

М. Накаяма

Лучшее каратэ

Том 4. Кумитэ 2

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
М11

М11 **М. Накаяма**
Лучшее каратэ: Том 4. Кумитэ 2 / М. Накаяма – М.: Книга по Требованию, 2023. – 134 с.

ISBN 978-5-458-35352-6

Эта книга посвящена приемам, стратегии и тактике кумитэ. Приемы применяемые в кумитэ, демонстрируются инструкторами Японской ассоциации каратэ.

ISBN 978-5-458-35352-6

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

зоваться любым раскрытием соперника и, хорошо рассчитывая время, развить свою атакующую мощь. Блокирующий, выдвигаясь вперед, отступая или выполняя *таи-сабаки* влево или вправо, применяет приемы в любом направлении и контратакует. Поскольку джию иппон кумитэ включает в себя атаку и защиту по всем направлениям, *кокюу, мааи, таи-сабаки*, перемещение центра тяжести, блок-атаку на одном дыхании, оно является чрезвычайно важным методом оттачивания приемов.

Вот что следует понимать под джию кумитэ. Если же после атаки нападающий обманывает блокирующего и продолжает атаковать или если он атакует без предупреждения, обращая контратаку блокирующего против него, то такой тренировочный метод становится уже джию кумитэ. Этот подготовительный шаг к джию кумитэ требует большого мастерства и потому не может быть рекомендован начинающим, чьи приемы нарушатся или станут неэффективными. Этот метод хорош только для мастеров для развития правильной оценки ситуации, шестого чувства при атаке и защите. (См. кн. 2, стр. 101.)

В последнее время наблюдается тенденция преждевременного перехода к джию кумитэ, и результат этого — *кимэ*, теряющее интенсивность и мощь — виден весьма часто, поскольку участникам состязаний недостает достаточной тренированности в базовой технике и ката. Данный подход ошибочен, но я наблюдаю его распространение. Чтобы исправить это положение, совершенно необходимо вместо работы с джию иппон кумитэ как подготовительной ступени к джию кумитэ, прежде всего отшлифовать базовые приемы один за одним и одновременно совершенствовать *мааи, кокюу, таи-сабаки* и т. д. Только тогда иппон кумитэ может стать переходом к джию кумитэ.

Для подготовки к бою без предварительных условий в дзюдо существует *рандори*, а в каратэ-до — джию кумитэ. Применение некоторых приемов в определенные части тела запрещено. С учетом этого — это свободная форма *джиссен*.

В давние времена, когда приемы держались в секрете и отработывались индивидуально, ката были основой тренировки и имели огромное значение. Современное каратэ-до также осваивается через ката. Что касается кумитэ, базовое регламентированное кумитэ было формой тренировки с довольно давнего времени, но только с расцветом каратэ в университетах и других местах в конце 20-х годов нашего века было введено в практику джию кумитэ. Стала популярной тренировка в гохон кумитэ, а это привело к развитию *шицен* (реальному) и *джию* (свободному) кумитэ. Джию кумитэ впервые появилось официально в показательной программе в 1936 году во время турнира, проводимого в ознаменование образования Японской студенческой федерации каратэ. По сравнению с дзюдо и кендо это было позднее начало, и в связи с неизбежным развитием спортивного каратэ должны быть проведены более глубокие исследования в джию кумитэ.

Основное, что отработывается в джию кумитэ, — это *кама-*

эката, тачиката, ме но цукеката, мааи и ваза о ходокосу коки.

1. *Камазката*, специфическое положение тела, особенно его верхней части

Камазката должно быть таким, чтобы атака или защита могли осуществляться в любом направлении. Расположив торс в ханми, станьте прямо, но с ощущением легкого опускания бедер. Держите голову правильно, не наклоняя ее вперед или назад, влево или вправо. Передняя рука, слегка согнутая в локте и защищающая бок вашего корпуса, должна быть нацелена на точку между носом и верхней губой соперника. Задняя рука должна быть согнута и располагаться возле области солнечного сплетения. В этой стойке следует избегать излишнего напряжения в локтях и подложечной ямке. Это и есть положение готовности с центром тяжести в его естественном положении.

2. *Тачиката*, стойка

Встаньте легко, ступни немного повернуты вовнутрь и чуть ближе друг к другу, чем в передней или задней стойке. Согните слегка колени, а вес тела распределите равномерно на обе ноги. Напряжение должно удерживаться в ступнях и пальцах ног, а пятки следует держать от поверхности пола на толщину листа бумаги. Стойте легко, сохраняя хладнокровие.

3. *Ме но цукеката*, направление взгляда

Если вы приковываете свой взгляд к лицу соперника, вы теряете из виду все остальное. Когда вы следите за его ударом ногой, вы не видите его верхней части корпуса. Вы должны видеть соперника целиком, с макушки до пят. Чтобы правильно оценить его, смотрите на него как если бы смотрели на удаленный от вас объект.

4. *Мааи*, дистанция

Находясь лицом к лицу с противником, наибольшую важность в стратегии боя приобретает выбор дистанции. С практической точки зрения, мааи — это расстояние, с которого можно сделать один шаг вперед, нанести решающий удар рукой или ногой, и наоборот, это расстояние, с которого можно, уйдя на шаг назад, защититься от атаки.

Мааи варьирует в большей или меньшей степени в зависимости от индивидуальных физических и технических возможностей, но в идеале это означает удерживание соперника на соответствующем расстоянии, не теряя контакта с ним. Дистанция имеет важное значение в определении победы или поражения, поэтому очень важно изучать ее и овладевать достижением выгодной *мааи*.

5. *Ваза о ходокосу коки*, психологический аспект выполнения приема

Проводите ли вы атаку, беря инициативу на себя [*сен но сен*] или перехватывая инициативу [*го но сен*], выполнение приема не будет иметь эффекта до тех пор, пока вы не воспользуетесь раскрытием соперника.

Раскрытие может быть трех видов: психологическое в *камаз* или в действиях. Следующие замечания касаются последнего.

А. В начале атаки соперника. Когда соперник, увидев брешь в вашей защите, начинает свое движение, атакуйте его сразу же, без промедления. Он будет занят атакой, и его защита будет слабой. В этот краткий миг можно легко найти брешь в его защите.

Б. В момент атаки. Когда вы атакованы или когда идет серия атак, которые вы блокируете, и стратегические цели соперника истощаются, а приемы заканчиваются, атакуйте сами.

В. Когда разум неподвижен. В боевых искусствах существуют строгие правила: не быть застигнутым врасплох, не сомневаться, не колебаться. Если в момент нависшей угрозы удара рукой или ногой вы охвачены сомнением или дрогнули перед боевым духом соперника, то вы будете колебаться при проведении собственной атаки, ваше тело станет закрепощенным и появится ментальное раскрытие. В этот момент вы станете удобным объектом для внезапной успешной атаки противника.

Г. Создание бреши (раскрытие). Когда оба противника хорошо закрыты, можно провести финт, чтобы сбить соперника с толку. Например, отвлекающий маневр стопой может привлечь его внимание к ногам, создавая возможность для атаки верхней части корпуса противника. Есть множество способов таких маневров руками или ногами, но если вы проделываете их неуклюже, то сами раскроетесь. В реальной обстановке вы должны хорошо контролировать свою силу и наносить удары рукой или ногой с полной сосредоточенностью. Одним из таких способов может быть серия приемов, не оставляющих сопернику шанса для контратаки. Затем, когда его положение разрушено и появилась брешь в защите, немедленно проводите решительную атаку.

Вышеперечисленные моменты следует тщательно изучить, занимаясь джиу кумитэ. Хотя я и повторяюсь, но скажу снова, что в джиу кумитэ выполнение приемов часто принимает беспорядочный характер. Поэтому тренировка должна быть связана с ката иппон джиу кумитэ и т. д. и большое внимание должно уделяться серьезному изучению базовой техники и овладению прочными техническими навыками прежде всего.

Цель тренировки

Каждый каратист отрабатывает определенный вид кумитэ в соответствии со своим уровнем. Следовательно, необходимо четко понимать отличительные особенности различных видов кумитэ и отрабатывать их, ясно понимая цели тренировки.

Гошон кумитэ (или санбон кумитэ)

1. Цель — овладеть основными приемами атаки и защиты. Это означает изучение и совершенствование точных ударов руками, ногами и блоками, наработка передвижений в стойках (*унсоку*).

2. Более опытные ученики должны также овладеть блоками, *таи-сабаки* и атакой с максимальной скоростью.

Кихон иппон

1. Приобрести навыки мощных контрдействий на основе базовой техники.

2. Изучить связь между блоками и завершающим действием.

3. Изучить, с какого расстояния, *мааи*, можно провести атаку и на каком расстоянии от противника блок может стать решающей контратакой.

4. Говоря о дистанции и положении корпуса в момент блока, необходимо развивать мгновенную оценку возможности быстрой контратаки, выбирая подходящий завершающий прием (*кимэ-ваза*).

5. Овладеть расчетом времени блокирования. Это означает видеть все движения соперника досконально, выжидая до последнего момента, и блокировать быстро и резко.

6. Изучить, как наиболее рационально использовать различные стойки при блокировании.

Джию иппон

1. Это переходная ступень к джию кумитэ, поэтому высшие цели каратэ-до — *гошин*, *джиссен*, самозащита, реальный поединок — должны ясно осознаваться и тренировка должна быть очень серьезной.

2. Это отработка атакующих и оборонительных действий с выбором дистанции по своему усмотрению. Цель — приобрести навыки решающего блока на одном дыхании (*ичи-бюоши*).

3. Научиться эффективно использовать случайность, пусть даже она представляется один раз.

4. Овладеть способами эффективной контратаки, мощными решающими приемами, сменой приемов, перемещениями и *таи-сабаки*.

Джию кумитэ

1. Изучить и овладеть такими приемами, как установление оптимального *мааи*, претерпевающего бесконечные изменения;

принуждение соперника занять *моши*, удобную для вас, и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

2. Изучить *каке* и *кузуши*.

3. Научиться тому, как воспользоваться случайностью.

4. Отработать смену приемов и серии приемов.

5. Овладеть секретом перехода от защиты к атаке.

6. Научиться перехвату инициативы (*го но сен*, см. кн. 3).

7. Научиться брать на себя инициативу (*сен но сен*, кн. 3).

8. Научиться оценивать ситуацию, например, различать готовность и неподготовленность, отличать правду от обмана.

9. Изучить серии приемов и тай-сабаки.

10. Полностью раскрыть свои возможности. Посвятите себя целиком серьезному обучению и тренировке.

ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

Понятие тренировки

От тех, кто овладел духом будо (боевых искусств), из поколения в поколение передаются определенные секретные принципы. Я представляю здесь подборку из этих трудов, которые служат руководством в тренировке кумитэ. Их практическое приложение в решении вопроса о победе или поражении не является их единственной целью, через них нужно войти в соприкосновение с духом боевых искусств и оценить себя. А затем остается только постоянно и усердно заниматься каратэ-до.

Кейко но мокутеки

Цель тренировки

Главная цель тренировки — это полностью приспособить тело к основным приемам. Тогда в реальном поединке точные приемы и движения будут выполняться без сознательных усилий.

Ягюу Муненори, Хейхока деншо

Такакаи но Ётеи

Главные моменты поединка

Кокоро ва карада ни цурецу Дух и тело: ни одно, ни другое карада а кокоро ни цурецу не должно главенствовать

Как в повседневной жизни, так и в поединке дух должен оставаться неизменным. Никогда нельзя ослаблять свое внимание, а стойку — принимать опрометчиво. Следует держать дух открытым и судить без предубеждения. Следите за тем, чтобы ваш дух не останавливался на чем-то одном, а плавно перемещался от одного предмета к другому.

Когда тело спокойно, дух не должен быть в покое, когда тело движется энергично, дух должен находиться в покое. Тело не должно влачиться за духом, а дух — за телом. Всегда, даже занимая положение осторожно, двигайтесь решительно.

Обогащая свой дух, не оставляйте в нем пустых мыслей. Оставаясь внешне мягким, в глубине своей души оставайтесь сильным. Никогда не допускайте других проникать в ваши реальные намерения.

Миямото Мусаши, Горин но шо

*И о мотте теки ни гасши
сеи о мотте теки ни катсу*

*Встречать противника
с достоинством,
побеждать силой*

Независимо от обстоятельств, необходимо сохранять свое достоинство. Готовиться к встрече с противником нужно спокойно и смело. Не поддаваться его движениям называется достоинством. Противник может быть взят под контроль без единого движения.

Одоление противника с помощью собственных движений — это сила. Внутри спокойного достоинства прячутся тысячи перемен. Движение силы может справиться с десятью тысячами перемен. По существу, достоинство и сила — это одно и то же.

Котода Яхеи, Иттосаисенсеи кемпо шо

Теки ни ётте тенкасейо

Встреча противника

Сделайте приемы и тактику, которые пытается применять противник, вашими собственными. Сила против силы, гибкость против гибкости. Если он бьет — блокируйте, если он блокирует — отходите. Говорят, что в ответах на действия противника существует бесконечное множество вариантов.

Отвечайте на обычные атакующие тактические действия подобными, на неожиданную атаку — неожиданной атакой. Даже если у вас есть возможность сражаться с помощью обычной тактики, применяйте неожиданные действия. Или, притворившись, что готовите неожиданную атаку, перейдите к обычной тактике.

Это совершенно противоположно тому, что описано как обычный способ ведения поединка: если методы соперника обычны, применяйте необычные; если он применяет неожиданность — отвечайте обычными методами. Секрет неожиданности по сравнению с обычными методами и их взаимосвязь является, вероятно, одной из тонкостей поединка.

Котода Яхеи, Иттосаисенсеи кемпо шо

Камаэ

Стойка

*Камаюру то омовазу киру
кото нари то омоубеши*

*Не заботясь о камаэ,
думать об ударе*

Говорят, что секрет искусства ведения боя заключается в совершенстве *чудан-камаэ*. Или, что самое лучшее, занять одно из пяти положений — *дзёдан*, *чудан*, *гедан*, *миги ваки* (правосторонняя стойка), *хидари ваки* (левосторонняя стойка) — в зависимости от момента и противника.

В то время, как стойки можно разделить на пять видов, цель остается одна. Какой бы ни была стойка, она не является целью самой по себе; цель — поразить соперника. Блокирование меча противника, нанесение ему ударов — это все средства для достижения цели. Нельзя смешивать средства и цель.

Миямото Мусаши, Горин но шо

Камаэ атте камаэ наши *Камаэ есть, камаэ нет*

Снизьте слегка *дзёдан камаэ*, и он перейдет в *чудан*. Поднимите слегка *чудан* при необходимости, и он перейдет в *дзёдан*. Поднимите немного *гедан* в соответствии с обстоятельствами, и он перейдет в *чудан*. Если того требует ситуация, то легкий поворот к центру изменит *миги ваки* или *хидари ваки* на *чудан* или *гедан*.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Ме но Кубари

Использование глаз

Хейхо но мецуки

Глаза в бою

Важно охватывать глазами все сразу, глядя широко и глубоко.

В видении вещей присутствуют *кан* и *кен*. Проникновение в суть вещей — это *кан*; видение поверхностных феноменов — это *кен*.

Точно оценить удаленные условия и верно ухватить природу ближайших феноменов является секретным принципом искусства боя. Секрет успеха заключается в том, чтобы знать о мече врага, не глядя на него, конкретно оценить его характер и не поддаться на его движения.

Жизненно важно действовать в обе стороны (влево и вправо) не вращая глазами. Овладеть этим непросто.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Ма

Выбор дистанции

Кокоро ни ма о томезу

Дух и дистанция: они не

ма ни кокоро о томезу

должны мешать друг другу

Ма [дистанция] — это ключ к победе. Однако, если вы вступаете в поединок на хорошей дистанции, естественно, что и ваш противник поступит так же.

В нашем стиле ведения боя расчет *ма* — это не просто аспекты дистанции и расположения, но извлечение выгоды из связи энергии и мощи с ритмом изменений дистанции. Не обращая внимания на грозящие опасности, используйте любое раскрытие соперника без колебаний и вырывайте инициативу в смертельной схватке. Если ваши мысли заняты *ма*, свобода движений невозможна. Если ваши мысли не заняты *ма*, то правильный выбор дистанции будет обеспечен. Когда ни *ма*, ни ваш дух, т. е. мысли, не мешают друг другу, то все изменения в вашем положении происходят естественно и достигается их бессознательное выполнение.

Ма — это не просто разница между близко и далеко; видеть все последствия изменения дистанции, не позволять сопернику овладеть инициативой, всегда владеть преимуществом и вести бой — вот кардинальные моменты *ма* в реальности.

Котода Яхей, *Иттосаусенсеи кемпо шо*

*Као мо агесасезу учи ни утте Бить, не давая
сопернику поднять голову*

Не вдаваясь в размышления о том, возможно или нет сразить соперника одним ударом, наступайте безостановочно, не давая ему поднять голову. Случаи, предоставляющиеся для победы, редки. Чтобы не упустить свой шанс, чтобы победить наверняка, непрерывно наносите удары, пока соперник не будет разбит и физически и морально.

Ягю Муненори, *Хейхока деншо*

*Семекоми**Атака*

Мунен мусо но учи Удар свободный от мыслей и идей

Противник готовится нанести удар. Вы готовы нанести удар. Ваше тело приводится в состояние удара. Ваши мысли концентрируются на ударе. Ваша рука находится в самом естественном положении. С ускорением, огромной силой, скоростью делается удар. Это самый важный, *мунен мусо* [свободный от всех идей и мыслей], удар. Для достижения этого надо тренироваться до изнеможения.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Секка но атари

Удар-молния

Удар-молния заключается в следующем. Когда меч врага и ваш меч вот-вот коснутся друг друга, не поднимая свой меч ни на йоту, выступайте вперед с максимальной силой. Сильные ноги, сильное тело, сильные руки — эти три силы должны быть объединены и удар проведен с быстротой. Этого невозможно достичь без настойчивой тренировки.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

*Хюоши**Ритм*

*Хюоши о кокорозте
шори о цукаму*

*Поймешь ритм,
добудешь победу*

Ритм присутствует во всем. Музыка и танец имеют свои гармоничные и мягкие ритмы. В боевых искусствах, в стрельбе из лука, в стрельбе, в верховой езде — во всем есть ритм и синхронность. Нельзя игнорировать ритм искусств и техники, и особенно нужно овладевать ритмом через тренировку в боевых искусствах.

Ритмы боевого искусства разнообразны. Прежде всего необходимо делать различие между приемлемыми ритмами и теми, которые не подходят в данный момент. Необходимо также научиться распознавать среди больших и малых, быстрых и медленных ритмов те, что отвечают вашим целям. Самый важный момент — знать ритмы выбора дистанции и своего соперника. Особенно если вы еще не овладели обратным ритмом. Значит, вы еще на полпути в своих тренировках.

В бою узнайте ритм соперника, применяйте ритм, который он не может принять, нарушайте его ритм и побеждайте.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Хюоши о курувасете катсу

*Разрушайте ритм,
побеждайте*

Если противник использует свой меч с большим ритмом, примените малый ритм. Встречайте его малый ритм большим. Очень важно понимать, как сделать свой ритм отличным от ритма действий соперника; поскольку, если ритмы совпадают, ему легче будет применить свое оружие. Секрет поединка заключается в том, чтобы, намеренно разрушая ритм и темп соперника, одержать победу.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*