

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Учебное пособие

«МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ КАТА»

Автор-составитель: Козлова Юлия Витальевна

Железногорск 2021

Данное методическое пособие – результат многолетнего опыта работы педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр «Патриот» объединения «Каратэ» Козловой Юлии Витальевны и представляет собой учебное пособие. Данное методическое пособие рассматривает основные принципы и методы изучения формального комплекса ката каратэ стиля Шотокан.

Представленный в учебном пособии материал может предназначаться для спортсменов и тренеров, учащихся спортивных школ и вузов, педагогов дополнительного образования, методистов-инструкторов, а также для широкого круга читателей, интересующихся восточными единоборствами.

Пособие носит рекомендательный характер.

Автор-составитель: Козлова Юлия Витальевна, педагог дополнительного образования объединения «Каратэ» МБУ ДО «Центр «Патриот»»

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	ВВЕДЕНИЕ	4
II.	МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ КАТА	5
1.	ЧТО ТАКОЕ КАТА	5
2.	УКАЗАНИЕ К ТРЕНИРОВКАМ И ИЗУЧЕНИЮ КАТА	6
3.	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА	9
4.	ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА	9
III.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
IV.	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	31

I. ВВЕДЕНИЕ

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Как вид спорта каратэ отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Долгое время, вплоть до 90-х годов прошлого века техника и тактика каратэ основывались на вековых традициях. Изоляция каратэ от других видов спорта привела к отставанию в методическом и научно-методическом обеспечении различных направлений спортивной подготовки, и не соответствовала требованиям, предъявляемым современным спортом. В специальной литературе по каратэ в основном описывается история возникновения этого вида единоборства. Технические приемы в основном представлены в виде фотографий, на которых изображены начальные, промежуточные фазы ударов и защитных действий. В литературе уделяется недостаточное внимание способам подготовки, методике обучения различным приемам, тактическим действиям спортсмена. На начальном этапе подготовки каратистов, важным является методика обучения.

Цель нашего методического пособия – поделиться опытом и оказать помощь в изучении и отработке обязательных комплексов (ката) от начального уровня (9 кю) до черного пояса (1 Дан).

Перед собой мы ставили следующие задачи: научить правильно выполнять формальные комплексы (ката), подготовить к экзаменам на соответствующий уровень, создать привычку к регулярным занятиям спортом.

Данное учебное пособие актуально, в современном обществе каратэ-до вновь становится популярным, занятия боевыми искусствами приводят к правильному здоровому образу жизни, формируют устойчивую психику, правильно тренируют тело. Ката можно тренировать, как в группе, так и индивидуально, заниматься можно и в спортивном зале, и на улице. Активное дыхание во время выполнения ката также способствует оздоровлению дыхательной и сердечно-сосудистой системы, что является хорошей профилактикой вирусных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение Ката способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

II. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ КАТА



"Высший смысл искусства каратэ – не победа или поражение, а духовное развитие занимающегося".

Фунакоси Гичин

1. ЧТО ТАКОЕ КАТА

Слово "КАТА" буквально означает "установленная форма".

Ката – это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников, которая включает в себя набор различных техник (ударов, блоков, схем передвижений), соответствующих определенному уровню сложности.

Ката существуют не только в каратэ, но и в других восточных боевых искусствах, в том числе в традиционных японских видах единоборств. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам.

В тренировке ката необходимо обращать внимание на последовательность движений, правильное дыхание, перемещения, боевой дух и ритм. В целом ката способствуют гармоничному развитию всего тела, а также являются превосходной дыхательной гимнастикой.

Отрабатывая ката, ученик стремится к пониманию гармонии и ритма, а это в свою очередь, развивает концентрацию и самоконтроль. Координация движений и внутренняя концентрация - важнейшие элементы любого ката.

Сейчас мы знаем более 100 ката, входящих в разные стили. Многие ката созданы в XIX веке и раньше, есть и новые ката, созданные в наше время.

Правила ката:

- Каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание.
- Каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства.

- Каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается.
- Каждое ката следует заданной траектории перемещения (по-японски - эмбусэн).
- Все элементы ката - и блоки, и удары - должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Не надо забывать, что ката создавались с любовью, но, по сути, это борьба!

Этот девиз проявляется в боевом духе ката. Исполнитель должен показать сосредоточенность и внимание, он должен "видеть" воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность - выражение боевого духа, по-японски называют "дзансин".

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одной техники к другой и не пропуская ни одного "возможного удара", двигаться уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохранять концентрацию - и внешнюю (нужная степень напряжения мышц), и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

2. УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ И ИЗУЧЕНИЮ КАТА

Для многих каратистов высшей формой каратэ остается кумитэ - спарринг. Опасность такого подхода заключается в том, что некоторые мастера каратэ занимаются ради славы - ради побед на соревнованиях. Подобно тому, как западные виды спорта отражают нашу жизнь, каратэ многими рассматривается только как спорт, как западное выражение боевого искусства. Но изначально в боевых искусствах Востока (будо) заложена другая основная идея - идея развития личности и совершенствования характера.

Каратэ-до стремится не только к физическому развитию, но и к развитию личности. Этот принцип невыполним без изучения ката! Но даже многие мастера каратэ считают ката дополнительным компонентом, почти ненужным придатком к каратэ, не имеющим принципиального значения для изучения этого искусства.

Кумитэ ставящее целью победу на соревнованиях, предлагает, казалось бы, более легкий и быстрый путь к совершенству.

В современном каратэ кумитэ обязательно должно быть, но изучать каратэ следует, опираясь в основном на ката. Как сказал Накаяма: *"Ката и кумитэ – это*

две стороны одной медали".

Изучение всех аспектов каратэ, куда входят кихон (отработка базовых элементов), кумитэ (спарринг) и ката, дает хорошее понимание каратэ, позволяющее говорить об искусстве каратэдо!

Мы часто сталкиваемся с фактами превращения каратэ в спортивную дисциплину, отвергающую ката, но, как ни странно, первые места на соревнованиях самого высокого уровня обычно выигрывают именно те каратисты, которые много времени уделяют работе над ката!

Ничто не сравнится с ката, изучаемыми в правильной последовательности, в плане достижения каратистом технического, физического и духовного совершенства! С опытом приходит истинное понимание каратэ - это лишь в небольшой степени спорт, но главное – это боевое искусство (будо) включающее самые разные аспекты, лишь один из которых спортивный.

Ката в любом случае дают каждому прекрасную возможность совершенствования!

В качестве предпосылки для изучения ката нужно осваивать чистую и точную базовую технику. Необходимо прочувствовать процесс течения ката. Для этого имеет смысл разбить ката на отрезки, изучить их по отдельности, а затем объединить. Такое деление обычно соответствует числу и направлениям атак воображаемых противников.

Важно заметить, что на этой стадии изучения ката следует осознать значение отдельных действий и отработать их с партнером.

Однако настоящее изучение ката в истинном смысле слова начнется только тогда, когда дух, сознание не привязаны больше к исполнению отдельных движений и выполнение движений перестает контролироваться сознательно, когда в результате длительных тренировок ученик прочно запомнит последовательность движений ката и ритм исполнения. Только тогда дух будет свободен и направлен вовне (дзансин), а не внутрь, как на стадии сознательного контроля исполнения и последовательности движений.

Таким образом, только после прочного овладения последовательностью движений и характером исполнения начинается настоящая работа над ката! Такая работа позволит достичь того, чего стремятся достичь посредством ката:

Временной режим исполнения (ритм, паузы), боевой дух, настрой, выражение особенностей ката. Дзансин (бдительность, внимание,

готовность к борьбе). Покой, уверенность, решительность, ритм и внутреннее равновесие!

Цель нейтрализовать противника одним ударом – это идеал, здесь важно также представить себе, что для этого есть только один шанс.

Ката нужно выполнять с ощущением того, что каждая техника будет решающей.

Это ведет к усилению дзансин и способствует серьезному подходу к тренировкам и, прежде всего, к работе над ката, которые составляют основу каратэ как боевого искусства. Тэрё Коно, японский мастер, очень кратко и наглядно сформулировал это в своей книге "Каратэ – путь к черному поясу":

Красота каратэ заключается в проявлении боевого духа, гибкости движений, четкой цели каждого действия.

Правила тренировки ката:

- Не нужно "нестись" по ката. Требуется всегда осознавать количество времени, необходимое для каждой техники и движения.
- Необходимо всегда сохранять спокойствие.
- Тренироваться каждый день. Даже если это всего несколько минут, длительность осознанных тренировок суммируется!
- Концентрироваться на преодолении трудностей.
- Осознавать взаимосвязь ката и кумитэ (спаррингов).

Подлинная цель ката, как и каратэ в целом лежит намного глубже аттестаций и соревнований!

Раньше ката были единственной формой каратэ и их изучение занимало три-четыре года. Сегодня мы тоже должны начинать со стандартизированных форм и тренировать их в течение многих лет.

В каратэ существует понятие о трех ступенях обучения, возникшее в боевом искусстве владения мечом и в высшей степени справедливое для ката:

The image shows the Japanese kanji character 守 (Shu), which means 'to guard' or 'to defend'. It is written in a traditional, bold black font.

Сю - означает, что надо заучивать все точно так, как показывает учитель. Это требует многих лет тренировок, иначе не будет базы для перехода на следующую ступень.

破

Ха - означает возможность разбить цепи традиции, искать собственные пути развития. Многие пробуют делать это слишком рано, поскольку переоценивают свои возможности.

離

Ри - означает подняться над всем, что изучалось раньше, найти более высокие и более общие принципы.

Это значит, что конечная цель лежит в полностью свободном исполнении ката, свободном от пут стандартизированных движений.

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА

"Без вежливости дух каратэ теряется", - Гитин Фунакоси.

Каратиста должны отличать смирение, доброта и скромность. Но не покорность и слабость. При демонстрации ката необходимо проявлять храбрость и уверенность в собственных силах.

Такая комбинация скромности и храбрости, смирения, вежливости и взрывного боевого духа, находящая выражение в четких и эффективных движениях, дает возможность обрести внутреннюю гармонию и единение души и тела.

Фунакоси назвал основным секретом каратэ чувство любви к противнику, сотрудничество и взаимопонимание – это конечная цель каратэ, а также указывал на следующие аспекты достижения совершенства в исполнении ката:

- *правильное применение силы (жестко-мягко);*
- *правильное напряжение и расслабление;*
- *правильная скорость (медленно-быстро).*

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА

Последовательность.

Все техники должны исполняться корректно и в правильной последовательности.

Начало и завершение.

При тренировках много усилий уходит на то, чтобы добиться завершения ката точно в месте его начала. Необходимо точно соблюдать заданную траекторию перемещения (эмбусэн).

Значение каждого движения.

Должно быть осознано значение каждого движения защиты и нападения, что выражается в исполнении. Кроме того, каждое ката имеет свою характерную особенность, которая тоже должна быть выражена.

Осознание целей.

Каратист всегда должен иметь перед глазами воображаемую цель и выполнять каждое движение в нужный момент.

Ритм и чувство времени.

Ритм должен соответствовать требованиям исполняемого ката. Он должен быть тесно связан с представлением о нападении нескольких противников с разных сторон. Движения и, в пределах одной техники, и между техниками должны быть взаимосвязаны. Ритм должен быть четко соразмерен с характером исполняемой техники. Тело должно оставаться подвижным, недопустимо постоянное напряжение! Движения никогда не должны выполняться рывками.

Правильное дыхание.

Дыхание должно соответствовать чередующимся техникам и меняющимся ситуациям. Обычно каратист делает выдох в конце выполнения каждой техники и делает вдох в начале следующего движения. Так называемый кий – крик с выбросом энергии тесно связан с дыханием. При резком выдохе напрягается мускулатура нижней части живота, таким образом, достигается связь верхней части тела с нижней (стойка, положение тела) и, тем самым, высочайшая эффективность техники.

Хироказу Канадзава в 1968 году (книга "Базовые ката каратэ") сформулировал следующие десять аспектов исполнения ката:

1. **Ёй но кисин**

Подготовка духа. Концентрация воли и духа против нападающего – основа движений в ката.

2. **Иньё**

Сочетание активного и пассивного. Постоянный контроль нападения и защиты.

3. **Тикарано кёдзяку**

Искусство применения силы. Умение рассчитать силу, которая применяется для каждого движения и стойки в ката.

4. **Вадза но канкю**

Скорость движений (медленно-быстро).

5. **Тай но синсюку**

Мера напряжения и расслабления в каждом движении и стойке ката.

6. **Кокю**

Дыхание в связи со стойками и движениями ката.

7. **Тякуган**

Моменты нападения. Необходимо знать где и когда защищаться и нападать (значение техник).

8. **Киай**

Боевой крик точно в установленных местах ката при выполнении определенной техники.

9. **Кэйти но ходзи**

Правильные позиции в движениях и стойках согласно схеме шагов.

10. **Дзансин**

Бдительность, или готовность к борьбе (эти две формулировки, по сути, почти идентичны).

В правилах соревнований по ката указаны следующие критерии оценок:

1. Динамика тела

Мощь, генерируемая динамикой тела и работой мышц, сопровождаемая правильным дыханием.

2. Сила

- мощь и концентрация силы относительно цели, на которую направлена техника;

- мощь и контроль силы в соответствии с целью, на которую направлена техника;

- сила воли/желания ("Дух").

3. Форма

- правильное достижение предполагаемых целей, на которые направлена техника;

- баланс (стойка, поза и связанность);

- эмоциональная стабильность и ментальная концентрация.

4. Перемещение

- умение передвигаться;
- непрерывность технических действий;
- темп, оптимально подходящий для достижения цели техники.

Все рассмотренные формулировки критериев оценки исполнения ката позволяют получить последовательные четкие указания по методике изучения и тренировки ката.

Подводя итоги вышесказанному, можно сформулировать следующие рекомендации по работе над ката:

- Необходимо тренировать ката каждый день, хотя бы по несколько минут. Мысленно прорабатывать ката во время отдыха.
- Выполнять каждое ката не менее пяти раз - три раза медленно с контролем техники и ритма и два раза быстро (без строгого контроля).
- Отрабатывать ката синхронно с двумя партнерами. Это хорошо развивает движения, способствует выработке нужного ритма.
- Делать ката перед зеркалом!
- Иногда делать ката сёрин-рю (например Эмпи) в стиле сёрэй-рю - то есть медленно и твердо. И наоборот, ката стиля сёрэй-рю (Хангэцу) иногда полезно делать в стиле сёрин-рю - легко и быстро.
- Отрабатывать возможность практического применения ката (с одним или несколькими партнерами). Изучая ката, находить в них все новые технические элементы для применения на соревнованиях и в ситуациях самозащиты.

Ученик, как бы ему этого ни хотелось, не должен стремиться выучить как можно больше ката. В первую очередь надо хорошо отработать исполнение основных базовых ката, и только потом приступать к изучению более сложных. Необходимо прочувствовать процесс течения ката. Для этого имеет смысл разбить ката на отрезки, изучить их по отдельности, а затем объединить. Такое деление обычно соответствует числу и направлениям атак воображаемых противников.

Сдавая аттестационные экзамены и получая пояса разного цвета, ученик должен чётко понимать, что завершение начальной базовой подготовки соответствует получению чёрного пояса.

Обладатели зеленых, синих и коричневых поясов вроде бы знают довольно

много ката. Но это почти ничего не значит, поскольку техника остается далекой от совершенства, например, могут быть проблемы с выполнением сюто-укэ. При подобных технических погрешностях следует возвращаться к ката серии хэйан, которые служат основой техники и фундаментом для изучения более сложных ката.

Важно помнить правило «Подниматься со ступеньки на ступеньку». Нельзя перепрыгивать ступеньки, каждая следующая из которых выше предыдущей. Подняться на большую высоту можно только располагая хорошим фундаментом - знанием и пониманием базовой техники.

Важно помнить: затраты времени на изучение ката - это только начало!

Первая группа ката – до 1-го Дана:

Тайкёку - сёдан (9 кю)

Хэйан – сёдан (номер 1) (8 кю)

Хэйан – нидан (номер 2) (7 кю)

Хэйан – сандан (номер 3) (6 кю)

Хэйан – ёндан (номер 4) (5 кю)

Хэйан – годан (номер 5) (4 кю)

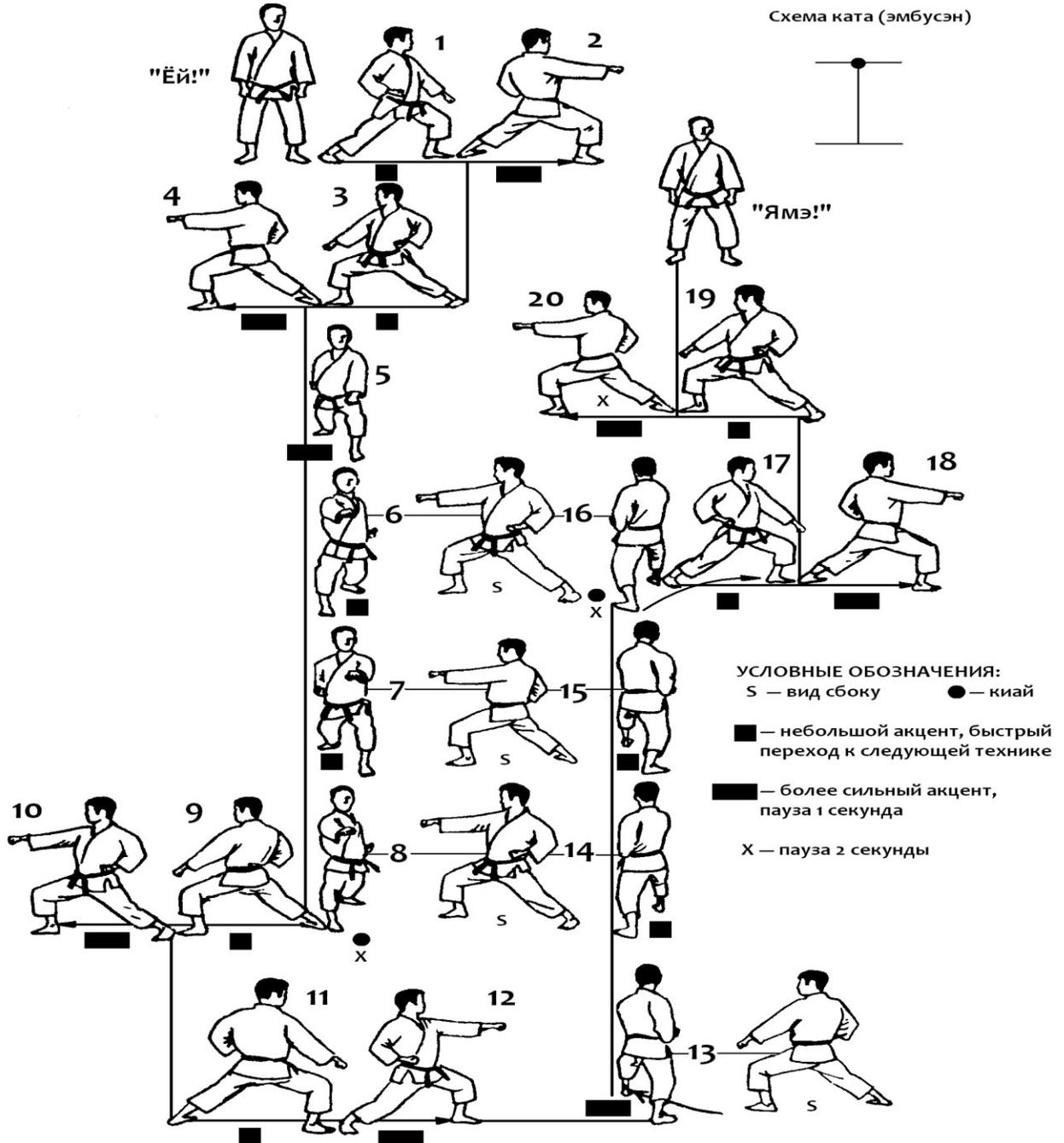
Тэки – сёдан (номер 1) (3 кю)

Бассай – дай (2 кю, 1 Дан)

Канку – дай (1 кю, 1 Дан)

Описания ката:

ТАЙКЁКУ СЁДАН (НОМЕР 1)



ТАЙКЁКУ СЁДАН (НОМЕР 1)

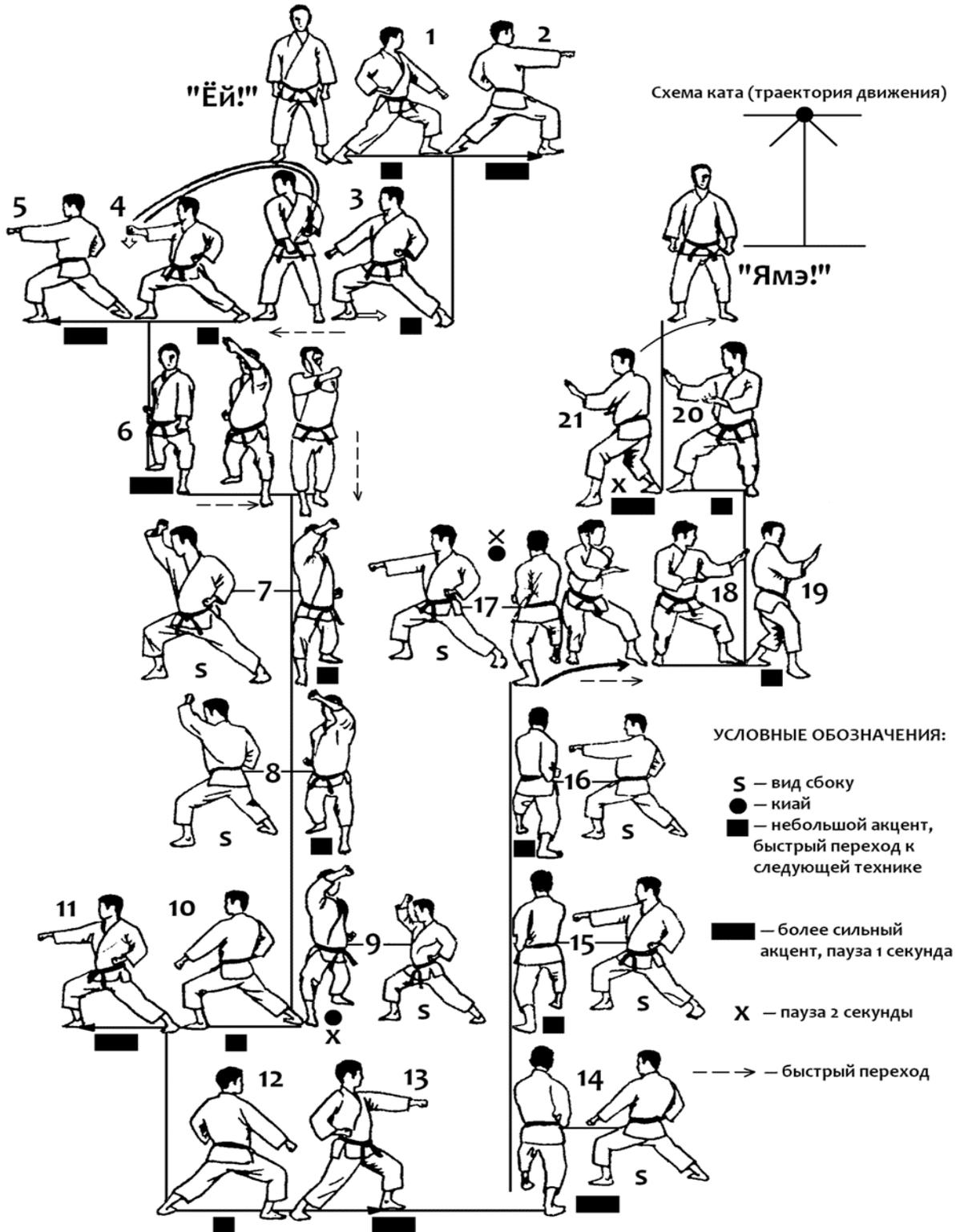
Здесь дается только краткое описание основных движений:

Исходное положение.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати, гэдан барай левой рукой.
2. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.
3. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой.
4. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки
5. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой.
6. После небольшой паузы шаг правой ногой вперед с поворотом на левой ноге, ойцуки.
7. Сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.
8. Третий шаг вперед правой ногой ойцуки, усиленный криком кияй!
9. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гэдан барай левой рукой.
10. Затем сразу ой-цуки с шагом правой ногой.
11. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки (далее повторить движения, начиная с пункта 5).

Вернуться в исходное положение.

Хэйан Сэдан (НОМЕР 1)



ХЭЙАН СЁДАН (1)

Исходное положение – шизентай.

1. Поворот влево, шаг левой ногой в зенкуцу – дати, гедан - барай левой рукой.
2. Шаг вперед правой ногой с ой – цуки.
3. Поворот назад на 180 градусов через правое плечо с длинным шагом правой ногой, гедан - барай правой рукой. Здесь выполняется движение защиты от мае - гери воображаемого противника, затем освобождение от захвата за руку (или блок от удара рукой) круговым движением руки с переносом веса тела назад и контратака в голову основанием кулака – тэцуи (Рис. 3, 4).



Рис. 3, 4

4. После тэцуи - учи сразу шаг вперед левой ногой с ой – цуки.
5. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гедан - барай левой рукой.
6. Начать движение вперед в зенкуцу – дати правой ногой, выполнив в переходном положении блок аге – уке левой рукой с открытой ладонью, аге – уке правой рукой.
7. Сразу шаг вперед левой ногой с аге – уке левой рукой.
8. Третий шаг вперед правой ногой с аге – уке правой рукой. Киай. Киай здесь показывает возможность понимания последнего аге – уке как удара, например в локоть (рис. 8, 9). Такой удар наносится предплечьем правой руки движением снизу вверх, при этом левой рукой после предыдущего аге – уке выполняют захват руки противника рывком

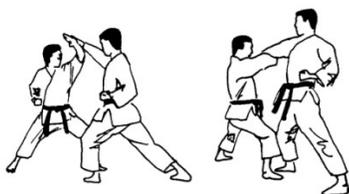


Рис. 8,9

9. Поворот влево на 270 градусов с шагом левой ногой, гедан - барай левой рукой.

10. Затем сразу ой – цуки с шагом правой ногой.
11. Поворот назад на 180 градусов через правое плечо с длинным шагом правой ногой, гедан - барай правой рукой.
12. Затем сразу шаг вперед левой ногой с ой – цуки.
13. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гедан - барай левой рукой.
14. Ой – цуки вперед с шагом правой ногой.
15. И сразу ой – цуки с шагом левой ногой.
16. Ой – цуки с шагом правой ногой. Киай.
17. Поворот влево на 270 градусов с шагом левой ногой в кокуцу – дачи, шуто – уке левой рукой.
18. Сразу шаг правой ногой под 45 градусов вправо, шуто – уке правой рукой.
19. Поворот на 135 градусов вправо шагом правой ногой, шуто – уке в кокуцу – дачи правой рукой.
20. Сразу с шагом левой ногой под 45 градусов влево в кокуцу – дачи шуто – уке левой рукой.

Вернуться в исходное положение.

Примечание к пунктам 17 – 20. Возможное практическое применение этих движений показано на рис. 18 и 19. Первый шуто – уке можно понимать как блок от прямого удара кулаком, второй шуто – уке с шагом вперед – как удар ребром ладони по шее.



Рис. 18

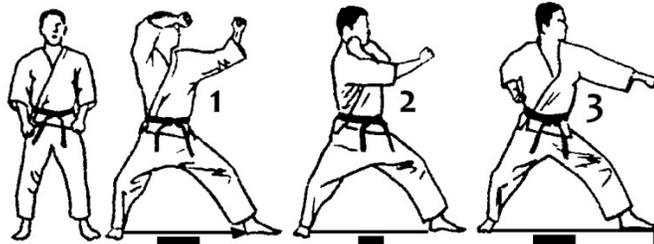


Рис. 19

к себе.

ХЭЙАН НИДАН (НОМЕР 2)

"Ёй!"



УСЛОВНЫЕ
ОБОЗНАЧЕНИЯ:

S — вид сбоку

● — кий

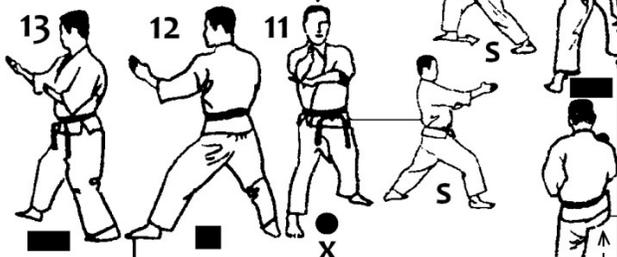
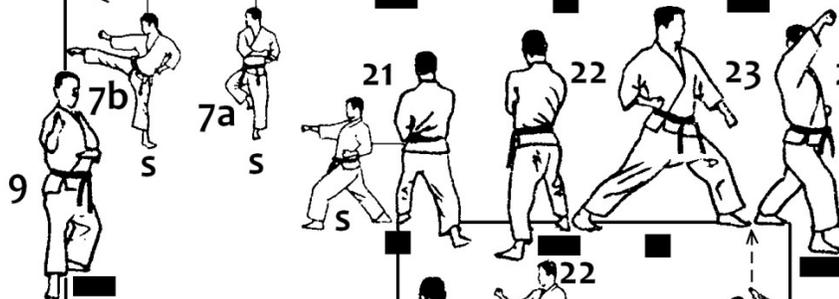
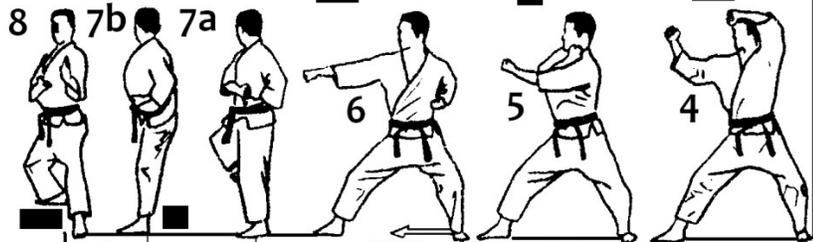
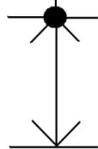
■ — небольшой
акцент, быстрый
переход к
следующей технике

■ — более
сильный акцент,
пауза 1 секунда

---> — быстрый
переход

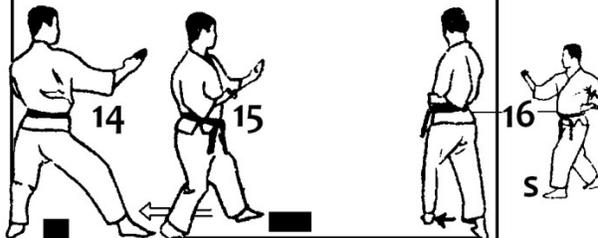
X — пауза
2 секунды

Схема ката
(траектория
движения)



Движения 16, 17, 18 —
быстрая последовательность

Движения 19, 20, 21
выполняются без паузы.
После движения 19 удобно
немного подтянуть ногу к
себе с переходным ути - ука
в гяку - ханми —
укороченной дзэнкуцу - дати.



Время выполнения ката — около 25 секунд

ХЭЙАН НИДАН (2)

Исходное положение – шизентай.

1. Поворот влево со смещением левой ноги в кокуцу – дачи с двойным блоком (рис. 1).
2. И сразу двойной блок - удар с двух сторон с переломом руки воображаемого противника: левой рукой на уровне запястья, правой - на уровне локтя (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

3. Цуки-уке – движение, промежуточное между гедан - барай и гедан - цуки (рис. 3).
4. Поворот вправо на 180 градусов в кокуцу – дачи с двойным блоком. (рис. 4).
5. Блок правой рукой с ура – цуки в подбородок воображаемого противника левой рукой (рис. 5).



Рис.3



Рис. 4



Рис. 5

6. Зеркальный повтор движения (рис. 3).
7. – а. Перенос веса тела на левую ногу с подтягиванием правой ноги для ёко – гери с поворотом корпуса вправо. Руки в кулаках у левого бока, правая - над левой. Почти сразу одновременно ёко – гери

правой ногой и уракен правой рукой (рис. 7б).



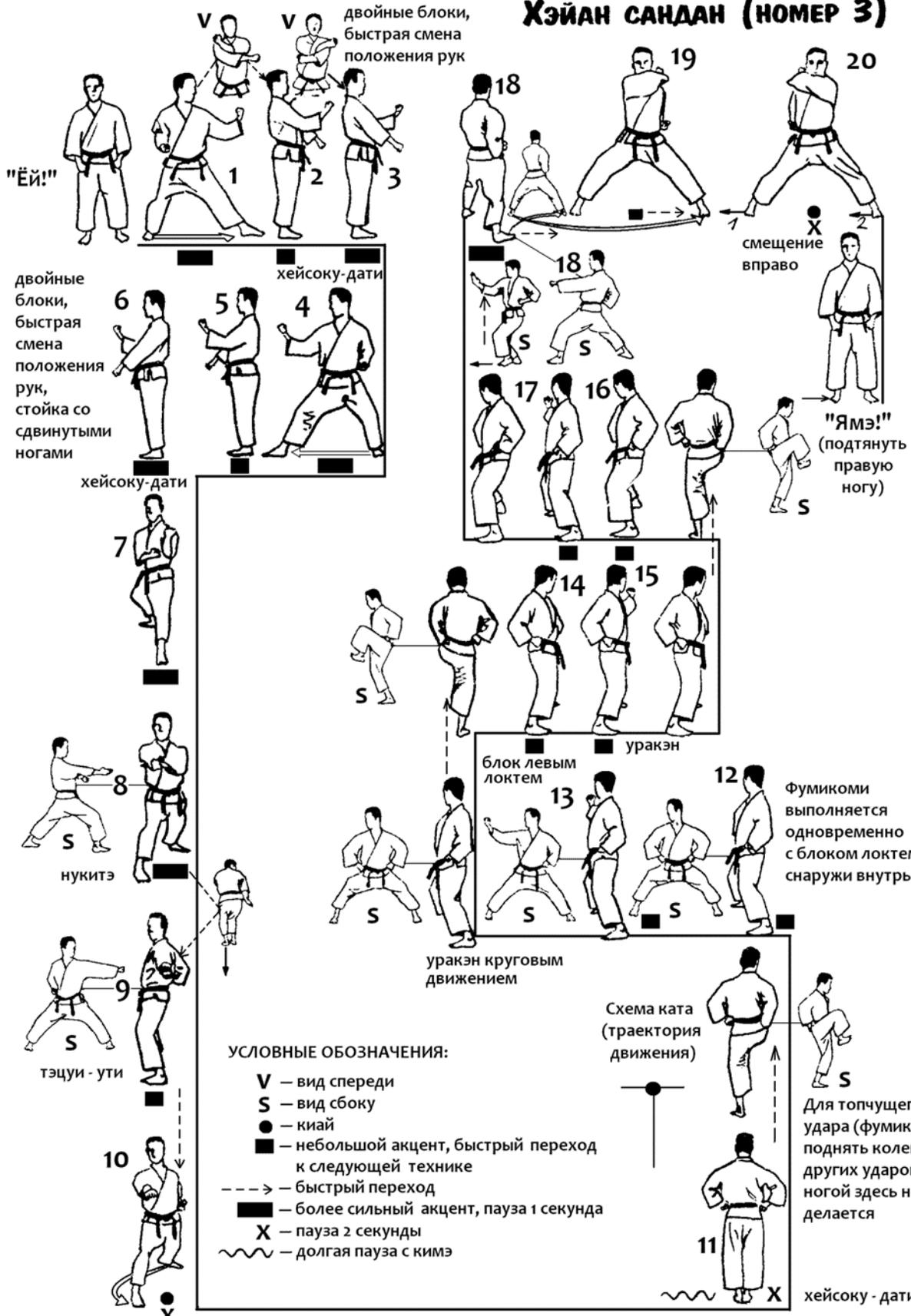
Рис. 7б

8. Возврат ноги и переход в левостороннюю кокуцу – дачи с шуто – уке левой рукой.
9. Шуто – уке правой рукой с шагом вперед в правостороннюю кокуцу – дачи.
10. Шаг вперед в левостороннюю кокуцу – дачи с шуто – уке левой рукой.
11. И сразу нукитэ правой рукой с прижиманием вниз левой ладонью руки воображаемого противника (рис. 11).
12. -15 Последовательность четырех шуто – уке, как в конце хэйан сёдан.
16. Учи – уке правой рукой с поворотом влево лицом к исходному положению.
17. И сразу мае - гери правой ногой с переходом в правую зенкуцу – дачи.
18. Одновременно – гияку-цуки.
19. Небольшой поворот корпуса влево с подтягиванием правой ноги, учи-уке левой рукой.
20. И сразу мае – гери левой ногой в левую зенкуцу – дачи.
21. Гияку – цуки правой рукой.
22. Усиленный блок – моротэ-уке в правую зенкуцу-дачи.
23. Поворот влево на 270 градусов с шагом левой ногой, гедан - барай левой рукой.
24. Шаг правой ногой под 45 градусов в зенкуцу-дачи через переходное положение.
25. Поворот вправо с шагом правой ногой и гедан - барай правой рукой.



Рис. 11

Хэйан САНДАН (НОМЕР 3)



9 - 10 — быстрая последовательность движений

Время выполнения ката — около 25 секунд

ХЭЙАН САНДАН (3)

Исходное положение.

1. Учи – уке в кокуцу дачи с поворотом влево.
2. Подтянуть правую ногу к левой. Двойной блок – учи - уке правой рукой и гедан - барай левой.
3. Смена рук – гедан - барай правой и учи - уке левой.
4. – 6. Зеркальный повтор движений 1-3.
1. Поворот на 90 градусов влево с моротэ - уке в левую кокуцу - дачи.
2. Нукитэ с шагом вперед правой ногой (как движение 11 в хэйан нидан).
3. Разворот на 360 градусов влево на правой ноге с переходом в кйба-дачи и тэцуи - учи левой рукой с замахом от уха – имитация освобождения от захвата (рис. 8, 9; 9).



Рис. 8



Рис. 9

4. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Киай.
5. Поворот на 180 градусов влево с подтягиванием левой ноги в хайсоку-дачи, кулаки у пояса (долгая пауза).
6. Фумикоми с блоком снаружи внутрь правым локтем.
7. И сразу уракен в вертикальной плоскости (рис. 11-13).



Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

(Перед фумикоми может быть выполнен микадзуки-гери).

8. Фумикоми левой ногой и блок левым локтем.
9. Уракен левой рукой.

10. Фумикоми и блок правым локтем.
11. Уракен.
12. Шаг вперед с ой - цуки левой рукой.
13. Поворот влево на 360 градусов с шагом назад левой ногой, двойной удар - правым кулаком назад через левое плечо и левым локтем назад (рис. 19).

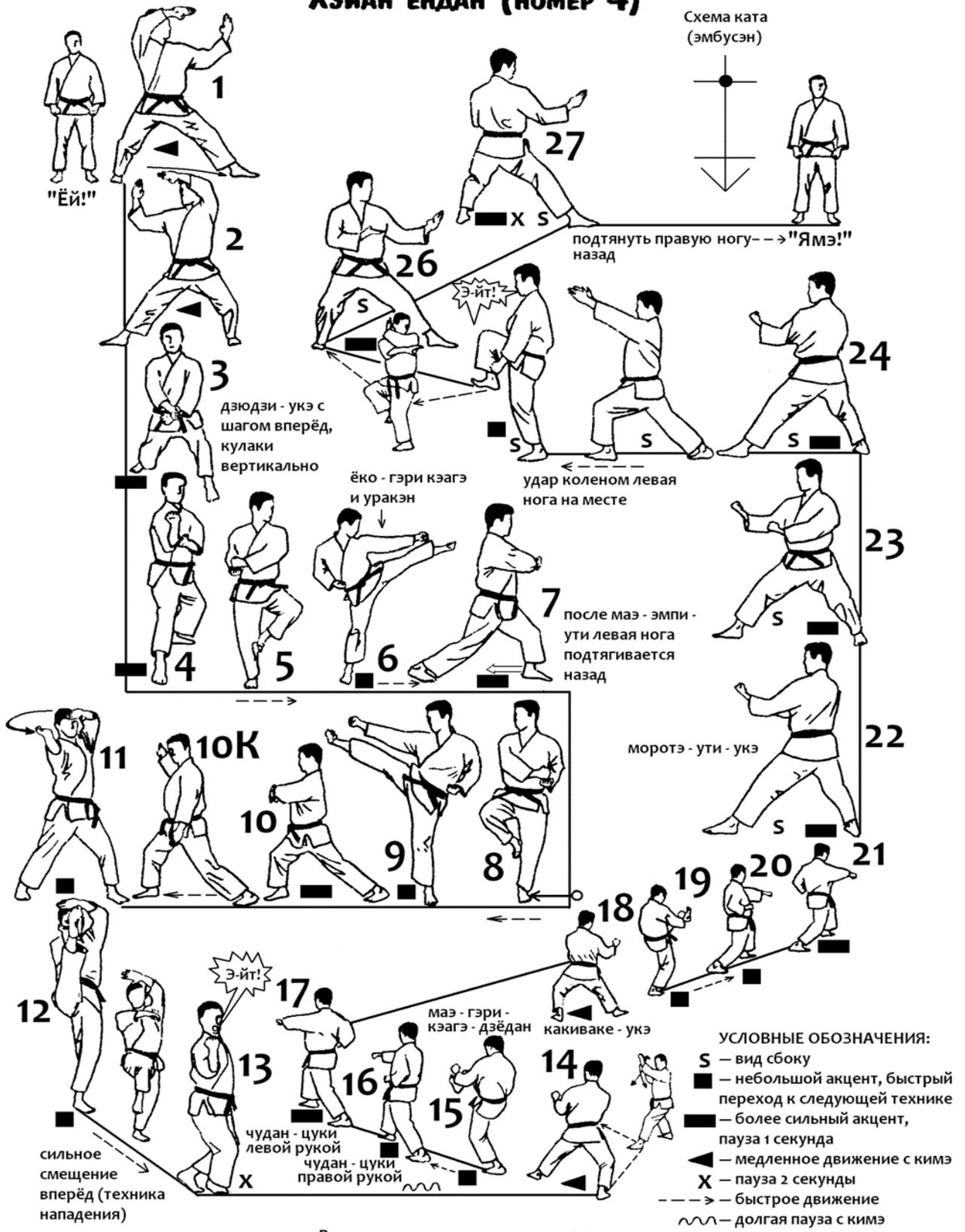


Рис. 19

14. Быстрое смещение вправо с двойным ударом – правым локтем назад и левым кулаком через правое плечо. Киай.

Вернуться в исходное положение.

ХЭЙАН ЁНДАН (НОМЕР 4)



ХЭЙАН ЁНДАН (4)

Исходное положение.

1. Поворот влево в кокуцу-дачи с двойным блоком на верхнем уровне, как в хэйан нидан, но ладони открыты и делается примерно трехсекундная пауза. Сбрасывание рук вниз – левая как гедан-барай, правая закрывает пах. Ладони открыты.
2. Зеркальный повтор движения с поворотом вправо.
3. Шаг вперед левой ногой в зенкуцу дачи с дзюдзи-уке гедан.
4. Шаг вперед правой ногой в кокуцу-дачи с моротэ-уке.
5. Подъем левой стопы к колену правой ноги, поворот головы влево, руки у правого бока в кулаках левая над правой.
6. Ёко-гери левой ногой и одновременно уракен левой рукой.
7. Выход в левую зенкуцу-дачи и эмпи-учи правым локтем по левой ладони.
8. Подтянуть левую ногу немного назад, подъем парвой стопы к колену левой ноги. Кулаки у левого бока, поворот головы вправо.
9. Ёко-гери кеаге правой ногой вправо, одновременно уркен правой рукой.
10. Мае-эмпи-учи левой рукой (рис. 9, 10).



Рис.9,10

Переходное положение через небольшой уклон вперед одновременно с блоком гедан-барай левой рукой и замахом правой руки (рис. 10К).

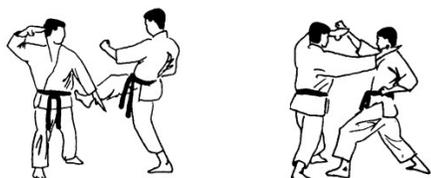


Рис. 10К

Рис.11

11. Поворот влево в левую зенкуцу-дачи с ударом шуто-уке правой и шуто-аге-уке левой рукой (рис.11).
12. Мае-гери не меняя положения рук.
13. Длинный шаг в правостороннюю коза-дачи и одновременно уракен-учи правой рукой. Киай.
14. Поворот на 135 градусов вправо с выдвиганием левой ноги назад в левую кокуцу-дачи с какиваке-уке медленно в течение 3-х секунд (рис. 14).
15. Мае-гери (положение рук не меняется).
16. Одновременно с постановкой ноги ой-цуки (правая зенкуцу-дачи).
17. Гияку-цуки.
18. Шаг на 90 градусов вправо в правостороннюю кокуцу-дачи с медленным какиваке-уке.
19. Мае-гери левой ногой (положение рук не меняется).
20. Одновременно с постановкой ноги ой-цуки левой рукой.
21. Гияку-цуки правой рукой.
22. На месте переход в левостороннюю кокуцу-дачи с моротэ-уке.
23. Шаг вперед в правостороннюю кокуцу-дачи с моротэ-уке (рис. 23).

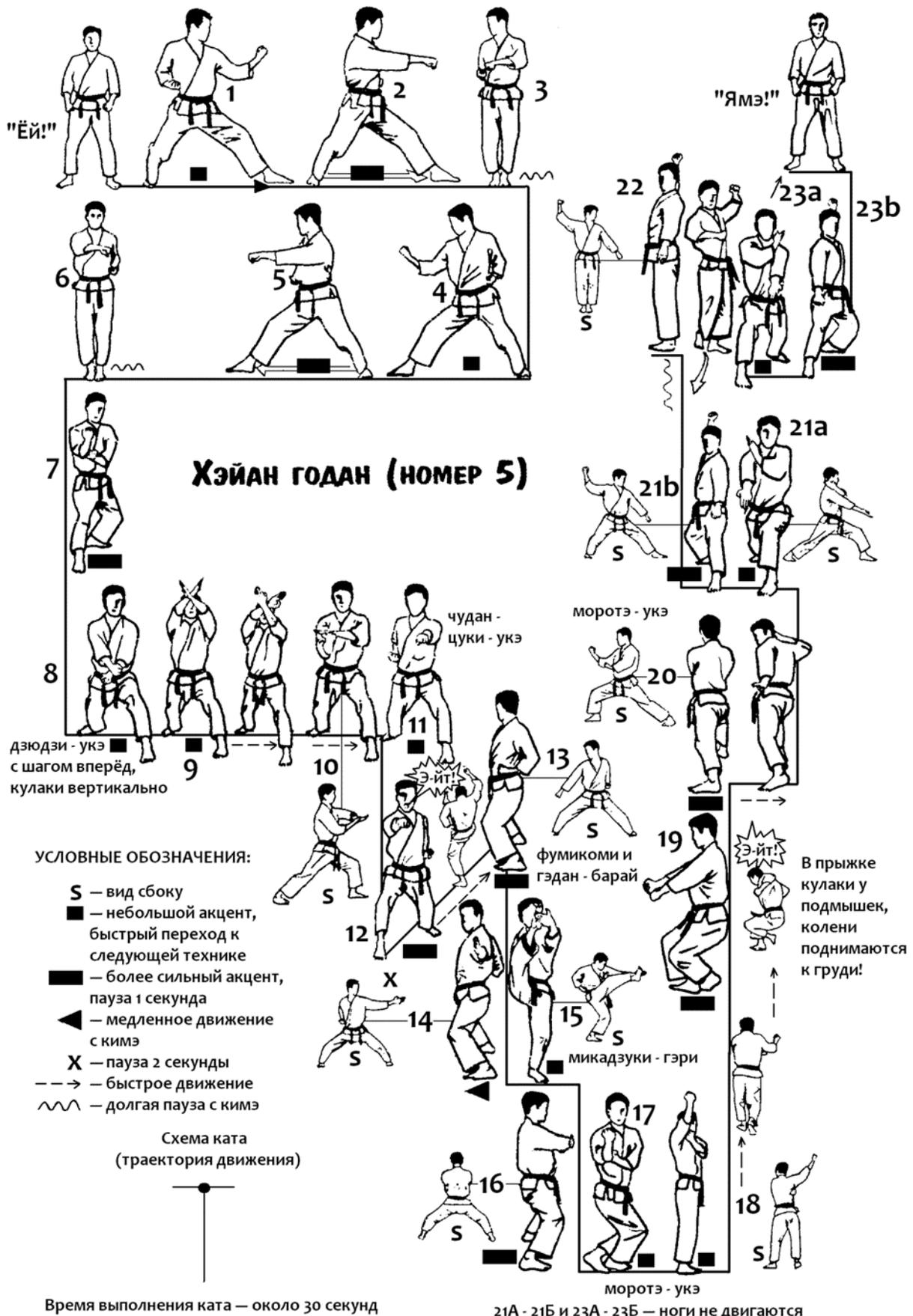


Рис.23

Рис.

Рис. 25

24. Шаг вперед левой ногой в кокуцу-дачи с моротэ-уке. Движение руками - имитация



"Эй!"

"Ямэ!"

ХЭЙАН ГОДАН (НОМЕР 5)

дзюдзи - укэ
с шагом вперёд,
кулаки вертикально

чудан -
цуки - укэ

моротэ - укэ

фумикоми и
гэдан - барай

микадзуки - гэри

В прыжке
кулаки у
подмышек,
колени
поднимаются
к груди!

моротэ - укэ

ХЭЙАН ГОДАН (5)

1. Учи-уке левой рукой с поворотом влево в левую кокуцу-дачи (рис. 1).
2. И сразу гияку-цуки, сохраняя кокуцу-дачи (рис. 2)



Рис. 1



Рис. 2

3. Медленно подтянуть правую ногу к левой в хайсоку-дачи с поворотом головы вправо и каги-цуки левой рукой.
4. Шаг правой ногой вправо в правостороннюю кокуцу-дачи.
5. Гияку-цуки.
6. Медленно подтянуть левую ногу к правой в хайсоку-дачи, каги-цуки правой рукой.
7. Шаг вперед правой ногой в кокуцу-дачи с моротэ-уке.
8. Шаг вперед левой ногой в зенкуцу-дачи с дзюдзи-уке-гедан (рис. 8).
9. Перевести руки вверх в дзюдзи-уке-дзёдан, открыв ладони (рис. 9).
10. Повернуть кисти обеих рук. Отвести руку воображаемого противника вниз, держа правую руку сверху (рис. 10).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

11. Чудан цуки левой рукой (в версии Канадзавы здесь возможен татэ-сюто-уке) от удара гияку-цуки воображаемого противника (рис. 11).

12. И сразу ой-цуки с шагом правой ногой. Киай.



- Рис. 11
8. Шаг вперед в кибэ-дачи с топчущим ударом ногой – фумикоми и гедан-барай (рис. 13а, 13б). Фумикоми может быть нанесен в колено или стопу противника.



Рис. 13а

Рис. 13б



9. Быстрый замах и медленный блок хайшу-уке (рис. 14).
10. Затем сразу микадзуки правой ногой по левой ладони (рис. 15).
11. Одновременно с постановкой ноги удар правым локтем по левой ладони (рис.16).

Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

12. Блок моротэ-уке с переходом в коза-дачи .
13. Повернув голову влево выйти в ренодзи-дати, удар кулаком вверх.
14. Прыжок вверх с разворотом на 180 градусов и с приземлением в низкую коза-дачи с гедан-дзюдзи-уке. Киай.
15. Быстрый поворот вправо в зенкуцу-дачи с моротэ-уке. Разворот на 180 градусов в левую зенкуцу-дачи с промежуточным гедан-барай левой и замахом правой рукой.
16. –а. Нагаши-уке левой и нукитэ правой в пах. – б. Быстрое смещение корпуса назад в кокуцу-дачи с двойным блоком – дзёдан-учи-уке правой и гедан-барай левой рукой.
17. Поворот влево с подтягиванием левой ноги назад. Руки в переходном положении.

ТЭКИ СЕДАН (НОМЕР 1)

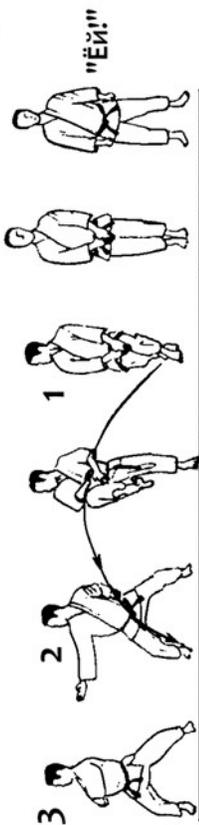
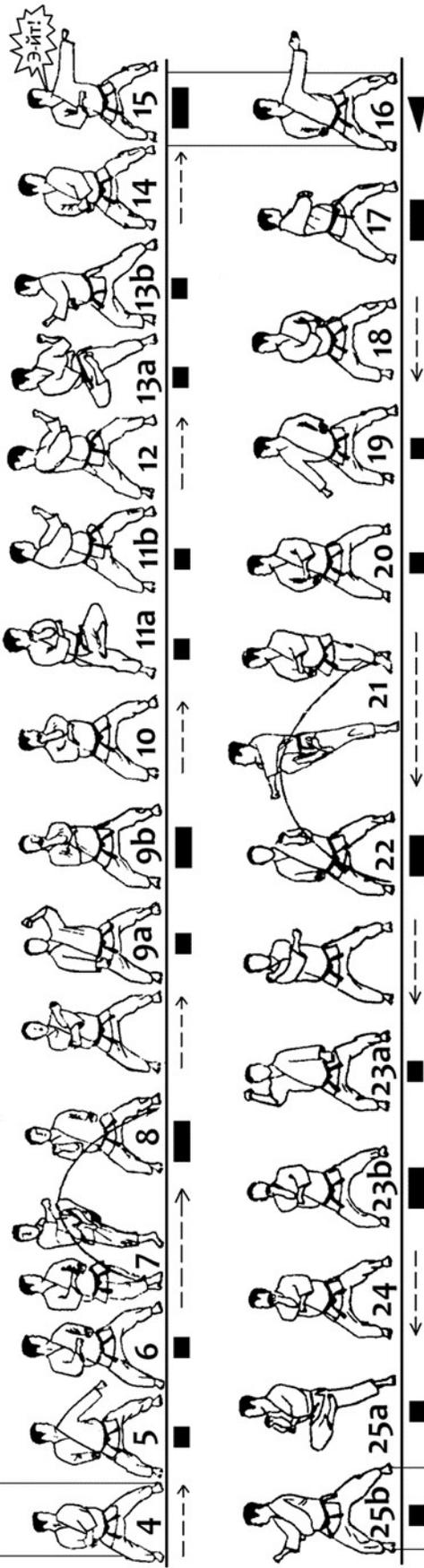


Схема ката (траектория движения — прямая линия)

Время выполнения ката — около 50 секунд

X хэйсоку - дати, левая ладонь повернута по большому кругу



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- — небольшой акцент, быстрый переход к следующей технике
- — более сильный акцент, пауза 1 секунда
- X — пауза 2 секунды
- — быстрое движение
- → — медленное движение с кимэ

правая нога подтягивается к левой

ТЭККИ СЁДАН

Ката, относящиеся к ката уровня кю, характеризуются некоторыми общими чертами.

Траектория перемещения – это одна прямая линия, единственная стойка – кибэ-дати. Качество этой стойки очень важно, для хорошего исполнения ката она должна быть достаточно широкой и низкой. Еще одна особенность этого ката – частая смена направления защиты от воображаемых противников. Каждая смена направления должна быть четкой и акцентированной за счет поворота головы.

1. Зашаг вправо (левая нога перед правой) и сразу вынос правого колена вверх.
2. Выход в стойку всадника с блоком хайшу-уке.
3. Маэ-эмпэ-ути левым локтем по правой ладони.
4. Быстрый поворот головы влево, кулаки у правого бедра (левый кулак на правом)
5. Гэдан - барай левой рукой.
6. И сразу – каги - цуки.
7. Зашаг влево (правая нога перед левой) и сразу вынос левого колена.
8. Выход в кибэ - дати с ути - укэ правой рукой.
9. – а. Через переходное положение дзэдан-нагаси - укэ левой рукой и гэдан-барай правой.
- б. Ура - цуки левой рукой с одновременной защитой правой на среднем уровне (рис. 22, 23а, 23б).



Рис. 22



Рис.23а



Рис.23б

10. Поворот головы влево.

11. – а. Нами-гаеси (можно понимать как защиту от маэ-гэри. Рис 11а, 11б, 11в).



- б. И сразу тюдан-укэ.

Рис. 11а

Рис. 11б

Рис. 11в

12. Поворот головы вправо.
13. – а. Нами-гаеси.
- б. Тюдан-укэ.
14. С поворотом головы влево через переходное положение.
15. Моротэ - цуки (чудан-цуки левой рукой и каги- цуки правой). Это движение можно понимать, как защиту левой рукой с контрударом правой. Киай (рис. 15).



Рис. 15

16. Медленно блок хайсю-укэ. Далее движения ката повторяются в другую сторону (зеркально), начиная с пункта 2 и заканчивая пунктом 15.

ПРИМЕЧАНИЕ (ДЛЯ ВСЕХ КАТА СЕРИИ ТЭККИ)

Все положения должны быть устойчивыми, голова все время должна быть на одной высоте, подъем на носки не допускается (очень распространенная ошибка!). В движении перехода нога быстро подтягивается и ставится скрестно перед второй ногой, колено поверх колена. Из этого переходного положения возможен быстрый акцентированный переход в кибэ-дати. Идеал этого ката - быстрые движения и четкие переходы (рис. А, Б).



Рис. А



Рис. Б



Рис. В

- 27 При выполнении нами-гаеси нога, выполняющая движение, быстро поднимается подошвой вверх



правая рука сверху

КАНКУ-ДАЙ

Исходное название ката — Кусянку. Канку означает "небосвод". Это ката с Окинавы, на базе которого мастер Итосу разработал серию ката Хэйан (пинан) для цели начального обучения.

ребро правой ладони в левой ладони

"Ёй!"

Э-йт!

нукитэ

уракэн и ёко-кээгэ, как 27, 30, 52

16-17, 21-22, 26-28
36-38 — точно как в Хэйан 4

как в Хэйан 4

как 18

как 19

42 удар кулаком и коленом

43 очень низко, нога, распложенная сзади, прямая

ноги сближаются почти одновременно

сжать кулаки

"Ямэ!"

смещение вправо, широкое круговое движение руками

маэ - тоби - гэри (нидан - гэри)

Время выполнения ката --- около 90 секунд

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении сделаем вывод, что ката является эффективным инструментом тренировки, развивающим обширный комплекс качеств и умений, необходимых спортсмену. Разумеется, на каждое отдельное физическое качество можно подобрать свои методики и упражнения и получить соответствующий результат и без ката, однако ни одна отдельная методика не обладает такой многоплановостью, не дает столь интегральной подготовки.

Следует обратить особое внимание на правильность проведения тренировки. Когда методика тренировок неправильна, то уже неважно, в скольких схватках вы участвовали, ибо дурные навыки в конце концов приведут Вас к поражению.

Необходимо выполнять ката так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа карате и их можно сравнить с буквами алфавита, подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится карате.

Отрабатывание движений, четкость исполнения, предельная концентрация каратэки, контроль эмоций и сознания, напряжения и расслабления мышц, все эти параметры важны для правильной проработки ката. Рутинное повторение движений направлено на бессознательное исполнение телом, этих самых движений, доводя их до автоматизма. Повторяя ката тысячи раз, вы приучаете своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката.

Уникальность отработки ката состоит в том, что они в известной мере обучают сами. Если вы знаете правильную последовательность движений, основные идеи определенного ката и владеете правильным подходом к практике ката, то можете достаточно успешно практиковать самостоятельно, даже в отсутствие учителя. Разумеется, контроль и своевременное исправление ошибок наставником существенно ускоряет обучение, однако и самостоятельная практика дает хорошие результаты, пусть даже в ряде случаев вам приходится при этом «изобретать велосипед».

Учите правильно и отрабатывайте две-три ката до полного совершенства, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

IV. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному», Москва Изд: «Книжкин дом», 2019 г.
2. Алхасов Д. «Техническая подготовка в каратэ», Москва Изд: Директ-медиа, 2014 г.
3. Иванов-Катанский С.А. "Базовая техника каратэ", Москва Изд: ФАИР-ПРЕСС, 1999г.
4. Иванов-Катанский С.А. "Комбинационная техника каратэ", Москва Изд: "ФАИР-ПРЕСС", 1998 г.
5. Иванов-Катанский С.А. "Высшая техника каратэ", Москва Изд: ФАИР-ПРЕСС, 1999 г.
6. И.В. Котов, Г.К. Снустиков "Каратэдо Дошинкан", Москва Изд: Х.Г.С. 1992г.
7. Литвинов С.А. «Каратэ», Москва Изд: Юрайт, 2019 г.
8. Микрюков В.Ю. «Энциклопедия каратэ», Москва Изд: Издательская группа «Весь», 2013 г.
9. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие. ИЗД: «Академия», 2003
10. Накаяма М. "Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ", 1997г.
11. Накаяма М, Д. Дрэггер «Практическое каратэ для всех», Пер. с англ., Москва Изд: ФАИР-ПРЕСС, 2001 г.
12. Накаяма М, «Динамика каратэ», Пер. с англ. А. Куликова, Москва Изд: ФАИР-ПРЕСС, 2003 г.
13. Ояма Мацутасу, «Это Каратэ», Пер. с англ. А. Куликова, Москва: Изд: ФАИР-ПРЕСС, 2000 г.
14. Ояма Мацутасу «Каратэ для детей», Ташкент изд: ТПО Арт интернешнл, 2018 г.
15. Пфлюгер А. «27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований», Москва Изд: ФАИР-ПРЕСС, 1998 г.