

Андрей Швец

# МОЙ БУНКАЙ: Текки, Хейаны, Санчин



# **Андрей Владимирович Швец**

## **Мой бункай: Текки, Хейаны, Санчин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69268144](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69268144)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Каждое ката карате или их серия – набор приемов самообороны от самых распространенных атак. В книге описаны эти приемы на примере некоторых кат. Предложенный бункай не претендует на статус окончательно верного, но может быть интересен новыми идеями.

# Содержание

Введение	4
Текки	6
Текки Шодан	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Андрей Швец Мой бункай: Текки, Хейаны, Санчин

## Введение

Описание карате обычно начинается с легенды о крестьянах, которые применяли его против самураев в свободное от тяжелой работы время. Но это неправда. И это только начало создания совсем другого нового карате. Последователи Гитина Фунакоши полностью убрали упоминания о китайских корнях этого боевого искусства, которое ранее называлось «китайская рука». Еще одна ложь. Но главное изменение коснулось смысла движений ката карате. Полагаю, смысла этих движений каратеки поколения Гитина Фунакоши уже не знали. Не зря он говорил перед смертью, что только сейчас понял смысл ой-цуки. Карате стало интерпретироваться как сочетание блоков и ударов. А несоответствие этих интерпретаций реальному поединку стало маскироваться разговорами об общих принципах, которые можно тренировать только таким странным образом. Этот подход позволил придумывать любые применения для движений ката, и это обстоятельство окончательно скрыло от нас истинное карате.

Современное карате – достойное боевое искусство, но совсем не то, которое было зашифровано в ката. Я предлагаю вместе начать реставрацию аутентичного карате, и начать нужно с правды о его возникновении.

В 19 веке обедневшие самураи на Окинаве оказались в тяжелом положении. Они вынуждены были оставить военную службу и заняться земледелием. Они не имели возможности пользоваться обычным оружием, но им нужно было уметь защищаться и от бандитов, и от крестьян.

Гитин Фунакоши писал в своих воспоминаниях о постоянных стычках с крестьянами Окинавы. Нападения на прохожих было обычным делом. Кроме того, осталась и классовая вражда между крестьянами и дворянским сословием, представители которого были лишены своего оружия и своих привилегий. Но их военный опыт позволил им из множества приемов китайской борьбы составить ката – комплексы простых, но эффективных приемов самообороны.

Рассмотрим некоторые ката карате и обсудим возможное их применение.

# Текки

Гитин Фунакоши в одной из своих книг описывал популярную на Окинаве борьбу тэгуми. В частности, он описывал популярный в этой борьбе прием, когда противник наклонялся вниз и захватывался за шею сверху. Похожая техника есть в каждом ката серии Текки.

Комплексы, состоящие из приемов самообороны часто дополняют спортивные виды единоборств. Например, в современном дзюдо есть спортивная и боевая части. Дзюдоки борются с друг другом по спортивным правилам, а приемы самозащиты изучают, повторяя ката. Я предположил, что ката Текки были созданы как комплексы самообороны в дополнение к борьбе тэгуми. Входящие в ката приемы просты и в основном являются выведением нападающего из равновесия. Но есть также и один удушающий прием, о котором я уже упоминал, и который применяется в разных ситуациях.

Текки Шодан состоит из техник освобождения от захватов за одежду. Текки Нидан – из освобождений от медвежьих обхватов и захватов за шею. Текки Сандан – защита от ударов и захватов за руки. Таким образом, практикуя эту серию кат, можно подготовиться к разнообразным нападениям. Однако для комплексной подготовки желательно дополнять практику выполнения этих ката борьбой с партнерами по правилам тэгуми. Но, кажется, эту борьбу никто уже не

ПОМНИТ.

# Текки Шодан

Рис. 1,2. Если противник захватил вашу одежду на плече, то начинайте двигаться в сторону захвата. Потом поднимите свою руку и упритесь стопой в бедро противника. Понимаю, что звучит странно, но таким образом вы будете использовать бедро нападающего в качестве опоры для давления на его руку, которой он держит захват. И это странное движение ноги в ката будет оправдано.

Итак, ваша стопа толкает вовнутрь, а рука – наружу. Когда равновесие противника будет нарушено, сделайте широкий шаг в сторону, примите устойчивую стойку и выпрямите руку.

Противник будет выведен из равновесия, но этого еще недостаточно для броска – он останется на ногах. Прижмите его плечо к своему предплечью и резко повернитесь в пояснице. От такого рывка он упадет. Это движение сейчас трактуют как удар плечом по собственной ладони.



1





2



Рис. 3,4. Теперь нападающий захватывает ваш рукав. Сначала резко отведите свою захваченную руку в сторону и вниз, чтобы вывести противника из равновесия. Затем, следуя его движению, двигайтесь в сторону и толкайте противника своим предплечьем, одновременно упираясь своей стопой в его бедро, как и в предыдущем приеме. Сделайте шаг в сторону и надавите своим предплечьем на грудь противника вниз. Он упадет.

Вот такие два броска рывком, с блокированием бедра стопой. Странные броски, но ничего другого я не придумал. Может быть у вас получится.

3





4



Рис. 5. Нападающий захватывает вашу одежду на груди. Давите на его руку сверху и заставьте противника наклониться. Теперь давите на его шею своим плечом и заставьте наклониться еще больше. Затем возьмите шею противника в замок, как на рисунке.

Рис. 6. Чтобы вырваться из этого захвата противник может поставить свою ногу между ваших ног. Свалите противника рывком в сторону, заблокировав его колено своей стопой.



# 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.