

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32492241
ISBN 9785449072696

Аннотация

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.

Содержание

Бункай что это	5
Особенности	6
Достаточные условия	7
Об авторе книги	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**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».

Бункай (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 Бу-дзюцу, 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. Паралельно 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, благода-

ря 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.