

М. Накаяма

Лучшее каратэ

Том 3. Кумитэ 1

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
М11

М11 **М. Накаяма**
Лучшее каратэ: Том 3. Кумитэ 1 / М. Накаяма – М.: Книга по Требованию, 2023. – 136 с.

ISBN 978-5-458-35353-3

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

ISBN 978-5-458-35353-3

© 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.

1
КУМИТЭ

ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ

Значение кумитэ

Кумитэ — это метод тренировки, при котором атакующие и оборонительные приемы, изученные в ката, находят свое практическое воплощение. Соперники находятся лицом к лицу.

Важность ката для кумитэ невозможно переоценить. Если приемы применяются неестественно или с трудом, то равновесие будет нарушено. И если приемы в ката выполняются беспорядочно, то вряд ли можно ожидать какого-либо прогресса в кумитэ. Другими словами, совершенствование в кумитэ напрямую зависит от совершенствования в ката; они идут вместе как рука в перчатке. Ошибочно делать акцент на одном за счет другого. Об этом никогда не надо забывать, занимаясь кумитэ.

Виды кумитэ

Базовое кумитэ, джию иппон кумитэ и джию кумитэ являются тремя видами кумитэ.

Базовое кумитэ

В этой наиболее простой форме кумитэ соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем они попеременно практикуются в атаке и блокировании. Это может быть одна атака и блок — *иппон кумитэ* — или серия из пяти ударов — *гохон кумитэ* (или из трех — *санбон кумитэ*). (См. кн. I, стр. 112 — 120.)

Джию иппон кумитэ и джию кумитэ

Покойный Минору Мията был моим одноклассником и коллегой со дня основания Японской Ассоциации каратэ. Из своего многолетнего опыта он вынес ясный четкий взгляд на джию иппон кумитэ и джию кумитэ. Поскольку он был человеком, чьи способности высоко ценились другими и кому я безмерно доверял, я хотел бы процитировать его.

Методика иппон джию кумитэ такова. Оба соперника принимают камаэ свободно на произвольной дистанции. [Камаэ — специфическое положение главным образом торса и рук.] Объявляя свою цель, атакующий проводит решительную атаку. Блокирующий защищается, используя любые приемы, которыми он хорошо владеет, и сразу же контратакует. Это тренировочное кумитэ, целью которого является введение в реальную практику приемов атаки и защиты.

Это *джиссен* (реальный бой) кумитэ.

Таким образом, атакующий, оценивая *мааи* и *кокюу* (дыхание), применяя обманные движения и т. п., старается воспользоваться 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 тренировки в базовой технике и ката. Данный подход ошибочен, но я наблюдаю его распространение. Чтобы исправить это положение, совершенно необходимо вместо работы в 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 джиу кумитэ.

Основное, что отрабатывается в джиу кумитэ, — это *камазката, 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 ног 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. *Вазу о ходокосу коки*, психологический аспект выполнения приема

Проводите ли вы атаку, забирая 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 *камаэ* 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 соперника хорошо закрыты, можно провести финт, чтобы сбить противника 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.



Второй международный турнир Любительской федерации каратэ. Токио, 1977

ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

Понятие тренировки

От тех, кто овладел духом будо (боевыми искусствами), из поколения в поколение передаются определенные секретные принципы. Я представляю здесь подборку из этих писаний, которые служат руководством в тренировке к 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.

Положение начинающего

Начинающий, постепенно накапливая опыт, достигает высшего уровня. А затем вновь становится начинающим.

Это верно в отношении военного искусства. Начинающий не знает ни как держать меч, ни как принимать стойку. Его разум не присутствует в теле. Если его атакуют, он отвечает, но у него нет плана действий, т. е. стратегии. По мере того как тело осваивает приемы и положения, их применение и стратегию боя, разум начинающего не может сосредоточиться. Пытаясь нанести удар, он колеблется и становится закрепощенным. Однако по прошествии месяцев и лет тренировок приемы и стойки начинают выполняться без сознательных усилий. Это вновь положение начинающего. Независимо от препятствий становятся возможными нужные в данный момент движения.

Такуан Зенджи, *Фудо чишин мюороку*

Меч и Дзэн — одно и то же

Боевые искусства и Дзэн имеют много общего. Основное, что их объединяет, — это неприятие и даже запрещение привязанности к вещам. Они отмечают огромную важность этого момента. Вне зависимости от того, как вы можете применять приемы, усвоенные вами тайно, вы не сможете победить, если ваш разум, ваши мысли привязаны к самим приемам. В тренировке огромную важность имеет то, чтобы ваши мысли не были зафиксированы, привязаны к движениям соперника или вашим собственным, к удару или блоку.

Ягоу Муненори, *Хейхока деншо*

Реальный удар

Нанесение реального удара отличается от спортивного набора очков. Выполняя любой удар, вы должны сначала решить, как это сделать, а затем выполнить его по-настоящему.

Набор очков это только набор очков, даже если при этом прилагается сила, способная убить противника. Нанесение реального удара означает принятие решения умом и полное выполнение этого решения.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Этот аспект очень важен в каратэ-до и связан с кимэ-ваза, завершающими приемами. Мусаши никогда не разделял простую точку зрения на то, что победа является важной сама по себе. Одно из положений, которому он учил, заключается в том, что если вы не можете решить, была ли победа результатом вашей собственной силы или простой случайностью, вы никогда не достигнете высокого уровня мастерства.

Кен и таи

Если в бою вы проводите атаку с полной целеустремленностью и захватываете инициативу, это называется *кен*. Если вы не проводите внезапной атаки, а выжидаете действий соперника — это называется *таи*.

С точки зрения духа и тела хорошо удерживать дух в состоянии сдержанности (*таи*), а тело в активном положении (*кен*). Если дух слишком активен, он подвержен срыву, что ведет к саморазрушению. Главное для успеха — это победить соперника, дав ему сделать первое движение. Учитывая это, также говорится, что, даже пребывая духом в *кен*, а телом в *таи*, можно извлечь выгоду из того, что соперник начинает первым. Дух, хотя и находящийся в непрерывном движении, будет в состоянии готовности, а тело, хотя и в спокойном положении, готово к действию. Эти два положения диаметрально противоположны, но значение у них одно: в любом случае вынудить соперника действовать.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*

Снаружи спокойный, внутри и внешне активный: слушать звук ветра и воды

Кен и таи проявляются как внутри, так и снаружи, не склоняясь ни к тому, ни к другому. Внутри работает *ки* (внутренняя энергия), двигаясь, всегда во внимании; снаружи — спокойствие: это соотносится с законами природы. Опять же, если во время мощной атаки разум не вторгается в движения тела и остается спокойным, движения не станут путанными. Если же разум включается в движение, появляется как следствие путанность движений тела. *Кен-таи, до-сеи* проявляются попеременно внутри и снаружи.

Птица на поверхности воды являет собою воплощенное спокойствие, но ее перепончатые лапки в движении. Подобным же образом через многократные тренировки происходит слияние разума (духа) и тела. После этого ваши действия приобретают полную свободу и вы можете достичь высшего уровня боевой тренировки.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*

Два способа овладения инициативой

Для захвата инициативы применяют *таи но сен* и *юу но сен*. Прямая атака из боевой стойки — это *таи носен*. Смена стойки и атака с извлечением выгоды из обстоятельств — это *юу носен*.

В *таи носен* не демонстрируется никакого движения, лобовая атака производится из *комаси*, а защита ведется в соответствии с ситуацией. Это означает: контакт с противником, разрушение его обороны и атака. В этом случае тактика имеет первостепенное значение, приемы — второстепенные.

В *юу но сен* атака исходит от бесконечно меняющихся движений, защита — из неизменного положения. Это означает: разрушить положения противника, перехитрить его и атаковать. В этом случае первостепенными являются приемы, а тактические действия второстепенны.

Незнание этих положений и старание победить безрассудно атакуя приводит к поражению. Понимание использования лобовой атаки и неожиданной атаки может стать поворотным моментом в достижении победы или поражения.

Котода Яхей, *Иттосаисенсеи кемпо шо*

На одном дыхании

Если дистанция для удара наилучшая, бейте без промедления, на одном дыхании, без предварительных движений. Это называется *ичибюоши*.

Противник может быть на грани атаки или ухода, и, пока он колеблется, завершайте удар. Хорошо отработайте это; научитесь держать это под контролем, пока не предоставится возможность. Этим нужно овладеть на тренировках.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

На два счета

Когда вы выбрали момент для нанесения удара, противник может внезапно отступить или попытаться уклониться. В этот момент сделайте вид, что наносите удар. Противник напряжется, а затем расслабится. Теперь наносите удар без промедления. Другими словами, заставьте противника расслабиться. Это называется *ни но коши но хюоши*.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Три инициативы

Существует три способа овладения инициативой.

Первый — развивая свою собственную атаку — *кен но сен*.

Второй — в момент атаки противника — *таи носен*.

Третий — в одном и другом случае — *тай таи носен*.

В начале любого поединка существуют только эти три способа. В соответствии со способом овладения инициативой победа может быть достигнута быстро.

Ягюу Шинкаге-рюу

Способы блокирования

Когда вы вошли в зону действий противника и появилась необходимость заблокировать его длинный удар рукой-мечом, можно направить свой короткий удар рукой-мечом в его глаза, а его удар рукой-мечом может быть отведен вправо. Или можно атаковать его правый глаз, а его длинный удар рукой-мечом парировать блоком-атакой, как бы срезая его шею. Другой способ — это отказ от применения короткого блока рукой-мечом и атака левой рукой лица соперника.

Таковы эти три способа, но в любом случае правильным будет направить крепко сжатую правую руку в лицо противника.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Инициатива противника

Добивайтесь победы в момент удара противника. Если он наступает без удара, ждите, пока он действительно нанесет удар. Делайте обманные движения, чтобы спровоцировать его на атаку, и выигрывайте, когда он проводит удар.

В *кен но сен* одним из способов является сохранение тела неподвижным и неожиданная атака. Другим способом будет сохранение духа в покое во время проведения быстрой и сильной атаки. Еще один способ — напять волю, приблизиться к противнику быстро и хладнокровно и атаковать его с полной концентрацией. Можно также, сохраняя дух в покое с начала до конца, атаковать противника мощно, с энтузиазмом, как бы идущим из глубины сердца.

В *таи носен* во время атаки противника можно притвориться слабым, не принимая стойки. Когда он приблизится, отпрыгните назад, а затем атакуйте ту точку, где проявляется его расслабление. Другим способом является резкий шаг навстречу сопернику в момент его атаки, с тем чтобы нарушить его атакующий ритм; извлекая из этого выгоду, можно одержать победу.

В *тайтаи но сен* одним из способов является встреча внезапной атаки соперника спокойно, но твердо. Когда он приблизится, атакуйте его расслабленную зону из твердого положения на одном дыхании. Другой способ — это, когда соперник атакует, спокойно удерживать свое тело, как бы плавая. При его приближении оцените взглядом его состояние, а затем жестко атакуйте.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*