

О КАРАТЕ

то, что следует знать



Что такое карате и карате-до?

Karate (空手) или *karate-do* (空手道) является боевым искусством, пришедшим с островов Рюкю, сформировавшимся под влиянием местных методов борьбы и китайского Кэмпо.

Карате первоначально рассматривалось только как "ударное" искусство, в котором использовались удары руками, ногами, коленями и локтями. Захваты, замки, броски и воздействие на болевые точки, также изучаются в некоторых стилях. Практикующего карате называют - каратека.

Карате можно заниматься как *Будо* (путь воина), как видом спорта или как в качестве общей подготовки для самозащиты. Традиционное карате уделяет особое внимание личностному развитию (*будо*). В современных японских методах преподавания делается акцент на психологических элементах, связанных с надлежащим *kokoro* (отношением), таких как стойкость, бесстрашие, добродетель и лидерские качества. Спортивное карате делает акцент на завоевании призовых мест и на участии в соревнованиях. Оружие (*кобудо*) является важным направлением деятельности обучения в некоторых стилях.

Тренировка в *karate* традиционно делится на *кихон* (основы), *ката* (формы) и *кумите* (спарринг).

Кихон

Тренировка *кихон* - это выполнение комбинации или комбинаций тренировочных упражнений.

Ката

Ката в буквальном переводе означает "форма" или "модель". *Ката* - это формализованная последовательность движений, которые представляют различные элементы атаки и защиты. Эти элементы являются отражением идеализированной боевой ситуации.

В некоторых *ката* используются низкие и широкие стойки. Такого рода тренировка направлена на развитие силы ног, на постановку правильной осанки и грациозности. Энергичные движения руками укрепляют сердечно-сосудистую системы и силу мышц верхней части тела. *Ката* отличаются друг от друга количеством и набором движений

разной сложности. Прилежная тренировка и правильное отношение, помогают достичь понимания истинных принципов боя.

Движения в *ката* имеют определенное толкование и применение. Применение приемов самозащиты в *ката* настолько разнообразно, что нельзя окончательно интерпретировать все *ката* каким-то определенным способом. Вот некоторые критерии оценки качества выполнения *ката*: отсутствие ошибок в последовательности движений, правильное начало и особенно конец, резкость и плавность, правильное соотношение скорости и силы, уверенность, глубина осознания и понимания тех движений, что выполняются. *Ката* изучаются, в рамках одного стиля, совсем с незначительными отличиями.

Кумите

Спарринг в карате называется *кумите*. Слово *кумите* буквально означает "встреча рук". *Кумите* изучается не только как спортивная дисциплина, но и как средство самообороны.

Уровни контакта во время спарринга значительно различаются. Спортивное *кумите* проводится под судейством рефери на присуждение очков, не допуская контакта вообще или разрешая совсем легкий контакт.

В учебном *кумите* (*Якусоку* - заранее запланированном), два участника выполняют спланированный ряд движений, состоящий из атаки и защиты. Выполнение формы заканчивается одним поражающим ударом (*Хито Зуки*). В свободном спарринге (*Дзуй Кумите*), два участника свободно выбирают ту технику, которую хотят применить. Уровень разрешенной техники, как правило, определяется возрастом, уровнем подготовки и полом участников.

Свободный спарринг проводится в рамках отведенной площадки (*Татами*). Бой длится строго установленное время (от 1.5 до 3 минут). Время боя может не останавливаться (*Ири Ките*) или наоборот, останавливаться всякий раз, как рефери выносит оценку. Очки присуждаются на основе критериев: хорошая форма, отношение к сопернику, мощное применения, фокус (*Заншин*), правильный расчёт времени и выбор дистанция.

Краткая история и философия

Философия

Гитин Фунакоси интерпретировали "*кара*" в значении карате-до, как идею "очищения (себя) от эгоистичных и злых мыслей. Ибо только с ясным умом и совестью сможет ученик понять, то знание, что он получает". Фунакоси считал, что человек должен быть "внутренне

смирненным, а внешне мягким". Только ведя себя скромно можно быть открытым для многочисленных уроков преподносимых искусством карате. Это делается путем постоянной работы, связанной с тонкой восприимчивостью к критике со стороны. Он считал любезность наивысшей добродетелью. Он говорил, что "карате правильно применять лишь в тех редких случаях, в которых ты только вынужден сразить своего противника или быть сраженным им". Фунакоси верил, что использовать карате для настоящего ученика в реальной ситуации можно не более чем один раз в жизни. Он утверждал, что практикующие карате не должны "быть легко втянуты в бой". Понятно, что один удар мастера может привести к смерти. Ясно, что те, кто злоупотребляет, тому, чему они научились - покрывают себя позором. Он учил, что нерешительность является слабостью.

Этимология

Гипотетически, любое боевое искусство без использования оружия могло бы называться "карате", поскольку японская фраза "*карате*" буквально означает "пустая рука". Это не всегда обязательно является допустимым заключением. Чтобы отделить факты от фантазий требуется глубокое понимание вопросов культуры происхождения искусства и его философии.

Китайская рука

Слово *карате* первоначально было написано, китайскими иероглифами *кандзи*, означавшими "Китайская Рука". Слово *карате* использовалось в устной речи задолго до того, как было впервые написано. Впервые использование слова карате в печатной форме приписывается *Анко Итосу*, который написал слово карате китайскими иероглифами *кандзи* 唐手 означавшими (Рука Династии Тан), а не теми, которые используются по сей день 空手 (Пустая Рука). Правление династии Тан в Китае закончилась в 907 году нашей эры. Китайские иероглифы *кандзи*, представляя значение слова карате остались в использовании на Окинаве, в качестве способа сослаться на Китай в целом. Таким образом, слово карате изначально означало выражение "китайская рука" или "боевые искусства Китая".

Поскольку нет никаких письменных записей, то не известно точно, то ли "кара" в карате было первоначально написано с иероглифом 唐 означавшим "Китайская" или с иероглифом 空 означавшим "пустая". В те времена, когда Китай и Китайские вещи были предметом восхищения, то был обычай использовать прежний Китайский иероглиф, означавший "Китайская". Следует отметить, что использование письменного иероглифа, возможно, связано с происхождением карате из Китая.

Пустая рука

Изначальное использование названий "китайская рука", "Тан рука", "Китайский кулак" или "китайские техники" (в зависимости от интерпретации 唐手) документально отражает влияние Китая на карате. В начале двадцатого века Япония не имела хороших отношений с Китаем. В 1932 году Япония напала на Китай и оккупировала северные территории. В то время упоминание о карате, как китайском боевом искусстве считалось политически некорректным.

В 1933 году Окинавское боевое искусство карате было признано Японским, Японским Комитетом Боевых Искусств, известным как "Бутоку Кай". До 1935 года слово "карате" писалось 唐手 (китайская рука), но в 1935 году, мастера различных стилей карате Окинавы решили использовать новое название для своего искусства. Они решили назвать свое искусство "карате", написанные японскими иероглифами как "空手" (пустая рука).

Путь пустой руки

Другой ступеней в развитии является добавление суффикса "до" (道) в конце слова карате. "До" является суффиксом с многочисленными значениями в том числе дорога, путь, маршрут. Он используется во многих боевых искусствах, которые пережили переход Японии из феодальной культуры к современным временам. Этот суффикс означает, что это искусство является не только боевой системой, но и содержит в себе духовные элементы. В этом контексте суффикс "до" обычно переводится как "путь". Например айкидо (合気道), дзюдо (柔道), и кендо (剣道). Таким образом каратедо (空手道) больше, чем просто техники пустой руки. Это "Путь пустой руки".

Что такое "доджо кун" ?

"Доджо Кун" является термином японских боевых искусств, буквально означающим "тренажерного зала" (доджо) "правила" (кун). Они, как правило, располагаются у входа в тренажерный зал и описывают допустимое и не допустимое поведение ученика. В некоторых стилях боевых искусств они зачитываются в конце каждого занятия.

Традиционно, создание "Доджо Кун" приписывают *Гитину Фунакоши* (но есть слухи, что они были созданы *Кенга Сакукава*, который был инициатором карате в восемнадцатом веке на Окинаве). "Доджо Кун" - это набор пяти руководящих принципов, которые зачитывались в конце каждого занятия по карате Шотокан, для того чтобы, объяснить идею тренировки в этическом контексте.

Пять правил (на японском)

一、人格完成に努むること

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryōku no seishin wo yashinau koto

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi wo omonzuru koto

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto

Интерпретация

Слово "*Hitotsu*" означает "один" или "первый" и добавляется в начало каждого правила, чтобы поместить его на том же уровне значимости, что и предыдущее. Слово "*koto*", которым заканчивается каждое правило означает "вещи" и используется в качестве связи между правилами.

Нижепредставленная форма перевода является наиболее широко принятой за пределами Японии. Как правило, перевод гласит следующее:

- "Каждый человек должен стремиться к совершенству характера"
- "Каждый человек должен быть верным и защищать путь истины"
- "Каждый человек должен прилагать усилия (стараться с полной непреклонностью)"
- "Каждый человек должен уважать других и правила этикета"
- "Каждый человек должен воздерживаться от насильственных действий"

Стремиться к совершенству характера

Это и является конечной целью карате. Другие четыре принципа "доджо кун", рассказывают нам, что означает стремление к совершенству характера - как мы можем идти к достижению этой высокой цели. Но это самое главное правило. Мы стремимся к совершенству характера изнутри. Это то, что мы должны делать каждую минуту каждый день нашей жизни. Это означает, что мы никогда не должны останавливаться в обучении. Обучение в карате, как и сама жизнь, представляет собой непрерывный процесс роста и личностного совершенствования, процесс, который длится всю жизнь. Хорошо ставить перед собой цели, но как только мы их достигаем, важно, чтобы наши взоры были вновь направлены на следующую цель, на новый участок нашей жизни для совершенствования. Стремиться к совершенству характера - это всегда стремиться учиться, меняться и расти.

Будь верным

Быть верным - значит быть искренним во всем, что делаешь. Здесь говорится о том, чтобы прикладывать абсолютные усилия, все время, во всем, что ты делаешь. Быть верным, конечно означает, что вам нужно быть честным по отношению к другим людям - но это также значит, что вы должны быть честны сами с собой. Когда вы будете верны себе, другие будут иметь веру в вас. Это создает взаимное доверие между людьми. Быть верным себе имеет важное значение для реализации первой цели.

Прилагать усилия

Старайтесь всегда. Независимо от того, что вы делаете, будь то обучение или работа, имейте внутренне отношение - отдавать этому делу себя на сто процентов. Не делать этого - это обманывать себя и других. Если вы не стремитесь делать все возможное, вы не верны себе и другим, и вы не стремитесь к совершенству характера.

Уважение к другим

Настоящий мастер боевых искусств всегда проявляет уважение к другим людям. И это то, что вы должны чувствовать у себя в сердце. Уважение - это знак смирения. Вы всегда можете научиться чему-то от любого встречного. Если вы проявляете уважение ко всему, вы можете более ясно видеть вещи, такими, какими они есть, и таким образом получить максимум жизненного опыта и знания.

Воздерживаться от насильственных действий

Это напоминание о том, чтобы сохранять спокойствие внутри. Контролировать себя в любое время, посредством внутреннего контроля. Конфликт внутреннего - является одной из форм насилия. Это приводит к насильственным действиям, именно того, чего вам следует избегать любой ценой. Мастер боевых искусств всегда должен пребывать в состоянии всеобщего контроля, и это начинается с внутреннего спокойствия, с ощущения мира в сознании. Если вы вынуждены защищать себя в бою в качестве последней меры, то вы вправе это сделать. Но ваша защита будет считаться только тогда оправданной, если вы защищаясь сохранили ощущение спокойствия, ясности ума и уважения к противнику.

Повседневная жизнь

Каждый, кто занимается карате должен знать "*доджо кун*". "*Доджо кун*" провозглашает основные философские принципы карате, в соответствии с его основателем и учителем, мастером *Гитином Фунакоши*.

Мастер Фунакоси считает, что для истинного каратеки, "*доджо кун*" не следует рассматривать только лишь как свод правил поведения в доджо, но как руководство к повседневной жизни. Все чему мы учимся в доджо, мы должны применять в повседневной жизни.

Карате в разных странах

Корея

Из-за случившегося конфликта между Кореей и Японией, влияние карате на корейские боевые искусства, является спорным вопросом, особенно во время японской оккупации в двадцатом веке. Во время оккупации, многие корейцы уехали в Японию и в тот момент были погружены в японские боевые искусства. После обретения независимости от Японии, многие корейские школы боевых искусств были созданы мастерами обучавшимися в школах боевых искусств у китайских и японских мастеров.

Например, *Хонг Хай Чой*, являющийся значительной фигурой в истории тхэквондо, изучал Шотокан карате в Японии. Карате также является важной сравнительной моделью для ранних основателей тхэквондо в систематизации своего боевого искусства, унаследовавших *ката* и *систему цветных поясов*. Следует отметить, что современное тхэквондо технически очень отличается от карате (например, работа на ногах гораздо больше представлена, чем на руках, в тхэквондо гораздо больше прыжков, и т.д.).

Советский Союз

Карате появились в Советском Союзе в середине 1960-х годов, во времена хрущевской политики улучшения международных отношений, и первые Шотокан клубы были открыты в университетах Москвы. Однако, в 1973 году, правительство запретило карате - вместе со всеми другими иностранными боевыми искусствами - одобрив только советское боевое искусство- *самбо*. Школы карате ушли в подполье, развиваясь и видоизменяясь специфическим образом, потеряв всякие международные контакты. В ответ на то, чтобы подавить эти неразрешенные группы карате, спортивный комитет СССР, создал Федерацию Карате СССР в декабре 1978 года. Это была особенная, контролируемая государством организация, с правилами и методами умышленно несовместимыми со всеми другими иностранными федерациями карате. 17 мая 1984 года, Советская Федерация карате была упразднена и все карате стало снова незаконным. В 1988 году карате стало опять законным, но при условии соблюдения строгих правительственных постановлений. Только после распада Советского Союза в 1992 году, независимые школы карате продолжили работу и были сформированы различные федерации, положив начало стилевым традиционным национальным турнирам.

Соединенные Штаты

Карате попало в Соединенные Штаты благодаря военным США, которые изучали карате на Окинаве и Японии, открыв школы по возвращению. В 1945 году *Роберт Триас* открыл первую школу боевых искусств, *Шури-рю карате додзо*, в США в Фениксе, штат Аризона. Это достижение принесло ему титул Отца американского карате. В 1950 году *Эдвард Калоудис*, *Уильям Дометрич (Шито-рю)*, *Эд Паркер (Кэмпо)*, *Сесил Патерсон (Вадо-рю)*, *Гордон Доверсола (Окинава-те)*, *Луи Коулоуски*, *Дон Нагл (Ишин-рю)*, *Джордж Мэттсон (Уеши-рю)* и *Петр Урбан (Годзю-кай)* - все начали обучение в США.

В 1960 году *Джей Тромбли (Шорейкан Годзю-рю)*, *Энтони Миракиан (Годзю-рю)*, *Стив Армстронг*, *Брюс Террилл*, *Ричард Ким (Шоринжи-рю)*, *Теруюки Окадзаки (Шотокан)*, *Джон Пачивас*, *Аллен Стин*, *Сии О Цой (хапкидо)*, *Госей Ямагучи (Годзю-рю)* и *Пэт Берлсон* - все они начали преподавать боевые искусства по всей стране.

В 1961 *Хидетака Нишияма*, соучредитель *ЖКА* и студент *Гитина Фунакоси* начал обучение в Соединенных Штатах. В связи с судебным делом о распространении искусства карате, *Масатоси Накаяма*, в 1961 году, сумел отправить *Теруюку Окадзаку* в Соединенные Штаты, где он открыл карате додзо в Филадельфии. *Такаюки Миками* были направлен *ЖКА* в США в 1963 году.

Великобритания

В 1950-х и 1960-х, несколько японских мастеров начали преподавать искусство карате в Соединенном Королевстве. В 1965 году, *Тацуо Сузуки* начал преподавать *Вадо-рю карате* в Лондоне. В 1966 году члены бывшей Британской федерации карате создали *Союз Карате Великобритании (KUGB)*, вступив в *ЖКА*, в котором *Хироказу Канадзава* стал главным инструктором. *Кейносукэ Энода* приехал в Англию, в то же время, что и *Канадзава*, и преподавал в додзо в Ливерпуле. *Канадзава* уехал из Великобритании через 3 года, передав *Эноде* все свои дела. После смерти *Эноды* в 2003 году, в качестве главного инструктора *KUGB* был избран *Энди Шерри*.

Происхождение классификации в карате

В 1924 году Гичин Фунакоши, основатель Шотокан карате, перенял систему "Дан" от Дзигоро Кано, основателя дзюдо, используя схему рангов с ограниченным набором цветных поясов. Другие Окинавские учителя также приняли во внимание эту практику.

В системе классов (*Кью*), ученик, начинающий заниматься карате, продвигается по классам (*Кью*), прогрессируя от более высокого номера класса к с более низкому (начиная с 10 и оканчивая 1). В системе ступеней (*Дан*) ученик продолжает продвижение с первой ступени, более низкой (*Шодан*), к более высоким ступеням (*Нидан*, *Сандан* и т.д.). Систему классов (*Кью*), называют системой цветных поясов, а каратека в данной системе называют "*муданша*" (т.е. не имеющий *Дан*). Систему ступеней (*Дан*), называют системой черных поясов, а каратека в данной системе называют "*юданша*" (т.е. имеющий *Дан*).

Требования к экзамену на черный пояс (*Дан*) отличаются в зависимости от стиля, организации или школы. Основные требования к начальным классам (начальным *Кью*) - это четкость позиций, правильное равновесие и координация. Скорость и мощность добавляются к более высоким классам. Тестирование состоит из демонстрации техник карате перед экзаменатором (учителем) или группой экзаменаторов. Экзамен может включать в себя не только традиционные базовую технику (*кихон*), формы и применение (*ката* и *бункай*), спарринг (*кумите*), но и программу ломания предметов (*Тамешивари*). Экзамен на черный пояс может также включать в себя письменный экзамен.

Терминология

Правила произношения в японском языке

Произношение гласных в японском языке схоже с итальянским или испанским, а произношение согласных схоже с Английским.

Краткие гласные

"a" как в папа

"e" как в пень

"y" как в труба

Долгие гласные

Долгие гласные произносятся так же как и короткие, но звук удваивается в длине. Часто долгие гласные выделяются чертой сверху буквы (макрон).

Другие важные моменты

Буква "н" которая написана перед б, м, п заменяется на "м" в разговорном языке.

Сен + пай = семпай

Эн + ни = эмпи (ката на черный пояс)

Буква "у" почти безгласна в японском языке, за исключением, если она стоит в начале слова. В особенности, когда "у" следует за "с" она не произносится. Таким образом "оссу" произносится как "оос". Вопреки частой ошибке произношения "оссу" или "уус".

Другие согласные звуки

Буква "р" произносится краем языка; звук похож на что-то среднее между "л" и "р".

Помните, что в разных регионах Японии слова произносятся немного с разным (или в некоторых случаях сильно с разным) акцентом.

Счет в японском языке

Ичи - раз

Ни - два

Сан - три

Ши, Йон - четыре

Го - пять

Року - шесть

Шичи, Нана - Семь

Хачи - Восемь

Куу - Девять

Джуу - Десять

Стойки

Дачи - Стойка

Shizentai - Естественная позиция

Musubi-Дачи - Стойка внимания

Hachiji-Дачи - Стойка готовности

Zenkutsu-Дачи - Передняя стойка

Koukutsu-Дачи - Задняя стойка

Киба-Дачи - Стойка всадника

Хейсоку-Дачи - Стойка ступнями вместе

Коуса-Дачи - Стойка со скрещенными ногами

Ганкаку-Дачи - Стойка журавля

Хангецу-Дачи - Стойка полумесяца

Хейко-Дачи - Стойка ступнями параллельно

Неко-Аши-Дачи - Стойка крадущейся кошки

Реноджи-Дачи - Стойка в виде буквы L

Шико-Дачи - Стойка из Сумо

Блоки

Уке - Блок

Аге Уке - Восходящий блок

Сото Уке - Средний внутренний блок

Учи Уке - Средний наружный блок

Гедан Барай Уке - Нижний Блок

Шутоу Уке - Блок "рукой копьё"

Джуджи Уке - Блок буквой X

Мороте Уке - Усиленный блок

Осае Уке - Давящий блок

Удары руками

Зуки - Удар кулаком

Чоку Зуки - Прямой удар кулаком

Гьяку Зуки - Реверсированный удар кулаком

Кизами Зуки - Коллющий удар кулаком

Оши Зуки - Преследующий (с шагом) удар кулаком

Таши Зуки - Отступающий (с шагом) удар кулаком

Рен Зуки - Попеременный удар кулаком

Аге Зуки - Восходящий удар кулаком

Каги Зуки - Удар кулаком "Крюк"

Яма Зуки - Двойной удар кулаком

Удары ногами

Гери - Удар ногой

Кеаге - Восходящий удар ногой

Кекоми - Проникающий удар ногой

Тоби Гери - Удар ногой в прыжке

Мае Гери - Передний удар ногой

Йоко Гери - Боковой удар ногой

Мауваши гери - Круговой удар ногой

Уширо Гери - Задний удар ногой

Фумикоми Гери - Наступающий удар ногой

Аши Барай - Подножка

Какато Гери - Удар ногой пяткой

Миказуки Гери - Удар ногой серпом

Нидан Гери - Двойной удар ногой

Рен Гери - Попеременный удар ногой

Разные термины

Аригатоо - Спасибо

Аригатоо Гозаймашита - Большое спасибо

Барай - Сметать

Бункай - Анализ

Чудан - Средняя секция

Дан - Шаг / Уровень

До - Путь

До-ги - Тренировочная форма

Додзё - буквально, "Место пути". Также "Место просветления". Место где занимаются карате.

Гедан - Нижняя секция

Гьяку - Реверсированный / Противоположный

Заншин - Осознанность

Хай - Да

Хаджиме - Начать

Хансей - Команда, которая дается для начала заключительной медитации, по окончанию тренировки для закрепления того, что было изучено на занятии

Хидари - Левый

Хиките - Натянутая рука

Иккен-Хиссацу - Победа в бою одним смертельным ударом

Дзёдан - Верхняя секция

Камиза - Передняя часть додзё

Карате - Пустая рука

Карате-до - Путь пустой руки

Карате-ка - Занимающийся карате

Ката - Форма, из заранее спланированных движений против воображаемых противников

Киай - Выкрик

Кихон - Базовая техника

Киме - Фокус. Часто описывается как фокус энергии.

Киоцуке - Внимание

Кью - Класс. Любой класс до первого черного пояса

Маай - Дистанция

Мауваатте - Повернуться вокруг

Миги - Правый (дословно означает "не левый")

Мокусо - Команда, которая дается во время медитации перед началом занятия, означающая выполнение очистки разума и подготовки к тренировке

Оби - Пояс

Оссу - Приветствие

Рей - Поклон

Сейза - Вставать на колени

Сеннай - Старший

Сенсей - Учитель

Шодан - Первая ступень (первый черный пояс)

Шомен - Передний, Вперед

Шуго - Собирать

Таи Сабаки - Движения/перемещения/уклонения тела

Ваза - Техника, умение

Яаме - Стоп

Яасуми - Отдых

Йоои - Приготовились