верхний уровень.

«Дзёдан-агэ-укэ»

Поднимающий блок снизу вверх при ударе рукой в голову.

«Сото-ути-укэ»

Отводящий блок при ударе в средний или верхний уровень.

«Осаэ-укэ»

Блок сверху вниз движением ладони (падающий лист).

Уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА. ГЭДАН, ТЮДАН

(Удары ногами в нижний и средний уровни)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в нижний или средний уровень.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(Удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэтто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэтто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэтто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(Удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Ёко-кэагэ»

Мах ногой в бок из широкой стойки.
Правым боком вперед, левым назад без поворота.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя.
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.

- Кувырок вперед со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.
- Кувырок назад со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя;
- падения назад из полного приседа (фото №№ 122, 123).

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ashi-waza. Техника борьбы ногами

«Tai-otoshi»

Передняя подножка (фото №№ 125, 130,
рис. №120)

«O-soto-otoshi»

Задняя подножка (фото №№ 126, 131)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа

на кулаках 15 . . . 25 . . . 35

Упражнения на пресс 15 . . . 25 . . . 35

Прыжки вверх с приседанием . . . 15 . . . 25 . . . 35

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуал

«Додзё»

Зал для занятий.

«Сэйрэцу»

Построение.

«Ос!»

Приветствие (выполняется с поклоном).

«Сэйдза»

Садятся в позицию на колени, руки сжаты в кулаки и ставятся у верхнего основания бедер.

«Мокусо»

Закрыть глаза и преступить к медитации (к самонастрою).

«Мокусо-ямэ»

Открыть глаза, закончить медитацию.

«Хаара»

Живот.

«Тандэн»

Нижняя часть живота, центр жизненных сил (внутренней энергии – по-японски «ки»).

«Мэцуку»

Выражение глаз, взгляд.

«Сэнсэй»

Учитель, преподаватель.

«Сэмпай»

Старший.

«Кохай»

Младший.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Дзюмби-ундо»

Подготовительные упражнения.

«Сэйри-ундо»

Заключительные упражнения.

«Ходзе-ундо»

Дополнительные упражнения.

8-кю (синий пояс с одной черной полосой)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)
(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт Панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт Панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Защитная техника — блоки руками

«Гэдан-бараи-укэ»

Отводящий блок от прямых ударов в средний
уровень.

«Учи-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу в средний
уровень.

«Тюдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в средний уровень.

«Дзёдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в верхний уровень.

«Дзёдан-агэ-укэ»

Поднимающий блок снизу вверх при ударе рукой
в голову.

«Сото-ути-укэ»

Отводящий блок при ударе в средний или
верхний уровень.

«Осаэ-укэ»

Блок сверху вниз движением ладони
(падающий лист).

Уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА

(удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Супорэто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-супорэто»

Передвижение вперед-назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-супорэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзедан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы;
голенью.

«Маваси-гэри-тюдан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев
ноги (коси).

«Гэдан-гэри» (лоу-кик)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки»

Удар ногой в пах.

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзедан»

«Лоу-кик» — правой,
«маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи,
изнутри. Первый – сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси»
в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи,
изнутри. Первый – впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри, миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым
в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым
в голову.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя.
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.

- Кувырок вперед со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.
- Кувырок назад со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя;
- падения назад из полного приседания;
- падения назад из стойки;
- падения на левый или правый бок из полного приседания.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из трех элементов (фото №№ 231, 232, 233):

- ударной техники рук или ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

Ударная работа на лапах с партнером состоит из трех составляющих защитной техники: блок, уклон, уход с линии атаки.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ashi – waza (техника борьбы ногами)

«Tai-otoshi»

Передняя подножка (фото № 125, рис. 120).

«O-soto-otoshi»

Задняя подножка (фото № 126).

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку (фото №№ 141, 142).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

	Дети	Юноши	Взрослые
Отжимание от пола в упоре лежа			
на кулаках	20	30	40
Упражнения на пресс	20	30	40
Прыжки вверх с приседанием	20	30	40

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуал

«Додзё»

Зал для занятий.

«Сэйрэцу»

Построение.

«Ос!»

Приветствие выполняется с поклоном.

«Сэйдза»

Садятся в позицию на колени, руки сжаты в кулаки и ставятся у верхнего основания бедер.

«Мокусо»

Команда закрыть глаза и приступить к медитации (к самонастрою).

«Мокусо-ямэ»

Команда открыть глаза, закончить медитацию.

«Хаара»

Живот.

«Тандэн»

Нижняя часть живота, центр жизненных сил (внутренней энергии по-японски «ки»).

«Мэцукуэ»

Выражение глаз, взгляд.

«Сэнсэй»

Учитель, преподаватель.

«Сэмпай»

Старший.

«Кохай»

Младший.

«Маай»

Дистанция.

«Тика-ма»

Короткая дистанция.

«Ути-ма»

Нормальная, средняя дистанция.

«То-ма»

Увеличенная дистанция.

«Кю»

Ученническая степень.

«Кюсе»

Слабые места (точки, зоны) тела человска, которые в случае поражения достаточно сильным (мощным) ударом приведут к возникновению острой боли, возможно, потере сознания и даже смерти.

ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ (ЗОНЫ), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Кагаку Нижняя часть челюсти.

Микадзуки Угол нижней части челюсти.

Рё дзикуо кабатокэ . . Впадина ниже уха.

Хичу. Шейная впадина.

Кёкоцу Грудина.

Ганка Район грудной клетки ниже сосков.

Дэнко Район грудной клетки.

Суйгэцу. Солнечное сплетение.

Тандэн Живот.

Кинтэки Яички.

Яко Пах.

Инадзума	Бок живота.
Фусито	Район середины внешней стороны бедра.
Сицо-то	Коленная чашечка.
Кокэй	Кромка голени большой берцовой кости.
Сокко	Подъем стопы.
Хидзи	Локоть.

ТОЧКИ И ЗОНЫ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩЕНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Кассацу	Позвоночник.
Катобу	Затылок.
Кэйто	Тыльная сторона шеи (точка между 3-м и 4-м шейными позвонками).
Усиро дэнко	Почки.
Киби	Кончик позвоночника (копчик).
Хидза кубоми	Тыльная сторона стопы.
Куру-буси	Лодыжка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дзюмби-ундо	Подготовительные упражнения.
Сэйри-ундо	Заключительные упражнения.
Ходзе-ундо	Дополнительные упражнения.

7-кю (синий пояс с двумя черными полосами)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)

(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт Панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт Панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Защитная техника — блоки руками.

«Гэдан-бараи-укэ»

Отводящий блок от прямых ударов в средний уровень.

«Учи-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу в средний уровень.

«Тюдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе в средний уровень.

«Дзёдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе в верхний уровень.

«Дзёдан-агэ-укэ»

Поднимающий блок снизу вверх при ударе рукой в голову.

«Сото-ути-укэ»

Отводящий блок при ударе в средний или верхний уровень.

«Осаз-укэ»

Блок с верху вниз движения ладони (падающий лист).

Уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «Кумитэ-дати» под левую или правую руку;

- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА

(удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенюю в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(удары руками в движении)

«Маэ-Ни, Усиро-Ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

.

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голенью.

«Маваси-гэри-тюдан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Гэдан-гэри» («лоу-кик»)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки»

Удар ногой в пах.

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой,
«маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя.
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.
- Кувырок вперед со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.
- Кувырок назад со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя;
- падения назад из полного приседания (фото №№ 122, 123);
- падения назад из стойки;

- падения на левый или правый бок из полного приседания (фото №№ 133, 134);
- падения на левый или правый бок из положения стоя. Приседая на левую или правую ногу: не останавливая движения принять конечное положение падения — на правый или левый бок (фото №№ 132, 134);
- падения на бок кувырком вперед в движении через партнера со страховкой перекатываясь через левое или правое плечо.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из трех элементов (фото: №№ 231, 232, 233)

- ударной техники рук или ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается как работа спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ash-waza. Техника борьбы ногами

«Tai-Otoshi»

Передняя подножка (фото № 125, рис. 120).

«O-soto-otoshi»

Задняя подножка (фото № 126).

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку (фото №№ 141, 142).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа

на кулаках 25 . . . 35 . . . 45

Упражнения на пресс 25 . . . 35 . . . 45

Прыжки вверх с приседанием 25 . . . 35 . . . 45

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуал

«Додзё»

Зал для занятий.

«Сэйрэцу»

Построение.

«Ос!»

Приветствие выполняется с поклоном.

«Сэйдза»

Садятся в позицию на коленях, руки скрещены в кулаки и ставятся у верхнего основания бедер.

«Мокусо»

Команда закрыть глаза и приступить к медитации (к самонастрою).

«Мокусо-ямэ»

Команда открыть глаза, закончить медитацию.

«Хаара»

Живот.

«Тандэн»

Нижняя часть живота, центр жизненных сил (внутренней энергии; по-японски «ки»).

«Мэнцуку»

Выражение глаз, взгляд.

«Сэнсэй»

Учитель, преподаватель.

«Сэмпай»

Старший.

«Кохай»

Младший.

«Маай»

Дистанция.

«Тика-ма»

Короткая дистанция.

«Ути-ма»

Нормальная, средняя дистанция.

«То-ма»

Увеличенная дистанция.

«Кю»

Ученическая степень.

«Кюсе»

Слабые места (точки, зоны) тела человека, которые в случае поражения достаточно сильным (мощным) ударом приведут к возникновению остройшей боли, возможно, потере сознания и даже смерти.

ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ (ЗОНЫ), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Кагаку Нижняя часть челюсти.

Микадзуки Угол нижней части челюсти.

Рё дзику о кабатокэ . . Впадина ниже уха.

Хичу Шейная впадина.

Кёкоцу Грудина.

Ганка Район грудной клетки ниже сосков.

Дэнко Район грудной клетки.

Суйгэцу Солнечное сплетение.

Тандэн Живот.

Кинтэки Яички.

Яко Пах.

Инадзума Бок живота.

Фусито Район середины внешней стороны бедра.

Сицо-то Коленная чашечка.

Кокэй Кромка голени большой берцовой кости.

Сокко Подъем стопы.

Хидзи Локоть.

ТОЧКИ И ЗОНЫ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, КОТОРЫЕ ЗАПРЕЩЕНЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Кассацу Позвоночник.

Катобу Затылок.

Кэйто Тыльная сторона шеи (точка между 3-им и 4-ым шейными позвонками).

Усиро дэнко почки.

Киби Кончик позвоночника (копчик).

Хидза кубоми Тыльная сторона стопы.

Куру-буси Лодыжка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

«Дзюмби-ундо»

Подготовительные упражнения.

«Сэйри-ундо»

Заключительные упражнения.

«Ходзе-ундо»

Дополнительные упражнения.

6-кю (желтый пояс с одной черной полосой)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)
(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмыщечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмыщечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Защитная техника — блоки руками

«Гэдан-бараи-укэ»

Отводящий блок от прямых ударов в средний
уровень (фото № 92).

«Учи-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу в средний
уровень.

«Тюдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в средний уровень.

«Дзёдан-ёко-укэ»

Отводящий блок изнутри наружу при ударе
в верхний уровень (фото № 95).

«Дзёдан-агэ-укэ»

Поднимающий блок снизу вверх при ударе рукой
в голову.

«Сото-ути-укэ»

Отводящий блок при ударе в средний или
верхний уровень.

«Осаэ-укэ»

Блок сверху вниз движения ладони
(падающий лист) (фото № 93).

«Нагаши-укэ»

Сметающий блок внутренней стороны руки (ладонью, предплечьем) (фото №№ 96, 97, 101).

«Моротэ-цукаами-укэ»

Блок двумя руками с захватом.

«Какивакэ-укэ»

Обратный клинообразный блок.

Уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА

(удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки».

Удар в пах подъемом стопы.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота

«Джеб».

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

«Джеб-суторэто-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из четырех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову; 4) в подбородок.

«Джеб-суторэто-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) в туловище; 2) в голову; 3) в голову; 4) в подбородок.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голенюю.

«Маваси-гэри-тиодан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Гэдан-гэри» («лоу-кик»)

Круговой удар в нижний уровень (фото №№ 86, 95).

«Кинтэки»

Удар ногой в пах.

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой, «маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки (гяку-камаэ). «Маваси» — левой, «усиро-маваси» — правой.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично. 1-й удар впереди стоящей ногой.

«Гэдан-гэри-усиро-маваси-дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам, обратный круговой в голову.

КИХОН-КУМИТЭ

(приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» впереди или сзади стоящей ногой в голову

Подставка предплечий(фото №№ 90, 106); останавливающий удар стопой(фото № 89); контратака ногой(фото №№ 117, 118).

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище

Подставкой плеча; останавливающий удар коленом (фото 88); захватом голени.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени; (фото № 87) останавливающий удар стопой в туловище; (фото № 89) останавливающий удар в бедро.

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставкой предплечий; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; останавливающий удар коленом; останавливающий удар стопой в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопы в бедро; разрывом дистанции шагом назад.

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой; подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя; подставкой колена; отбив с захватом правой рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище

Подставкой правого предплечья с контратакой левой (фото № 99).

Защита от удара «супорэто» в туловище

Подставкой левого предплечья с контратакой правой (фото № 99).

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей контратакой правой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей контратакой левой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей контратакой правой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя.
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.
- Кувырок вперед со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.
- Кувырок назад со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя;
- падения назад из полного приседания (фото №№ 122, 123);
- падения назад из стойки;
- падения на левый или правый бок из полного приседания (фото №№ 133, 134);
- падения на левый или правый бок из положения стоя. Приседая на левую или правую ногу, не останавливая движения, принять конечное положение падения — на правый или левый бок (фото №№ 132, 134);
- падения на бок кувырком вперед в движении через партнера со страховкой перекатываясь через левое или правое плечо;
- из положения сидя на коленях падения вперед лицом со страховкой (фото №№ 137, 143);

- из положения лежа на татами перекатываясь на левый или правый бок, имитируем положение самостраховки при падении после броска (фото №№ 135, 136).

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из четырех элементов:

- ударной техники рук и ног (фото №№ 234, 235, 237);
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки — фото №№ 232, 238).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ashi-waza (Техника борьбы ногами)

«O-soto-gari»

Охват одноименной ногой снаружи. (фото № 140, рис. 127).

«Sasae-tsuri-komi-ashi»

Передняя подсечка. (рис. 128).

«De-ashi-barai»

Боковая подсечка. (рис. 129).

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку (фото № 142).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках	30	40	50
Упражнения на пресс	30	40	50
Прыжки вверх с приседанием	30	40	50

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Кокю-вадза»

Техника дыхания.

Правильное дыхание — это основа психорегуляции, ключ к корректировке сознания, источник силы и способ пополнения ее до, в ходе и после поединка.

«Нагарэ-дай»

Спокойное, естественное дыхание.

«Нагарэ-сё»

Дыхание с задержкой.

«Ибуки»

Глубокое, фиксированное дыхание.

Дыхание должно быть сдержаным, незаметным для противника, вдох через нос, выдох через рот (при едва приоткрытых губах, тихо). Обычно при вдохе человек слабеет, его рефлексы снижаются, поэтому лучше всего атаковать противника при его вдохе. В конечной стадии выполнения технического действия необходимо производить быстрый выдох с короткой последующей задержкой дыхания.

Необходимо дышать в манере — «дыхание животом» («ибуки»), при этом дыхании диафрагма находится в максимально низком положении как при вдохе, так и при выдохе. Это увеличивает устойчивость и силу при проведении защитных и атакующих действий.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Атэми-вадза»:

Атэ. Удар.

Ми. Тело.

Вадза Техника.

Поражающая мощь «атэми» зависит от трех составляющих: **точности, скорости и силы.**

Сила зависит:

- от поддержки удара всем телом;
- от концентрации. Она должна достигать своей высшей точки в «кимэ», концентрация силы обратно пропорциональна поверхности ее приложения — чем последняя меньше, тем мощнее будет действие удара. Важна точность приложения удара, который должен быть направлен точно в жизненно важные точки человеческого тела;
- от скорости, когда масса перемещается, небольшое увеличение скорости дает большую поражающую силу. Скорость, в свою очередь, зависит от правильной координации мышц, от стабилизации массы на траектории, длины этой траектории.

5-кю (желтый пояс)

ТЭ – ВАДЗА (ПАНЧ)

(выполняется с отходом в сторону с линии атаки)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тиудан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тиудан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тиудан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тиудан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тиодан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову
(подбородок).

«Миги-аппа-тиодан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Блоки, уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется в парах
так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА (удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенюю в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА (удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота

«Джеб» (фото №№ 45, 46)

Передвижение вперед-назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэтто» (фото №№ 42, 43)

Передвижение вперед-назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэтто» (фото №№ 46, 43)

Передвижение вперед-назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэтто-фукку»

Связка из 3-х ударов: 1) в голову (фото № 46);
2) в туловище (фото № 44); 3) в голову (фото № 52).

«Джеб-суторэтто-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из 4-х ударов: 1) в голову (фото № 46);
2) в туловище (фото № 44); 3) в голову (фото № 52); 4) в подбородок (фото № 58).

«Джеб-супорэто-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) в туловище (фото № 47); 2) в голову (фото № 43); 3) в голову (фото № 52); 4) в подбородок (фото № 58).

ИДО. АСИ-ВАДЗА (удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ» (фото № 64)

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри» (фото № 63)

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси» (фото № 66)

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси» (фото №№ 70, 71, 110)

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри» (фото №№ 78, 245)

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан» (фото №№ 69, 72, 237)

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голеню.

«Маваси-гэри-тидан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси) (фото № 102).

«Маваси-гэдан-гэри» («лоу-кик») (фото №№ 79, 113, 239, 244)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки» (фото № 62)

Удар ногой в пах.

«Маваси-гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой ногой (фото № 79), «маваси» — в голову левой ногой (фото № 72).

«Маваси-гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой (фото №№ 239, 244).

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой ногой.

«Маваси-гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой (фото №№ 239, 244).

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище (фото №№ 68, 121, 233), левым в голову (фото № 69).

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище (фото № 67), правым в голову (фото № 77).

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки (гяку-камаэ) «маваси» — левой (фото № 72), «усиро-маваси» — правой (фото № 76).

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично. 1-й удар впереди стоящей ногой (фото № 72, 76).

«Маваси-гэдан-гэри-усиро- маваси дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам (фото № 239), обратный круговой в голову (фото № 76).

КИХОН-КУМИТЭ (приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в голову

Подставка предплечий (фото № 106); останавливающий удар стопой (фото № 107); контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище

Подставкой плеча (фото № 106); останавливающий удар коленом (фото № 88); захватом голени.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени; останавливающий удар стопой в туловище; останавливающий удар в бедро (фото № 107).

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставка предплечий (фото № 90); останавливающий удар стопой (фото № 89); контратака ногой (фото №№ 117, 118).

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; (фото № 90) останавливающий удар коленом; останавливающий удар стопой в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопы в бедро; разрывом дистанции шагом назад (фото №№ 104, 105).

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой (фото № 92); подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя; подставкой колена; отбив с захватом правой рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище и голову

Подставкой правого предплечья (фото № 98) с контратакой левой.

Защита от удара «супорэто» в туловище

Подставкой левого предплечья с контратакой правой (фото № 99).

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей контратакой правой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей контратакой левой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей контратакой правой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Кувырок вперед через голову из упора сидя.
- Кувырок назад через левое или правое плечо из упора сидя.
- Кувырок вперед со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.
- Кувырок назад со страховкой через левое или правое плечо из положения стоя.

САМОСТРАХОВКА

Приемы самостраховки применяются для смягчения удара тела спортсмена при падении:

- падения назад из положения сидя;
- падения назад из полного приседания (фото №№ 122, 123);
- падения назад из стойки;
- падения на левый или правый бок из полного приседания (фото №№ 133, 134);
- падения на левый или правый бок из положения стоя. Приседая на левую или правую ногу: не останавливая движения принять конечное положение падения — на правый или левый бок (фото №№ 132, 133, 134);

- Падения на бок кувырком вперед в движении через партнера со страховкой, перекатываясь через левое или правое плечо;
- Из положения сидя на коленях падения вперед лицом со страховкой (фото №№ 137, 143);
- Из положения лежа на татами перекатываясь на левый или правый бок, имитируем положение самостраховки при падения после броска (фото №№ 135, 136);
- Из положения стоя падения лицом вперед с выполнением самостраховки (фото №№ 137, 144);
- Сидя на спине партнера, стоящего на четвереньках, выполняем падения назад с самостраховкой.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из четырех элементов:

- ударной техники рук или ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ashi-waza Техника борьбы ногами.

«O-soto-gari»

Охват одноименной ногой снаружи.
(рис. 127).

«Sasae-tsuri-komi-ashi»

Передняя подсечка (рис. 128).

«De-ashi-barai»

Боковая подсечка (фото № 141, рис. 129).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа			
на кулаках	35	45	55
Упражнения на пресс	35	45	55
Прыжки вверх с приседанием	35	45	55

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Кокю-вадза»

Техника дыхания.

Правильное дыхание — это основа психорегуляции, ключ к корректировке сознания, источник силы и способ пополнения ее до, в ходе и после поединка.

«Нагарэ-дай»

Спокойное, естественное дыхание.

«Нагарэ-сё»

Дыхание с задержкой.

«Ибуки»

Глубокое, фиксированное дыхание.

Дыхание должно быть сдержаным, незаметным для противника, вдох через нос, выдох через рот (при сдавленных приоткрытых губах, тихо). Обычно при вдохе человек слабеет, его рефлексы снижаются, поэтому лучше всего атаковать противника при его вдохе. В конечной стадии выполнения технического действия необходимо производить быстрый выдох с короткой последующей задержкой дыхания.

Необходимо дышать в манере — «дыхание животом» («ибуки»), при этом дыхании диафрагма находится в максимально низком положении как при вдохе, так и при выдохе. Это увеличивает устойчивость и силу при проведении защитных и атакующих действий.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

«Атэми-вадза»:

Атэ. Удар.

Ми. Тело.

Вадза Техника.

Поражающая мощь «атэми» зависит от трех составляющих:
точности, скорости и силы.

Сила зависит:

- **от поддержки удара** всем телом;
- **от концентрации.** Она должна достигать своей высшей точки в «кимэ», концентрация силы обратно пропорциональна поверхности ее приложения: чем последняя меньше, тем мощнее будет действие удара. Важна точность приложения удара, который должен быть направлен точно в жизненно важные точки человеческого тела;
- **от скорости,** когда масса перемещается, небольшое увеличение скорости дает большую поражающую силу. Скорость, в свою очередь, зависит от правильной координации мышц, от стабилизации массы на траектории, длины этой траектории.

4-кю (зеленый пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)

(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмыщечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмыщечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тиудан» (Апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (Апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тиудан» (Апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Защитная техника — блоки руками, уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА (удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки».

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА (удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота

«Джеб». (фото №№ 45, 46)

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэто» (фото №№ 42, 43)

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэто» (фото №№ 43, 46)

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову (фото № 46); 2) в туловище (фото № 44); 3) в голову (фото № 52).

«Джеб-суторэто-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из четырех ударов: 1) в голову (фото № 46); 2) в туловище (фото № 44); 3) в голову (фото № 52); 4) в подбородок (фото № 58).

«Джеб-сугорэто-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) туловище (фото № 47); 2) в голову (фото № 43); 3) в голову (фото № 52); 4) в подбородок (фото № 58)

ИДО. АСИ-ВАДЗА (удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ» (фото № 64)

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри» (фото № 63)

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси» (фото № 66)

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси» (фото №№ 70, 71, 110)

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри» (фото №№ 78, 245)

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан» (фото №№ 69, 72, 237)

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голенью.

«Маваси-гэри-тюдан» (фото № 102)

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Маваси-гэдан-гэри» («лоу-кик») (фото №№ 111, 239, 244)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки» (фото № 62)

Удар ногой в пах.

«Маваси-гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой, (фото № 79)

«маваси» — в голову левой (фото № 72).

«Маваси-гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри; первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой.

«Маваси-гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой (фото №№ 81, 84).

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар левым коленом в голову, правым в туловище (фото №№ 69, 121).

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову (фото № 65, 68).

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки (гяку-камаэ) «маваси» — левой (фото № 72), «усиро-маваси» — правой (фото № 76).

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично. 1-й удар впереди стоящей ногой.

«Маваси-гэдан-гэри-усиро- маваси-дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам, обратный круговой в голову.

КИХОН-КУМИТЭ (приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в голову

Подставка предплечий (фото № 106); останавливающий удар стопой (фото № 107); контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище

Подставкой плеча; останавливающий удар коленом (фото № 88); захватом голени.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени (фото № 87);
останавливающий удар стопой в туловище;
останавливающий удар в бедро (фото № 107).

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставка предплечий (фото № 90); останавливающий удар стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; останавливающий удар коленом; останавливающий удар стопой в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой) (фото № 87); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопы в бедро; разрывом дистанции шагом назад.

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой (фото № 92); подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя; подставкой колена; отбив с захватом правой рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище

Подставкой правого предплечья с контратакой левой.

Защита от удара «супорэто» в туловище (фото № 99)

Подставкой левого предплечья с контратакой правой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей контратакой правой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей контратакой левой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей контратакой правой.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии).

Программа должна состоять из пяти элементов:

- ударной техники рук или ног (фото №№ 234, 235, 236, 237, 239);
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

Ashi-waza Броски ногами.

«Eko-otoshi»

Зацеп снаружи в падении.

«Okuri-ashi-barai»

Боковая подсечка под две ноги (рис. 190).

«De-ashi-barai»

Боковая подсечка (фото № 141, рис. 129).

«Hiza-guruma»

Подсечка в колено (фото № 145).

«Soto-gake»

Зацеп снаружи разноименной ногой (фото № 146).

«O-uchi-gari»

Разноименный зацеп изнутри (фото № 148, рис. 188).

«Ko-uchi-gari»

Подсечка изнутри стопой одноименной ноги.
(рис. 139).

«Harai-goshi»

Передний подхват под одну ногу (рис. 183, 195).

Te-waza (броски через руку)

«Kibisu-gaeshi»

Переворот за пятку рукой (фото №№ 151, 155).

«Ryo-ashi-dori»

Захват под два колена (фото № 153).

«Kutiki-taosi»

Захват под колена с упором в бедро (фото № 154).

«Kata-ashi-dori»

Захват ноги изнутри (фото № 152).

Koshi-waza (броски через бедро)

«Tsuri-komi-goshi»

Через бедро с захватом отворота (фото № 156).

«Tsuri-goshi»

С захватом пояса (рис. 175, 176).

«Kubi-nage»

С захватом шеи.

«O-goshi»

Под плечо (рис. 198).

«Uki-goshi»

С захватом спины (рис. 178).

Kata-waza (броски через плечо)

«Kata-seoi»

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

«Seoi-nage»

Бросок с захватом под плечо (рис. 180).

ДЗИМЭ-ВАДЗА

(удушающие приемы)

Примечание: экзамен на 2 дан выше по объему технических действий и аналогичен экзамену на 1 дан, но требуется более совершенная техника.

По усмотрению сэнсэя также может быть дано дополнительное задание (реферат по одной из тем каратэ, тактике и т. д.).

Jime-waza (техника удушающих захватов)

«Kata-juji-jime»

Удушающий предплечьем (фото № 166, рис. 247).

«Nami-juji-jime»

Удушающий, скрещивая руками (рис. 201).

«Tsukkomi-jime»

Удушающий сверху, скрещивая руками
(фото № 167).

Ude-Kansetsu-Waza (болевые приемы)

«Ude-Hishigi-Juji-Gatame»

Перегибание локтевого сустава при захвате
двумя руками (фото № 157, рис. 181).

«Akira-suken-gatame»

Ущемление ахиллесова сухожилия (фото № 158).

«Uchi-Ashi-Garami»

Обратный ахиллес (фото № 159).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа		
на кулаках	45 . . .	55 . . . 65
Упражнения на пресс	45 . . .	55 . . . 65
Прыжки вверх с приседанием	45 . . .	55 . . . 65

3-ю (зеленый пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)

(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тиодан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тиодан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тиодан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тиодан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тидан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тидан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Зашитная техника — блоки руками, уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА (удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки».

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА (удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Суторэто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-суторэто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-суторэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

«Джеб-суторэто-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из четырех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову; 4) в подбородок.

«Джеб-супорэто-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) в туловище; 2) в голову; 3) в голову; 4) в подбородок.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со смесной стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голенюю.

«Маваси-гэри-тюдан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Гэдан-гэри» («лоу-кик»)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки»

Удар ногой в пах.

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой,
«маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «Маваси» в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки («тяку-камаэ») «маваси» — левой, «усиро-маваси» — правой.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично.
1-й удар впереди стоящей ногой.

«Гэдан-гэри-усиро-маваси-дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам, обратный круговой в голову.

КИХОН-КУМИТЭ

(приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в голову

Подставка предплечий; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище

Подставкой плеча; останавливающий удар коленом; захватом голени.

Защита от ударов «гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени; останавливающий удар стопой в туловище; останавливающий удар в бедро.

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставка предплечий; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; останавливающий удар коленом; останавливающий удар стопой в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопы в бедро; разрывом дистанции шагом назад.

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой; подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя; подставкой колена; отбив с захватом правой рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище

Подставкой правого предплечья с контратакой левой.

Защита от удара «супорэто» в туловище

Подставкой левого предплечья с контратакой правой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей контратакой правой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей контратакой левой.

Защита от удара «аппа» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей контратакой правой.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из пяти элементов:

- ударной техники рук или ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).
При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

«Ashi-waza» (броски ногами)

«Eko-otoshi»

Зацеп снаружи в падении.

«Okuri-ashi-barai»

Боковая подсечка под две ноги (рис. 190).

«De-ashi-barai»

Боковая подсечка (фото № 141, рис. 129).

«Hiza-guruma»

Подсечка в колено (фото № 145).

«Soto-gake»

Зацеп снаружи разноименной ногой (фото № 146).

«O-uchi-gari»

Разноименный зацеп изнутри (фото № 148, рис. 138)

«Ko-uchi-gari»

Подсечка изнутри стопой одноименной ноги
(рис. 139).

«Harai-goshi»

Передний подхват под одну ногу (рис. 183, 195).

Te-waza

(броски через руку)

«Kibisu-gaeshi»

Переворот за пятку рукой (фото №№ 151, 155).

«Ryo-ashi-dori»

Захват под два колена (фото № 153).

«Kutiki-taosi»

Захват под колена с упором в бедро
(фото № 154).

«Kata-ashi-dori»

Захват ноги изнутри (фото № 152).

Koshi-waza

(броски через бедро)

«Tsuri-komi-goshi»

Через бедро с захватом отворота (фото № 156).

«Tsuri-goshi»

С захватом пояса (рис. 175, 176).

«Kubi-nage»

С захватом шеи.

«O-goshi»

Под плечо (рис. 198).

«Uki-goshi»

С захватом спины (рис. 178).

Kata-waza

(броски через плечо)

«Kata-Seoi»

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

«Seoi-Nage»

Бросок с захватом под плечо (рис. 180).

ДЗИМЭ-ВАДЗА (удушающие приемы)

Примечание: экзамен на 2 дан выше по объему технических действий и аналогичен экзамену на 1 дан, но требуется более совершенная техника. По усмотрению сэнсэя также может быть дано дополнительное задание (реферат по одной из тем каратэ, тактике и т. д.).

Jime-waza

(техника удушающих захватов)

«Kata-Juji-Jime»

Удушающий предплечьем (рис. 247).

«Nami-Juji-Jime»

Удушающий скрещивая руками (рис. 201).

«Tsukkomi-jime»

Удушающий сверху скрещивая руками
(фото № 167).

«Gyaki-Jiji-Jime»

Удушающий сверху скрещивая руками
разворачивая ладони к себе (фото № 160. рис. 246).

КАНСЭТСУ-ВАДЗА

(болевые приемы на суставы)

В соревновательной практике болевые приемы разрешается проводить только в положении партнера. Наиболее часто применяются приемы на перегибание в локтевом суставе и голеностопе.

«Ude-kansetsu-waza»
(болевые приемы)

«Ude-hishigi-juji-gatame»

- а) Перегибание локтевого сустава при захвате двумя руками (фото № 157, рис. 181).
б) Когда атакующий находится снизу (рис. 182).

«Akira-suken-gatame»

Ущемление ахиллесова сухожилия (фото № 150).

«Uchi-ashi-garami»

Обратный ахиллес (фото № 151).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках	50	60	70
Упражнения на пресс	50	60	70
Прыжки вверх с приседанием	50	60	70

2-кю (коричневый пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)
(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, босвой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень
(подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тиудан» (джеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень
(солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тиудан» (стрэйт панч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тиудан» (хук)

Левый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову
(подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тиудан» (хук)

Правый боковой удар в туловище
(подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тюдан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Блоки ногами

«Сокутэй-маваши-укэ»

Круговой блок подошвой, выполняется как
наружу так и во внутрь.

«Сокутэй-Осаэ-Укэ»

Давящий блок подошвой.

«Сокуто-Осаэ-Укэ»

Давящий блок ребром стопы.

«Ашибо-Какэ-Укэ»

Крюкообразный блок ногой.

Блоки, уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах,
так и самостоятельно):

- уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати»
влево или вправо;
- нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати»
под левую или правую руку;
- уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов
правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА

(удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей
ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову
и в туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью
в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или
вперед «кинтэки». Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-барай»

Подсечка стопой с боку.

«Тоби-ёко-гэри»

Удар в прыжке ногой в бок.

«Тоби-маэ-гэри»

Прямой удар в прыжке вперед.

«Тоби-усиро-гэри»

Удар пяткой в прыжке с разворотом назад.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Ура-маваси-гэри»

Удар с разворотом на 360° стопой ноги.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Супорэт»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-супорэт»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-супорэт-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

«Джеб-супорэт-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из четырех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову; 4) в подбородок.

«Джеб-супорэт-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) в туловище; 2) в голову; 3) в голову; 4) в подбородок.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-аси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Ёко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со смсной стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голенюю.

«Маваси-гэри-тиодан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Гэдан-гэри» («лоу-кик»)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки»

Удар ногой в пах.

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой,
«маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки (гяку-камаэ)
«маваси» — левой, «усиро-маваси» — правой.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично. 1-й удар
впереди стоящей ногой.

«Гэдан-гэри-усиро-маваси-дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам, обратный
круговой в голову.

КИХОН-КУМИТЭ

(приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой

в голову

Подставка предплечий; останавливающий удар
стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище

Подставкой плеча; останавливающий удар
коленом; захватом голени.

Защита от ударов «гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени; останавливающий удар
стопой в туловище; останавливающий удар
в бедро.

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставка предплечий; останавливающий удар
стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; останавливающий удар
коленом; останавливающий удар стопой
в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой);
останавливающий удар левым коленом;
останавливающий удар левой стопы в бедро;
разрывом дистанции шагом назад.

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой;
подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя;
подставкой колена; отбив с захватом правой
рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище

Подставкой правого предплечья с контратакой
левой.

Защита от удара «супорэто» в туловище

Подставкой левого предплечья с контратакой
правой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей
контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей
контратакой правой.

Защита от удара «апна» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей
контратакой левой.

Защита от удара «апна» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей
контратакой правой.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из шести элементов (фото №№ 233, 235, 239, 240, 241, 243):

- ударной техники рук или ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA. БРОСКИ

«Ashi-waza» (броски ногами)

«O-soto-guruma»

Задний подхват под две ноги (рис. 183).

«Uchi-mata»

Подхват под одну ногу (рис. 184, 185).

«Ashi-guruma»

Передний бросок через ногу (рис. 198).

«Sumi-gaeshi»

Бросок через голову с подсадом голенюю (рис. 197).

Te – waza

(броски через руку)

«Seoi-nage»

Бросок через плечо с захватом отворота (рис. 180).

«Ippon-soci-nage»

Бросок через плечо под руку отворота.

«Tomoe-nage»

Бросок с упором ноги в живот (фото № 161, рис. 186, 187).

«Eko-guruma»

Бросок через грудь в сторону (фото № 163).

ДЗИМЭ-ВАДЗА

(удушающие приемы)

Примечание: экзамен на 2-дан и выше по объему технических действий аналогичен экзамену на 1-дан, но требуется более совершенная техника. По усмотрению Сэнсэя также может быть дано дополнительное задание (реферат по одной из тем каратэ, тактике и т.д.).

Jime-waza

(техника удушающих захватов)

«Ushiro-jime»

Удушение предплечьем сзади (рис. 200).

«Okuri-eri-jime»

Удушение отворотом сзади (фото № 170).

«Hadaka-jime»

Удушение сзади плечом и предплечьем (фото № 164, рис. 249).

«Othen-jime»

Удушающий кувырком вперед с захватом отворота (рис. 252).

«Kata-Ha-jime»

Удушающий прием сзади предплечьем с разноименным отворотом (рис. 248).

КАНСЭЦУ-ВАДЗА

(болевые приемы на суставы)

В соревновательной практике болевые приемы разрешается проводить только в положении партнера. Наиболее часто применяются приемы на перегибание в локтевом суставе и голеностопе.

Ude-kansetsu-waza

(болевые приемы)

«Hiza-jiji-gatame»

Рычаг колена (фото № 171).

«Ude-garami»

Узел «Часики» (фото № 165).

«Gyaku-jiji»

Перегибание локтя при помощи бедра сверху (фото №№ 173, 172).

«Ude-hishigi»

Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо сидя на сопернике (рис. 194).

«Othen-garami»

Перегибание локтя при захвате руки с кувырком (рис. 251).

«Kesa-garami»

Перегибание локтя от удержания с боку с помощью ноги (фото № 174, рис. 250).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

	Дети	Юноши	Взрослые
Отжимание от пола в упоре лежа			
на кулаках	60 . . .	70 . . .	80
Упражнение на пресс	60 . . .	70 . . .	80
Прыжки вверх с приседанием	60 . . .	70 . . .	80

1-кю (коричневый пояс)

ТЭ-ВАДЗА (ПАНЧ)

(Удары руками)

«Кумитэ-дати»

Принятие основной, боевой стойки.
Правильность выполнения.

«Хидари-супорэто-дзёдан» (Іжеб)

Удар кулаком левой руки в верхний уровень (подбородок, нос, губы).

«Хидари-супорэто-тюдан» (Іжеб)

Удар кулаком левой руки в средний уровень (солнечное сплетение, сердце, печень).

«Миги-супорэто-дзёдан» (стрэйт данч)

Удар правым кулаком в верхний уровень.

«Миги-супорэто-тюдан» (стрэйт данч)

Удар правым кулаком в средний уровень.

«Хидари-фукку-дзёдан» (хук)

Левый боковой удар в голову (подбородок, ухо, висок) или шею.

«Хидари-фукку-тюдан» (хук)

Левый боковой удар в туловище (подмышечная впадина, ребра, почки, печень).

«Миги-фукку-дзёдан» (хук)

Правый боковой удар в голову (подбородок, ухо, висок, шея).

«Миги-фукку-тюдан» (хук)

Правый боковой удар в туловище (подмышечная впадина, ребра, сердце, почки).

«Хидари-аппа-дзёдан» (апперкот)

Удар левой снизу в голову (подбородок).

«Хидари-аппа-тиудан» (апперкот)

Удар левой снизу в туловище
(печень, солнечное сплетение).

«Миги-аппа-дзедан» (апперкот)

Удар правой снизу в голову (подбородок).

«Миги-аппа-тиудан» (апперкот)

Удар правой снизу в туловище
(сердце, солнечное сплетение).

«Хидзари-ути-миги-хидари»

Удары локтями в голову с боку левым и правым.

Блоки ногами

«Сокутэй-маваши-укэ»

Круговой блок подошвой, выполняется как наружу так и во внутрь.

«Сокутэй-осаэ-укэ»

Давящий блок подошвой.

«Сокуто-осаэ-укэ»

Давящий блок ребром стопы.

«Ашибо-какэ-укэ»

Крюкообразный блок ногой.

«Ашикуби-какэ-укэ»

Крюкообразный блок лодыжкой.

Блоки, уклоны, нырки от ударов

(данное упражнение выполняется как в парах, так и самостоятельно):

- Уклон от прямых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» влево или вправо;
- Нырок от боковых ударов из положения стойки «кумитэ-дати» подлевую или правую руку;
- Уклон корпуса назад с небольшим отходом от боковых ударов правой или левой рукой.

АСИ-ВАДЗА

(удары ногами)

«Маэ-гэри»

Прямой удар основанием пальцев сзади стоящей ноги (коси).

«Маэ-аси»

Прямой удар впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри»

Удары коленом левой и правой ноги в голову и в туловище снизу.

«Ёко-кэагэ»

Подхлестывающий удар ногой в бок.

«Ёко-гэри»

Проникающий удар ногой в бок.

«Маваси-гэри»

Круговой удар подъемом стопы или голенью в голову.

«Кансэтсу»

Удар ребром стопы в нижний уровень в бок или вперед.

«Кинтэки»

Удар в пах подъемом стопы.

«Аси-баратай»

Подсечка стопой с боку.

«Тоби-ёко-гэри»

Удар в прыжке ногой в бок.

«Тоби-маэ-гэри»

Прямой удар в прыжке вперед.

«Тоби-усиро-гэри»

Удар пяткой в прыжке с разворотом назад

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Тоби-ура-маваси-гэри»

Удар пяткой или стопой ноги в прыжке с разворотом на 360°.

ИДО. ТЭ-ВАДЗА

(удары руками в движении)

«Маэ-ни, усиро-ни»

Передвижение вперед — назад без разворота.

«Джеб»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов левой рукой в верхний уровень.

«Супорэто»

Передвижение вперед — назад с нанесением ударов правой рукой в верхний уровень.

«Джеб-супорэто»

Передвижение вперед — назад с последовательным нанесением ударов левой и правой руками в голову.

«Джеб-супорэто-фукку»

Связка из трех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову.

«Джеб-супорэто-фукку-аппа» (связка № 1)

Связка из четырех ударов: 1) в голову; 2) в туловище; 3) в голову; 4) в подбородок.

«Джеб-супорэто-фукку-аппа» (связка № 2)

Связка из четырех ударов: 1) в туловище; 2) в голову; 3) в голову; 4) в подбородок.

ИДО. АСИ-ВАДЗА

(удары ногами в движении)

«Маэ-кэагэ»

Мах ногой вперед, передвижение, разворот на 180°.

«Маэ-гэри»

Удар сзади стоящей ногой вперед.

«Маэ-фси»

Удар вперед впереди стоящей ногой.

«Еко-гэри-сури-аси»

Удар ребром стопы вперед со сменой стойки.

«Усиро-гэри»

Удар пяткой назад.

«Маваси-гэри-дзёдан»

Круговой удар ногой в голову подъемом стопы; голеню.

«Маваси-гэри-тиюдан»

Круговой удар в туловище основанием пальцев ноги (коси).

«Гэдан-гэри» («лоу-кик»)

Круговой удар в нижний уровень.

«Кинтэки»

Удар ногой в пах

«Гэдан-гэри-маваси-гэри-дзёдан»

«Лоу-кик» — правой,
«маваси» — в голову левой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (1-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — сзади стоящей ногой.

«Кинтэки-маваси-гэри»

Удар в пах впереди стоящей ногой и «маваси» в голову правой.

«Гэдан-гэри-гэдан-гэри» (2-я связка)

Два последовательных удара по ноге снаружи, изнутри. Первый — впереди стоящей ногой.

«Хидза-гэри-миги-хидари»

Удар правым коленом в туловище, левым в голову.

«Хидза-гэри-хидари-миги»

Удар левым коленом в туловище, правым в голову.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро»

Из противоположной стойки («гяку-камаэ»)
«маваси» — левой, «усиро-маваси» — правой.

«Маваси-гэри-дзёдан-усиро-маваси-гэри»

Из обычной стойки. Аналогично. 1-й удар
впереди стоящей ногой.

«Гэдан-гэри-усиро-маваси дзёдан»

Удар впереди стоящей ногой по ногам, обратный
круговой в голову.

КИХОН-КУМИТЭ

(приемы с партнером)

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в голову

Подставка предплечий; останавливающий удар
стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» сзади стоящей ногой в туловище.

Подставкой плеча; останавливающий удар
коленом; захватом голени.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» сзади стоящей ногой

Подставка голени; останавливающий удар стопой
в туловище; останавливающий удар в бедро.

Защита от ударов «маваси-гэри» в голову впереди стоящей ногой

Подставка предплечий; останавливающий удар
стопой; контратака ногой.

Защита от ударов «маваси-гэри» в туловище впереди стоящей ногой

Подставкой плеч; останавливающий удар
коленом; останавливающий удар стопой
в тазобедренный сустав, бедро.

Защита от ударов «маваси-гэдан-гэри» впереди стоящей ногой

Подставкой голени (правой или левой);
останавливающий удар левым коленом;
останавливающий удар левой стопы в бедро;
разрывом дистанции шагом назад.

Защита от удара «маэ-гэри»

Отбив с захватом правой или левой рукой;
подставкой левого колена.

Защита от удара «маэ-аси»

Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя;
подставкой колена; отбив с захватом правой
рукой.

Защита от удара «джеб» в туловище

Подставкой правого предплечья с контратакой
левой.

Защита от удара «супорэто» в туловище

Подставкой левого предплечья с контратакой
правой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой правого плеча с последующей
контратакой левой.

Защита от удара «фукку» рукой в туловище

Подставкой левого плеча с последующей
контратакой правой.

Защита от удара «апша» рукой в туловище

Подставкой правого предплечья с последующей
контратакой левой.

Защита от удара «апша» рукой в туловище

Подставкой левого предплечья с последующей
контратакой правой.

РАБОТА НА ЛАПАХ С ПАРТНЕРОМ

(Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии)

Программа должна состоять из шести элементов (фото №№ 231, 232, 233, 235, 239, 243):

- ударной техники рук и ног;
- защитной техники (блок, уклон, уход с линии атаки).

При этом оценивается работа как спортсмена атакующего, так и спортсмена, который держит лапы.

NAGE-WAZA

Техника борьбы в стойке

Ashi-waza (броски ногами)

«O-soto-guruma»

Задний подхват под две ноги (рис. 183).

«Uchi-mata»

Подхват под одну ногу (рис. 184, 185).

«Ashi-guruma»

Передний бросок через ногу (рис. 198).

«Kata-seoi»

Подхват под отставленную ногу (рис. 196).

Te – waza

(броски)

«Seoi-nage»

Бросок через плечо с захватом отворота (рис. 180).

«Ippon-soei-nage»

Бросок через плечо под руку отворота.

«Tomoe-nage»

Бросок с упором ноги в живот (рис. 186, 187).

«Ura-nage»

Бросок с прогибом (фото № 162)

«Sokui-nage»

Передний переворот (рис. 192).

«Kata-guruma»

Мельница (рис. 189).

«Maki-komi»

Бросок с захватом руки под плечо через ногу (рис. 191).

«Te-guruma»

Боковой переворот (рис. 199).

«Ushiro-goshi»

Подсад бедром сзади (рис. 193).

НЭ-ВАДЗА

(переход от приемов стоя к приемам лежа)

ДЗИМЭ-ВАДЗА (удушающие приемы)

Примечание: экзамен на 2 дан выше по объему технических действий и аналогичен экзамену на 1 дан, но требуется более совершенная техника. По усмотрению сэнсэя также может быть дано дополнительное задание (реферат по одной из тем каратэ, тактике и т. д.).

Jime-waza. Техника удушающих захватов.

«Ushiro-jime»

Удушение предплечьем сзади (рис. 200).

«Okuri-eri-jime»

Удушение отворотом сзади (фото № 170).

«Hadaka-jime»

Удушение сзади плечом и предплечьем (фото № 164, рис. 249).

«Othen-jime»

Удушающий кувырком вперед (рис. 252).

«Hidari-ashi-jime»

Удушающий снизу с помощью ноги.

КАНСЭЦУ-ВАДЗА

(болевые приемы на суставы)

В соревновательной практике болевые приемы разрешается проводить только в положении партнера. Наиболее часто применяются приемы на перегибание в локтевом суставе и голеностопе.

Ude-Kansetsu-Waza (болевые приемы)

«Hiza-jiji-gatame»

Рычаг колена (фото № 171).

«Ude-garami»

Узел «Часики» (фото № 165).

«Gyaku-jiji»

Перегибание локтя при помощи бедра сверху (фото №№ 173, 172).

«Ude-hishigi»

Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо сидя на сопернике (рис. 194).

«Othen-garami»

Перегибание локтя при захвате руки с кувырком (рис. 251).

«Kesa-garami»

Перегибание локтя от удержания с боку с помощью ноги (фото № 174, рис. 250).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети Юноши Взрослые

Отжимание от пола в упоре лежа

на кулаках 70 . . . 80 . . . 90

Упражнение на пресс 70 . . . 80 . . . 90

Прыжки вверх с приседанием 70 . . . 80 . . . 90

17. НОРМАТИВЫ БОЕВ
на разные возрастные степени

		10-кю	9-кю	8-кю	7-кю	6-кю	5-кю	4-кю	3-кю	2-кю	1-кю
	Нормативы аттестации поединков	1 без шлема	1 без шлема	2 без шлема	1\без 1 в шлеме	2\без 1 в шлеме	1\без 2 в шлеме	2\без 2 в шлеме	3\без 2 в шлеме	3\без 3 в шлеме	4\без 3 в шлеме
Дети до 12 лет	Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70
	Упражнения на пресс	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70
	Прыжки вверх с приседанием	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70
Юноши до 16 лет	Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках	20	25	30	35	40	45	50	60	70	80
	Упражнения на пресс	20	25	30	35	40	45	50	60	70	80
	Прыжки вверх с приседанием	20	25	30	35	40	45	50	60	70	80
Взрослые	Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках	30	35	40	45	50	55	60	70	80	90
	Упражнения на пресс	30	35	40	45	50	55	60	70	80	90
	Прыжки вверх с приседанием	30	35	40	45	50	55	60	70	80	90

НОРМАТИВЫ БОЕВ
на мастерскую степень (черный пояс)

Возраст сдающего	Всего боев	В шлеме КУДО	Без шлема	В партере
от 20–30 лет	10	5	3	2
30–33	9	4	3	2
33–36	8	3	3	2
36–39	7	3	2	2
39–42	6	2	2	2
42–45	5	2	2	1
45–48	4	2	1	1
48–51	3	1	1	1
51–54	2	1	0	1
54 и старше	1	1	0	0

18. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КУДО СРЕДИ ЮНОШЕЙ

Данные правила, основу которых составляют пересмотренные и дополненные правила из таких единоборств, как тай-бокс, дзюдо, карате, самбо, разработаны основателем КУДО Адзумой Такаши.

В разработке детско-юношеских правил участвовали президент Московской федерации KUDO Р. М. Анашкин и вице-президент КУДО В. И. Зорин.

ПЯТНАДЦАТЬ ПРАВИЛ

1. Время предварительных поединков в категориях 150–220 единиц равно двум минутам, а в случае равенства очков назначается дополнительное время — одна минута.

2. Время финальных поединков в категориях 150—220 единиц длится две минуты. Если ни один из спортсменов не имеет преимущество в два «КОКА», автоматическидается дополнительное время — две минуты. Если и дополнительное время не выявляет победителя, дается команда «ХАНТЭЙ», т. е. на решение судей.

3. Время предварительных поединков в категориях 230, 240 и 240+ равно двум минутам, а в случае равенства очков назначается дополнительное время — две минуты.

4. Время финальных поединков в категориях 230—240+ единиц длится три минуты. Если ни один из спортсменов не имеет двух оценок «ЮКО», автоматическидается дополнительное время — две минуты. Если и дополнительное время не выявляет победителя, дается команда «ХАНТЭЙ», т. е. на решение судей.

5. Бои в категориях 230, 240, 240+ проводятся по взрослым правилам КУДО, где приоритетной оценкой является «НОКДАУН». Также в данных поединках не разрешается «ударная техника» в партере.

6. Очки в детско-юношеских поединках начисляются за безответный, концентрированный удар в любую часть тела, кроме спины, затылка, суставов на излом, прямые удары в горло, а также в область паха.

7. Оценка «КОКА» приравнивается к 1 очку (фото №№ 212, 214).

7.1. Данная оценка дается за хорошо проведенный удар в незащищенную область тела:

- 7.1.1 — в нижний уровень — ноги;
- 7.1.2 — в средний уровень — корпус;
- 7.1.3 — в верхний уровень — головы.

7.2. Оценка «КОКА» дается также за хороший, высокоамплитудный бросок.

8. Пятиочковая оценка «КОКА» (фото № 219) может быть заработана в партере, когда один из соперников находится сверху в положении сидя и ноги его не зажаты ногами лежащего соперника, и он полностью контролирует ситуацию и обозначает четыре подряд удара в незащищенную область головы, а именно:

- 8.1 — первое очко за выход на позицию сверху;
- 8.2 — четыре очка за обозначение ударов в область головы.

9. Оценка «КОКА-НИ» (фото № 227) — приравнивается к 5 очкам (фото № 219).

9.1. Данная оценка дается за хорошо проведенный бросок или подсечку, после которого данный спортсмен, проводивший прием, остался на ногах и контролирует лежащего спортсмена, обозначая двумя безответными ударами в область головы рукой или одним наступающим ударом ноги.

10. Оценка «ЮКО» (фото №№ 216, 217, 230) приравнивается к 6 очкам (фото № 194), что по квалификации выше, чем 10, 15, 20 и т. д. очков «КОКА».

10.1. Данная оценка дается за хорошо проведенный удар в незащищенную область тела:

- 10.1.1 — в нижний уровень — ноги;
- 10.1.2 — в средний уровень — корпус;
- 10.1.3 — в верхний уровень — головы.

10.2. После которого спортсмен потерял возможность для продолжения поединка в течение от 2 до 4 секунд, или после проведенного удара оказался на татами, или касается другой частью тела (кроме стоп ног), а также стоит с опущенными руками, не выполняя команду

судьи о принятии боевой стойки — «КАМАЭ-ТЭ».

11. Оценка «ВАДЗА-АРИ» — (фото №№ 218, 219) приравнивается к 8 очкам, что по квалификации выше, чем 10, 15, 20 и т. д. очков «КОКА» или «ЮКО».

11.1. Данная оценка дается за хорошо проведенный удар в незащищенную область тела:

- 11.1.1 — в нижний уровень — ноги,
- 11.1.2 — в средний уровень — корпус,
- 11.1.3 — в верхний уровень — головы.

11.2. После которого спортсмен потерял возможность для продолжения поединка в течение от 4 до 6 секунд.

12. Оценка «ИППОН» (фото №№ 209, 213) приравнивается к 10 очкам.

12.1 — Нокаут.

12.2 — Болевой прием:

12.2.1 — болевой прием (рычаг — локоть), т. к. у детей болевой порог занижен (мышцы и суставы не достаточно крепкие), во избежание серьезных травм команда «ИППОН» дается рефери на татами после того, как рука выведена в прямую линию (рычаг — локоть).

12.3. Разница 10 очков в поединке (технический нокаут).

13. В положении «ЗАХВАТ» соперники могут находиться в течение 10 секунд.

14. Борьба в партере в категориях 150—220 единиц длится в течение 20 секунд и разрешается использовать два раза.

15. Борьба в партере в категориях 230—240+ единиц длится 20 секунд и разрешается использовать два раза.

В дополнительное время борьба в партере используется один раз.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

- 1. Запрещается наносить удар после сигнала рефери на татами.
- 2. Запрещается наносить удары в партере (см. п. № 5).
- 3. Запрещается хватать соперника за шлем и стаскивать его с головы соперника.

4. Запрещается проводить удушающие приемы пальцами рук.
5. Запрещается проводить прием на излом пальцев рук и ног.
6. Запрещается в момент проведения удара, захватив соперника, раскачивая его из стороны в сторону и на себя.
7. Запрещается наносить удары в область спины, затылка, суставов на излом, прямые удары в горло и в область паха.
8. Запрещается проводить болевые и удушающие приемы в положении стоя.
9. Запрещается наносить удары по спортсмену, стоящему на коленях.

Запрещенные действия наказываются оценками:

Оценка «СИДО» — «Хансоку-ити» — первое предупреждение за нарушение правил;

Оценка «ТЮИ» — «Хансоку-ни» — второе нарушение и оппоненту соперника присуждается одно «КОКА»;

Оценка «ГИНТЭН» — «Хансоку-сан» — третье нарушение, а оппоненту соперника присуждается оценка «ЮКО»;

Оценка «СИКАКУ» — «Хансоку-си» — четвертое нарушение правил или за умышленные действия, повлекшие за собой травму соперника.

Это решение рефери является дисквалификацией для спортсмена и может даваться сразу, минуя оценки «СИДО», «ТЮИ», «ГИНТЭН» по согласованию рефери с главным судьей.

Данная оценка выносится только в том случае, если получивший травму спортсмен не имеет возможность продолжить поединок. Если спортсмен сможет продолжить данный поединок, то спортсмену, нарушившему правила, дается предупреждение «ГИНТЭН», а его соперник получает оценку «ЮКО».

19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КУДО СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА «ХОКУТОКИ»

I. ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ УЧАСТНИКАМИ ПЕРЕД БОЕМ

Когда названо имя участника, он должен стоять за пределом линии красной зоны «Dead zone» с надетым шлем-маской, после чего главный судья на татами произносит следующие команды:

1. «МОКУРЭЙ» легкий поклон друг другу (фото № 202);
2. «ТЮО» участники подходят к линиям центральной разметки (фото № 203);
3. «СЁМЭН НИ РЭЙ» поклон в направлении центра (фото № 204);
4. «СЮСИН НИ РЭЙ» поклон главному судье (фото № 205);
5. «ТАГАИ НИ РЭЙ» поклон друг другу (фото № 206);
6. «СУВАТТЭ» становятся на колени и надевают шлем-маску (фото № 37);
7. «ТАТТЭ» встают (фото №№ 38, 39);
8. «КАМАЭТЭ» принимается исходная стойка (фото №№ 41, 215).

Примечание: до финальных поединков пункты 6 и 7 пропускаются и участники должны выходить на татами с уже надетыми шлемами-масками.

II. ТРАДИЦИОННЫЕ КОМАНДЫ ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА:

9. «ХАДЗИМЭ» начало поединка (фото № 207);
10. «МАТЭ» ждать (временное прекращение поединка, (фото № 208);
11. «ЯМЭ» стоп (остановка поединка, (фото № 208).

III. ТРАДИЦИОННЫЕ КОМАНДЫ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ПОЕДИНКА

- 12. «ТЮО» участники подходят к линиям центральной разметки (фото № 203);
- 13. «ХАНТЭЙ» запрашиваются оценки у боковых судей;
- 14. «СЁМЭН НИ РЭЙ» поклон в направлении центра (фото № 204);
- 15. «СЮСИН НИ РЭЙ» поклон главному судье (фото № 205);
- 16. «ТАГАИ НИ РЭЙ» . поклон друг другу (фото № 206);
- 17. «АКУСЮ» обмениваются рукопожатием (фото № 210);
- 18. «САГАТТЭ» отходят спиной за пределы линии красной зоны татами (фото № 211).

20. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ К ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ

(Глава 4: статьи 24—32; глава 6: статьи 36—36)

Статья 24

- «ИППОН» чистая победа (фото № 209, 213);
- «КОКА» оценка первой ступени (две или более оценки «КОКА» (фото № 212, 214) не могут быть эквивалентны оценке «ЮКО» (фото № 216, 217); см. статью 28, (фото № 218, 219);
- «ЮКО» (фото №№ 216, 217)оценка второй ступени (две или более оценки «ЮКО» не могут быть эквивалентны оценке «ВАДЗА-АРИ», см. статью 28, (фото № 218, 219);
- «ВАДЗА-АРИ» (фото №№ 218, 219)
оценка третьей ступени (две оценки «ВАДЗА-АРИ» эквивалентны оценке «ИППОН» (фото № 209, 213)).

Статьи 25—26

- «ДЗЁДАН» область лица и головы;
- «ТЮДАН» область туловища;
- «ГЭДАН» область ног;
- «МАИТТА» сдаюсь, отказ от продолжения ведения поединка;

Статья 27

- «ГЭНТЭН» штрафная оценка (третье предупреждение), ведущая к потере одной оценки «ЮКО» – см. статью 35).

Статья 28

- «КИМЭ» неконтактный удар – обозначение удара ногой, рукой, локтем, головой;
- «ХАНСОКУ» нарушение;
- «МАТЭ» ждать (временное прекращение, фото № 208);
- «ЯМЭ» стоп (остановка поединка, фото № 208).

Статья 29

- «ХАНТЭЙ» решение;
- «ЮСЭЙГАТИ» см. статью 24-2.

Статья 30

- «ТЮГОСИ» положение (стойка) в согнутых коленях;
- «МАКИКОМИ (НАГЭ)» бросок-скручивание производится с отрывом тела соперника от татами;
- «НЭДЗИРИТАОСИ» . . скручивание без отрыва тела соперника от татами;
- «ТЮИ» предупреждение — штрафная оценка (второе предупреждение ведет к потере оценки «КОКА» – см. статью 35);
- «СИДО» замечание (первое предупреждение, не ведущее к потере оценки, фото № 221).

Статья 31

- «УДЭХИСИГИ-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ»
перегибание локтя при захвате руки двумя ногами;
- «УДЭХИСИГИ-ХИДЗА-ГАТАМЭ»
перегибание локтя при помощи ноги сверху;

«УДЭХИСИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ»

перегибание локтя с боковой позиции;

«УДЭХИСИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ»

перегибание локтя со стороны живота;

«УДЭХИСИГИ-АСИ-ГАТАМЭ»

болевой прием на ноги;

«УДЭХИСИГИ-УДЭ-ГАТАМЭ»

перегибание локтя с помощью
предплечья сверху;

«АКИРЭСУКЕН-ГАТАМЭ»

болевой прием на ахилесово сухожилие;

«ХИДЗА-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ»

перегибание коленного сустава;

«УДЭ-ГАРАМИ» узел поперек или выкручивание наружу;

«ХАДАКА-ДЗИМЭ» . . удушающий сзади плечом и предплечьем
с упором в затылок;

«ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ» . . удушающий прием скрещивая руки;

«ОКУРИЭРИ-ДЗИМЭ» удушающий отворотом сзади;

«КАТАХА-ДЗИМЭ» . . удушающий отворотом сзади,
приподнимая руку;

«САНКАКУ-ДЗИМЭ» . треугольное удушение.

Статья 32

- «ГЭНТЭН»** штрафная оценка (третье
предупреждение), ведущая к потере
одной оценки «ЮКО» – см. статью 35;
«СИККАКУ» дисквалификация (четвертое
предупреждение), ведет к потере оценки
«ВАДЗА-АРИ».

Статья 36

- «СИНТАЙСИСУ» . . .** индекс силы (рост + вес);
«КУБИДЗУМО» борьба за захват шеи;
«ХИДЗАГЭРИ» удар коленом.

**Дополнительные термины, имеющие отношения
к нарушениям**

(Термины даны по порядку возрастания нарушения)

- «ХАНСОКУ»** 1-е предупреждение, см. статью 30
(фото № 221);
«СИДО» 2-е предупреждение, см. статью 30
(фото № 221);
«ТИОИ» 3-е предупреждение, см. статью 32
(фото № 221);
«СИККАКУ» 4-е предупреждение, см. статью 32
(фото № 221).

**21. РЕЗЮМЕ ПРАВИЛ ЧЕМПИОНАТА КУДО
«ХОКУТОКИ»**

(Статьи 24—37; предшествующие статьи опущены, т. к. они
не относятся к правилам соревнований)

1. Любая прямая атака, проведенная ударом руки, ноги,
локтем, головой, броском и т. д., которая приводит к неспособности
противника вести бой, так же, как и успешно проведенный болевой
или удушающий прием, заканчивается победой «ИППОН» (К-О),
либо оценивается «ВАДЗА-АРИ», «ЮКО», «КОКА».
2. На участнике должна быть надета шлем-маска, поединок
ведется незащищенными руками и ногами:
 - а) могут быть использованы одобренные комитетом
протекторы на кулаки;
 - б) если используются бинты на руки, то их длина не должна
превышать двух метров.
3. Для определения исхода поединка, с тем, чтобы поединок
велся непрерывно и его время было использовано наиболее полно,
бой не будут останавливать каждый раз (кроме оценки «КОКА» и
выше — см. статью 24).
4. На соревнованиях разрешается использование ударов
руками, ногами, бросков, а также болевых и удушающих приемов.
Обозначение «КИМЭ» после броска так же будет оценено, как
эффективная техника — см. статьи 28, 30.

5. Время основного, дополнительного, второго дополнительного поединка, а равно, как и время повторного поединка, составляет 3 минуты. В каждом поединке разрешена борьба в партере (болевые и удушающие приемы, неконтактные удары в голову из позиции МАУНТ-ПОЗИШИН) два раза по 30 секунд (фото № 92).

6. При проведении болевого или удушающего приема главный судья не даст оценки «ИППОН» до тех пор, пока участник, над которым проводят прием, не скажет «МАИТТА», или не обозначит сдачу не менее, чем двукратным похлопыванием ногой или рукой по татами, по противнику или по себе или не потеряет сознание.

7. Если разница индекса (рост + вес) составляет 20 и более единиц, оба участника могут наносить удары ногами в пах, если разница составляет 30 и более единиц, допускается атака в пах кулаком, открытой ладонью (пах должен быть защищен протектором — см. статью 36, пункт 1).

8. В соревнованиях, проводящихся по весовым категориям, из четырех победителей в каждой категории путем суммарного подсчета очков, заработанных во всех поединках, включая финальные бои, разделенные на количество поединков, в которых принимали участие спортсмены, выбирается индивидуальный победитель.

В соревнованиях абсолютной категории места 3 и 4, так же, как и места с 5 по 8, определяются аналогичным способом. Очки подсчитываются следующим образом:

- победа с оценкой «ИППОН» 5 очков;
- победа с оценкой «ВАДЗА-АРИ» 4 очка;
- победа с оценкой «ЮКА» 3 очка;
- победа с оценкой «КОКА» 2 очка;
- победа по решению судей 1 очко.

Победа, присвоенная за неявку противника, не приносит никаких очков и не будет включаться в общее число поединков «СИККАКУ» = «ВАДЗА-АРИ» оппоненту.

ВНИМАНИЕ!

«ТАЙРЕКУ СИСУ» — (индекс силы) — это шкала предназначенная для устранения несправедливости «весовой системы», которая применяется во многих боевых видах спорта в течение последнего столетия. Даже сегодня «весовая система» используется на всех соревнованиях по ударным видам спорта. К сожалению, участник, чей вес такой же, как и у его противника, но рост его меньше, имеет потенциальное неудобство.

Например, на таких спортивных состязаниях как борьба, дзюдо или сумо, вес участников имеет значительное влияние на результат победы, но в ударных видах спорта, как то: бокс, муатай и каратэ, «досягаемость» из-за роста спортсмена имеет большое влияние на результат победы. Поскольку наш боевой вид имеет два аспекта, один из которых борьба, а другой — ударная техника, то «ТАЙРЕКУ СИСУ» (индекс силы) может преодолеть эту несправедливость. Например: соперник, чей рост равен 170 см, а вес 80 кг, равен сопернику, у которого рост 180 см, вес 70 кг.

22. ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ (Глава 4)

Статья 24

Результат поединка будет решен, когда, по меньшей мере, 3 из 5 судей согласны с одним результатом из трех нижеследующих возможных вариантов:

- 1 — победа с оценкой «ИППОН»;
- 2 — победа по решению:
 - а) победа с преимуществом в оценку «ВАДЗА-АРИ»;
 - б) победа с преимуществом в оценку «ЮКО»;
 - в) победа с преимуществом в оценку «КОКА»;
 - г) победа по судейскому решению.

3 — победа на основании дисквалификации противника или снятия с соревнований.

Статья 25.

Оценка «ИППОН» присуждается в следующих случаях:

1. Атака в «ДЗЁДАН» (голова), «ТЮДАН» (туловище) или «ГЭДАН» (ноги), которая заканчивается результатом:

- а) нокдаун более 6 секунд.

Обратите внимание: «нокдаун» определяется, как касание татами даже в течение одной секунды любой частью тела за исключением ног из-за ущерба, полученного в результате атаки;

- б) нокдауна нет, но противник неспособен продолжать бой более 6 секунд.

Обратите внимание: «неспособность продолжать бой» определяется неспособностью спортсмена стоять прямо и держать оба кулака на уровне лица;

- в) нет нокдауна или неспособности продолжать бой, но есть эффективная, безответная атака, главным образом в «ДЗЁДАН» (голову) противника в течение более 6 секунд.

2. В результате проведения болевого или удручающего приема участник, над которым проводят прием, говорит «МАИТТА» (сдаюсь) или обозначает сигнал сдачи не менее, чем двукратным похлопыванием ногой или рукой по татами, противнику или по себе или теряет сознание.

Статья 26

Оценка «ВАДЗА-АРИ» присуждается в следующих случаях:

1. Атака в «ДЗЁДАН» (голова), «ТЮДАН» (туловище) или «ГЭДАН» (ноги), которая заканчивается результатом:

- а) нокдаун от 4 до 6 секунд;

- б) нокдауна нет, но противник неспособен продолжать бой от 4 до 6 секунд;

- в) нет нокдауна или неспособности продолжать бой, но есть эффективная, безответная атака, главным образом в «ДЗЁДАН» (голову) противника в течение от 4 до 6 секунд.

2. В случае, когда участник совершает четыре нарушения «ХАНСОКУ», он штрафуется оценкой «СИККАКУ» (дисквалификация). При определении мест с 3 по 8 победа до

дисквалификации противника будет засчитана как оценка «ВАДЗА-АРИ» см. резюме чемпионата «ХОКУТОКИ», статья 32, 35-1, примечание № 3.

Статья 27

Оценка «ЮКО» присуждается в следующих случаях:

1. Атака в «ДЗЁДАН» (голова), «ТЮДАН» (туловище) или «ГЭДАН» (ноги), которая заканчивается результатом:

- а) нокдаун до 4 секунд (по состоянию степени ущерба может быть присуждена «КОКА»);

- б) нокдауна нет, но противник неспособен продолжать бой от 2 до 4 секунд;

- в) нет нокдауна или неспособности продолжать бой, но есть эффективная, безответная атака, главным образом в «ДЗЁДАН» (голову) противника в течение от 2 до 4 секунд.

2. В случае, когда участник совершает три нарушения «ХАНСОКУ», он штрафуется на «ГЭНТЭН», за что противнику присуждается «ЮКО» (см. статьи 32-2, 35-1, 35-1 примечание № 2.)

Статья 28

Оценка «КОКА» присуждается в следующих случаях:

1. Атака в область головы «ДЗЁДАН» не приводит к нокдауну, но в результате такой атаки происходит встряхивание, запрокидывание головы, значительное нарушение баланса стойки и, если бы не были использованы протекторы, атака стала бы более эффективной.

2. Атака в область «ТЮДАН» или «ГЭДАН» не приводит к нокдауну, но в результате такой атаки противник сгибается в области живота или начинает прихрамывать, волочить ногу.

3. При проведении сильного амплитудного и чистого броска. Предполагается, что если бы отсутствовал татами, такой бросок смог бы причинить большой ущерб. Однако, чисто проведенная подсечка не оценивается.

4. После проведения слабого броска, подсечки, скручивания участник падает вместе с противником, после чего он быстро встает на ноги и обозначает «КИМЭ» — неконтактный удар рукой, ногой, локтем более двух раз.

Примечание: Когда участник проводит сильный, амплитудный и чистый бросок (предполагается, что если бы отсутствовал татами, такой бросок смог бы причинить большой ущерб) и обозначает «КИМЭ» рукой, ногой, локтем более двух раз, такие действия могут быть оценены в два «КОКА» («КОКА-НИЙ»).

5. Когда после слабого броска или скручивания участник переходит в положение МАУНТ ПОЗИШИН, НИ ИН ЗЕ БЭЛЛИ ПОЗИШИН (положение, когда колено поставлено на живот), полностью блокирует противника, наносит ему 4—5 последовательных неконтактных ударов прямо в голову или сбоку головы.

Примечание № 1. МАУНТ ПОЗИШИН называется положение, в котором участник находится сверху лежащего на татами противника и его ноги не должны быть захвачены лежащим снизу противником. При этом противник может лежать лицом вверх, лицом вниз или на боку.

Примечание № 2. Неконтактные удары в голову выполняются из положения МАУНТ ПОЗИШИН, описанного в примечании № 1, при выдерживании соответствующего расстояния для удара.

Примечание № 3. Из положения МАУНТ ПОЗИШИН и НИ ИН ЗЕ БЭЛЛИ ПОЗИШИН разрешена атака в полный контакт сбоку в область «ТЮДАН» и «ГЭДАН», исключая атаку в колени. Удары в «ДЗЁДАН» не разрешены.

Примечание № 4. Из положения МАУНТ ПОЗИШИН и НИ ИН ЗЕ БЭЛЛИ ПОЗИШИН полноконтактные удары, направленные прямо вниз, разрешено наносить в область «ГЭДАН», исключая атаку в колени.

Примечание № 5. Оценка «КОКА» в положении МАУНТ ПОЗИШИН или НИ ИН ЗЕ БЭЛЛИ ПОЗИШИН может быть присуждена один раз за время любого 3 минутного поединка. В результате первого или второго периода борьбы в партере, разрешено два 30-секундных периода борьбы в партере в любом 3-минутном поединке.

6. Если у участника есть два нарушения, ему объявляется «ТЮИ» (потеря оценки «КОКА» см. статьи 32-2, 35-1, примечание № 1).

7. Обобщенная таблица оценок «КОКА», «ЮКО», «ВАДЗА-АРИ» и «ИППОН».

Тип ущерба	«КОКА»	«ЮКО»	«ВАДЗА-АРИ»	«ИППОН»
Нокдаун	Нокдаун до двух секунд (присуждение «КОКА» или «ЮКО» определяется степенью нанесенного ущерба)	Нокдаун от 2 до 4 секунд	Нокдаун более 6 секунд	
Нет нокдауна	Противник согивается в области живота или начинает прихрамывать, волочить ногу, шататься	Противник не способен продолжать бой или защищаться от атаки в «Дзёдан» в течение 2—4 секунд	Противник не способен продолжать бой или защищаться от атаки в «Дзёдан» в течение 4—6 секунд	Противник не способен продолжать бой или защищаться от атаки в «Дзёдан» в течение свыше 6 секунд
Падение	Амплитудный бросок без «Кимэ» равно как и слабый бросок, скручивание, подсечка с «Кимэ», оценивается в одно «Кока»			
	Сильный, амплитудный бросок с «Кимэ» оценивается в 2 «Кока», см. 4-2, 5-3			
Удушающий или болевой прием			Согласно статьи 25-4	
Нарушения	2 раза «ТЮИ»	3 раза «ГЭНТЭН»	4 раза «СИККАКУ» дисквалификация	

Примечание № 1. Ниже приведена временная таблица для «ЮКО», «ВАДЗА-АРИ», «ИППОН». На «КОКА» время не влияет.

	4 секунды	6 секунды	Более 6 секунд
Нокдаун	«ЮКО»	«ВАДЗА-АРИ»	«ИППОН»
Нет нокдауна*		«ЮКО»	«ВАДЗА-АРИ»

* противник не способен продолжать бой или защищаться от атаки.

Примечание № 2. Если нет оценок выше, чем «ВАДЗА-АРИ», решение будет основано по набранной сумме оценок «КОКА» или «ЮКО», но, независимо от числа низших оценок, которые существуют, высшая оценка всегда будет иметь приоритет.

Примечание № 3. Даже если один из боковых судей свистит, обозначая «КОКА» или «ЮКО», участник не должен прекращать атаку до тех пор, пока главный судья на татами не скажет «МАТЭ», поскольку продолжающая атака может принести оценку «ВАДЗА-АРИ» или «ИППОН».

Примечание № 4. Даже если есть свисток бокового судьи, обозначающий «КОКА» или «ЮКО», главный судья не должен говорить «МАТЭ», если атака находится в процессе.

Примечание № 5. В ходе поединка существуют моменты, когда главный судья объявляет «МАТЭ» или «ЯМЭ», и в этот самый момент одновременно наносится удар ногой или рукой, который не может быть сразу прекращен. Поэтому участник не должен опускать свою защиту от атаки ногой или рукой сразу немедленно после команды «МАТЭ» или «ЯМЭ». Если главный судья на татами подает команду «МАТЭ» или «ЯМЭ», любой ущерб, полученный непосредственно сразу после команды, не является нарушением и может быть засчитан как оценка.

Статья № 29

Решение «ЮСЭЙ-ГАТИ» (победа по судейскому решению) может быть принято в нижеследующих случаях, в порядке их значимости.

Если не было никаких действий, оцененных в «КОКА» или выше, однако:

- один из участников нанес больше одиночных или множественных чистых ударов руками или ногами, преимущественно в область «ДЗЁДАН», и они были бы признаны эффективными, если бы не были использованы протекторы;
- участники равны по условию вышеизложенного пункта, но один из них провел больше чистых бросков;
- участники равны по условию вышеизложенного пункта, но один из них активно применял проведение болевых и удушающих приемов, даже если они не оказались эффективными в пределах 30 секунд, отведенных на борьбу в партере.

Примечание: Данная статья может быть применена лишь после того, как главный судья на татами дал команду «ХАНТЭЙ» (решение), главный судья и боковые судьи флагами обозначают свое решение. Решение «ЮСЭЙ-ГАТИ» не может быть принято по ходу поединка.

Статья № 30

Оценка «КОКА-НИИ», «КИМЭ» после сильного, амплитудного и чистого броска (предполагается, что такой бросок смог бы причинить больший ущерб, если бы отсутствовал татами) может быть засчитано в 2 «КОКА». Но в этом случае участник должен остаться на ногах и обозначить «КИМЭ» рукой, локтем или ногой по меньшей мере 2 раза из стойки «ТЮГОСИ» (полусогнутые колени). (См. статьи 28-3, 4. 36-13.)

Примечание № 1. Если брошенный противник способен отвечать ударами «КАУНТЭ» из положения лежа и не позволяет обозначить «КИМЭ» два или более раз, такой бросок будет оценен в одну оценку «КОКА».

Примечание № 2. Если брошенный противник способен отвечать ударами «КАУНТЭ» из положения лежа и может причинить ущерб стоящему над ним сопернику, его действия могут быть оценены в «КОКА», «ЮКО», «ВАДЗА-АРИ» или «ИППОН» в зависимости от степени ущерба.

Примечание № 3. «КИМЭ» после слабого броска, скручивания или подсечки может быть оценено в «КОКА». В этом случае участник, сделавший прием, должен быстро подняться на ноги, принять стойку «ТЮГОСИ» и выполнить «КИМЭ».

Статья № 31

Болевые и удушающие приемы, разрешенные при борьбе в партере, указаны в статьях 30, 31-2.

1. При проведении болевого или удушающего приема участнику, который защищается, разрешено наносить удары руками или ногами. Любой ущерб, нанесенный ответными ударами «КАУНТЭ», будет оценен согласно статьям 25, 26, 27 и 28.

2. В настоящее время существует 8 разрешенных болевых приемов: «УДЭ-ХИСИГИ», «ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ», «ХИДЗА-ГАТАМЭ», «ВАКИ-ГАТАМЭ», «УДЭ-ГАТАМЭ», «ХАРА-ГАТАМЭ», «УДЭ-ГАРАМИ»; болевые на ахиллесово сухожилие «ТЭНДЭМ-ГАТАМЭ», «ХИДЗА-ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ».

3. В настоящее время существует 5 разрешенных удушающих приемов: «ХАДАКА-ДЗИМЭ», «ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ», «ОКУРИ-ДЗИМЭ», «КАТАХА-ДЗИМЭ», «САНКАКУ-ДЗИМЭ».

4. Болевые и удушающие приемы разрешено применять при борьбе в партере. В каждом 3-минутном поединке (основном, дополнительном, втором дополнительном, повторном) борьба в партере проводится 2 раза по 30 секунд.

Статья № 32

Касательно дисквалификации и снятия с соревнований.

1. Если участник дисквалифицируется за четыре нарушения, оставшийся участник объявляется победителем.

2. Если по какой-либо причине участник не выходит на татами (ему дается «ХАНСОКУ» («СИДО») через 30 секунд после объявления его выхода), то это будет расценено как «ХАНСОКУ» (нарушение) и каждые 10 секунд неявки оцениваются как «ТИОИ», «ГЭНТЭН», а через 50 секунд — «СИККАКУ» (дисквалификация).

3. Если в судейский комитет подается заявка о снятии участника с соревнований, оставшемуся участнику присуждается победа по неявке противника на бой.

СУДЕЙСКИЕ РЕШЕНИЯ (Глава 5)

Статья № 33

Один из участников проводит эффективную атаку против своего противника и в зависимости от степени ущерба, который четко понятен судьям, ему присуждается оценка «КОКА», «ЮКО», «ВАДЗА-АРИ» или «ИППОН».

Две оценки «ВАДЗА-АРИ» эквивалентны оценке «ИППОН».

Статья № 34

Время поединка и положения.

Примечание: В поединках категории «А» существуют три положения в основном поединке и четыре положения в дополнительном. В поединках категории «В» есть три положения в дополнительном и четыре положения во втором дополнительном поединке. Даже когда признается определенная оценка, то принимается во внимание разница между уменьшением ущерба из-за использования протекторов (в случае ударной атаки) и неопределенностью ущерба в результате броска, который зависит от жесткости покрытия. Решение может различаться по виду, содержанию оценки («оценка по результату ударной атаки» и «оценка по результату броска»). Во всех других случаях, независимо от содержания, решение будет дано по количеству оценок «КОКА», «ЮКО» и «ВАДЗА-АРИ».

	Основной поединок (3 минуты)	Отдых	Дополнительный поединок (3 минуты)		Основной поединок (3 минуты)	Отдых	Дополнительный поединок (3 минуты)
<p>Категория «А» Начиная с первого поединка, вплоть до четвертьфинальных поединков «ДЗЮН-ДЗЮН-КЭССЁ»</p> <p>1. Победа участника с одной и более оценкой «ЮКО».</p> <p>2. Победа участника с двумя и более оценками «КОКА», при этом в их число должна входить одна оценка «КОКА», полученная в результате ударной атаки.</p> <p>3. Однако, если две оценки «КОКА» получены в результате бросков и независимо от вида техники есть одна «КОКА», может быть принято решение «Дополнительный поединок».</p> <p>А) Если нет оценок «КОКА» приоритет техник в судейском решении идет в таком порядке: «ударная», «бросковая» и «борьба в партере» (см. статью. 29).</p> <p>В) Если все еще нет разницы, то побеждает участник, показавший более активные действия (контролировал ход поединка). Возможно решение о «Дополнительном поединке».</p>		30 секунд	<p>1. Побеждает участник с большим числом оценок «ЮКО» и «КОКА», полученных в основном и дополнительном поединках*.</p> <p>2. Если в вышеуказанном случае нет разницы, участник с большим числом «ЮКО» и «КОКА», полученных в дополнительном поединке, объявляется победителем*.</p> <p>3. Если все еще нет разницы в оценках в вышеуказанном случае, победителем объявляется участник, набравший меньшее число «ХАНСОКУ» (нарушений) в основном и дополнительных поединках.</p> <p>4. Во всех других случаях решение принимается по трем положениям, указанным в левой колонке.</p> <p>* даже если счет 1:0. Оценка «ЮКО» выше оценки «КОКА».</p>		<p>Категория «В» После четвертьфинальных поединков «ДЗЮН-ДЗЮН-КЭССЁ»</p> <p>1. Побеждает участник с двумя и более оценками «ЮКО».</p> <p>2. Побеждает участник, имеющий одно «ЮКО» и два и более «КОКА» или же полученные независимо от вида техники три и более «КОКА».</p> <p>3. Все другие положения оценок будут рассматриваться как решение о дополнительном поединке.</p>	30 секунд	<p>1. Побеждает участник с одной оценкой «ЮКО», полученной за время основного и дополнительного поединков.</p> <p>2. Побеждает участник с двумя и более оценками «КОКА», при этом одна оценка «КОКА» должна быть получена в результате ударной атаки, проведенной в основном или дополнительном поединках.</p>

	Основной поединок (3 минуты)	Отдых	Дополнительный поединок (3 минуты)
<p>ПОВТОРНЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОЕДИНОК (3 минуты)</p> <p>1. Побеждает участник, набравший большее число оценок «ЮКО» и «КОКА» в основном и дополнительном поединках, даже если счет 1:0. Оценка «ЮКО» выше оценки «КОКА».</p> <p>2. Если в вышеуказанном случае все еще нет разницы в оценках, побеждает участник, получивший большее число оценок «ЮКО» и «КОКА», завоеванных в дополнительном матче.</p> <p>3. Если в вышеуказанном случае все еще нет разницы в оценках, побеждает участник с наименьшим числом «ХАНСОКУ» (нарушение), полученных в основном и дополнительном поединках.</p> <p>4. Если все еще нет разницы в оценках, то в судейских решениях будет иметь приоритет техники: «ударная техника», «бросковая техника» и «борьба в партере».</p> <p>5. Если все еще нет разницы в оценках, то побеждает участник, продемонстрировавший более активное ведение поединков (контролировавший ход поединка).</p> <p>6. Следующий дополнительный поединок далее не назначается.</p>			

Примечание № 1. Если две и более оценки «ЮКО» объявлены против участника, но он все еще имеет желание продолжать поединок, для вынесения решения о дальнейшем продолжении поединка участником главный судья на татами имеет право временно остановить поединок и проконсультироваться с тренером или секундантом. В случае отсутствия тренера или секунданта решение остается исключительно за главным судьей на татами.

Примечание № 2. Точно так же, если три и более оценки «ЮКО» объявлены против участника, но он все еще имеет желание продолжать поединок, главный судья на татами принимает

решение о прекращении поединка, после чего бой останавливается по формулировке «Невозможность продолжать поединок». Его противник объявляется победителем с оценкой «ИППОН» — «Явное преимущество».

Примечание № 3. Болевые и удушающие приемы разрешено применять при борьбе в партере. В каждом 3минутном поединке (основном, дополнительном, втором дополнительном, повторном) участнику разрешена борьба в партере — 2 раза по 30 секунд. При борьбе в партере разрешено применять болевые и удушающие приемы, а также наносить неконтактные удары в голову из позиции МАУНТ ПОЗИШИН и НИ ИН ЗЕ БЭЛЛИ ПОЗИШИН.

НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ (Глава 6)

Статья № 35

Для установления стандарта безопасности, нижеуказанные действия расцениваются как «ХАНСОКУ» (нарушение):

Примечание № 1. Для участника, совершающего нарушения, каждая оценка «ХАНСОКУ» ведет к потере одного очка. Четыре «ХАНСОКУ» квалифицируются как «СИККАКУ» (дисквалификация).

Примечание № 2. Оценка «СИККАКУ» приносит оставшемуся участнику победу в поединке. При подсчете очков при определении мест с 3 по 8, «СИККАКУ» оценивается в четыре очка (см. резюме и статью 32, 35-1, примечание № 3).

Примечание № 3. Если главный судья решает, что нарушение совершено преднамеренно или причинило серьезный ущерб участнику, штрафная оценка может начинаться с оценки «ТИЙ».

1. Запрещено захватывать и держаться за шлем-маску участника, но разрешается захватывать шлем-маску при выполнении присловий «ХИДЗА-ГЭРИ» и «КУБИДЗУМО».

2. Как «ХАНСОКУ» рассматриваются следующие действия:

- а) преднамеренный выход за зону ведения поединка;
- б) поворот спиной к противнику;
- в) неведение атаки 30 и более секунд (пассивность).

3. Не разрешается делать удушающие и болевые приемы в стойке (см. статью 31).

4. Запрещены любые атаки в пах.

Примечание № 1. При проведении соревнований по правилам абсолютной категории, при использовании участниками протектора на пах, если разница в «ТАЙРЕКУ СИСУ» (индекс силы) составляет 20 и более единиц, оба участника могут наносить удары ногами в пах. Если разница в индексе силы составляет 30 и более единиц, допускается атака в пах кулаком, открытой ладонью.

Примечание № 2. Не разрешается проведение комбинации ударов ногами в пах (если по индексу силы это разрешено), а также обозначать «КИМЭ» в пах.

5. Строго запрещены любые удары в горло: распрымленными пальцами — «рубящий топор».

6. Запрещены прямые и боковые удары в коленный сустав.

Примечание. Разрешены удары в коленный сустав сзади, в направлении сгиба сустава.

7. Запрещены любые виды атак в средний и верхний отдел спины.

Примечание. Разрешено атаковать сзади в область ног.

8. Запрещено наносить полноконтактный удар рукой или ногой по лежащему противнику, за исключением неконтактного удара «КИМЭ».

Примечание. Участнику разрешено атаковать противника, если соперник касается татами любой частью тела при применении наступательных действий.

9. Захват и раскачивание противника за дуги (костюм для занятий КУДО) так же как и захват за дуги и нанесение ударов руками и локтями, головой и ногами, разрешен в течение 10 секунд (см. статьи 27-2, 28-1,3,4 и 29-1б).

Примечание № 1. Когда произведен захват, главный судья дает команду «ЦУКАМИ» (захват), после чего помощник засекает время на таймере.

Примечание № 2. Через 5 секунд помощник по таймеру начинает отсчет всплуж 5, 6, 7, 8, 9, 10.

10. Когда противник находится на животе или стоит на четвереньках, можно охватить его шею рукой с передней позиции

для проведения удушающего «ХАДАКА-ДЗИМЭ», однако запрещается в этот момент крутить или загибать шею, пытаться провести бросок, держась за шею.

11. Преднамеренное или случайное нанесение ущерба голове противника в результате броска (ущерб, причиненный вследствие использования веса тела) наказывается «ХАНСОКУ».

12. Если по какой-либо причине участник не выходит на татами после объявления его выхода, то это будет расценено как «ХАНСОКУ» («СИДО»), через 30 секунд — «ТЮИ», после этого каждые 10 секунд неявки оцениваются как «ГЭНТЭН» и «СИККАКУ» (дисквалификация).

13. Если во время контрольного взвешивания (индекс силы) вес участника будет больше, чем было заявлено ранее, к нему будут применены штрафные очки:

- более одной единицы — «СИДО»;
- более двух единиц — «ТЮИ» (потеря одного «КОКА»);
- более трех единиц — «ГЭНТЭН» (потеря одного «ЮКО»);
- более четырех единиц — «СИККАКУ» (дисквалификация).

14. Любая техника, рассматриваемая судьями как «ХАНСОКУ» (нарушение), так же, как и неподобающее поведение и разговоры на татами, будут наказываться соответствующим образом.

Статья № 36

В чемпионате КУДО «ХОКУТОКИ» запрещенные техники были сведены к минимуму. Но различные техники и новые боевые стили развивались в процессе проб и ошибок и конечное решение, будет ли приемлем тот или иной боевой стиль в правила, будет сделано генеральным председателем комитета соревнований, председателем комитета обзора соревнований, председателем судейской коллегии и главным судьей соревнований. После проведенного чемпионата четыре вышеуказанных официальных лица и судьи будут обсуждать вхождение новых боевых техник в правила соревнований.

ПРИНЦИПЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ СУДЕЙ

Официальные судьи Международной федерации «КУДО Дайдо-Джуку», исключая отдельные случаи, требуют у лиц, сдающих квалификационные экзамены, чтобы такое лицо являлось обладателем дана (S – 4 дан, B – 1 дан, C – 2-кю). Для получения соответствующей квалификации существуют экзамены по теории и практике, для поддержания квалификации также необходимо принимать участие в судейских семинарах, курсах и проводить судейство на соревнованиях. Поэтому судьи обязываются к двум нижеследующим пунктам:

- а) в полной мере осознать понятие Будо-спорт и уметь воплощать это через судейство;
- б) уметь правильно оценивать технически эффективные и скоростные действия (атаку и оборону).

Хочется, чтобы судья хорошо понял то, что он через поединок вместе со спортсменами служит делу распространения КУДО («Хокутоки»), являющегося Будо-спортом. Все как один: спортсмены, должностные лица и судья должны объяснять то, что КУДО («Хокутоки»), выдвинутое «Дайдо-Джуку», является Будо. Посредством поединка спортсмен показывает «мужество». Судья во время поединка воплощает такие психологические факторы, как «вежливость», «искренность», «честь». Таким образом, у него есть долг создать Будо-спорт КУДО («Хокутоки»).

Практические экзамены и судейские семинары имеют своей целью абсолютное улучшение (повышение) судейской техники.

Для спортсмена поединок является великим обобщением его многолетних и упорных тренировок. Поэтому вполне естественным становится ежедневное оттачивание техники судьями, чтобы не происходило ошибочных судейских решений на поединке.

Ниже приведем четыре правила, которые, как нам хотелось бы, должны хорошо осознать судьи:

- 1. Стого соблюдать дух Будо.**
- 2. Быть справедливым и беспристрастным.**
- 3. Соблюдать вежливость и этикет.**
- 4. Судить решительно.**

ТЕХНИКО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Площадь места для проведения поединков («Кёгидзё») — 50 татами дзё (1 татами = 1,5 кв. м.), 9-метровый квадрат.
- Граница с дзёгай (мертвая зона) определяется желтой или красной полосой шириной в 50—100 см.
- Для обеспечения безопасности спортсменов высота помоста не должна превышать 1,2 м.
- По правую сторону (если смотреть с фасада на центр татами) фиксируется белая линия (линия начала поединка). По левой стороне — красная линия. Расстояние между ними примерно 1,8 м.

Все изменения и установки «Кёгадзё» осуществляется на каждого соревнованиях исполнительным комитетом. Это требует одобрения со стороны либо Всеяпонского исполнительного комитета, либо Лицензионного комитета, либо со стороны Судейской коллегии или же члена Комитета по обслуживанию.

ВРЕМЯ ПОЕДИНКА

- Основной поединок — 3 минуты.
- Отдых — 30 секунд.
- Дополнительное время — 3 минуты «ХАКИВАКЭ» (фото №№ 228, 223).
- Отдых — 30 секунд.
- Второе дополнительное время — 3 минуты.
 1. Партер — 30 секунд. после сигнала главного судьи на татами (2 раза в 3 мин поединка, (фото № 226).
 2. Цуками — 10 секунд. после сигнала главного судьи на татами. Количество раз не ограничено.
 3. «Дзёгай» (выход) (фото № 225) после команды главного судьи на татами «Матэ!», если в течение 5 секунд. поединок не возобновляется, принимается решение «Дзикан стоп».

4. Если по какой-либо причине спортсмен не выходит на татами после 10 секунд, ему объявляется «СИДО», 40 секунд — «ТИИ», до 50 секунд — «ГЭНТЭН», более 50 секунд — «СИККАКУ».

Существует 4 классификации победы

1. «ИППОН».
2. «ЮДЗЭЙГАТИ» («ЮСЭЙГАТИ»).
3. Победа вследствие невозможности вести поединок, снятие.
4. «ХАНСОКУКАТИ» (победа по нарушениям). Победа вследствие дисквалификации, нарушений, допущенных противником.

23. НАЗНАЧЕНИЕ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ И ПЕРСОНАЛА НА ПРОВЕДЕНИЕ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ KIF

При проведении официальных соревнований KIF, назначаются нижеследующие должностные лица и персонал:

Председатель соревнований (обязательно)

Количество — 1 чел. Обобщает соревнования. При необходимости также может быть назначен и его помощник — заместитель председателя.

Верховный советник

Количество — 1 чел. Даёт советы, особенно с точки зрения морали и Будо касательно судейства поединков, хода соревнований на основе нормативов. При необходимости советников может быть несколько.

Председатель комитета по обслуживанию (Совещательный комитет)

Количество — 1 чел. Обсуждают, делают выводы касательно судейства поединков, хода соревнований на основе нормативов. При необходимости назначается заместитель и некоторое число членов.

Председатель судейской коллегии (обязательно)

Количество — 1 чел. Обобщает судейство соревнований. Он должен являться лицензованным судьёй разряда «A» и выше, либо же членом Лицензионного комитета.

Советник – технический советник

Количество — необходимое. Даёт советы с точки зрения специфики и техники, в отношении судейства и проведения соревнований.

**Председатель исполнительного комитета
(обязательно)**

Количество — 1 чел. Обобщает ход исполнения соревнований. При необходимости назначается некоторое число заместителей и членов исполнительного комитета.

Доктор

Количество — более 1 чел. Обеспечивает безопасность здоровья участников. Осуществляет медицинскую помощь, медицинский контроль.

Диктор-ведущий

Количество — необходимое. (Желательно из лицензированных судей).

**Судьи
(обязательно)**

Количество — более 5 человек.

Ведущий протокол соревнований (обязательно).

Персонал на таймере (обязательно).

Персонал на таблице очков.

Персонал (помощник) для выхода спортсмена на поединок.

Подготовка шлем-масок и т. д.

**Персонал для замеров индекса силы
(обязательно).**

**Персонал регистрации спортсменов
(обязательно).**

**Секунданты
(обязательно).**

Количество: для 1 спортсмена — 1 секундант. Он имеет право на подачу заявки о протестования, обсуждения, решение о снятии спортсмена. Секундант должен иметь свидетельство официального секунданта.

Судья (фото №№ 207, 220)

Должен быть одет:

1. Белая рубашка.
2. Брюки синего или темно-синего цвета.
3. Галстук красного или ярко-красного цвета.
4. Без носок.
5. Иметь свидетельство судьи.

Обратить внимание:

1. Одежда должна быть чистой.
2. Быть без наручных часов, ручек и других металлических предметов.

Спортсмен

- Доги должно быть одето на голое тело (без футболок). Однако, с разрешения Хонбу или судьи может быть одета майка.
- Не допускается использование протекторов на локти и т. д. за исключением случаев, разрешенных Хонбу и судьями.
- Незащищенные руки или разрешенные кэн-сапота. Разрешено использование бинтов допустимой длины.
- Разрешены к использованию шлем-маски красного и белого цветов. (Как правило, спортсмен, объявленный первым, одевает красную.)
- Рукава доги не должны быть чрезсчур короткими. Норма — длина рукавов до локтя.
- Разрешены к использованию только утвержденные протекторы.
- Доги должны быть чистыми. Разрешены бирки с названием додзё, к которому относится спортсмен. Реклама запрещена.
- Обязательно использование «ракушки» (протектора на пах).
- Голые незащищенные ноги.
- Шлем-маска. Чтобы во время боя она не слетала — завязывать сзади шнурком.
- Необходимо приготовить шнурок сзади шеи. Его также надо завязывать.
- Если во время боя маска слетит по причине того, что сзади шеи шнурок не был приготовлен, это будет расценено как нарушение.

Роль каждого из судей:

- Главный судья на татами контролирует ход поединка, он имеет право вынесения заключительного решения (фото № 166).
- Фукусюсин (заместитель главного судьи на татами) помогает главному судье, контролирует ход поединка (фото № 186).
- Главный судья и заместитель главного судьи (главный боковой судья) располагаются друг против друга и обозревают спортсменов, тем самым исключается возникновение «мертвого угла», обеспечивается вынесение правильного и справедливого решения.
- Боковые судьи (фукусин) несут ответственность за действия: результативности, нарушения и выход дзёгай, если сюсин и фукусюсин не видят выполнения техники. Судейская бригада, составленная из 5 человек, включая сюсины, контролирует ход поединка.
- Каждый из судей следит за тем, чтобы бойцы вели поединок справедливо; кроме того, судьи обеспечивают их безопасность.

Положение (осанка) боковых судей:

1. Правильная спина выпрямлена;
не задирать подбородок;
флагги держать горизонтально.
2. Неверно вытянуты ноги;
3. Неверно откинулся на спинку стула;
4. Неверно ссугулил спину;
5. Неверно согнулся.

Для вынесения точного и справедливого решения принята система пяти судей. Однако, иногда из-за конкретного места нахождения каждого из судей бывают случаи, когда им не видна эффективность техники. Поэтому для точности на фронтальном месте (Хомбусэки) располагаются председатель соревнований, председатель судейской коллегии, председатель совещательного комитета. Они также помогают судьям.

Расположение главного судьи на татами

- Главный судья стремится занять позицию, при которой не заслоняется обзор Хомбусэки, фукусюсина и фукусинов.
- Главный судья стремится занять положение, образующее треугольник между ним и двумя спортсменами.
- Расстояние между главным судьей и спортсменами соблюдается в 1,5—2 м. Необходимо предусматривать возможность броска, атаки и т. д., при которых может быть нанесен ущерб главному судье. Поэтому необходимо занимать место, обеспечивающее безопасность.

Боковые судьи

- При принятии решения о нарушении или оценке действия необходимо действовать решительно и осознанно (без колебаний).
- Несут ответственность за обеспечение безопасности и вынесение решений в отношении действий, которые не оценил (не увидел из-за «мертвого угла»).

Главный судья

- Сигналом свистка он привлекает внимание к главному судье;
- Действия флагками должен выполнять точно и осознанно;
- Во время атаки, в случае, если ожидаются выход за зону дзёгай или опасные действия, частыми свистками привлекать внимание к главному судье спортсменов.

Помощник главного судьи

- Не выносить решения «Хикивакэ» (фото №№ 223, 228) просто так. Не подыгрывать главному судье. На основании правил и норм о судействе стараться, по возможности, оценивать завершение боя в одном времени («Хон сэн»).

24. КРИТЕРИИ СУДЕЙСКИХ РЕШЕНИЙ

Эффективная атака, в результате которой из-за полученного ущерба спортсмен касается татами любой частью тела, за исключением ступней ног, до двух секунд. «ЮКО».

Степень ущерба. Спортсмен поскользнулся, близок к нокдауну. Сразу принимает стойку. Возможно оценить в «КОКА».

После атаки (после нокдауна) спортсмен не в состоянии вести бой или потеря желания вести бой, от 2 до 4 секунд. «ВАДЗА-АРИ».

После нокдауна спортсмен не в состоянии или потерял желание вести бой, более 6 секунд. «ИППОН».

Такие действия, когда спортсмен умышленно поворачивается к сопернику спиной и т. п. являются нарушением. В этом случае, если последняя атака была расценена в «ЮКО», а соперник не принимает боевой стойки, таймер продолжает отсчитывать время: по прошествии 2 секунд дается «ВАДЗА-АРИ», через 4 секунды «ИППОН». Выражением своего желания продолжать бой является поднятие обоих кулаков до уровня своего лица.

Проводится эффективная атака, преимущественно в верхний уровень «Дзёдан», в одностороннем порядке, от 2 до 4 секунд. «ЮКО».

Проводится эффективная атака, преимущественно в верхний уровень «Дзёдан», в одностороннем порядке, от 4 до 6 секунд. «ВАДЗА-АРИ».

Проводится эффективная атака, преимущественно в верхний уровень «Дзёдан», в одностороннем порядке, более 6 секунд. «ИППОН».

Такие действия, как умышленно поворачиваться к сопернику спиной и т. п. являются нарушением. В этом случае, если последняя атака была расценена в «ЮКО», а соперник не принимает боевой стойки, таймер продолжает отсчитывать время: по прошествии 2 секунд дается «ВАДЗА-АРИ», через 4 секунды «ИППОН». Выражением своего желания продолжать бой является поднятие обоих кулаков до уровня своего лица.

Главный судья на татами в случае объявления последовательных оценок «ЮКО-2» или «ВАДЗА-АРИ» проверяет степень ущерба спортсмена. Решение о том, будет ли спортсмен продолжать бой или нет, принимает либо он сам, либо его секундант. В случае

необходимости такое решение выносит доктор. Проверка осуществляется следующим образом: спортсмен, закрыв глаза, становится на одну ногу, разведя руки в стороны. При получении трех и более «ЮКО» по решению главного судьи на татами может быть объявлена победа «Невозможности вести бой».

В отношении решения «Потеря желания вести бой» боковой судья должен вынести решение из двух критериев: «Запрещенные действия» и «ЮКО».

«КОКА», полученная в результате атаки.

1. Атака в верхний уровень не приводит к нокдауну, однако:

- голова сильно встряхивается, подгибаются ноги;
- нарушается стойка;
- считается, что если бы не было защитных приспособлений, то атака была бы более эффективной.

2. Атака в средний уровень заставляет спортсмена согнуться в животе.

3. Атака в нижний уровень — спортсмен начинает волочить ногу. А также в других случаях, когда можно определить ущерб.

«КОКА», полученная в результате броска. В случае сильного амплитудного броска считается, что, если бы не было татами, то бросок стал бы более эффективным. К таковым броскам не относятся скручивание, подсечка. Бывает так, что такое «КОКА» в основном времени не является определяющим фактором для решения победы.

«КОКА», полученная в результате «КИМЭ» (добывания). После броска, подсечки, скручиванием, «КИМЭ» (рукой, локтем, ногой) в верхнюю часть туловища (голова, грудь, живот) последовательно более двух раз.

«КОКА», полученная в результате «КИМЭ» в положение партнера. Сдерживая противника в положении «сидя сверху» «куманори», наносится последовательно 4—5 и более раз «КИМЭ» (руками, локтями, ногами) в открытую часть лица.

Случай, когда «КОКА» не признается:

- а) действия «КИМЭ» чрезмерно далеки;
- б) «КИМЭ» в нижнюю часть туловища;
- в) удары в лицо не достают или недостаточно сильны;
- г) спортсмен снизу защищается или наносит ответные удары.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

25. ТРАВМАТИЗМ В КУДО И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Нокаут. После получения нокаута очень важен покой, свежий воздух. Необходимо ограничить потребление жидкости. При тяжелых последствиях можно применять холод на голову.

Профилактические мероприятия, направленные на предупреждение нокаутов и нокдаунов:

- правильно поставленный учебно-тренировочный процесс;
- тщательное отрабатывание приемов защиты;
- точное выполнение правил ведения боя;
- обязательное медицинское обследование у хирурга, невропатолога, отоларинголога, офтальмолога, стоматолога плюс ежедневный контроль спортивного врача клуба на занятиях.

Травмы кисти: растяжение связок суставов кисти, лучезапястного сустава, подвыихи большого пальца в запястном суставе, ушибы. Иногда последствием травм может быть развитие бурсита (воспаление синовиальных сумок сустава).

После получения травмы необходим полный покой для поврежденного сустава. В первое время холод на область сустава. Со второго или третьего дня тепловые процедуры, горячие ванны, массаж, растирания с индифферентной мазью.

Профилактика травмы кистей: плотно бинтовать кисти рук. Спортсмену следует это делать всегда самому, так как необходимо ощущать, насколько сильно стянута кисть. При чрезмерной бинтовке руки затекают, а слишком слабое бинтование не достигает цели, так как бинт во время боя сползает. Оптимальная бинтовка кисти такая, чтобы бинт не жал кисть в разжатом положении и хорошо стягивал в момент, когда она сжимается в кулак. Один из способов бинтовки рук показан в *приложении № 4*.

Ушиб четырехглавой мышцы бедра вследствие удара голенью часто приводит к образованию гематом — скоплению крови в тканях в виде опухоли или кисты.

Сразу после травмы необходим холод, а через несколько дней — тепло, компрессы, мазевые рассасывающие повязки.

Травмы голени: чаще всего ушибы, которые иногда грозят перейти в опасные заболевания, типа периостита, гангрены.

Профилактика: рекомендуется применять защитные накладки на голень на тренировках. Большую роль в предупреждении травм голени играет правильная закалка голени, укрепление надкостницы.

К профилактическим мерам также относится применение капы (защита рта, зубов), специальные бандажи с защитной раковиной в области паха и специальные защитные шлемы на голову (супер-сэйф).

Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата спортсмена являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым является и позвоночник.

Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок.

В годичном тренировочном цикле спортсменов наибольшее количество травм (около 70%) возникает в соревновательном периоде, как наиболее напряженном. Значительно меньше травм (30%) отмечается в подготовительном и переходном периодах. Во время тренировок травм в 3 раза больше, чем во время соревнований.

Основные причины травматизма у спортсменов: неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований; погрешности в методике обучения; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема.

Среди организационно-методических ошибок в учебно-тренировочном процессе спортсменов следует отметить неправильное комплектование спаррингов (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности), введение игровых упражнений тренировки при плохих организационных и климатических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейства и т. п.

В основе возникновения травм у спортсмена лежат, в первую очередь, методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, т. е. в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок.

В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроя, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления. Особого внимания тренера заслуживает большой удельный вес (до 90%) специальной подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, в то время как неспециальная подготовка (общеразвивающие, игровые упражнения) составляет лишь около 10%, что свидетельствует, как и в других видах спорта, об определенной узости специализации.

Ошибки, ведущие к травмам у спортсменов, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного, технического обеспечения.

Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у спортсменов неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насилиственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе; и до 10% связано с комбинированным механизмом травмы.

Нарушение в технике выполнения приема приводит как к травме самого пострадавшего, так и соперника (в соотношении 2:1). Это положение можно объяснить состоянием психоэмоционального состояния спортсмена во время тренировочных занятий, отборочных и ответственных соревнований. Исследования показывают, что у спортсменов травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще на фоне излишнего возбуждения. У части спортсменов с травмами отмечено отсутствие желания бороться или крайне сильное желание победить.

Психоэмоциональная неустойчивость спортсмена, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам

спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Пары должны составляться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях спортсмен включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в КУДО — это, как уже отмечалось, обучение способам страховки. Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, наличие обкладных матов — элементы гарантии безопасности.

При изучении болевых и удушающих приемов необходимо следить за тем, чтобы действие немедленно прекращалось при подаче партнеру сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

26. ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СРОКИ ДОПУСКА К ТРЕНИРОВКАМ И СОРЕВНОВАНИЯМ ПОСЛЕ ТРАВМ

(в каждом конкретном случае решение принимает врач)

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в соревнованиях
Переломы костей		
Голени	80—90	110—120 с дnia снятия иммобилизации
Предплечья	40—50	70—80 с дnia снятия иммобилизации
Плеча	60—80	90—110 с дnia снятия иммобилизации
Стопы	3—8 месяцев после перелома	
Ребер	20—30	46—60 после перелома
Ключицы	40—60	70—90 после перелома
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7—10	10—20
II степени	14—20	21—30
III степени	21—30	31—40
Растяжения лучезапястного сустава	7—20	с дnia травмы
Растяжения связок плечевого сустава	90—130	дней с дnia травмы
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10—14	17—20 после травмы
С незначительным кровоизлиянием и повреждением связок	14—28	24—35 после травмы
С выраженным гемартрозом	Несколько	60 дней после травмы и повреждением связок
Вывихи локтевого и плечевого суставов	30—60	90—150 после травмы

27. НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ КО ВСЕМУ

К сожалению, как любой контактный вид спорта, тем более единоборство, занятия КУДО не обходятся без травм. В любом случае квалифицированную помощь может оказать только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер и спортсмен должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

Первая помощь при ушибах

Ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях КУДО.

Ушибы относятся к закрытым повреждениям, т. к. при ушибах наружные покровы тела остаются целыми.

Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей).

В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния 10—15 см поврежденное место опрыскивают из ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин).

Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40—60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилинию притока крови, увеличению межтканевого отека и усилинию болей.

Первая помощь при потере сознания

Потеря сознания во время занятий КУДО может наступить в результате удара, столкновения или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушения).

Характерные признаки сотрясения головного мозга: потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму.

Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холода на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, т. к. его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание либо, согбая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Первая помощь при вывихах и переломах

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности.

Первое, что нужно сделать при вывихах — обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое.

Не пытайтесь вправить вывих, так как вывих нередко сопро-

вождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана.

Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет.

При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе.

При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке.

При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

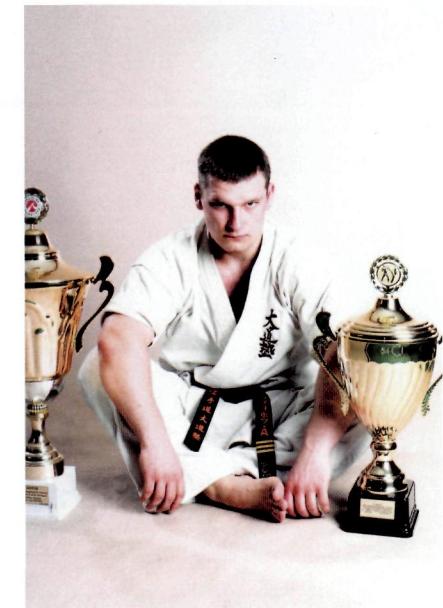
28. ЗОЛОТЫЕ СТРАНИЦЫ РОССИЙСКОГО КУДО

КУДО в России культивируется уже 11 лет. За эти годы было проведено большое количество турниров разного уровня. В данной книге хочется отметить элиту российского КУДО. Это чемпион Японии А. Весельчаков, который также побеждал и на российских чемпионатах; самый титулованный тяжеловес России А. Филиппов; его постоянный соперник на всех соревнованиях С. Аржаков. За 11 лет развития КУДО детско-юношеская спортивная школа подготовила хорошую смену ведущим спортсменам России — это серебряный призер Чемпионата мира 2001 года Д. Сенютин, неоднократный победитель первенств России М. Сучков, Д. Жильцов, Д. Молчанов, наша «чудо с косичками» И. Быкова. Нельзя не отметить представителей Владивостокской школы: многократный призер Чемпионатов Японии, серебряный призер Чемпионата мира 2001 года А. Кононенко, чемпион мира 2001 года Д. Григориев и чемпион России 2004 года М. Леоновец; представителя Ростова-на-Дону чемпиона мира 2001 года Р. Бабаяна; серебряного призера Чемпионата мира 2001 года Б. Дашаева, воспитанника сургутской школы. Данный регион подготовил много выдающихся спортсменов: И. Горбатюк, М. Кучкин, В. Шарапов и др. Также хотелось бы отметить чемпиона России 2004 года в категории 260 единиц Г. Молоткова, являющегося представителем города Обнинск; неоднократных победителей и призеров российских и международных турниров А. Голубева и А. Фирсанова представителей московской школы.

Россия является «Меккой» Мирового КУДО.



Александр Весельчаков



Анатолий Филиппов



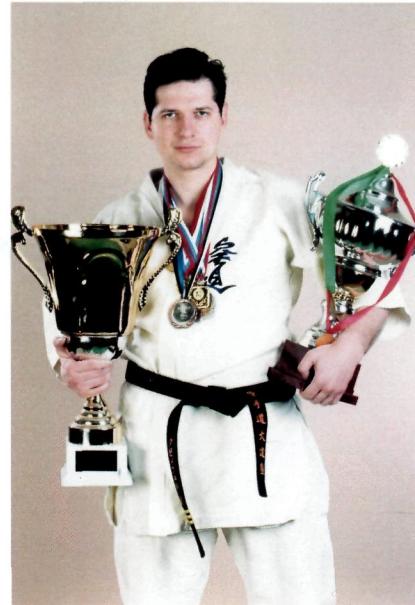
Сергей Аржаков



Денис Сенютин



Сучков Максим



Купфер Михаил

29. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Аси	Нога
Аси-барай	Подсечка
Бангуми	Программа
Вадза	Техника
Вадза-ари	Оценка технических действий в полпобеды
Вадза-ари-авасэт-иппон	Победа в результате двух «вадза-ари»
Гэдан	Нижний уровень
Гякусэй	Ученик
Дайдо-Джуку	Школа великого пути
Дайхё-сихан	Представительный мастер
Данкай.	Ступень, стадия, этап
Дзикан-дэс	Время (период)
Дзимутё	Начальник канцелярии
Дзюкутё	Глава (начальник) школы
Доги	Костюм для занятий в КУДО
Ёй	Изготовиться, принять положение
Ёко.	Бок
Ёко-э.	В бок (направление)
Ён-пон юккури	4 раза медленно
Кайкякудза	Шпагат (спорт.)
Какато	Пятка
Кансэцу-вадза	Болевые приемы
Ката	Плечо
Ки	Биоэнергия (дух философии Будо)
Ки-ай	Выкрик, помогающий концентрации усилий в момент выполнения приема (в КУДО произносится «Сэй»)
Киаратэй	С полной силой
Кихон	Основной (базовый)
Ко	Маленький (короткий)
Кобуси.	Кулак
Кокунай-сибутё.	Президент местного отделения
Кокусай-сибутё	Президент Международного отделения KIF

Коси	Выпуклость — ударные косточки руки; ягодицы; основание пальцев ноги
Куби	Шея
КУДО	Школа великого пути — открытого сознания
Кумитэ	Поединок
Кохай	Младший ученик
Кэагэ-кэри	Подхлестывающий удар ногой
Кэйко	Упражнение (спорт.)
Кэкоми	Проникающий
Кэри	Удары ногами
Кэрри-кара панч	В начале удары ногами, а затем руками
Маваси-э	По кругу
Маваттэ	Повернуться
Матэ	Остановиться
Маэ-э	Вперед
Мибу	Отделение KIF
Миги-но	Правый
Нагарэ	Течение (в КУДО спокойное дыхание)
Нагэ-вадза	Бросковая техника
Нукитэ	Удар кончиками пальцев
О	Большой
Оби	Пояс
Оби-маттэ	Держать концы пояса на расстоянии от туловища при разучивании приемов
Панч	Удары руками
Панч-кара кэри	В начале удары руками, а за ними ногами
Рэнсю	Тренироваться (спорт.)
Рёсэй	Ученик, проживающий при додзё
Саю-маэ-кэри	Поочередные удары «маэ-кэри» ногами
Сидо	Замечание
Симэ-вадза	Удушение (спорт.)
Синкокю	Упражнение, успокаивающее дыхание
Содэ	Рукав додзи
Сокуто	Ребро стопы
Сото	Внешний (с наружи)

Сури-аси	Поочередные скользящие шаги
Суто	Ребро ладони
Сэйкэн	Ударная часть кулака
Сэми-ни	Легкие прыжки: вперед — назад, вправо — влево.
Сэмпай	Старший ученик
Сэнсэй	Учитель
Сэнсэй-но дайхё	Представитель учителя
Тай-сабаки	Маневрирование, повороты туловища за счет стоп ног
Тамэсивари	Ломание твердых предметов ударными частями тела
Тандэн	Точка сосредоточения внутренней энергии «ки»
Тоби-ни (джамп)	Прыжки
Тэ	Рука
Тэтсуй	Удар основанием кулака (под мизинцем)
Тюдан	Средний уровень нанесения ударов в туловище
Хадзимэ	Начинать
Хантэй	Решение судей
Хаяку	Быстро
Хидари-ни	Влево (о движении)
Хидари-но	Левый
Хидари-э	Влево (о направлении)
Хидза	Колено
Хидзи	Локоть
Цуги-аси	Приставной шаг
Цудзуко	Продолжать
Чуй	Предупреждение
Эри	Воротник (доги)
Якусоку-кумитэ	Поединки по договоренности с ограничениями
Ямэ	Закончить

ПРИЛОЖЕНИЕ



Фото 4

Фото 6



Фото 5

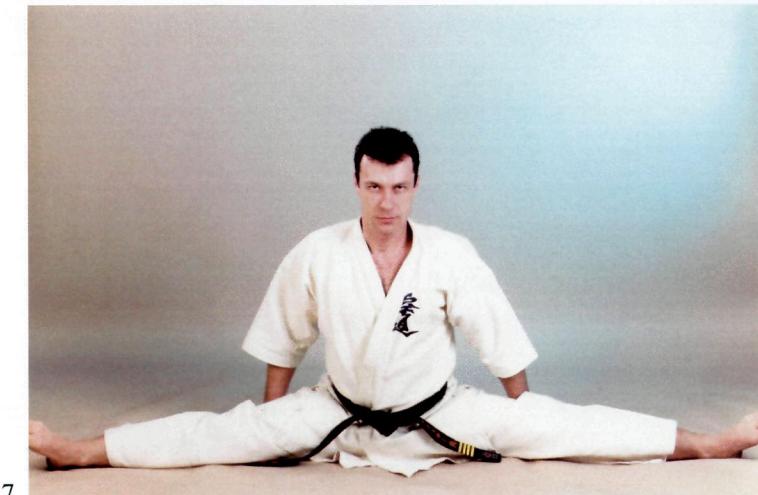


Фото 7

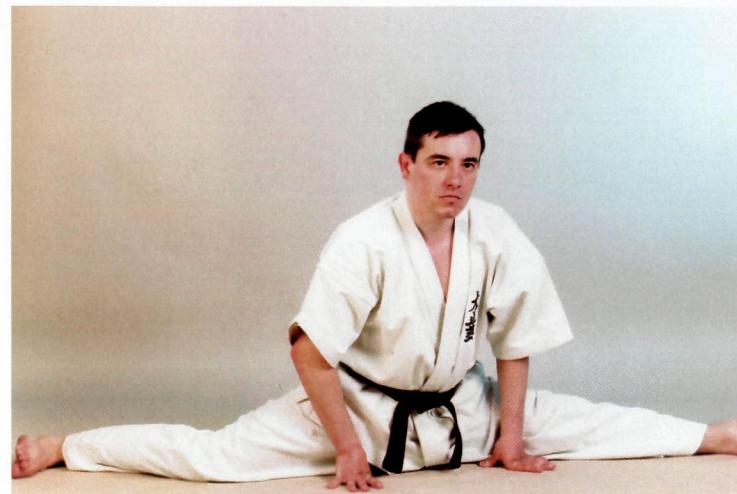


Фото 8

Фото 10

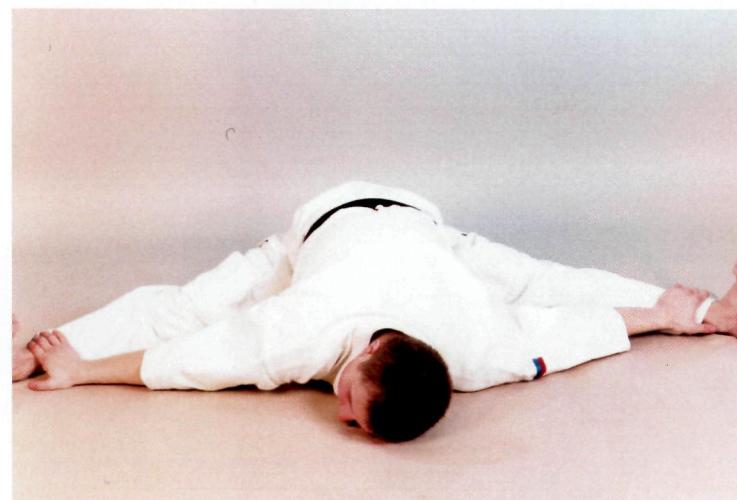


Фото 9



Фото 11

Фото 12



Фото 14



Фото 13

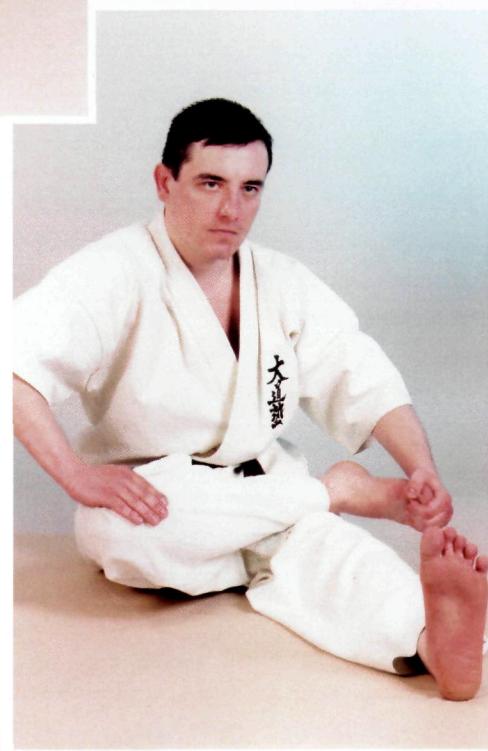


Фото 15

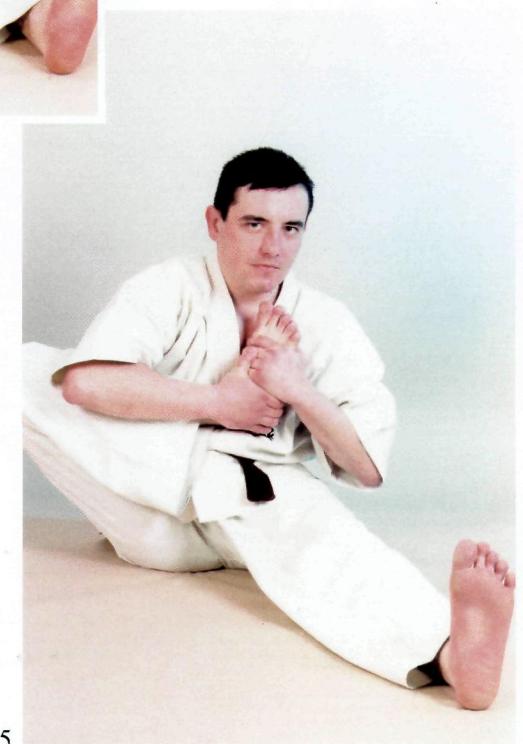


Фото 16



Фото 18



Фото 17



Фото 19

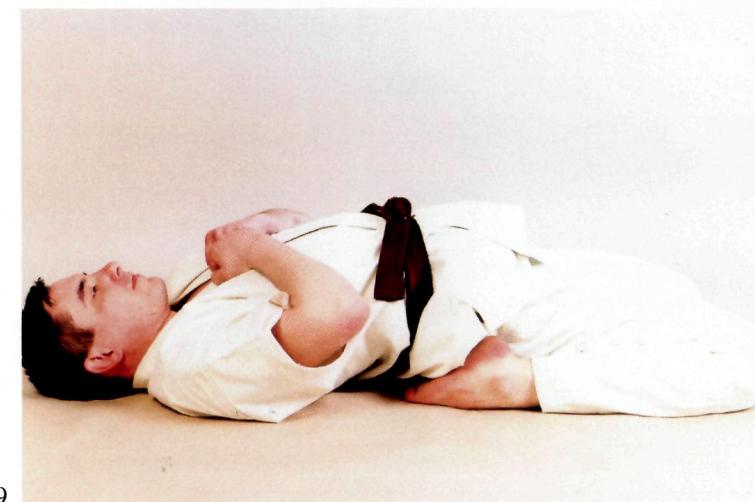


Фото 20

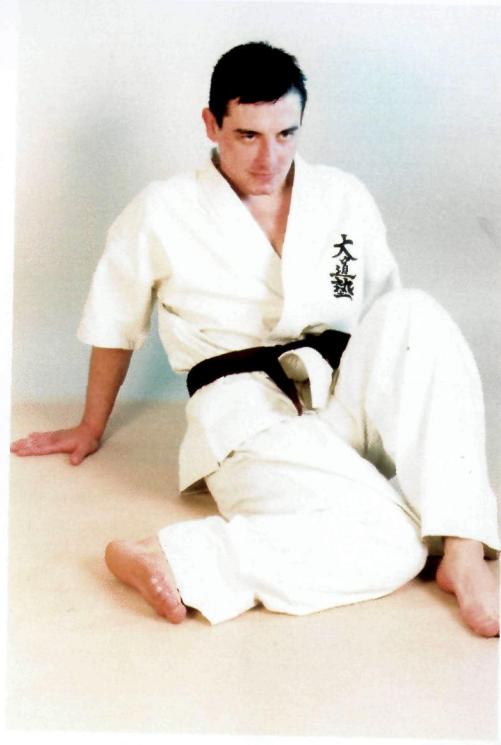


Фото 22

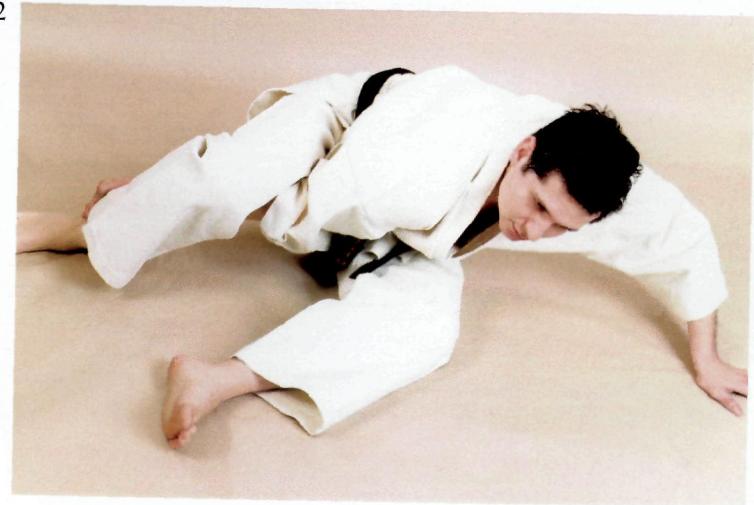


Фото 21

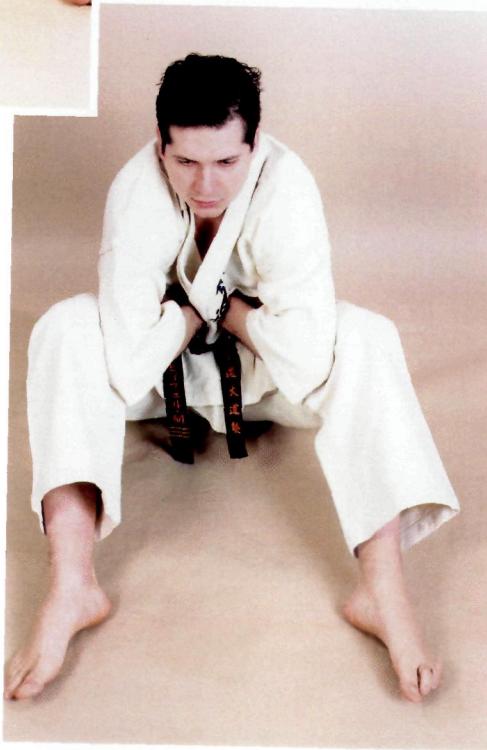


Фото 23

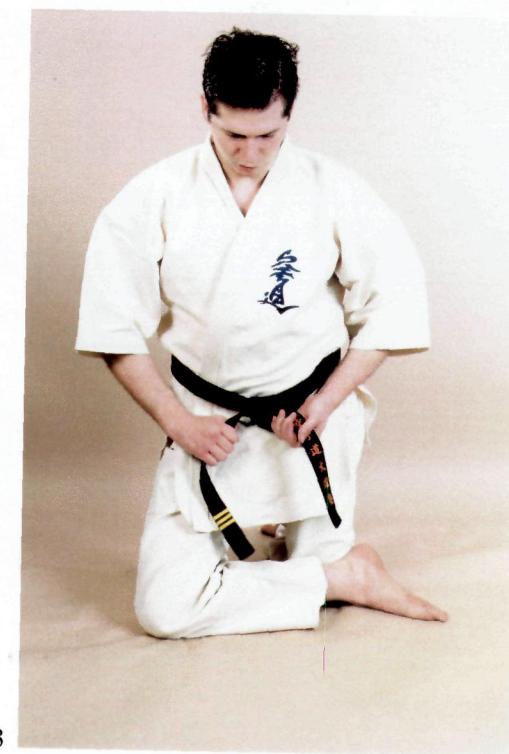






Фото 28



Фото 30

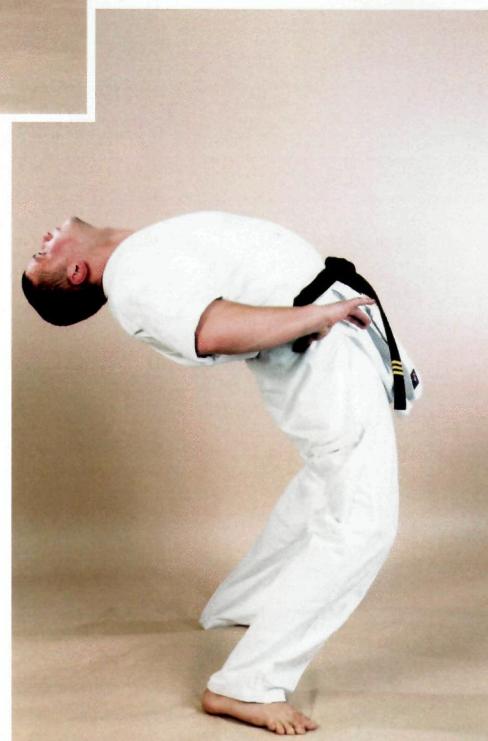


Фото 29

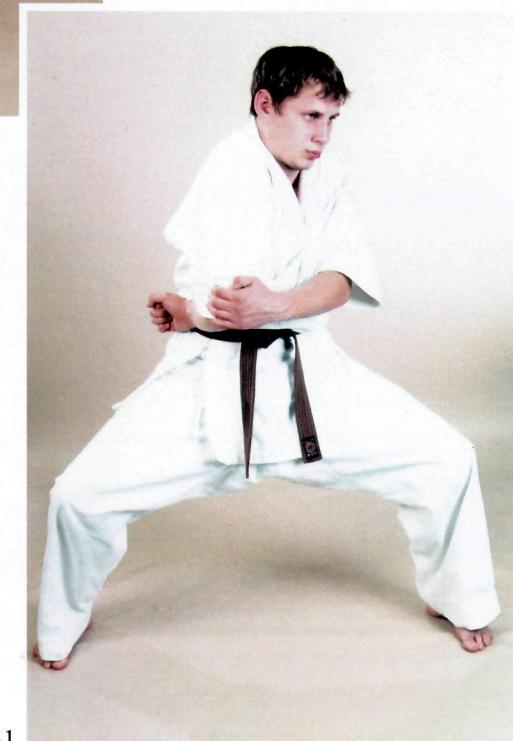


Фото 31

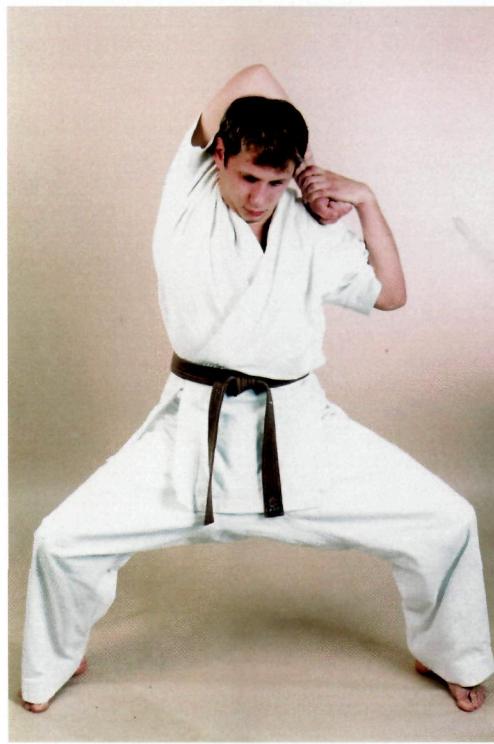


Фото 32

Фото 34



Фото 33

Фото 35



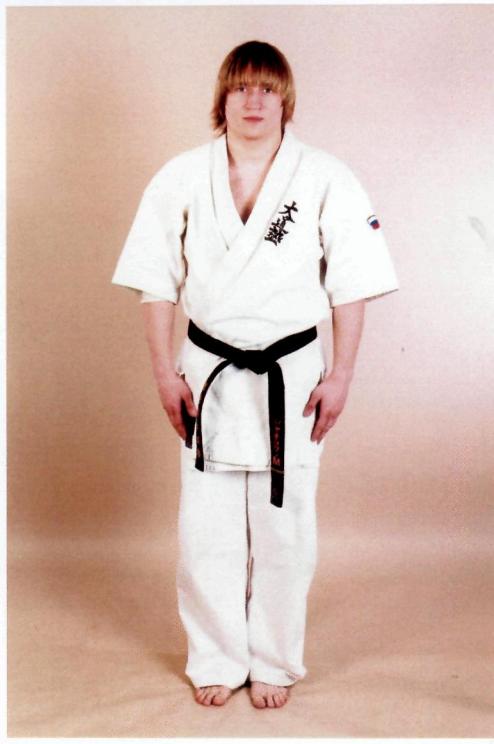


Фото 36

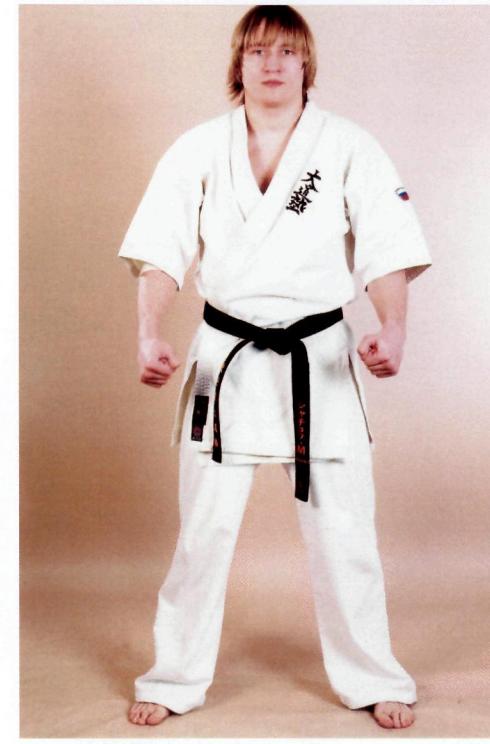


Фото 38

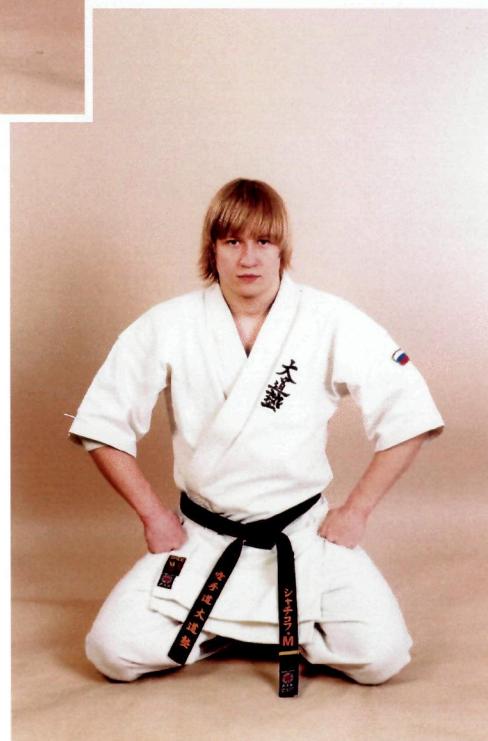


Фото 37

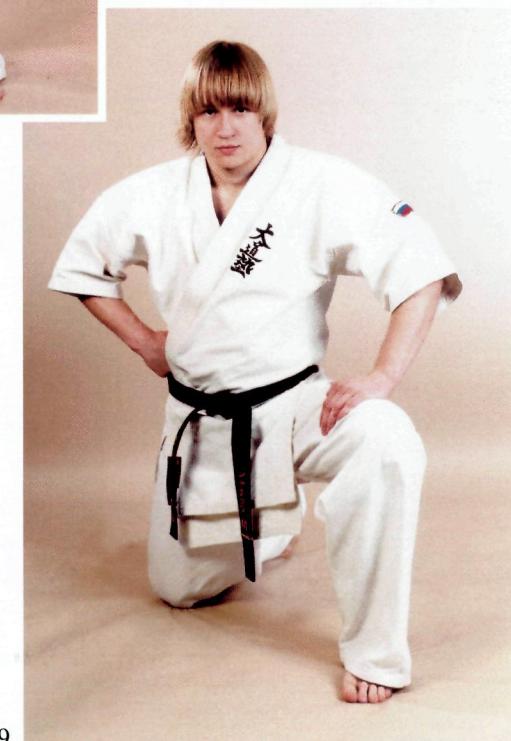


Фото 39



Фото 40



Фото 42

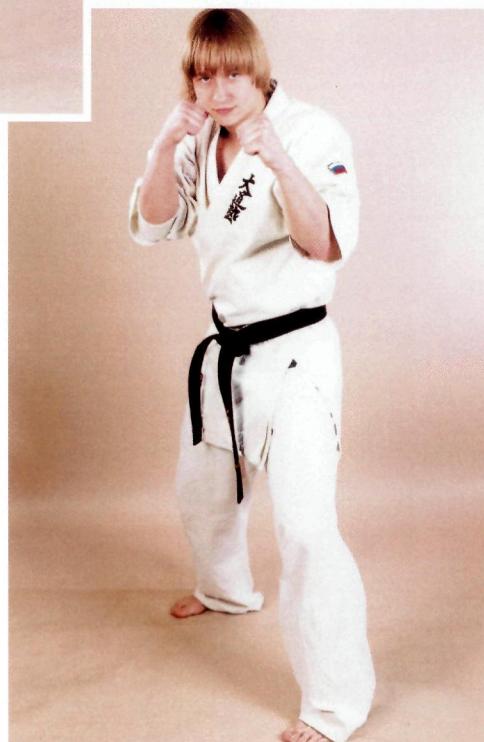


Фото 41



Фото 43



Фото 44

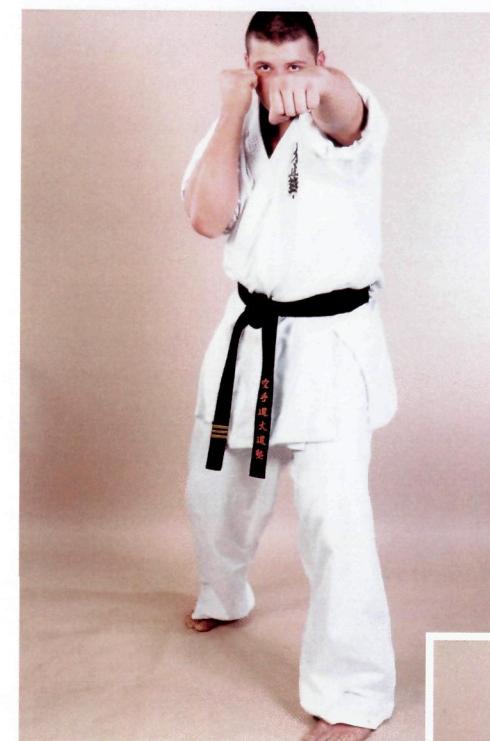


Фото 46



Фото 45

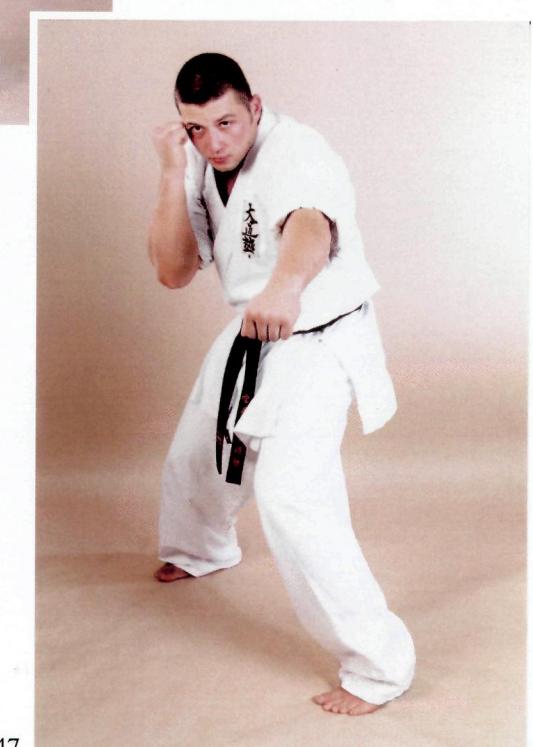


Фото 47



Фото 48



Фото 50



Фото 49

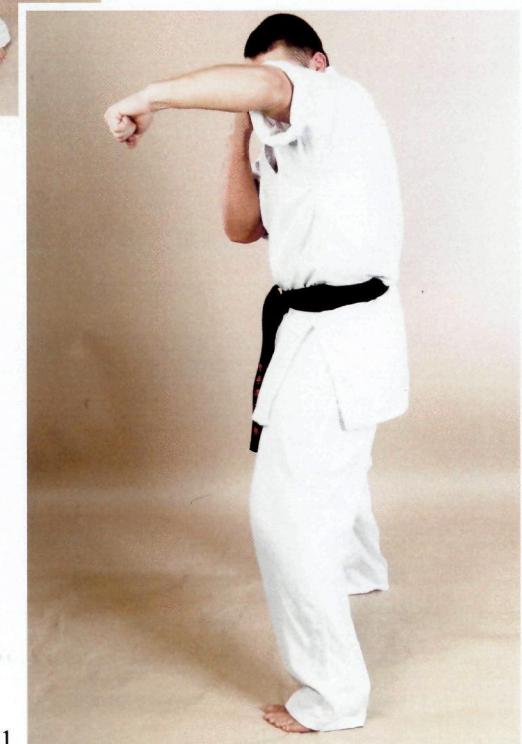


Фото 51



Фото 52

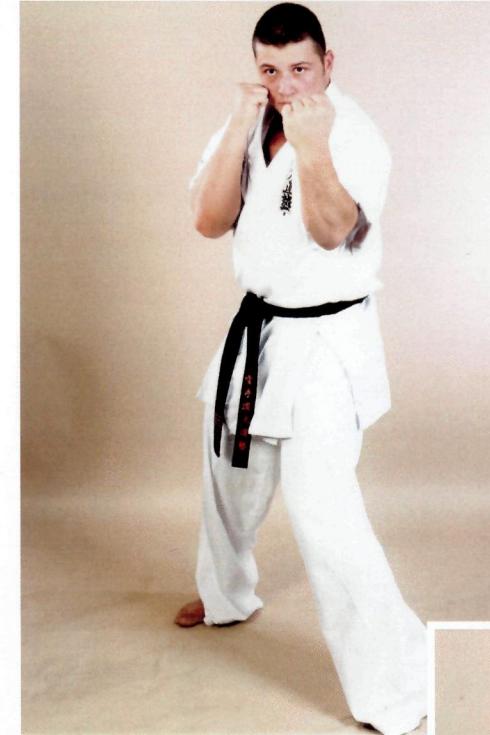


Фото 54

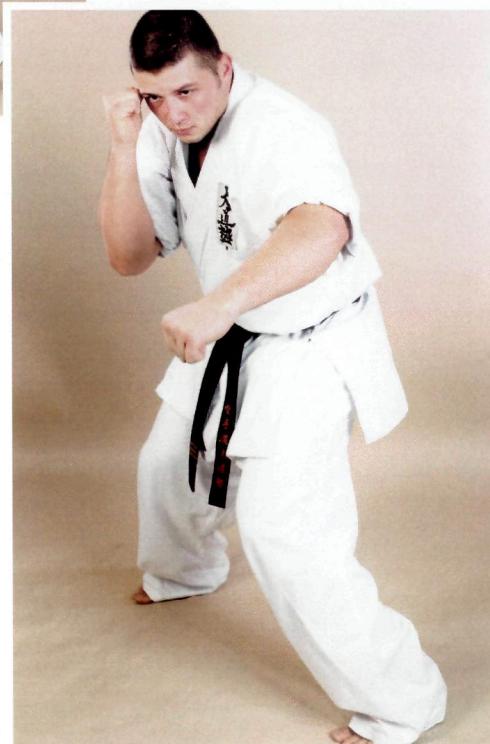


Фото 53



Фото 55

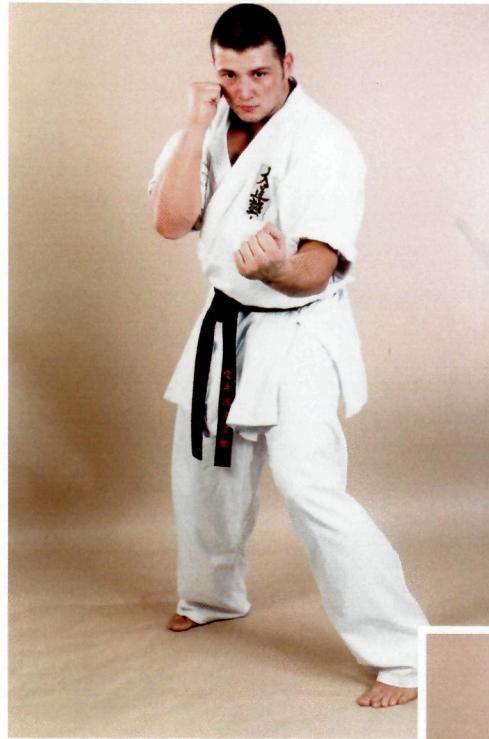


Фото 56

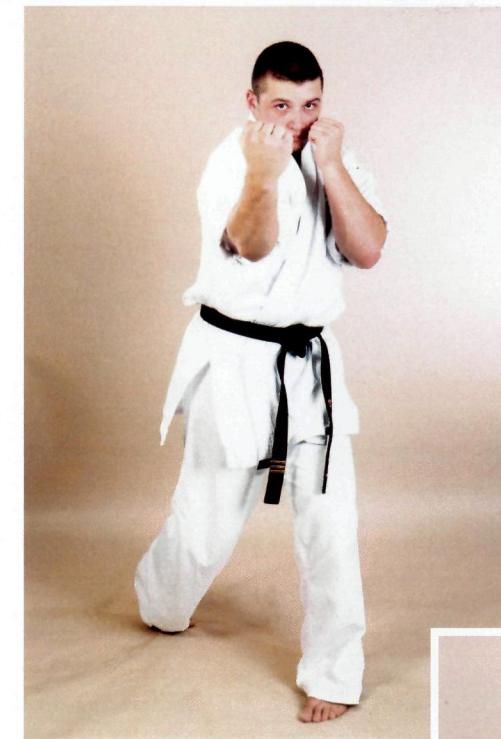


Фото 58

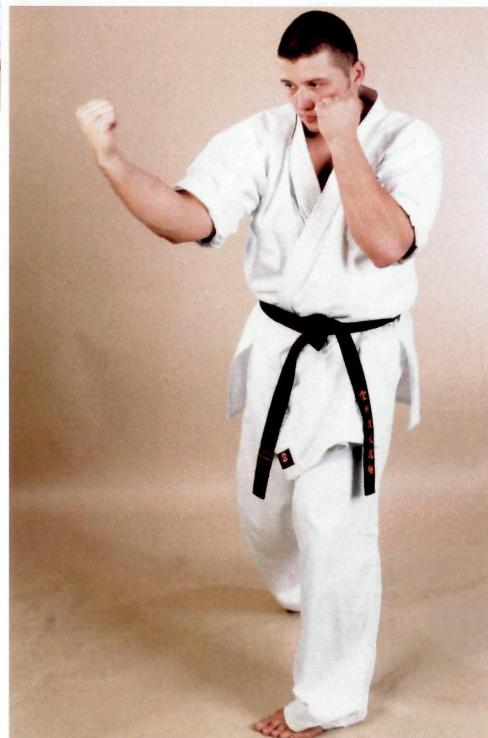


Фото 57

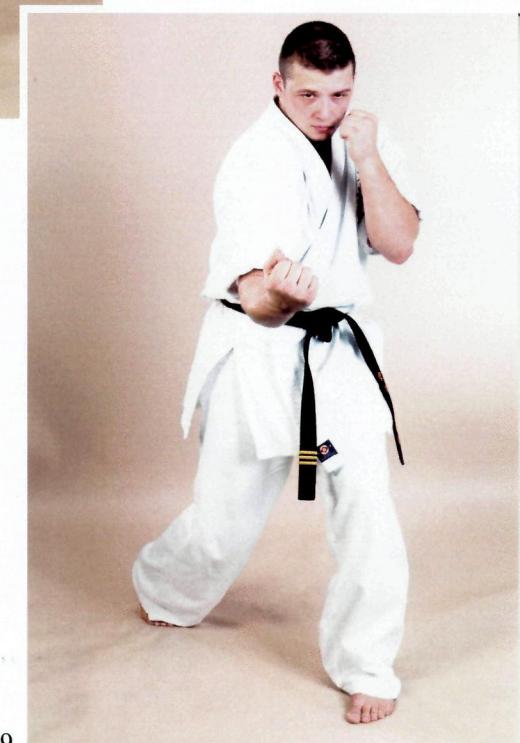


Фото 59

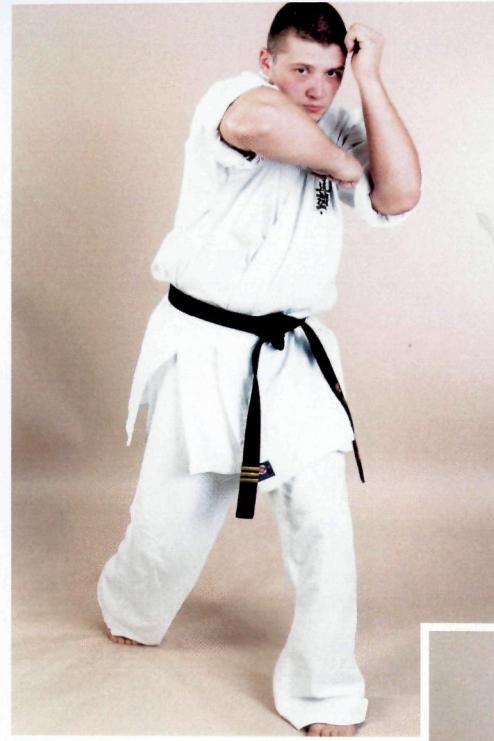


Фото 60

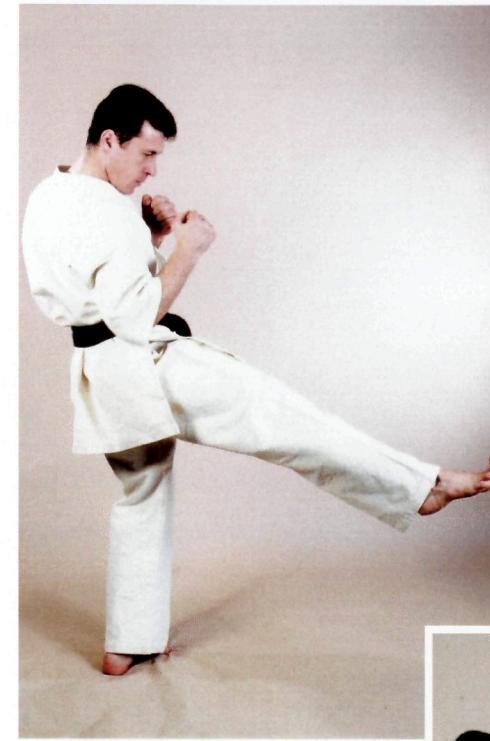


Фото 62

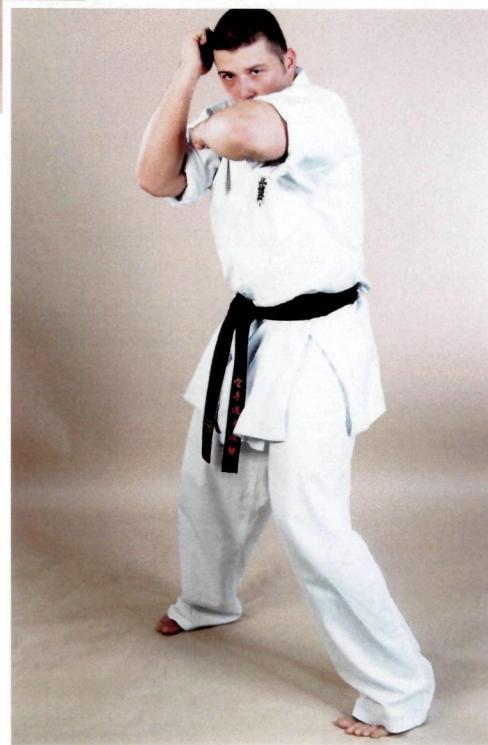


Фото 61

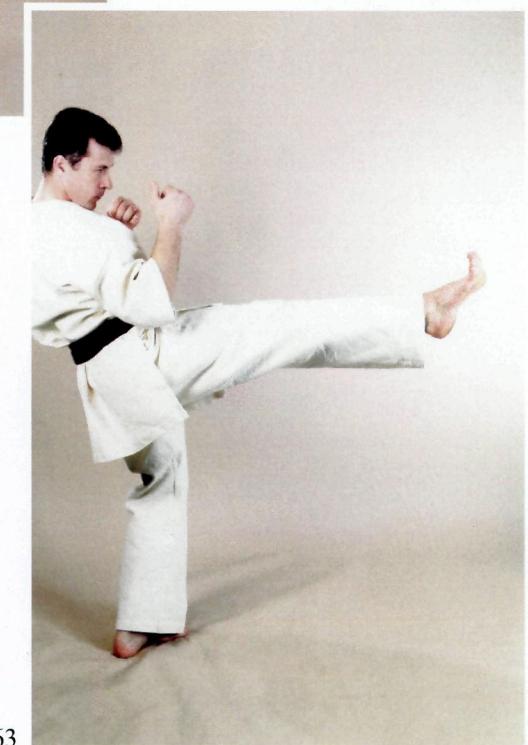


Фото 63

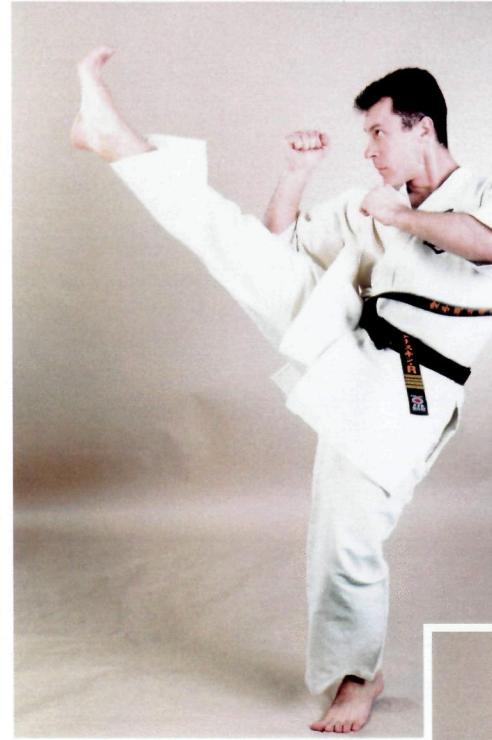


Фото 64

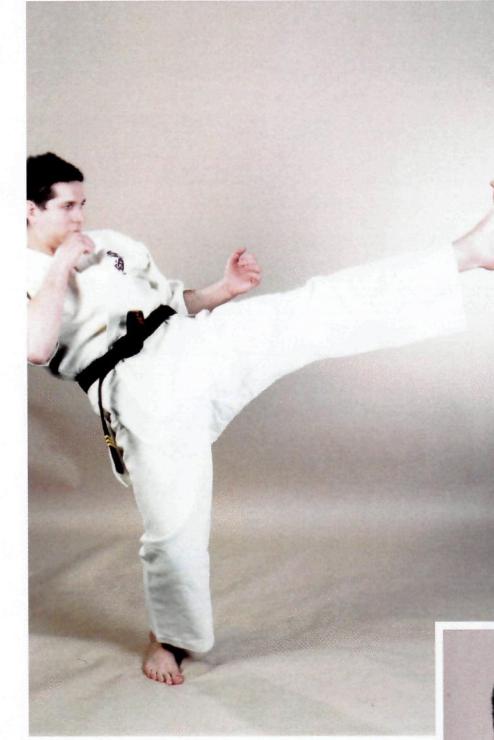


Фото 66

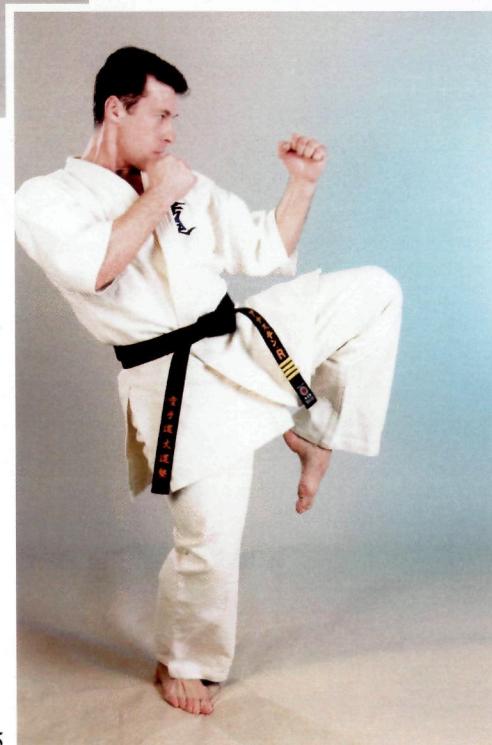


Фото 65



Фото 67



Фото 68

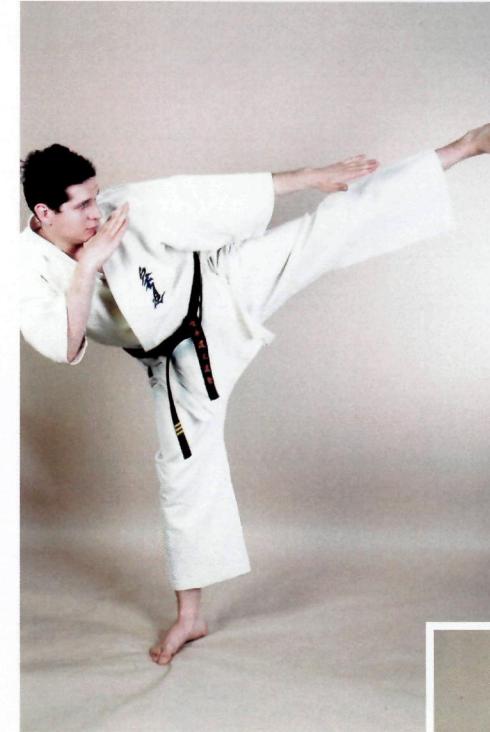


Фото 70



Фото 69

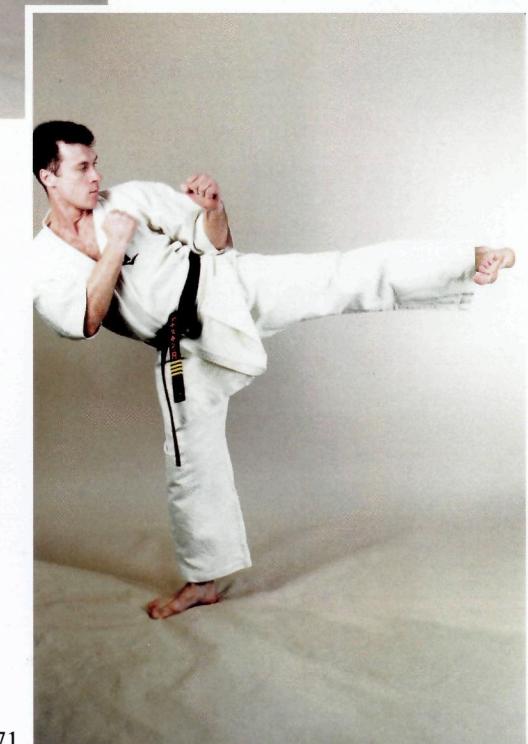


Фото 71



Фото 72

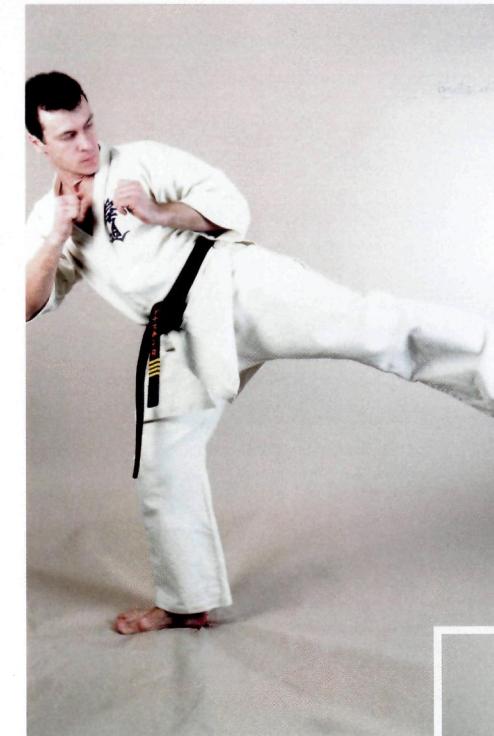


Фото 74



Фото 73

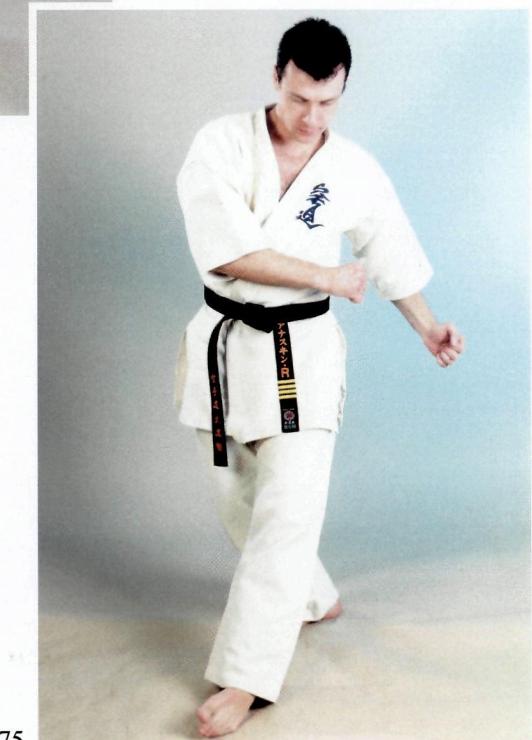


Фото 75



Фото 76



Фото 78

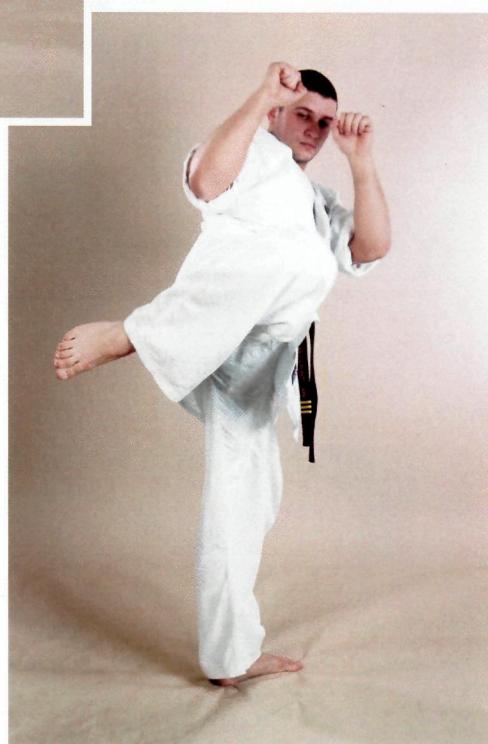


Фото 77

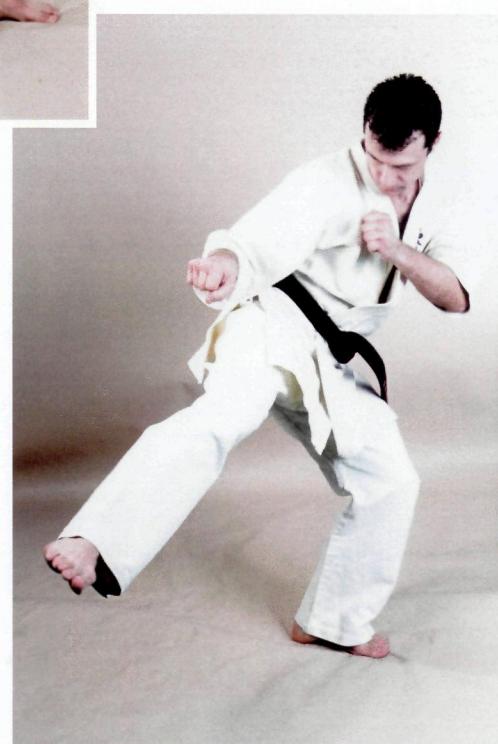


Фото 79

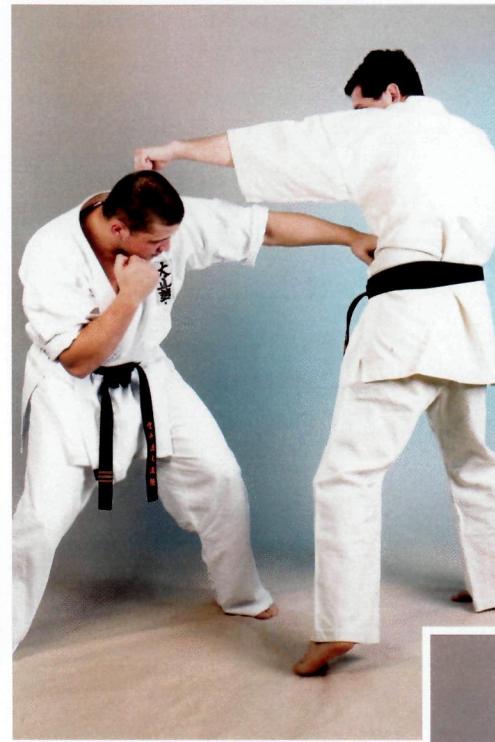


Фото 80



Фото 82



Фото 81



Фото 83



Фото 84



Фото 86



Фото 85



Фото 87



Фото 88



Фото 90



Фото 89



Фото 91



Фото 92

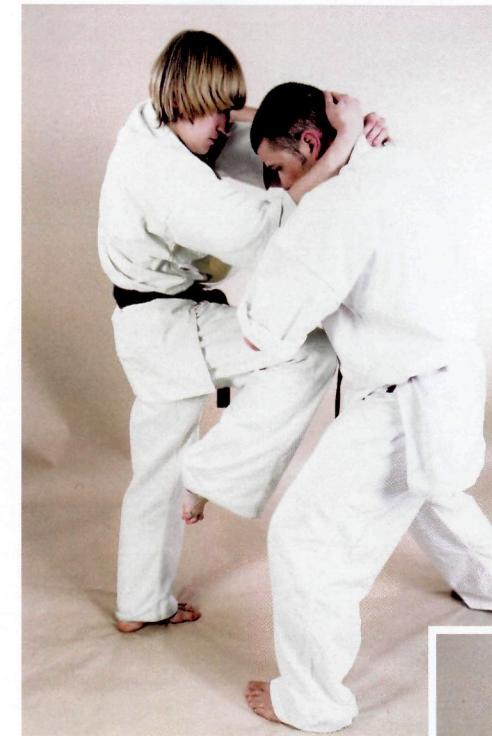


Фото 94



Фото 93



Фото 95

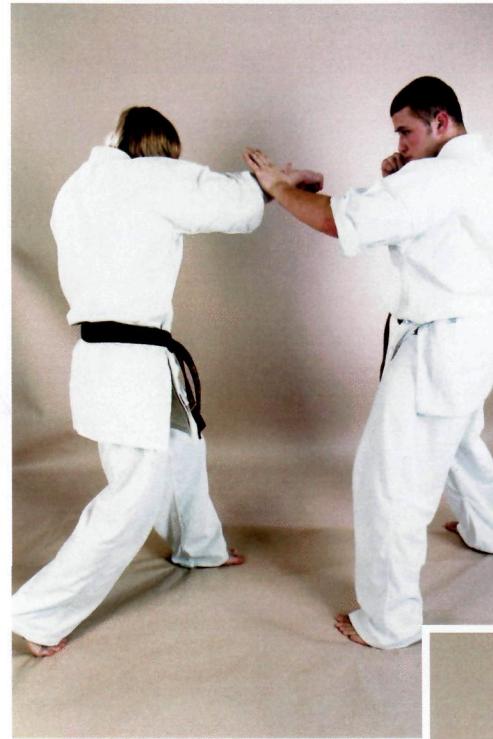


Фото 96



Фото 98

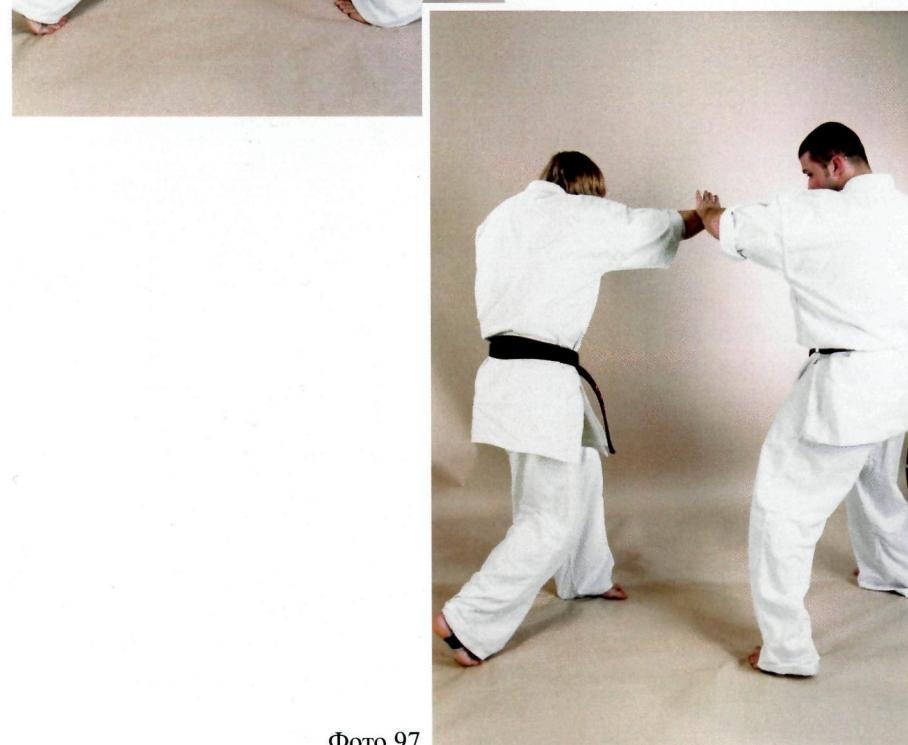


Фото 97



Фото 99



Фото 100



Фото 102

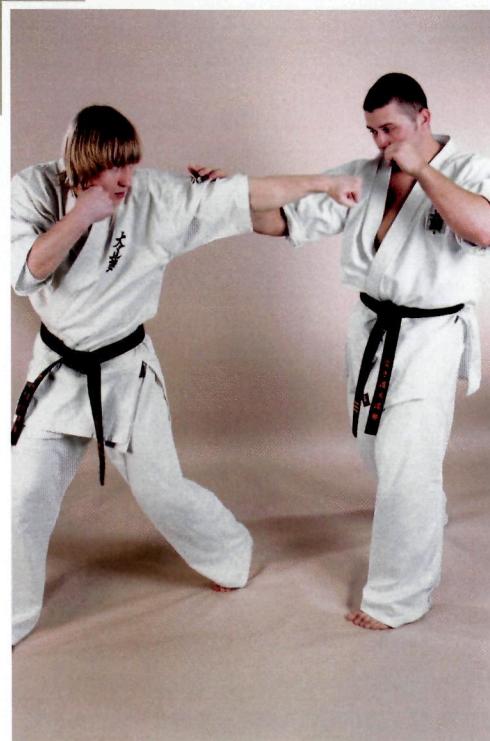


Фото 101

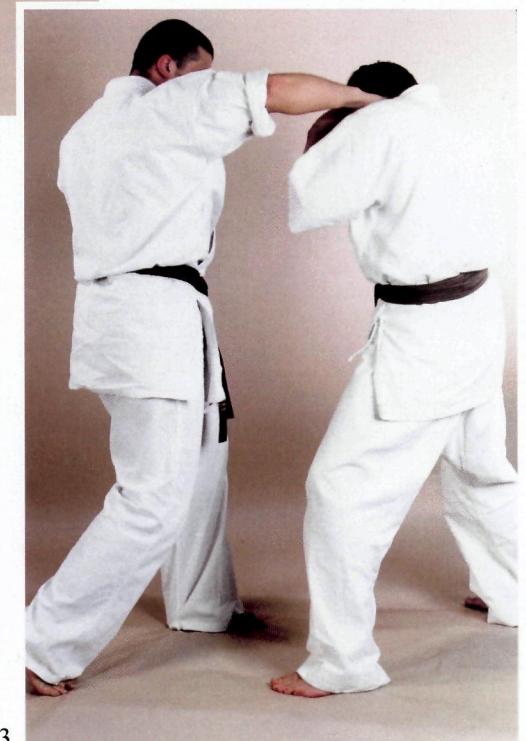


Фото 103



Фото 104



Фото 106



Фото 105



Фото 107



Фото 108



Фото 110



Фото 109

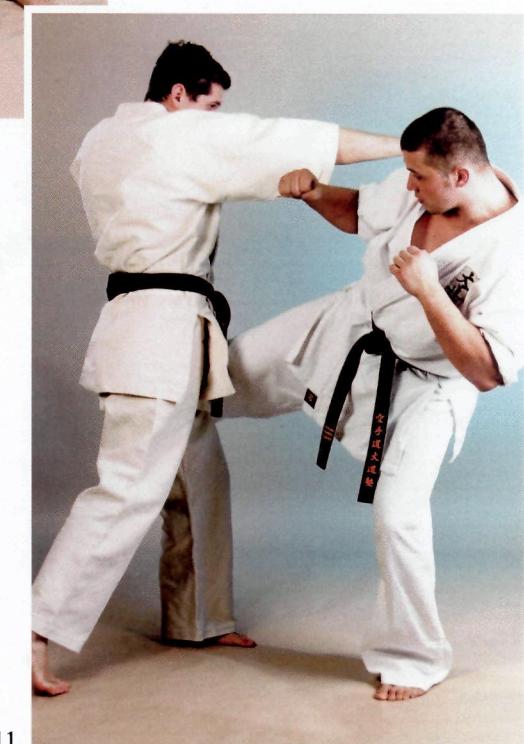


Фото 111

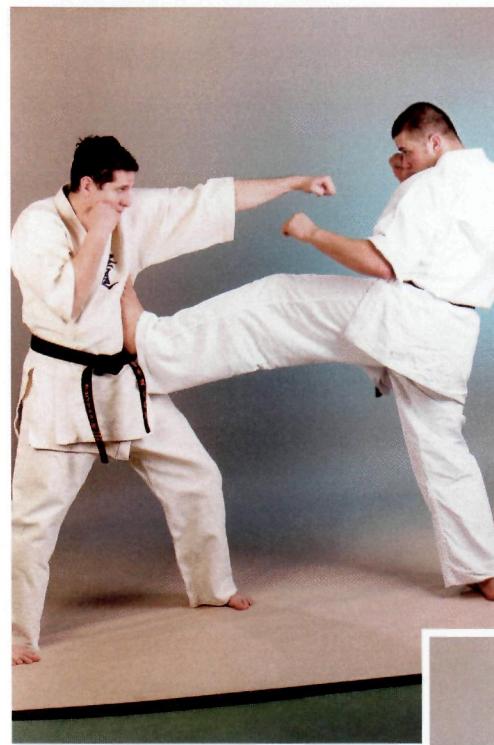


Фото 112



Фото 114

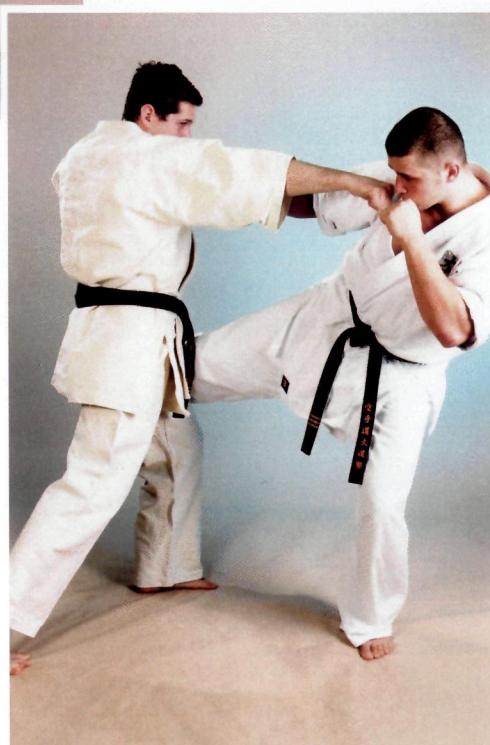


Фото 113

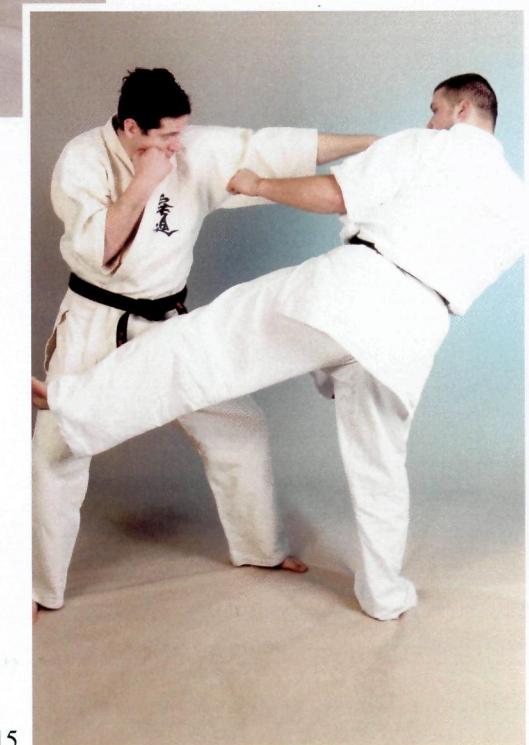


Фото 115

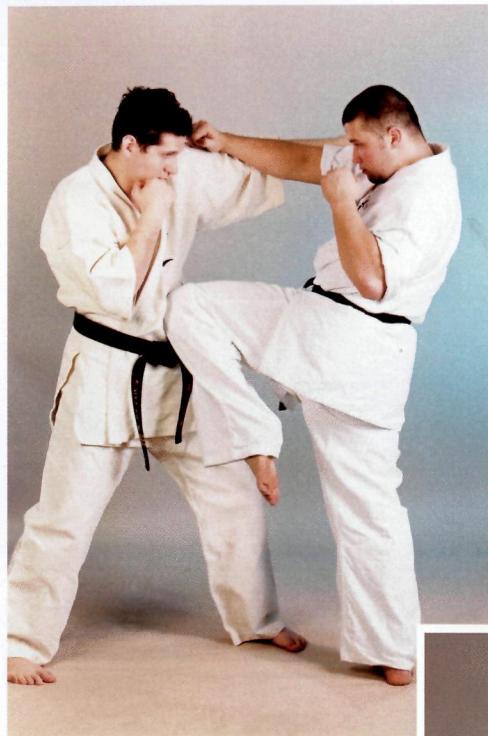


Фото 116



Фото 118



Фото 117



Фото 119

Рис. 120

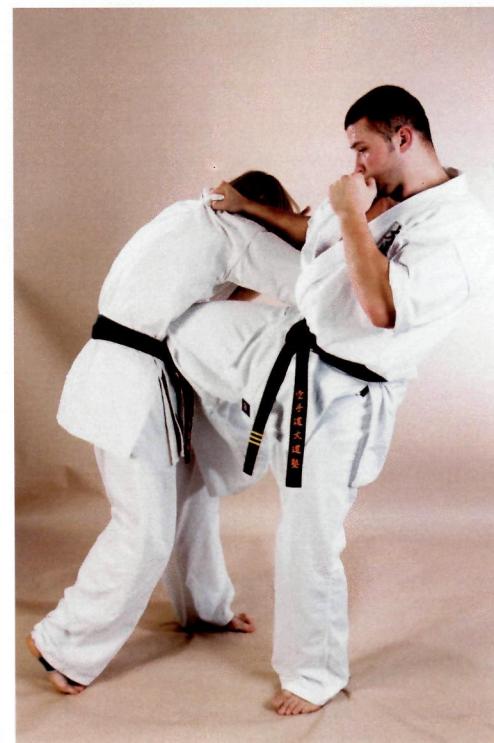


Фото 122

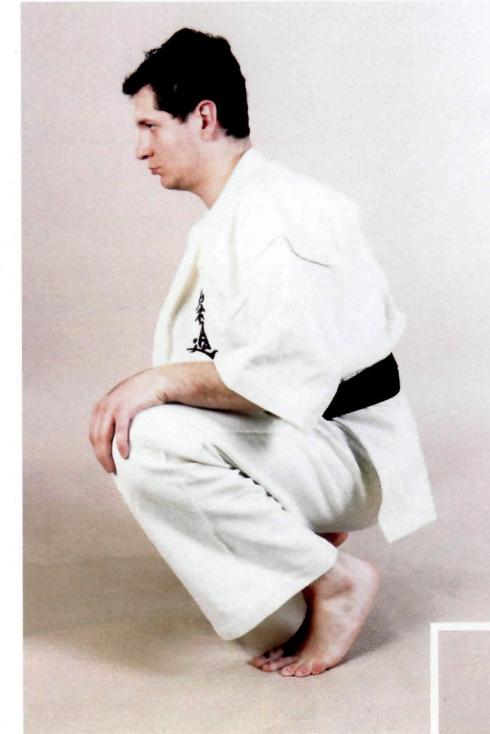




Фото 124

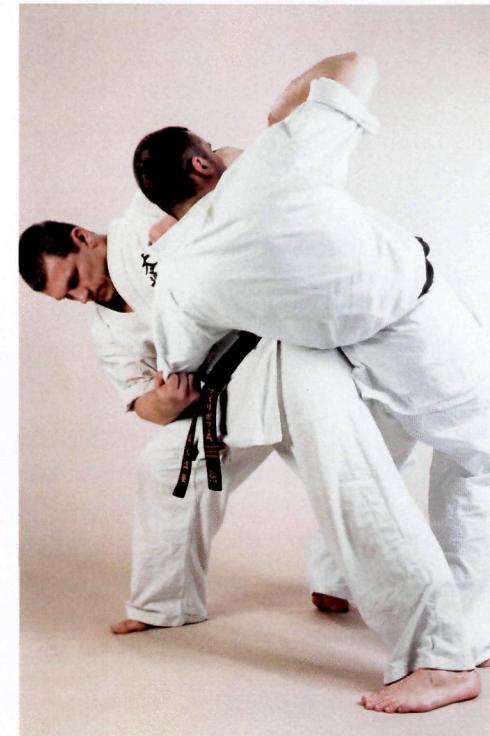


Фото 126

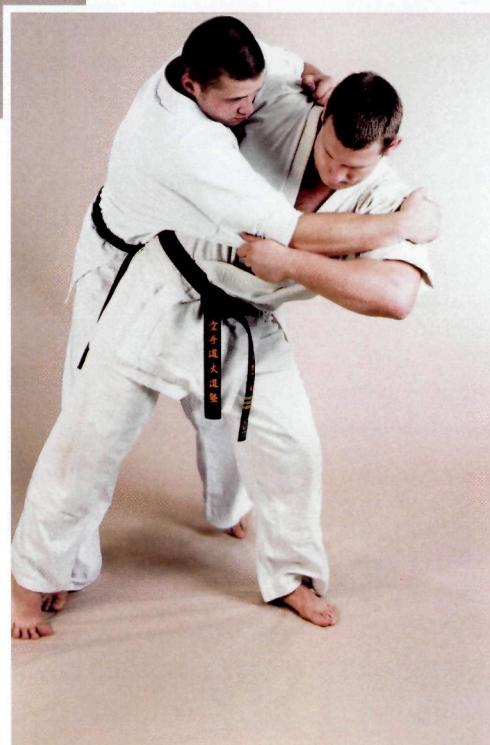


Фото 125

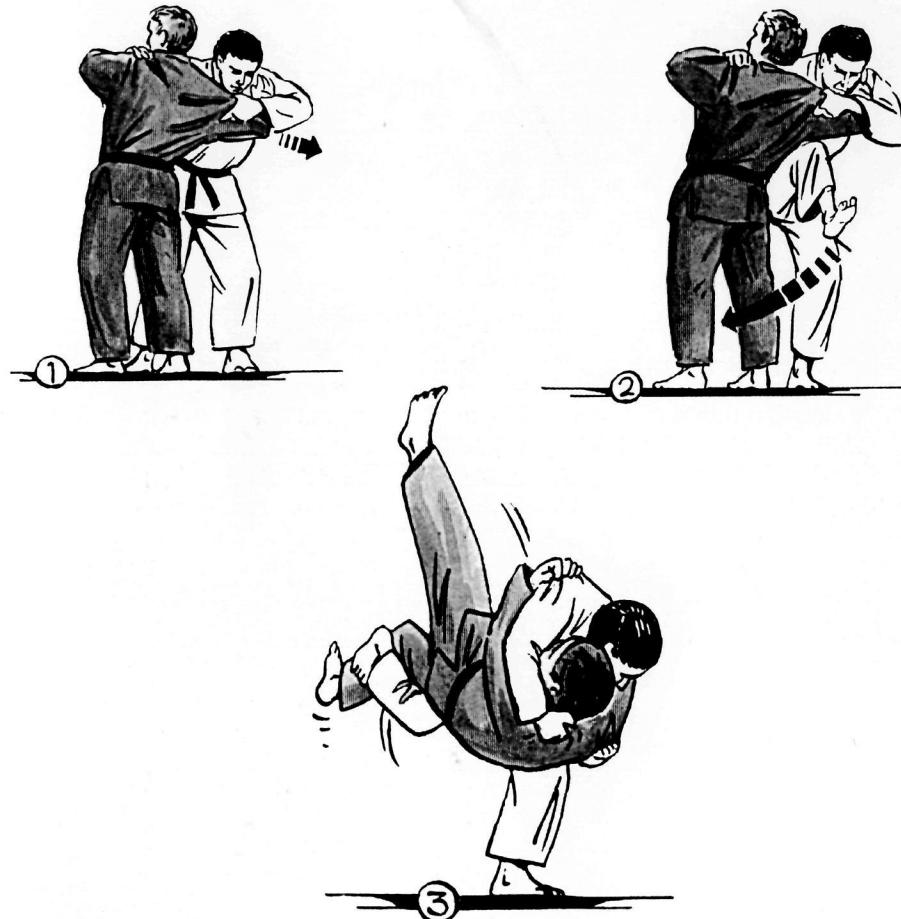


Рис. 127



Рис. 128

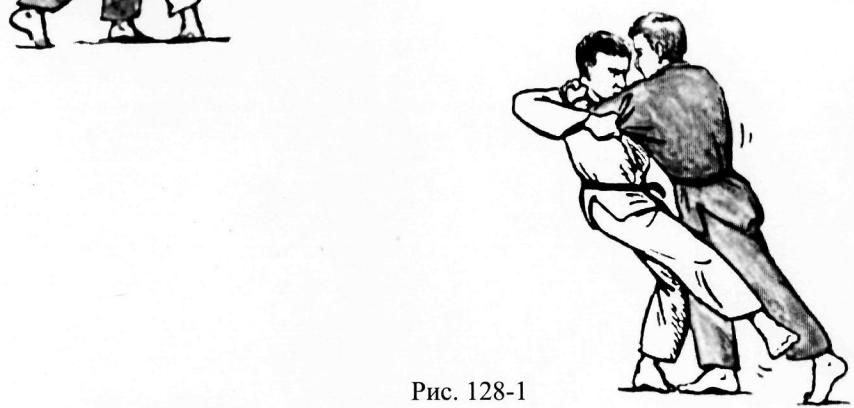


Рис. 128-1



Рис. 128а

Рис. 129

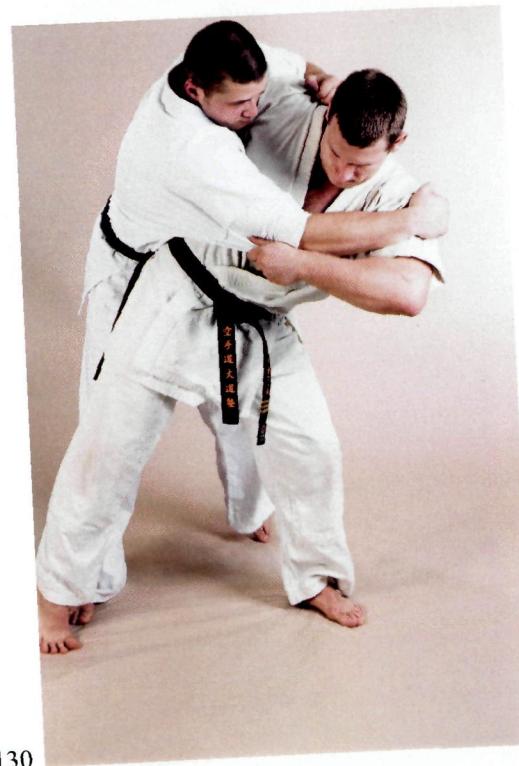


Фото 130

Фото 131

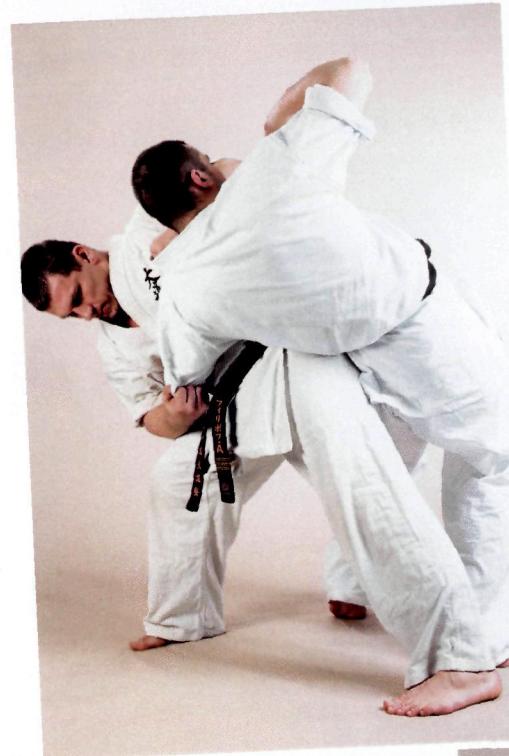


Фото 132



135

Фото 133

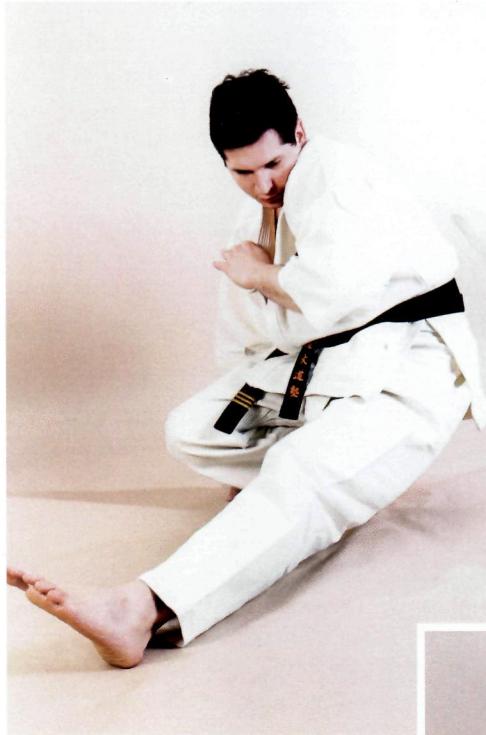


Фото 135



Фото 134



Фото 136





Фото 137



Рис. 139



Рис. 138



Рис. 138-1



Фото 140



Фото 141

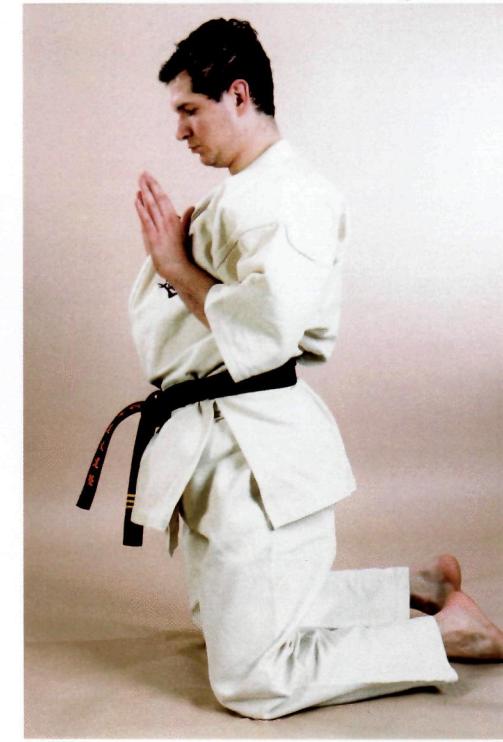


Фото 143

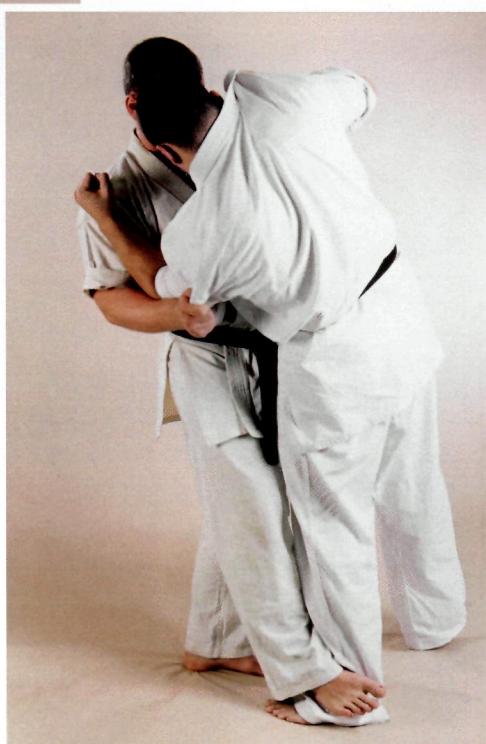


Фото 142



Фото 144



Фото 145



Фото 147



Фото 146



Фото 148

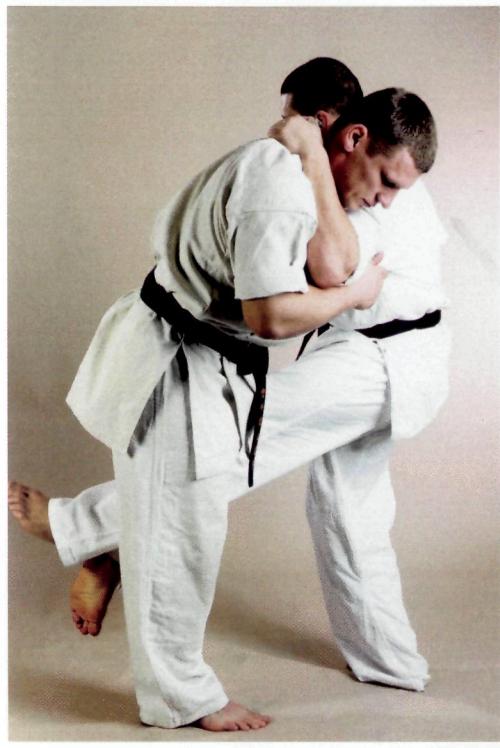


Фото 149



Фото 151

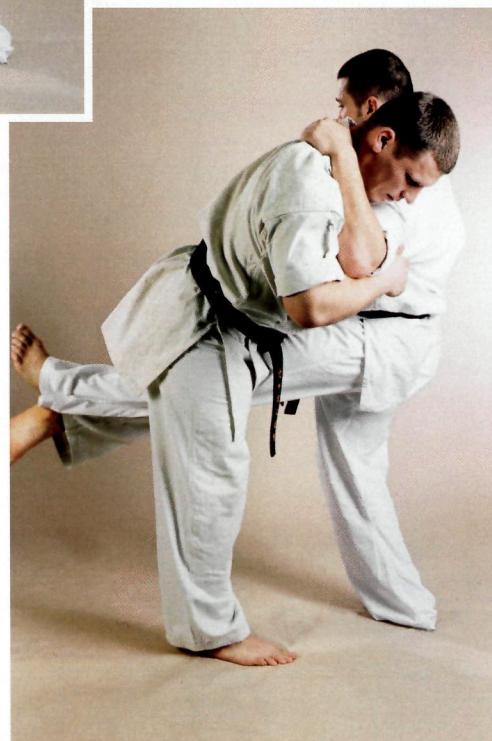


Фото 150

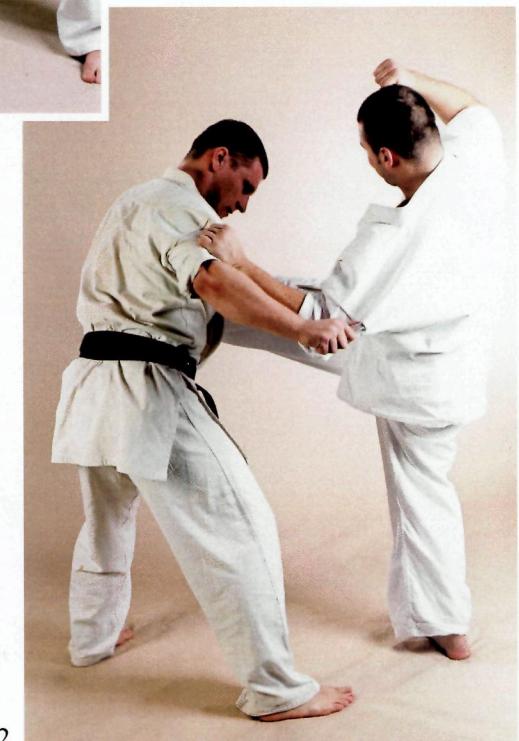


Фото 152



Фото 153



Фото 155

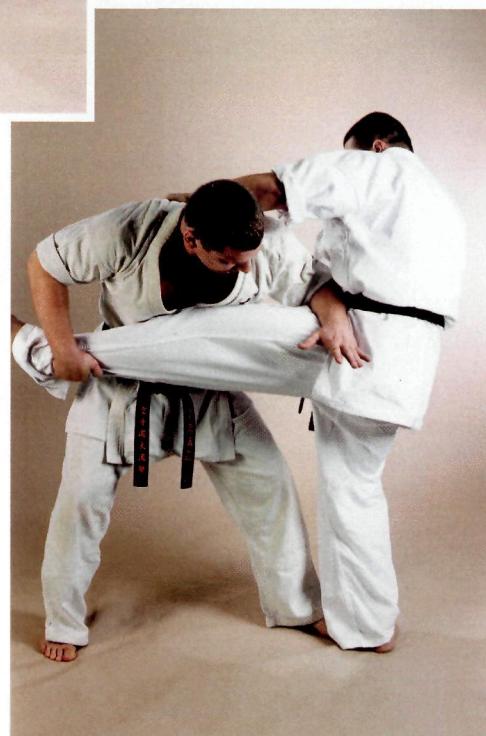


Фото 154

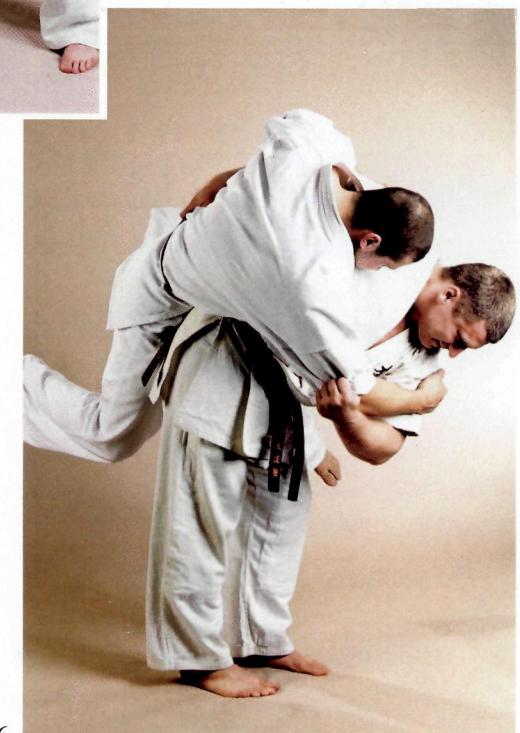


Фото 156

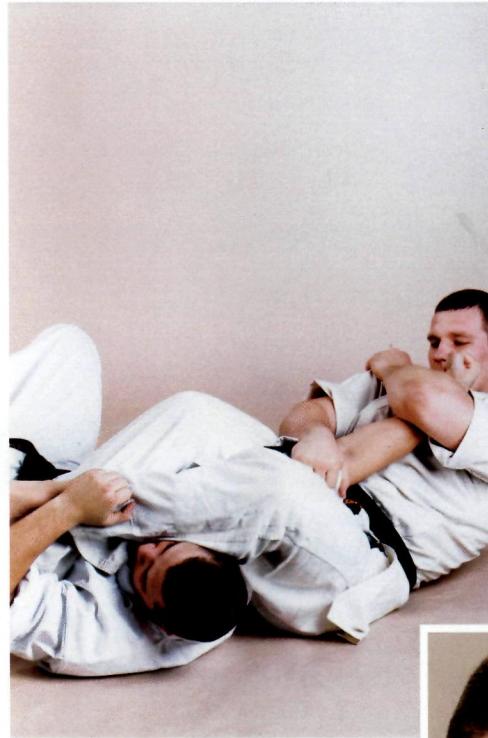


Фото 157

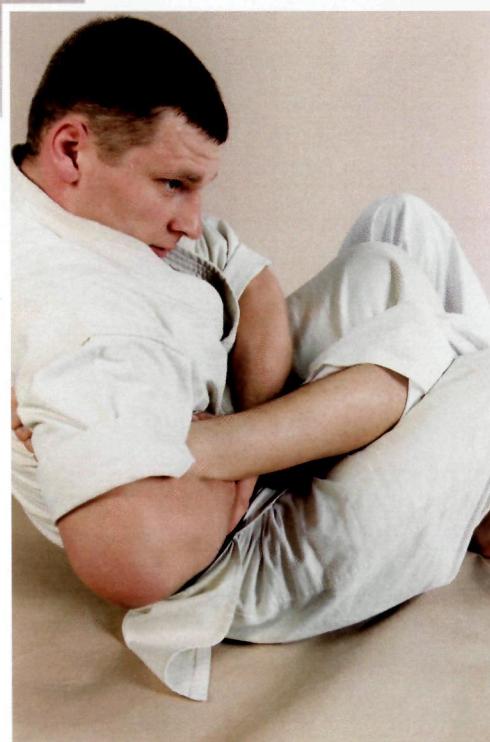


Фото 158



Фото 159

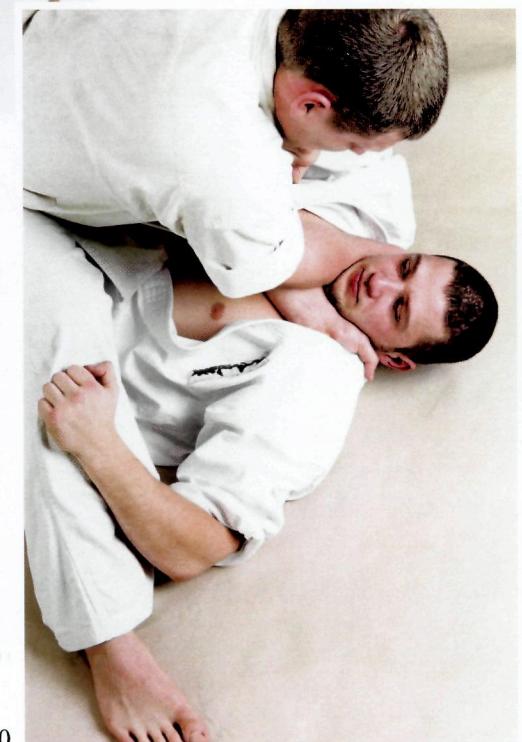


Фото 160



Фото 161



Фото 163

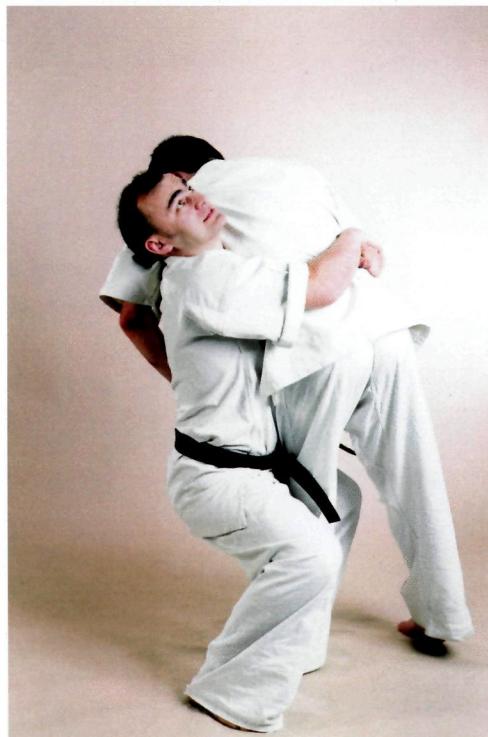


Фото 162

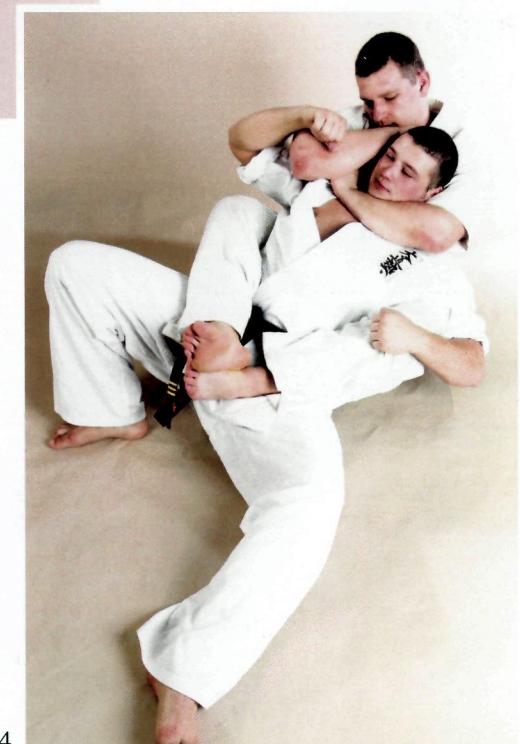


Фото 164

Фото 165

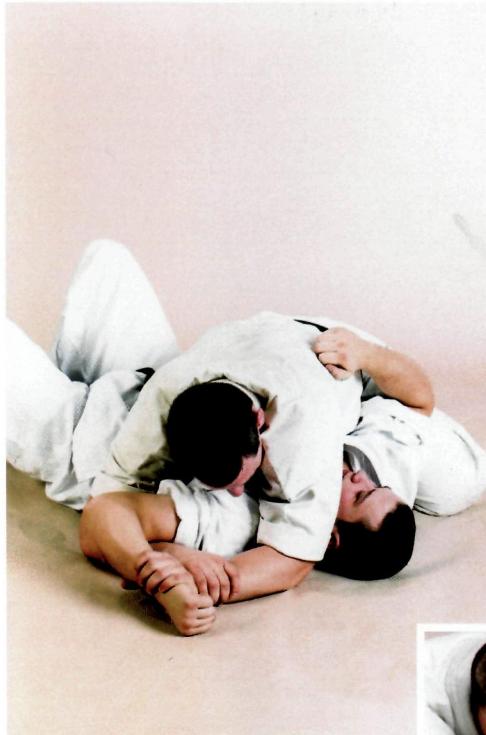


Фото 167

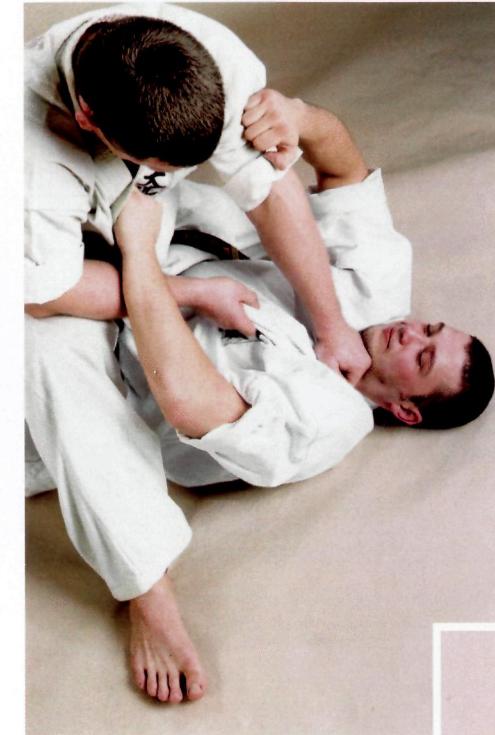


Фото 166



Фото 168

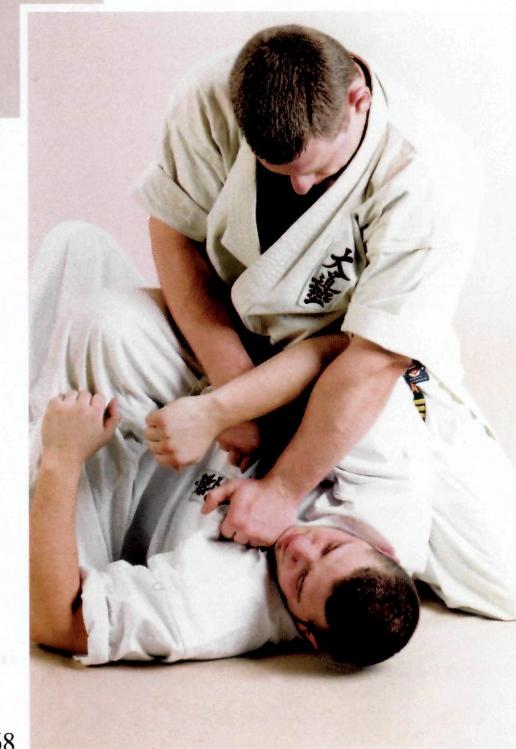




Фото 169



Фото 171

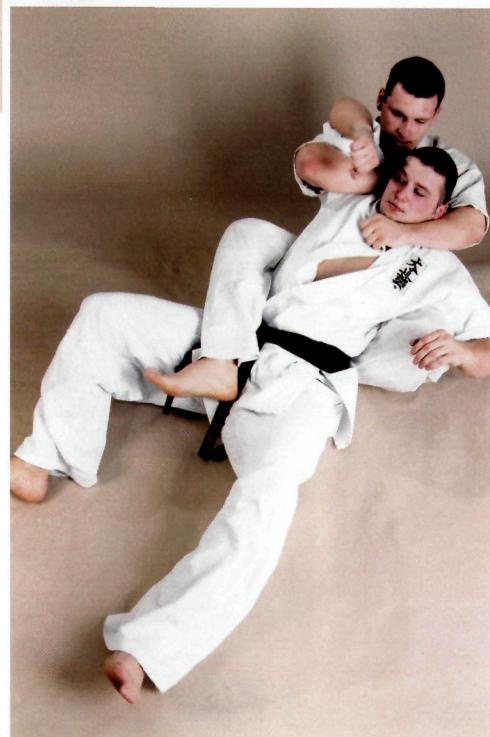


Фото 170



Фото 172



Фото 173

Рис. 175



Фото 174

Рис. 175-1



Рис. 176

Рис. 177



Рис. 178

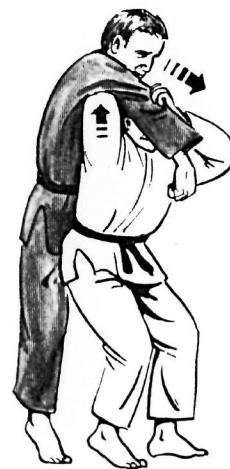


Рис. 179

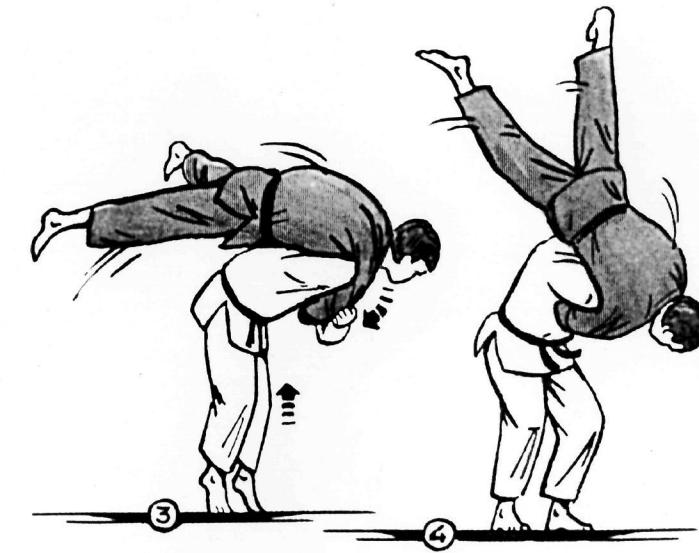
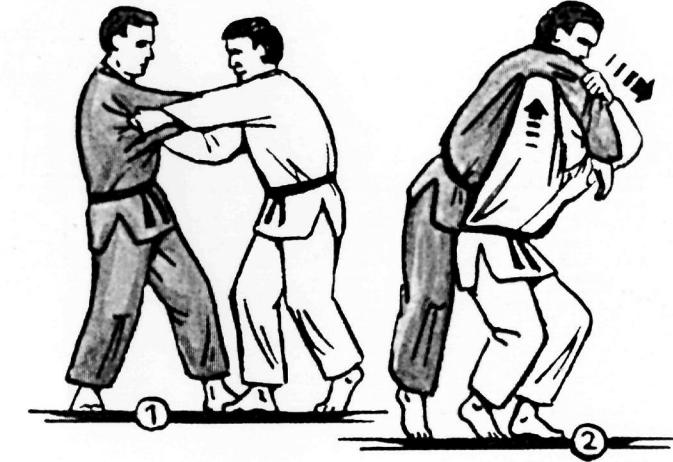


Рис. 180



Рис. 181



Рис. 183



Рис. 182



Рис. 184

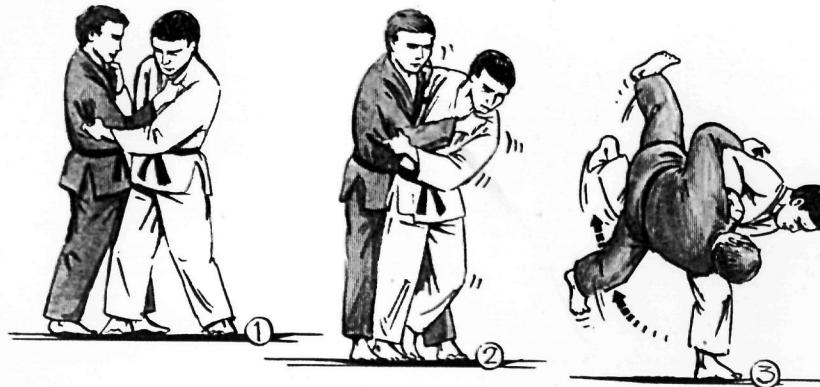


Рис. 185



Рис. 185

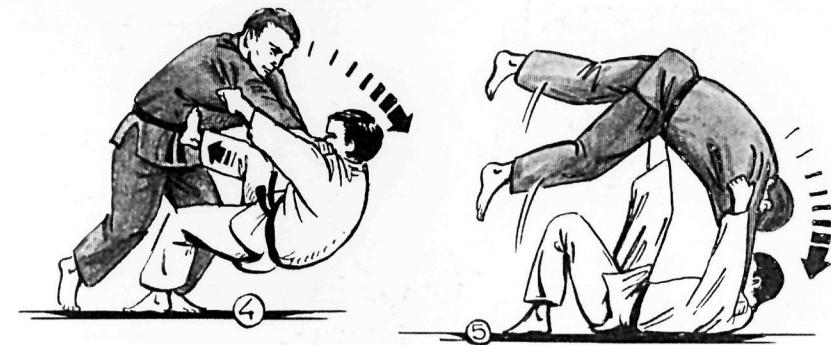


Рис. 187



Рис. 188



Рис. 190



Рис. 189



Рис. 191



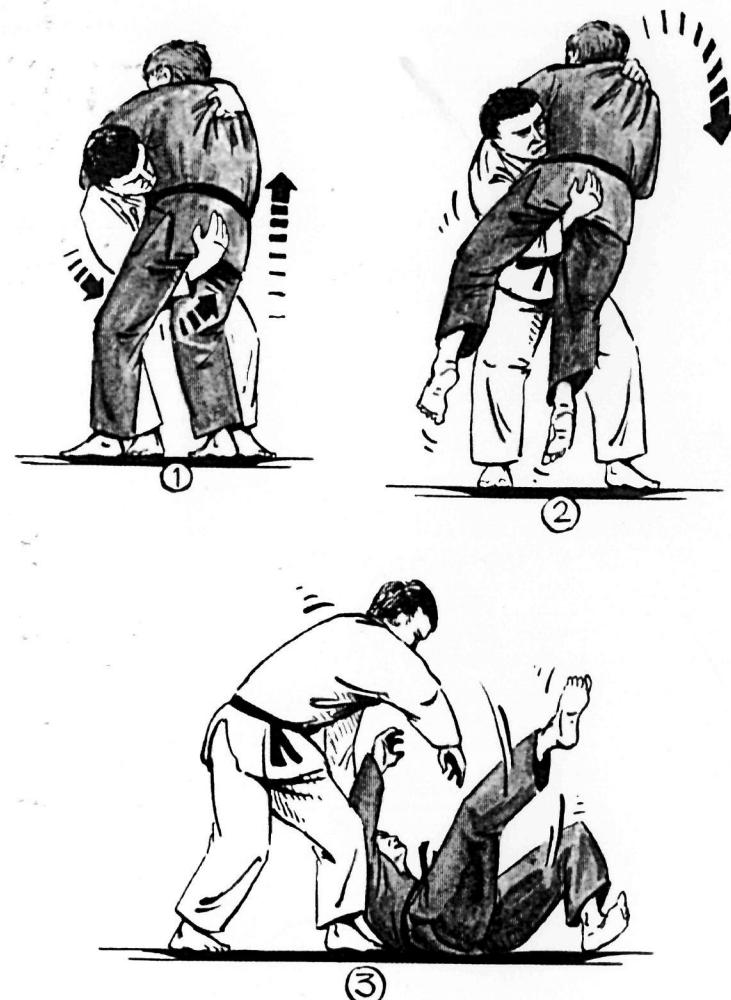


Рис. 192

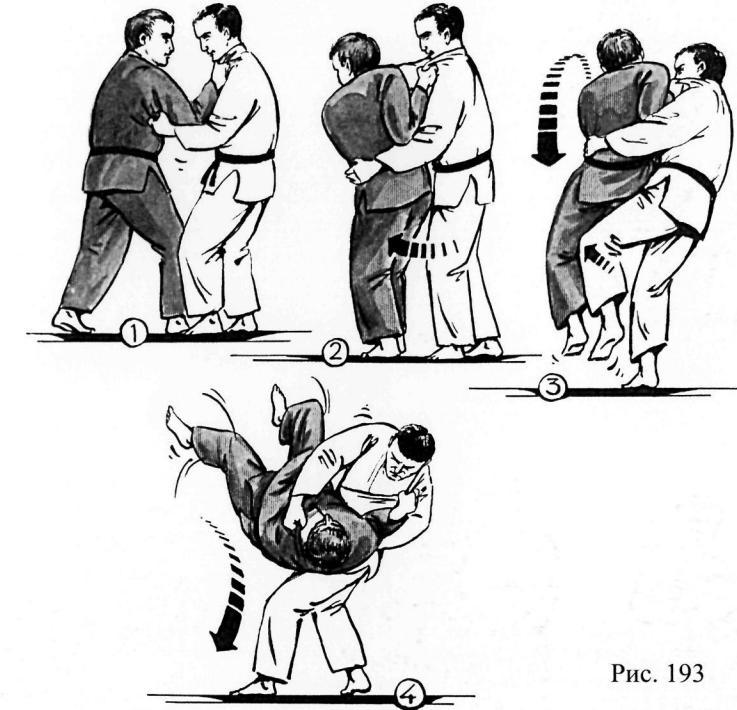


Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 197



Рис. 196



Рис. 198

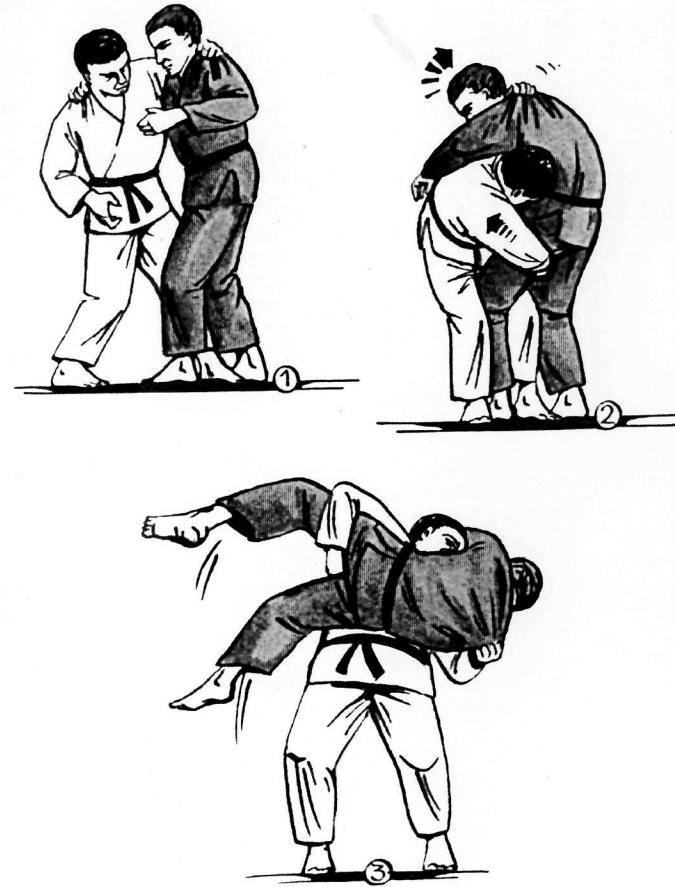


Рис. 199



Рис. 200

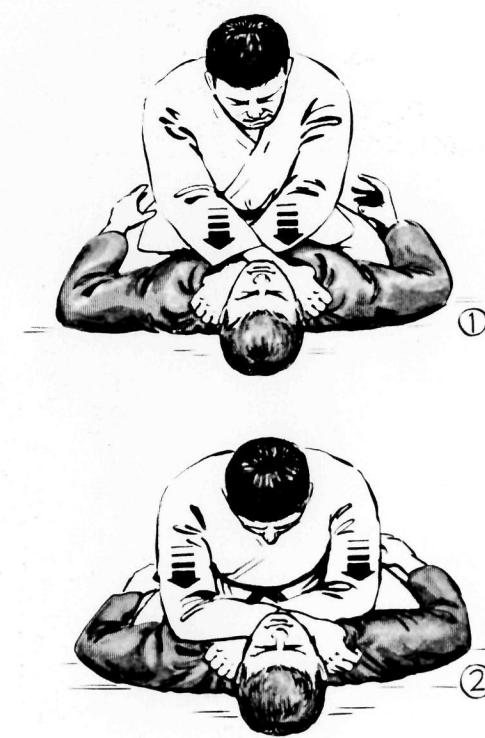


Рис. 201

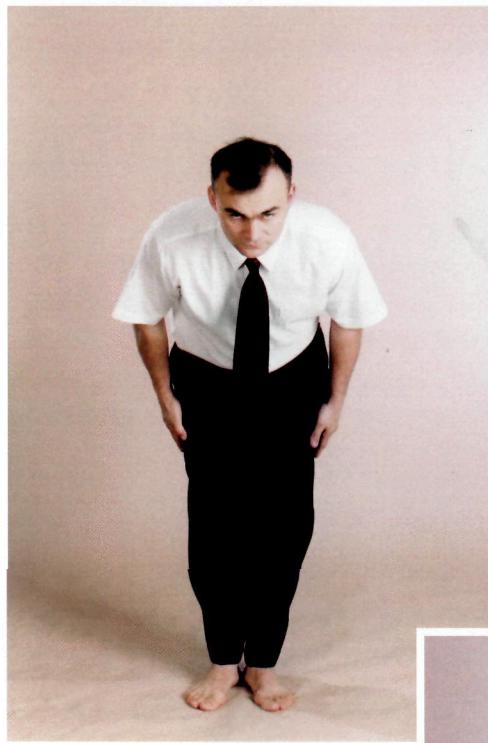


Фото. 202

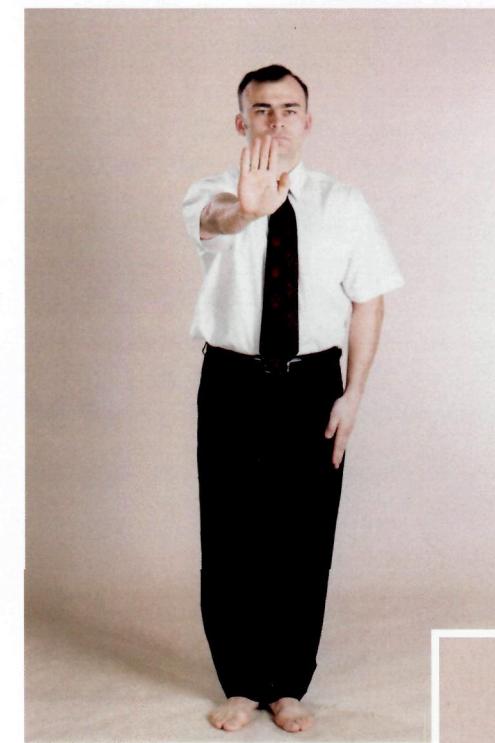


Фото. 204

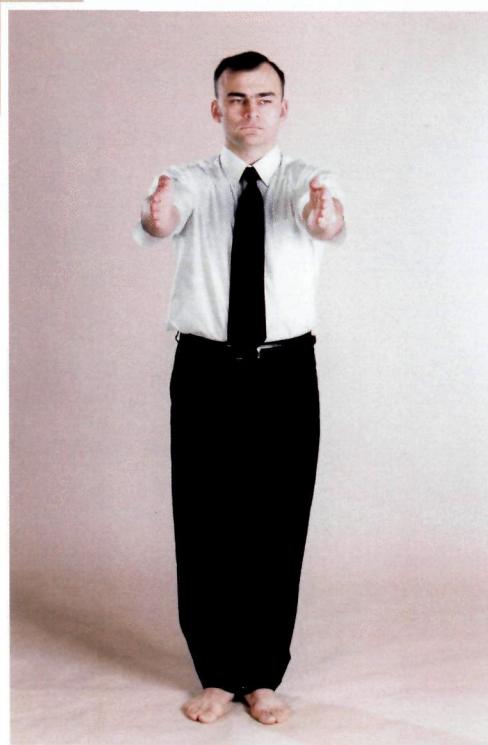


Фото. 203

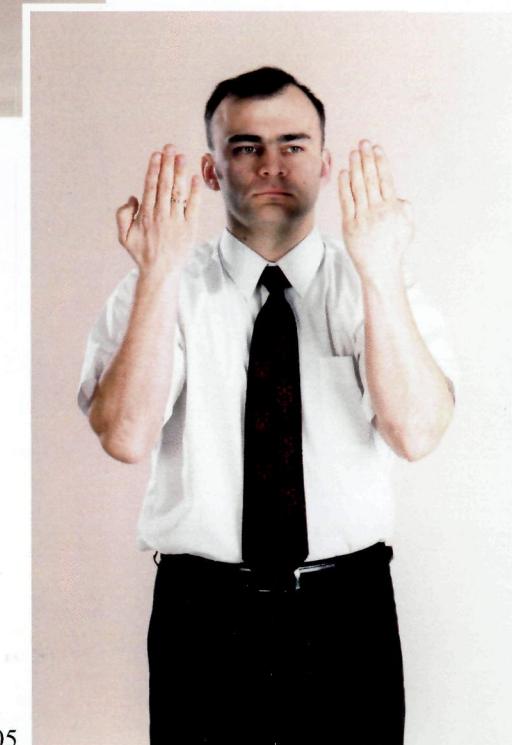


Фото. 205

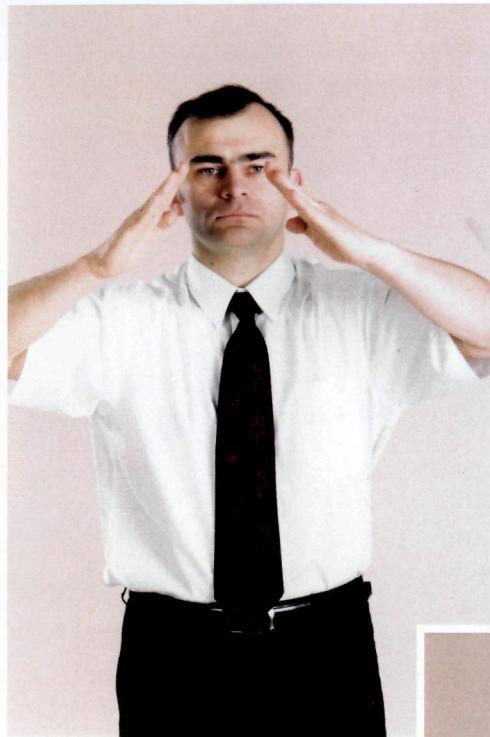


Фото. 206



Фото. 208

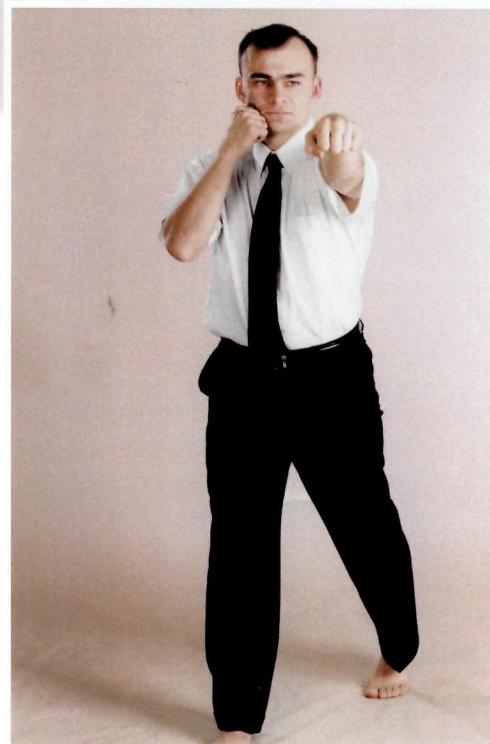


Фото. 207

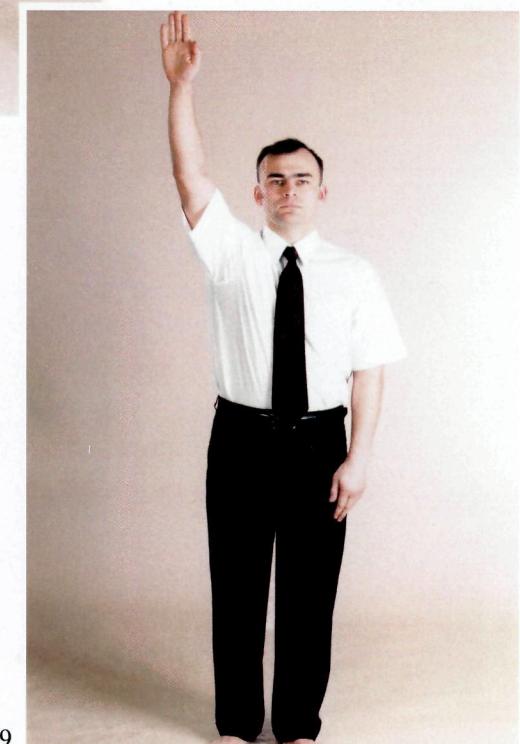


Фото. 209



Фото. 210

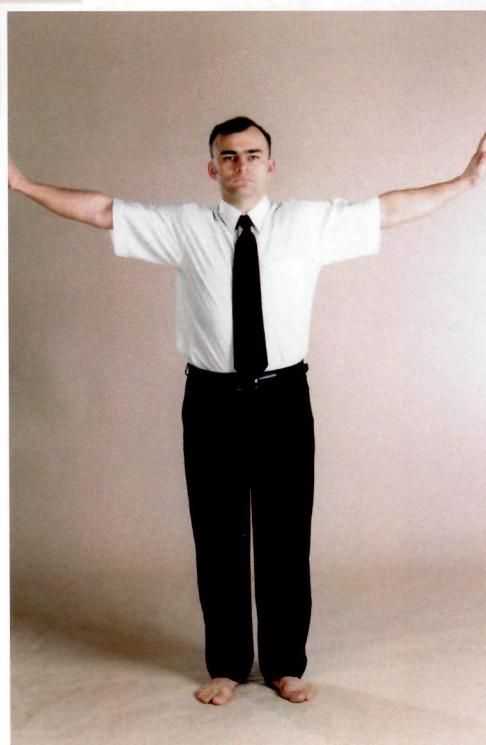


Фото. 211

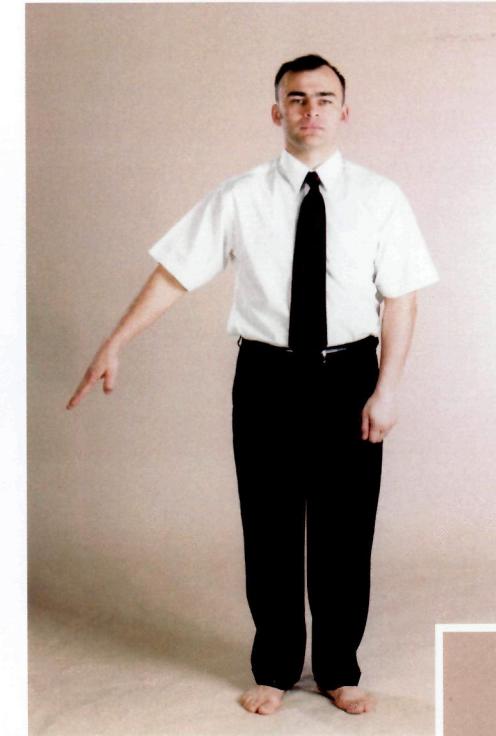


Фото. 212



Фото. 213



Фото. 214

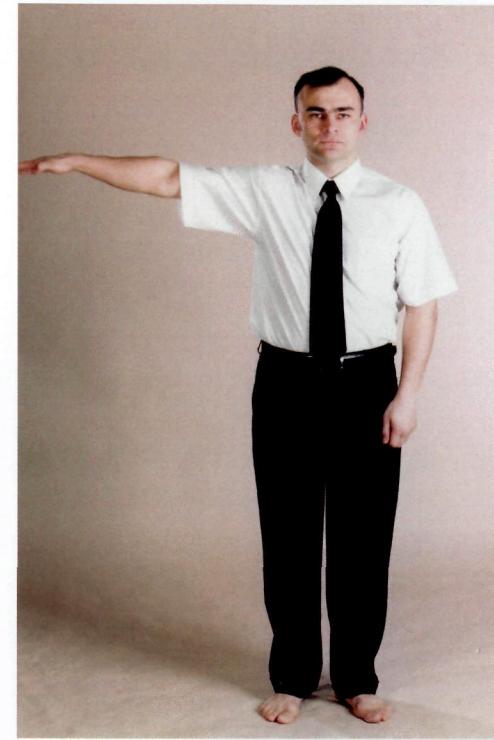


Фото. 216

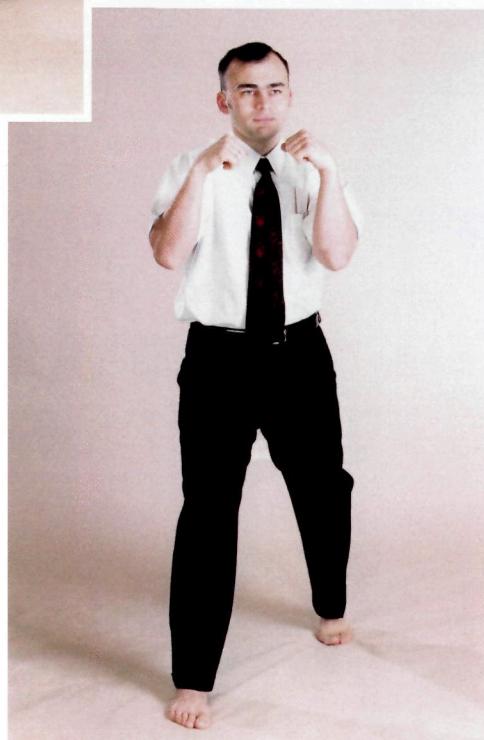


Фото. 215



Фото. 217

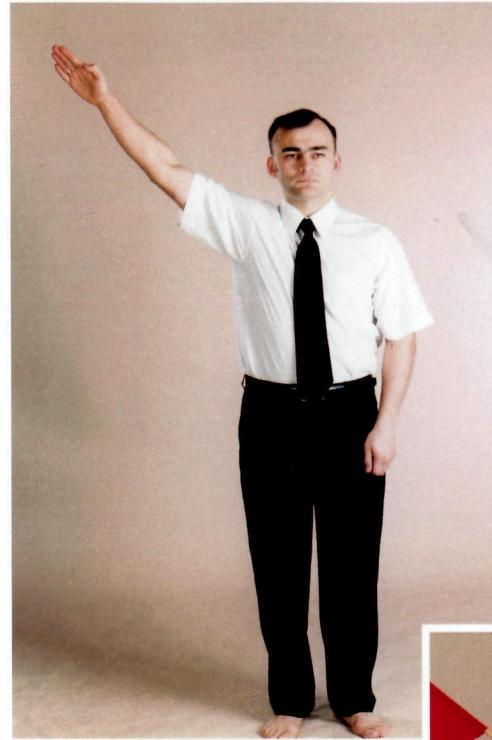


Фото. 218



Фото. 220



Фото. 219



Фото. 221



Фото. 222

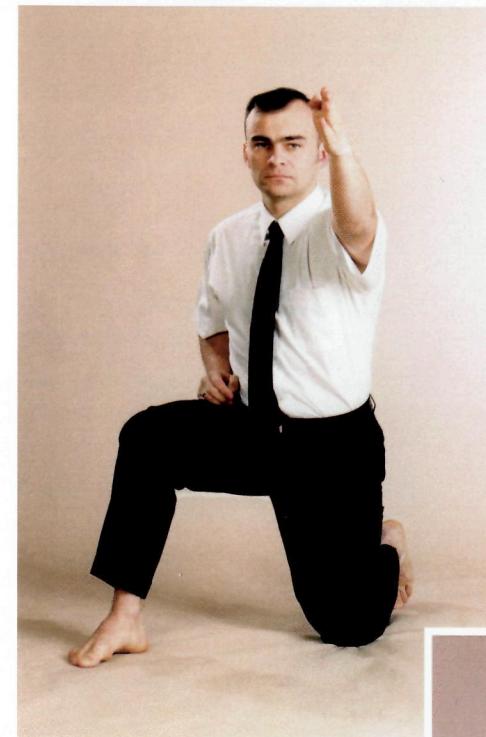


Фото. 224



Фото. 223



Фото. 225

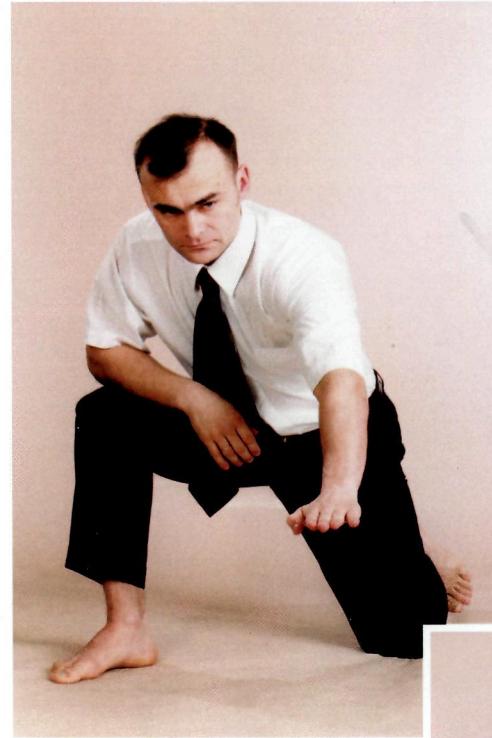


Фото. 226

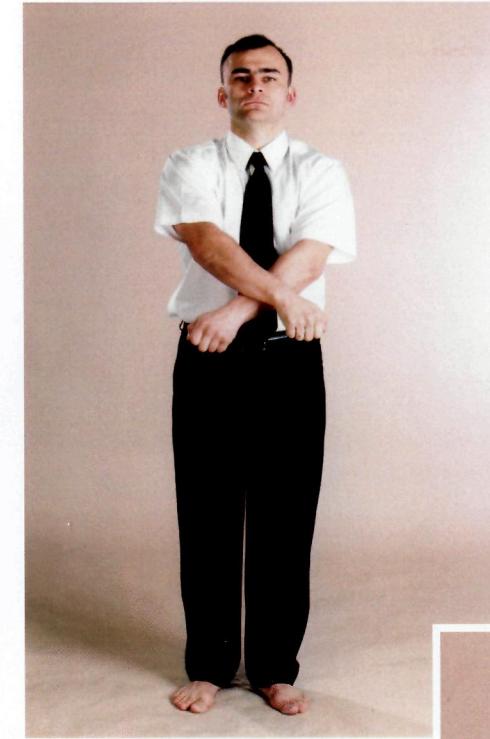


Фото. 228



Фото. 227



Фото. 229

Фото. 230



Фото. 232



Фото. 231



Фото. 233







Фото. 238



Фото. 240



Фото. 239



Фото. 241

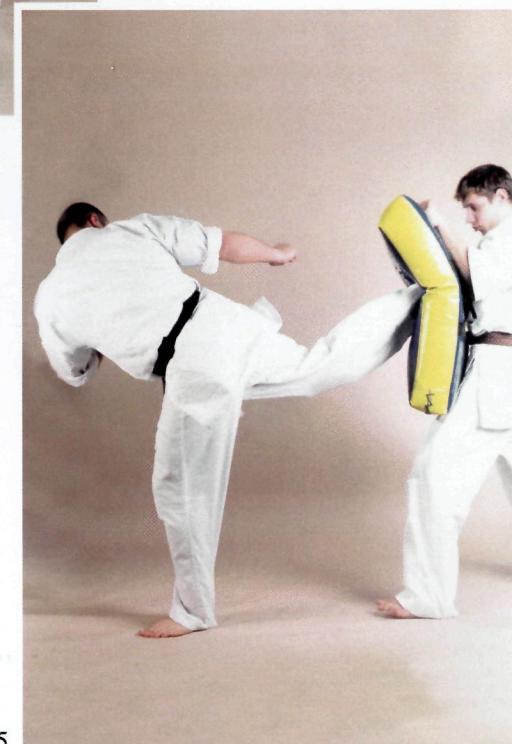
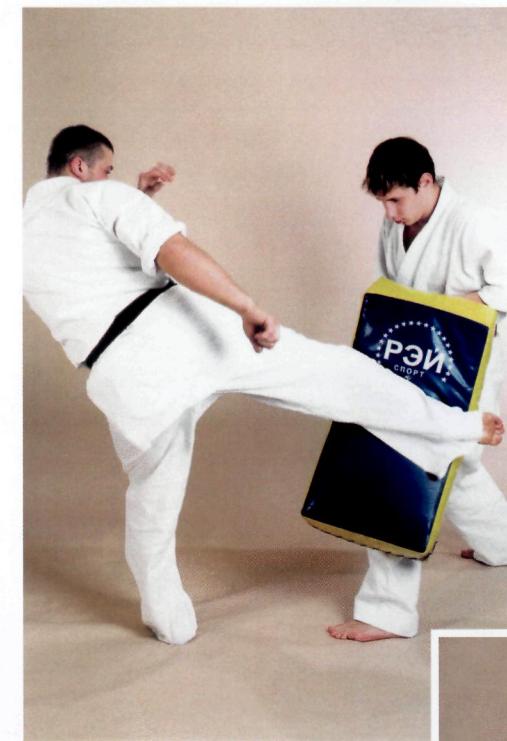




Рис. 246



Рис. 246



Рис. 248



Рис. 249



Рис. 247

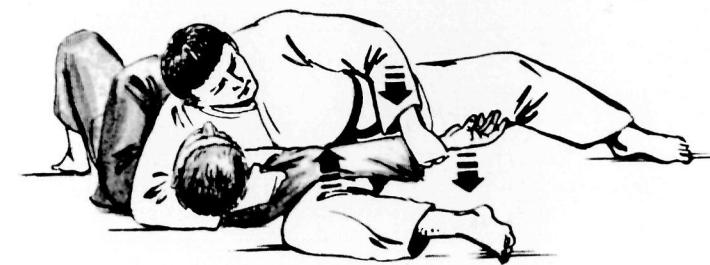


Рис. 250

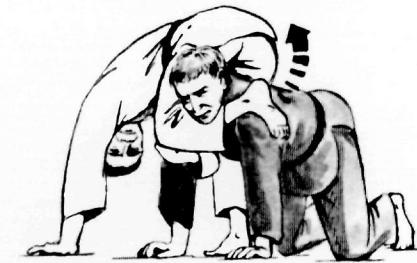
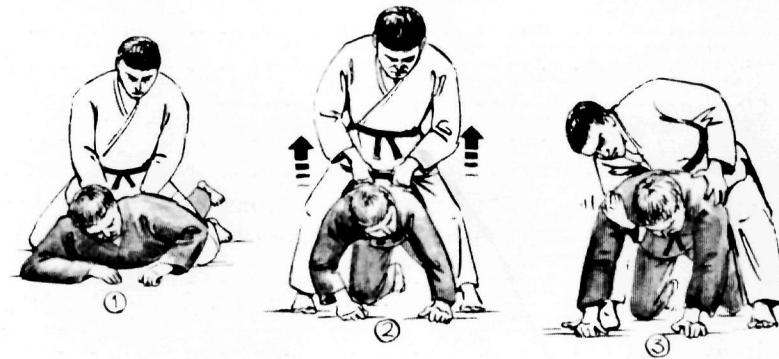


Рис. 252



Рис. 251

СОДЕРЖАНИЕ

КУДО вчера и сегодня (вместо предисловия)	3
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
1. Основатель стиля KIF	5
2. История Daido Juku	6
3. Хронология развития	7
4. Изменение названия стиля Karate-do на Kudo	9
5. Данкай: этикет КУДО, ритуалы	10
Ритуал начала тренировки	10
Ритуал окончания тренировки	11
6. Дзэн в школе КУДО	11
7. Система аттестации	12
8. Права должностных лиц KIF по присвоению поясов	13
9. Ступени КУДО	13
Ученнические степени	13
Мастерские степени	13
10. История развития КУДО в России	14
11. Российская Федерация КУДО. Руководство	17
12. Формы и содержание занятий в КУДО	18
Подготовительные упражнения. Разминка	18
Комплексное упражнение	19
13. Основные стойки и позиции	19
Ритуальные, информационные, тренировочные и боевые стойки и позиции	19
14. Базовая техника	20
А) Кихон. Боевые позиции	20
Перемещения и передвижения	21
Б) Идо. Тэ-вадза (панч). Аси-вадза	22
В) Работа с партнером. Три метода занятий	25
15. Защитные действия в КУДО	27
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
16. Нормативы аттестации ступеней КЮ	29
10-кю	29
9-кю	32
8-кю	35

7-кю	39
6-кю	44
5-кю	49
4-кю	54
3-кю	59
2-кю	64
1-кю	69
17. Нормативы боев на разные возрастные степени	75
Нормативы боев на мастерскую степень (черный пояс)	76
18. Правила проведения соревнований по КУДО среди юношей	76
Пятнадцать правил	76
Запрещенные действия	77
19. Правила соревнований по КУДО среди взрослых	78
20. Словарь терминов к правилам соревнований	79
21. Резюме правил чемпионата КУДО «Хокутоки»	80
22. Подробное описание правил соревнований	81
Правила соревнований	81
Судейские решения	85
Нарушения правил	87
Принципы официальных судей	89
Технико-материальное обеспечение	89
Время поединка	89
Четыре классификации победы	90
23. Назначение должностных лиц и персонала на проведение официальных соревнований KIF	90
Судья	91
Спортсмен	91
Роль каждого из судей	92
Положение (осанка) боковых судей	92
Расположение главного судьи на татами	92
Боковые судьи	92
Главный судья	92
Помощник главного судьи	92
24. Критерии судейских решений	93

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

25. Травматизм в КУДО и меры профилактики	94
Нокаут	94
Травмы кисти	94
Ушиб четырехглавой мышцы бедра	94
Травмы голени	94
Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика	94
26. Ориентировочные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после травм.	96
27. Надо быть готовым ко всему	96
Первая помощь при ушибах	96
Первая помощь при потере сознания.	97
Первая помощь при вывихах и переломах	97
28. Золотые страницы российского КУДО	98
29. Словарь терминов	99
ПРИЛОЖЕНИЕ	101