



АЛЕКСАНДР ТРАВНИКОВ

# КАРАТЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



# **Александр Травников**

# **Карате для начинающих**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24051224](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24051224)*

*ISBN 9785448516719*

## **Аннотация**

Эта книга предназначена для тех, кто делает первые шаги в изучении восточных единоборств и начинает осваивать один из самых эффективных его видов – искусство карате. Это уникальное пособие поможет вам обрести первые – самые важные – навыки для овладения искусством карате и обеспечит уверенностью и умением самостоятельно позаботиться о своей безопасности.

# Содержание

Введение	5
Что такое современное карате	8
Истоки современного карате	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Карате для начинающих**

**Александр Травников**

*Иллюстратор Александр Игоревич Травников*

© Александр Травников, 2017

© Александр Игоревич Травников, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-1671-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Современное карате – сложное явление. Его вполне справедливо называют искусством. Это японская система боевых искусств, национальный феномен, который в своем развитии прошел адаптацию в различных странах, превратился в достояние всего мира. Сегодня карате является частью общей физической культуры, оставаясь в то же время грозным оружием, одной из самых эффективных систем рукопашного боя.

Обучаясь карате, любой человек может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Однако самым важным здесь является воспитание моральных качеств и силы воли. Занятия любым стилем карате развивают силу, ловкость, координацию, укрепляют здоровье. При этом они неизбежно приводят к изучению собственно человека во всех его многогранных проявлениях.

Положительное влияние карате на наши физические и психические качества позволяет рассматривать его не просто как вид спорта или боевых единоборств, но и как систему воспитания, развития гармоничной личности.

Самое легкое в карате – это сделать первый шаг, решив приступить к его изучению. Последующие шаги будут трудны. Освоить это искусство нелегко, хотя сегодня любому же-

лающему доступно множество прекрасных книг по боевым искусствам. К услугам занимающихся большое количество замечательных инструкторов, искренне преданных своему делу. И все же ваших собственных усилий, упорства и настойчивости не заменит никто и ничто.

Данная книга предназначена для начинающих. В ней есть минимум необходимых знаний и базовой техники, обязательной для изучения. Освоив основные позиции, технику атаки и защиты руками и ногами, применяемыми во всех стилях карате, отработать эту технику можно с помощью специальных учебных комплексов. Эти два учебных комплекса содержат набор всех базовых приемов и могут быть использованы после разминки в качестве утренних упражнений, а также для развития точности движений, скорости и выносливости.

Предлагаемая книга имеет одну особенность. Она посвящена не просто карате, а карате как прикладной боевой системе защиты и нападения. Поэтому на основе базовой техники мы сразу перейдем к изучению и отработке стандартных приемов защиты от атак рукой в голову, корпус, а также от ударов ногой. Через отработку однотипных атак и систем противодействия вы освоите простые, надежные и эффективные действия и приемы. Конечно, для соревнований их недостаточно.

Но если считать карате в первую очередь искусством самообороны и разновидностью рукопашного боя, для начина-

ющих плодотворнее всего именно такой подход.

Восходить по ступеням искусства карате мы будем в следующем порядке:

- 62 приема защиты и контратаки при нападении противника.
- простейшие базовые приемы;
- техники ударов и защиты при работе с партнером;
- специальные учебно-тренировочные комплексы;
- практическое применение наиболее простых и эффективных частей этих комплексов.

Эта система обучения для начинающих базируется на достижениях современной школы карате – Дзёсиндо<sup>1</sup>. Она вообрала в себя опыт оперативного и прикладного карате КГБ СССР, Высшей Краснознаменной школы КГБ СССР, школ карате Дзёсинмон, Сито-рю, Сётокан, школы рукопашного боя Крадо.

Книга рассчитана на изучение и отработку ее материала с инструктором в течение шести месяцев, при самостоятельном изучении – 10 месяцев. В ее основе лежит система подготовки, которая помогла обучить несколько тысяч учеников и доказала свою эффективность на практике.

---

<sup>1</sup> Дзёсиндо – название школы карате на японском. На китайском языке звучит как Чхань-син-дао и переводится на русский как «путь неколебимого духа». В основе названия лежит китайский иероглиф – «чхань» – постоянство.

# **Что такое современное карате**

## **Истоки современного карате**

Современное карате представляет собой неразрывный сплав четырех составляющих. Это:

- духовное и нравственное развитие,
- физическая культура и оздоровление,
- спорт,
- искусство самообороны.

Японцы обозначают слово «карате» тремя иероглифами. Каждый из них имеет глубокое значение. Иероглиф «кара» – это пустота, иероглиф «те» – рука. Особый философский смысл заключен в иероглифе «до», означающем путь.

**空手道**

Свое происхождение карате ведет от боевых искусств



и военных традиций Древнего Востока, Индии, Китая и Японии. Считается, что древние боевые приемы Индии и Китая, попав на остров Окинава, получили там в Средние века стремительное развитие. На смену пяти китайским стилям (тигра, леопарда, дракона, журавля и змеи) пришли три окинавских стиля рукопашного боя: Сгорите, Томари-те и Наха-те.

Временем рождения известного нам карате следует считать начало 20-х годов прошлого века, когда японский мастер Гитин Фунакоши (1869—1957) провел публичное представление этого вида боевых искусств.

В настоящее время известно несколько десятков различных стилей карате, из которых пять считаются главными.

1. Годзю-рю (основатель Гоген Ямагути)
2. Кекусинкай (основатель Масутацу Ояма)
3. Ситорю (основатель Кэнва Мабуни)
4. Сётокан (основатель Гитин Фунакоши)
5. Вадо-рю (основатель Хиронори Оцука).

До настоящего времени сохраняется разделение на окинавские школы и японские стили. Несмотря на многообразие школ и стилей, у них гораздо больше общего, чем отличий. Именно многочисленность школ карате является сегодня гарантией сохранения и развития традиций этого вида боевых искусств.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.