

АЛЕКСЕЙ ГРОМОВ

---

# Кёкусинкай — Бункай Каратэ 21-го века: для 10 кю

ПАРНАЯ РАБОТА В КЁКУСИНКАЙ —  
ВПЕРВЫЕ В РОССИИ



Алексей Громов

**Кёкусинкай – Бункай Каратэ 21-го века: для 10 кю. Парная работа в Кёкусинкай – впервые в России**

«Издательские решения»

**Громов А.**

Кёкусинкай – Бункай Каратэ 21-го века: для 10 кю. Парная работа в Кёкусинкай – впервые в России / А. Громов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907269-6

Данная книга является первой и посвящена 10 кю: бункай для Кёкусинкай каратэ. В ней систематизированы техники парной работы, исходя из существующей на сегодня школы Кёкусинкай (IFK). Материал книги предназначен для самостоятельного изучения как начинающим, так и профессионалам. Авторская методика, приведенная в книге, на сегодня единственная в своем роде в России и дает возможность освоить парную работу за значительно короткий срок. Книга затрагивает лишь аспект парной работы и не отменяет другие.

ISBN 978-5-44-907269-6

© Громов А.  
© Издательские решения

## Содержание

Бункай что это	6
Особенности	7
Достаточные условия	8
Об авторе книги	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Кёкусинкай – Бункай Каратэ  
21-го века: для 10 кю  
Парная работа в Кёкусинкай –  
впервые в России**

**Алексей Громов**

© Алексей Громов, 2018

ISBN 978-5-4490-7269-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Гладиатор – каратэ 21-го века!**

## **Бункай что это**

Давайте сразу проясним что же такое «бункай».

Бунка́й (яп.«анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ (букв. «бун» – «делить на части», «кай» – «объяснять», «истолковывать»), набор боевых применений движений ката («формы») карате. Обычно каждый бункай представляет собой связку из 2—4 приемов, включающих в себя удары, броски и блоки. В подавляющем большинстве школ используется единственный канонический набор бункай для каждого ката. Обратите внимание: «для каждого ката».

## Особенности

В основу этой книги легла не «расшифровка» движений катэ, а привязанная к «кихон» последовательность базовых движений. На мой взгляд это добавит эффективности в поединках спортсменам и любителям Кёкусинкай каратэ. Даст новую жизнь известным техникам.

Уже даже в этой книге вы сможете увидеть насколько эффективен этот подход! Если взять первое катэ и короткие связки движений иппон кумитэ которые сейчас делаются на 10 кю – то «Гладиатор» (Ken tōshi) даст вам и вашим ученикам гораздо больше уже на этапе изучения этой книги.

## **Достаточные условия**

Для того чтобы делать бункай достаточно знать кихон (приведен в начале книги). Даже не «знать» его (не учить), а просто один раз увидеть чтобы понять с какими ударами или блоками ему придется работать в бункай для данного «Кю».

Поэтому приступайте к изучению и вперед к победе!



## Об авторе книги

Автор книги, Алексей Громов, родился в г. Серпухов московской области.

Начал заниматься каратэ Кёкусинкай в 1987 году под руководством Волкова Михаила. Продолжил занятия у Жигулина Сергея такими направлениями как: Кёкусинкай, Рю-кю Будзюцу, Ушу, Раджа йогой и Тайчи стиля Ян. Это было до моей учебы в институте и во время обучения.

Затем я переехал в Москву. И здесь мой путь в каратэ начался в школе «Кайман» у Котвицкого Дмитрия Юрьевича, который и принял мой экзамен на 6-й кю. Далее написание кандидатской диссертации не способствовало активным тренировкам, хотя я все еще вел детские группы. Но после успешной защиты диссертации удалось вернуться в строй. Я продолжал преподавать, но честно сказать о сдаче на черный пояс никогда не задумывался, хотя мои ученики проходили аттестации. Однако встреча с Богушовым Василием Николаевичем вдохновила меня пересмотреть свое отношение к этому и я возобновил активные тренировки для сдачи на пояс.

В 2010 году после 15-ти летнего перерыва я еще раз понял и признался себе, что моя любовь к Кёкусинкай каратэ до сих пор живет во мне и возобновил занятия.

Я упорно тренировался и любое время и место способствовали этому: спортивная площадка около работы в обеденный перерыв, лесная чаща в 11 вечера где нужно бежать кросс, маленький уголок дома – все было поставлено на достижение этой цели. Я регулярно сдавал экзамены в МОФКК у Богушова В. Н. Параллельно занимался тайчи стиля Ян и сдавал аттестации. Подготовка к соревнованиям ветеранов Кёкусинкай в 2015 году я окончательно убедился в эффективности данной методики подготовки.

И в 2016 году я защитил 1-й дан у Танюшкина Александра Ивановича. И в этом же году защитил черный пояс по тайчи (так сложилось) у Ренцо Скалмати (Международная Ассоциация Боевых Искусств EUNKA).

После защиты произошло значительное переосмысление материала и своего (достаточно скромного) опыта в каратэ: я понял что в Кёкусинкай нужен свой бункай! И начал его создавать!

Это тоже длинная история, которая достойна отдельной книги. Но в общем все складывалось как нужно. Когда система «Гладиатор» созрела и в ней уже было технического арсенала до 3 кю, необходимо было ее обкатать. Я благодарен Тажину Александру (Климовская федерация Кёкусинкай) за его смелый отклик, творческий подход и критичное отношение к новой методике. Когда материал был собран и общая форма сложилась стало понятно, что система должна жить. Кстати Александр уже на этом этапе, благодаря нашей совместной работе, ввел новые упражнения в тренировочный процесс своих учеников. Благодаря замечаниям Александра в методику также были добавлены некоторые элементы.

## **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.