

Техника каратэ

Мае-гери – удар ногой веред

Удар выполняется в четырех основных вариантах.

1) **Мае-гери-кеаге** – поднимающий удар по восходящей траектории. Выполняется за счет разгибания ноги в колене, наносится по верхнему уровню. Боевой поверхностью служит подушка ступни под большим пальцем (коши) и, как вариант пятка (какато). Одним из вариантов – маховое действие ногой вперед и вверх.

2) **Мае-гери-кекоми** – пробивающий удар по прямой траектории. Действие выполняется за счет опускания колена вниз, наносится по среднему уровню. Ударной поверхностью могут быть коши и какато.

3) **Кин-гери** – хлесткий удар за счет разгибания колена. Это удар для атак нижней части живота оппонента. Ударными поверхностями могут быть коши, какато и хейсоку – подъем ступни.

4) **Тобиконде-мае-гери** – атака с толчковым переходом вперед. Может наноситься в вариантах кекоми и кеаге. Ударными поверхностями служат пятка и подушка ступни под большим пальцем.

Йоко-гери – удар вбок

Удар выполняется в пяти основных вариантах.

1) **Йоко-гери – кеаге** – удар вбок по восходящей траектории. Удар наносится по верхнему уровню, существует в двух вариантах: за счет резкого разгибания ноги в колене и махового движения ногой. Наносится подошвой стопы или ребром ступни.

2) **Йоко-гери-кекоми** – прямолинейная атака вбок. Удар выполняется за счет резкого разгибания ноги в колене, в момент нанесения удара пятка опорной ноги разворачивается в сторону противника, удар следует по прямой траектории. Цель атаки – средний уровень. Наносится подошвой стопы.

3) **Сокуто** – это вариант йоко-гери наносимый ребром стопы с разворотом вокруг собственной оси.

4) **Кансетсу-гери** – удар ребром стопы по голени.

5) **Фумикоми** – давящий удар подошвой стопы по ступне противника.

Маваси-гери – удар сбоку, выполняемый за счет разгибания ноги в колене. Наносится подушкой ступни под большим пальцем или подъемом ступни. Цель атаки – корпус, голова и ноги противника.

Усиро-гери – удар ногой назад. Наносится за счет резкого выпрямления согнутой ноги в колене назад с одновременным наклоном корпуса вперед. Цель атаки – корпус противника, ударной поверхностью является пятка.

Усиро-какато-гери – удар пяткой назад. Применяется при охвате противником сзади. Выполняется резким сгибанием ноги, атакуя пяткой пах оппонента.

Микацуко-гери – удар «серпом». Действие выполняется круговым движением ногой перед собой – как вовнутрь, так и наружу. При нанесении удара вовнутрь, ударной поверхностью служит стопа, при нанесении удара наружу – удар наносится внешней частью стопы.

Ура-маваси-гери – обратный боковой удар. Удар наносится пяткой за счет вращения вокруг собственной оси. Цель атаки – голова и корпус оппонента.

Усиро-маваси-гери – удар по дуге назад. Наносится пяткой по дуговой траектории. Цель атаки – голова и корпус противника.

Ороси-какато-гери – удар пяткой сверху вниз. Нога по траектории дуги заносится вверх и затем по прямой траектории опускается вниз.

Хитцуи-гери – атаки выполненные коленом. Выполняется по прямой линии и сбоку. Как вариант прямолинейного удара – удар коленом в прыжке.

Тоби-гери – удары, выполняемые в прыжке. Основные варианты:

прямой удар – **тоби-мае-гери**,

удар вбок – **тоби-йоко гери**,
боковой удар – **тоби-маваси-гери**
тоби-усиро-маваси-гери – удар в прыжке с вращением.

Уке-вадза – это техника защиты с помощью рук и ног. Применение техники предполагает использование для противодействия атаке останавливающих, отводящих и рубящих действий. Базовая техника уке-вадза включает:

- гедан-уке;
- аге-уке
- удэ-уке;
- шуто-уке;
- хайши-уке;
- отоси-уке;
- тэйшо-уке;
- джуйи-уке;
- каги-ваке-уке
- тейсоку-уке;
- сунэй-уке;
- аси-бараи.

Гедан-уке – защита от атак, проводимых снизу. Это нисходящий маятниковый блок по нижнему (гедан-бараи) и среднему (чудан-бараи) уровням с помощью предплечья и блок с помощью основания кулака (тетсуи-уке).

Аге-уке – защита по верхнему уровню, проводимая с помощью предплечья. Выполнение блока производится по дуговой траектории вверх.

Удэ-уке – защита с помощью предплечья, позволяющая блокировать атаки по среднему уровню. Варианты:

- сото-уке – движением предплечья от плеча внутрь;
- учи-уке – движением изнутри наружу.

Шуто-уке – блок с применением наружного ребра ладони. Такие блоки, выполняемые в технике удара, являются рубящими.

Хайши-уке – останавливающий блок, выполняемый наружной частью ладони.

Ороси-уке – блок с помощью вертикального удара, выполняемый предплечьем.

Тэйшо-уке – блок, выполняемый основанием ладони. Выполняется для отведения или остановки атаки.

Джуйи-уке – блок подставкой скрещенных рук. Выполняется как останавливающая защита, для предупреждения атак сверху (рукой) и снизу (ногой).

Каке-ваке-уке – защита, выполняемая с помощью разведения предплечий.

Тейсоку-уке – останавливающая защита внутренней стопы наружу.

Сунэй-уке – блок внутренней частью голени по дуге внутрь.

Аси-бараи – блок подсечкой.

Учи-ваза – атакующие действия руками

Учи-ваза – это система технических приемов, ударных действий выполняемых в основном за счет разгибания руки в локте. Такие удары очень резкие и хлесткие, схожие с ударом бича.

Уракен-учи – удар тыльной частью кулака. Удар имеет траекторию дуги, выполняется вперед, в сторону и вовнутрь. Цель атаки: лицо, висок и солнечное сплетение. Кроме того, такие удары позволяют сбить атаку противника.

Тетсуи-учи – удар, наносимый основанием кулака – подобно удару молотом. Такие удары наносятся вертикально вниз, снаружи внутрь и с разворота назад. Цель атаки – голова противника.

Шуто-учи – атака ребром руки. Действие подобно рубящему движению мечем. Наносится сверху, изнутри и снаружи, а также, может наноситься снизу – по углу. Целью атаки служат шея, гортань, основание шеи и ключица оппонента.

Хайто-учи – атака с помощью «обратного» ребра ладони – со стон большого пальца. Такие удары наносятся снаружи («крыло птицы»), изнутри и снизу вверх. Цель атаки: горло, висок и переносица.

Тэйшо-учи – удар, который производится при помощи основания ладони. Хлесткий удар по дуговой траектории. Цель атаки – висок.

Эмпи-учи – удары с помощью локтя. Это сильные удары, применяемые на близкой дистанции:

— мае-эмпи-учи – атака локтем вперед;

— йоко-эмпи-учи – удар локтем вбок;

— уширо-эмпи-учи – ударные действия локтем назад;

— татэ-эмпи-учи – вертикальная атака локтем снаружи;

— ороши-эмпи-учи – удар сверху вниз. Вариант такого атакующего действия, может быть исполнен в прыжке.

Цуки-ваза — удары рукой

Технические приемы, основанные на применении ударов кулаком с помощью ударных точек, таких как кентос, иппон-кен, хиракен, тэйшо, йонхон-нукитэ, накадатэ-иппон-кен и пр., должны выполняться резко и сильно. Движение кулака обычно начинается из исходного положения чуть выше бедра, но отрабатывать удары нужно из разных положений, чтобы быть готовым к разным ситуациям.

Это наиболее распространенный удар в каратэ. Он очень быстрый, сильный и эффективный, во время которого кулак разворачивается на 180 градусов вокруг своей оси, проходящей через предплечье, а в завершающей стадии, рука должна быть полностью выпрямлена. Используется при атаках лица, солнечного сплетения, сердца и нижней части живота.

В соответствии с теорией каратэ вертикаль, проходящая по центру тела, является местом куда направляется основная сила удара – этот момент следует учитывать при выполнении атакующих действий.

Кулак и локоть движутся вперед, в направлении цели по кратчайшему пути с максимальной скоростью, без чрезмерного напряжения мышц. В момент, когда атакующая рука выносится вперед, другая рука оттягивается в исходное положение, усиливая удар. В точке, где атакующая рука максимально распрямлена, происходит фиксация всех мышц, длящаяся лишь мгновение, а в следующий момент, мышцы расслабляются для нанесения нового удара.

Вариант отработки удара сейкен-чоку-цуки

1. Принять стойку хачиджи-дачи
2. Опустить плечи, расслабить мускулатуру тела.
3. Расположить, сжатую в кулак, ударную руку над бедром, большой палец кулака направлен вверх, локоть направлен назад.
4. Вытянуть другую руку на уровень груди.
5. Резко выпрямить ударную руку так, чтобы локоть слегка касался бока, проходя мимо него.
6. Когда локоть «уйдет» вперед, кулак начинает «закручиваться» внутрь: для правой руки – против, а для левой руки, по часовой стрелке, вокруг оси предплечья. В конечной точке, рука должна быть выпрямлена, а большой палец кулака – направлен вниз.

1. Одновременно с вынесением вперед ударной руки, другая рука уходит назад и принимает положение ударной руки.

Кроме «закручивающегося» предплечья, характерной чертой удара сейкен-чоку-цуки является его большая скорость, достигающаяся небольшим напряжением мышц руки и верхнего плечевого пояса в начальной фазе удара.

Принцип мгновенного оттягивания на себя руки, противоположной ударной – выполнения хикитэ, основывается на законе физики и том, что сила действия, равна силе

противодействия, с какой силой и скоростью одна рука оттягивается, с такой же скоростью и силой наносится удар противоположной рукой.

Варианты тренировки удара

1. Из стойки хачиджи-дачи выполнить удары сейкен-чоку-цки поочередно, целясь в лицо или солнечное сплетение условного противника.
2. Выполнить серии, по два или три удара, правой и левой рукой подряд, со сменой стоек, как из хачиджи-дачи, так из кибя-дачи.

Ои-цуки – удар кулаком с выпадом

Ои-цуки, так-же, как и гьяку-цуки, принято считать самостоятельным техническим действием. Он аналогичен сейкен-чоку-цки, но при исполнении ои-цки, делается выпад ногой, одноименной, атакующей руке. Импульс массы движущегося вперед тела увеличивает силу удара. Ои-цки обычно выполняется из стойки, устойчивой по линии фронта – зенкуцу-дачи или сочин-дачи. Очень эффективен при сближении с противником в острой атаке.

Выполнение удара ои-цуки

Отставленную назад ногу в согнутом положении быстрым движением перенести вперед. Удар начинается тогда, когда шагающая нога, проходит мимо опорной. Бедро не должно смещаться по вертикали. При выпрямлении опорной ноги, бедра выталкиваются вперед. Удар завершается с моментом опускания ступни движущейся вперед ноги на пол с концентрацией усилий всех мышц. Спина должна быть прямой, а ступня опорной ноги – не отрываться от пола.

На что следует обратить внимание:

- не наклоняйте тело вперед – это нарушает равновесие, уменьшает усилия от движения бедер и ослабляет силу удара;
- не задерживайте шаг вперед и после того, как шаг завершен, так как в противном случае, не достигните эффекта от энергии движения тела вперед;
- не начинайте удар слишком рано, иначе придется специально поддерживать спину, чтобы нога «успела догнать» движение, удар не будет сильным, т.к. не будет выполнен одним движением;
- не поднимайте движущуюся ногу высоко, но и не волочите ее по полу – это замедляет шаг и ослабит толчок бедрами.

Отработка удара ои-цуки:

1. Из стойки хачиджи-дачи выполните шаг с ударом ои-цуки, вернитесь в исходное положение и повторите удар другой рукой.
2. Перемещайтесь вперед с выполнением удара ои-цуки попеременно, одной и другой рукой.
3. Сразу после завершения ои-цки, выполните другой рукой гьяку-цки и как вариант: — добавьте третий удар – ои-цуки.

Прямой удар кулаком имеет несколько вариантов, в них варьируются ударные поверхности, но основные принципы и способы выполнения одинаковы.

Гьяку-цуки – обратный удар кулаком

Гьяку-цуки – удар рукой, выполняемый одноименной, отставленной назад ногой. Сила удара гьяку-цки достигается благодаря досылающему движению бедра вперед отставленной назад ноги. Практически, гьяку-цуки – является вариантом сейкен-чоку-цки, но благодаря широкому применению, изучается как самостоятельное техническое действие. Гьяку-цуки – удар, выполняемый при фронтальных атаках, и выполняется из стоек, устойчивых по фронту: зенкуцу-дачи и сочин-дачи.

Удар из зенкуцу-дачи с досылом бедра выполняется просто. Завершение движения бедра вперед, должно совпадать по времени с окончанием движения руки и концентрацией усилий мышц в точке удара.

Важные моменты:

1. Сила удара в большей степени зависит от одновременного досылающего вперед движения бедер и самого удара, их синхронному движению.

2. Необходимо сохранять правильную стойку, не следует наклоняться вперед, иначе досыл бедра будет выполняться с меньшей амплитудой, а это ослабит силу удара.

3. Ударная рука должна проходить вблизи корпуса, без отклонений в сторону. В противном случае, усилия от движения бедер, в него вложить невозможно.

Вариант тренировки гьяку-цуки:

Из хачиджи-дачи плавным движением перейти в зенкуцу-дачи и выполнить гьяку-цки.

Вернуться в хачиджи-дачи. Повторить переход в стойку и удар другой рукой.

Нукитэ – удар торцами пальцев Нукитэ – удар торцами пальцев существует в двух вариантах – вертикальном и горизонтальном. Вертикальный удар ладонью вниз используется для поражения гортани, а нукитэ, выполняемый ладонью вверх, предназначен для удара под ребра и солнечное сплетение. Вертикальный удар торцами пальцев, используется в атаках по солнечному сплетению и нижней части живота.

Техника удара внешне схожа на удары кулаком – сейкен-чоку-цки, ои-цки и гьяку-цки, но имеет существенное отличие – при использовании нукитэ, предплечье, в момент достижения поражаемой поверхности, двигается прямолинейно.

Татэ-цуки – удар, вертикально расположенным кулаком

Техника нанесения удара, схожа с сейкен-чоку-цуки, но так как этот удар, в основном, используется для атак на близкой и средней дистанции, «закручивание» кулака производится только на четверть окружности. В конечной фазе, кулак должен быть расположен вертикально.

Аге-цуки – восходящий удар

Аге-цуки, в первую очередь, используется для нанесения атак в нижнюю челюсть соперника. Кулак идет по восходящей траектории, описывая широкую дугу от бедра к цели. Кисть и предплечье «выхлестываются» в локте с одновременным вращением кулака во внутрь – против часовой стрелке для правой руки и, соответственно, по часовой стрелке для левой. Как и в случае с сейкен-чоку-цки, противоположная рука выполняет хикитэ – мгновенно оттягивается к бедру.

Локоть необходимо удерживать ближе к телу, запястье не должно быть согнутым, усилия мышц концентрируются при достижении конечной точки удара. Подъем плеча ударной руки и наклон его вперед, являются ошибкой.

Техника выполнения аге-цки схожа с сейкен-чоку-цки и может выполняться как в варианте ои-цуки, так и гьяку-цуки.

Мае-тэ – удар рукой, расположенной впереди

Короткий, резкий удар, наносимый в голову или корпус противника. В исходном положении, ударная рука находится впереди и согнута под прямым углом. При движении к цели, кулак разворачивается внутрь на 90 градусов.

Маваши-цуки – обводящий удар

Как правило, этот удар используется в атаках виска противника. При нанесении удара могут быть использованы такие ударные поверхности: сейкен, хиракен, иппон-кен, накадатэ-иппон-кен или тэйшо. Как только локоть ударной руки отрывается от тела, кулак начинает двигаться по окружности и одновременно вращаться во внутрь, для правой руки – против часовой стрелки, на 180 градусов. Удар наносится сбоку, но сама цель, находится впереди, перед корпусом. Усилия концентрируются в момент удара.

Как правило, мавашу-цзи используется в форме гьяку-цзи, с использованием преимуществ поворота бедра, но может выполняться и как сейкен-чоку-цуки или ои-цуки.

Ура-цуки – удар кулаком на близкой дистанции

Ура-цуки является эффективной формой атаки в ближнем бою и наносится кулаком, с обращенным вверх внутренней стороной запястья. Важно держать локоть атакующей руки плотную к телу. Удар может наноситься по корпусу, в солнечное сплетение, пах противника или его подбородок.

Моротэ-цуки – одновременный удар двумя руками

Удар может выполняться в форме ои-цуки или гьяку цуки и выполняется в трех вариантах:

- хейко-цуки – руки расположены параллельно, в горизонтальной плоскости;
- авасе-цуки – руки расположены в вертикальной плоскости, одна, над другой;
- яма-цуки – удар обоими руками в вертикальной плоскости с широкой постановкой рук с наклоном корпуса вперед.

Каге-цуки – удар кулаком руки, согнутой в локте

Эффективный технический прием для атак противника сбоку и в непосредственной близости от него. Производится по виску и ребрам с использованием таких ударных поверхностей, как: сейкен, хиракен, накадатэ-иппон-кен, и т.п. Как только локоть атакующей руки «проходит» мимо бедра, кулак поворачивается в направлении цели и движется по кривой малого радиуса. Удар наносится по цели сбоку.

Сейкен-аге-учи – удар по верхнему уровню

Исходное положение для удара – согнутая в локте и поднятая вверх рука с поднятым до горизонтального положения плечом и поднятым вертикально предплечьем. Удар наносится прямолинейно, цель атаки – голова противника.

Тоби конде-ои-цуки – удар в прыжке с преследованием

Прямолинейный удар, наносимый в прыжке в форме ои-цуки или гьяку-цуки.

Тоби коми-цуки – удар в прыжке

Короткий удар находящейся впереди рукой (мае-тэ) в прыжке вперед.

Кизами-цуки – «профильный удар»

Прямолинейный удар впереди находящейся рукой в форме мае-тэ, но в конечной фазе удара, корпус разворачивается в профиль, плечо и предплечье представляют прямую линию. Вес тела приходится на ногу, которая находится впереди и соответствует ударной руке – правая рука, соответствует правой ноге и, наоборот.

Нагаси-цуки – удар с уходом

Прямолинейный удар рукой с одновременным уходом с линии атаки противника за счет разворота туловища на 45 градусов.

Стойки – фундамент техники каратэ

Стойка, является важным элементом в любом виде спорта и особенно, в каратэ, где эффективность от атакующих и защитных действий напрямую зависят от правильной и стабильной стойки.

Стойки внимания

Хейсоку-дачи – информационно-предупреждающая стойка.

Боец стоит прямо, естественно, расслабив мышцы ног и плеч, пятки и носки вместе, руки – вдоль тела.

Мусуби-дачи – пятки вместе, носки врозь, руки расположены вдоль тела.

Из этой стойки выполняется приветствие – «рей».

Хейко-дачи – ступни расположены параллельно на ширине бедер.

Хачиджи-дачи – стойка открытых ног.

Ноги поставлены на ширину плеч, носки слегка разведены в стороны, тело расслаблено.

Эти хеко-дачи и хачиджи-дачи относятся к естественным позам. Одна из задач каратэ – умение реагировать и осуществлять защитные, а также атакующие действия в повседневных условиях, из этих естественных стоек.

Боевые стойки

Кибя-дачи – стойка расставленных ног.

Для принятия кибя-дачи, ноги необходимо поставить на двойную ширину плеч, ступни плотно прижаты, большие пальцы ног направлены вперед. Колени должны быть согнуты и слегка разведены, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мышцы ног – напряжены. Спина – прямая, а колени должны находиться над большими пальцами ног.

Низкое расположение центра тяжести позволяет добиться высокой устойчивости, а напряженные ноги с согнутыми коленями действуют подобно луку с натянутой тетивой.

Шико-дачи – стойка широко расставленных ног.

Из стойки кибя-дачи раздвинуть ступни шире не 5 – 10 см, увеличивая расстояние между ногами, носки ступней и колени развести в стороны. Колени согнуты, а бедра – расположены как можно ниже.

Зенкуцу-дачи – передняя стойка.

Для принятия зенкуцу-дачи, необходимо выставить одну ногу на расстояние двойной ширины плеч на 30 градусов вперед и в сторону. Нога должна быть согнута так, чтобы колено находилось над большим пальцем, а вторая нога – полностью выпрямлена. Спина должна быть прямая, ступня выставленной вперед ноги повернута наемного внутрь – на эту ногу приходится около 60 % веса всего тела. Стойка предназначена для фронтальных атакующих и защитных технических действий.

Кокуцу-дачи – задняя стойка.

Для принятия зенкуцу-дачи, необходимо одну ногу согнуть в колене и поставить в сторону. Другую ногу следует вынести вперед на расстояние двойной ширины плеч и поставить так, чтобы на нее приходилась нагрузка 30 % от массы тела (ступни образуют прямой угол). Находящаяся впереди нога используется для различных технических действий, в частности – для нанесения лягающих ударов. Напряженная другая нога обеспечивает быстрое продвижение вперед.

Каги-дачи – наступательная стойка.

Из кокуцу-дачи подтянуть впереди стоящую ногу к опорной на 15 – 20 см, перенести центр тяжести на обе ноги и выпрямить колени. Угол между ступнями ног должен составлять 80 – 90 гр.

Сочин-дачи – стойка диагонально расставленных ног.

Одна нога выставляется вперед и в сторону на двойную ширину плеч. Она должна быть согнута так, чтобы колено находилось над большим пальцем. Проекция колена на ступню другой ноги должна опережать пальцы. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Ноги должны быть согнуты так, как и в кибя дачи – по принципу лука. Сочин дачи универсальна, используется как при защите, так и в нападении.

Неко-аши-дачи – кошачья стойка.

Для принятия стойки, необходимо поставить одну ногу впереди другой. Отставленная назад нога является опорной и несет на себе вес всего тела. Ее колено необходимо согнуть и развернуть на 45 градусов по отношению к линии плеч. Проекция колена вниз, должна опережать большой палец ступни. Ступня ноги, которая выставлена вперед, приподнята на носок, а колено повернуто немного внутрь. Эта нога практически не несет нагрузки и свободна для нанесения ударов.

Спина должна удерживаться ровной. Перемещение в стойку неко-аши-дачи из других, с широко расставленными ногами стоек, дает возможность удерживать дистанцию с противником.

Санчин-дачи – стойка «песочные часы».

Для принятия санчин-дачи, необходимо поставить ноги на ширину плеч, одну впереди другой и в сторону. Колени необходимо согнуть и свести вместе. Колено выставленной вперед ноги расположено строго над пальцами ступни. Проекция другого колена, должно опережать пальцы ноги на 5 см. Ступни взаимно перпендикулярны, пальцы ног направлены друг на друга, пятки – на ширине плеч, вес тела распределен равномерно на обе ноги. Стойка обеспечивает толчок в сторону для перехода в другую позицию и выполнения необходимых технических действий.

Хангецу-дачи – широкая стойка «песочные часы».

От предыдущей стойки, санчин-дачи, отличается тем, что ноги разведены на двойную ширину плеч.