

okinawa-karate.ru

РУКОПАШНЫЙ  
БОЙ

# КАК НАУЧИТЬСЯ ДРАТЬСЯ ЗА 100 ДНЕЙ



空手

КОНСТАНТИН ТЕРЁХИН  
УЛИЧНОЕ КАРАТЭ

# **Константин Игоревич Терехин**

## **Уличное каратэ. Как научиться драться за 100 дней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22168443](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22168443)*

*ISBN 9785448350726*

### **Аннотация**

В этой книге нет заумных теорий. Только то, что необходимо для эффективной самообороны: – как избежать опасных мест? – как «базарить» с гопниками? – как преодолеть страх? – куда и как бить? – как правильно защищаться? – откуда берется сила? – как достичь результата в сжатые сроки? – что такое «принцип Шаолиня» и почему без него так плохо? – виктимология: как не стать жертвой? – как правильно разрывать шаблоны? – как безоружному защищаться от вооруженного? – как защититься от нападения группы?

# Содержание

Благодарности	6
Для кого эта книга?	13
Цель написания этой книги	16
Почему именно окинавское каратэ?	25
Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников	27
Иккен хисацу «в кубе»	29
Синтез мягких и жестких стилей	32
Естественность движений	34
Секрет супер эффективных тренировок.	36
«Шаолиньский принцип»	
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Уличное каратэ

## Как научиться драться за 100 дней

### Константин Терёхин

*Ничего не приносит большего вреда обществу,  
чем воинские искусства,*

*которые не дают пользы в реальном бою.*

**Мотобу Тёкки**

*Мы должны учиться у древней традиции.*

*Однако мы не должны во всем полагаться на нее.*

*В прошлом – боевое искусство прошлого.*

*Боевое искусство будущего, вероятно,*

*будет отличаться от боевого искусства дня  
сегодняшнего.*

*Каратэ современной эпохи должно включать*

*в себя все достоинства традиции и идти вперед.*

**Икеда Хошиу**

*Следует ли отвечать добром на зло?*

*Как можно отвечать добром на зло?*

*Добром отвечают на добро.*

*А на зло отвечают справедливостью.*

**Конфуций**

ISBN 978-5-4483-5072-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Благодарности

От всей души хочу поблагодарить наставников и друзей, оказавших на меня неизгладимое влияние

Огромная благодарность моему Первому тренеру Рубену (в далеком 1985 он скрывал свою фамилию по понятным причинам) за то, что именно он заложил понимание этики боевых искусств, дал первые уроки техники (которые странным образом всплывают в памяти и переосмысливаются мной до сих пор), за бесконечные учебные бои, за то, что дал переписать от руки ксерокопию «Динамики каратэ» Накаямы (в то время это была величайшая редкость) и за многое, многое другое.

Спасибо Игорю Рудольфовичу (к сожалению, фамилию его я действительно не помню), у которого я 2 года занимался Шотокан рядом с парком «Дубки». Спасибо ему за науку, стиснув зубы, преодолевать других и себя.

Он был довольно высокомерен, никогда не подавал руки, и не протягивал ее в ответ, мы отжимались по 20 раз только за то, что после выполнения тяжелого упражнения позволяли себя стоять, упершись руками в боки (так легче дышать).

Тренируя йоко-гири, мы стояли с ногой, поднятой в бок на максимальную высоту. К его чести, это упражнение он делал с нами, держа ногу дольше всех. Я понял, что это мой шанс.

Через пару месяцев упорных тренировок, я передержал его. Это было более 20 лет назад, но я довольно отчетливо помню звенящую тишину, повисшую в зале, после того, как все, кроме нас, опустили ноги. Ни один художественный фильм, ни одно перо, пусть даже самого гениального, писателя не передаст напряженные взгляды, которыми мы обменивались (постоянно смотреть друг на друга не хватало сил). И... он опустил ногу первым. Урррраааа!!!! Я сделал это! Постояв еще несколько секунд, и я опустил ногу! Очень быстро после этой тренировки, я понял, что получил здесь все, что мог, и ушел. Потом в жизни этот опыт пригождался и пригождается мне множество раз. Спасибо!

Огромное спасибо Стоянову Дмитрию за его наглядное и популярное объяснение всего несовершенства моей техники. На 5-ом году занятий каратэ, только не смейтесь, я, правда, верил, что уже освоил всю технику до конца. Наверное, благодаря нему, я впервые испытал кризис, вызванный разрушением моих иллюзий в боевых искусствах.

Кроме того, через Диму я впервые прикоснулся к дзен. Это была машинописная перепечатка «Путь дзен» Алана Уотса. С тех пор эта философия составляет громадную часть моего мировоззрения.

Огромное спасибо Сергею Жустареву. С этим фантастически трудолюбивым, стабильным и очень упорным каратистом я тренировался вместе более 17-ти лет! За все эти и последующие годы я ни разу не замечал за Сергеем каких-то

нечестных или просто некрасивых поступков!

Отдельная благодарность Владимиру Васильевичу Богатенкову, за то, что тренируясь под его руководством много лет, я убедился на примере, что самураи из легенд существуют! Более того, многие легендарные личности обычные шалунишки на его фоне. Скромность, преданность, глубочайшее спокойствие, фантастическое терпение – далеко не полный список черт «Василича» (как его уважительно называют многие каратисты Москвы и не только). Я никогда не спрашивал, но уверен, что он знает и блестяще исполняет (за советом к нему приходят маститые мастера) практически все ката Сито-рю Ситокай (а это более 60 форм!).

Мое нынешнее переосмысление техники и тактики произошло во многом благодаря стилю Конно-дзюку. Наставники Валерий Натаров, Омори Хироси, Алексей Иванов, Алексей Ефремов и Сергей Саркисянц показали совсем другую сторону каратэ. Каждому из них я могу сказать от всего сердца очень много слов благодарности, но размер этой книги вынуждает меня остановиться на самом главном.

Сенсей Омори обратил мое внимание на существование совсем другого каратэ. Удобные стойки, акцент на правильную технику, вместо грубой физической силы, удобные защиты и удары, работающие бункай (честное слово, сам в шоке).

Валерию Натарову я бесконечно благодарен за терпение, с которым он отвечал на мои (возможно, не всегда разумные)



вопросы. Меня всегда потрясала и потрясает глубина его ответов. Валерий указывает на такие аспекты, о существовании которых я даже не подозревал.

Сергею Саркисянцу я особо благодарен за пример фанатичного желания докопаться до самой сокровенной сути техник и за многие часы совместных спаррингов.

Алексей Иванов обладает феноменальным вниманием к, казалось бы, мелочам и деталям. Незначительное изменение угла приложения силы, небольшой доворот корпуса, совсем маленькое изменение глубины входа превращают непонятные действия в эффективную и грозную технику.

Но все это было бы вряд ли возможно без шихана Конно Сатоси. Являясь одним из известнейших писателей Японии (под псевдонимом Конно Бин, отрывок из его произведения вы могли прочесть в журнале «Додзё»), он все свое свободное время разыскивает и изучает древние формы ката и бункай. Шихан Конно один из немногих японцев, отваживающийся на сравнительные исследования. Его стиль Конно-дзюку естественный и эффективный.

Александру Ефремову хочу выразить огромную благодарность за готовность в любой момент ответить на вопрос, объяснить и показать на практике нюансы техники.

Но главное все-таки не это. Я испытал смесь шока и восторга, увидав, как Александр реагировал на разрыв крестообразных связок. Он пришел на следующую после этого нелепого эпизода тренировку! Мне потребовалась минута,

чтобы прийти в себя. Еще через неделю он тренировал группу. Через неделю после операции, он был в зале.

Особое восхищение у меня вызвало то, что в его поведении не было ни малейшей капли позерства («смотрите на меня великого»), ни показного мужества. Он не стискивал зубы (по крайней мере, внешне это было не заметно, хотя я внимательно наблюдал за ним), не делал скорбное лицо и даже не пытался выглядеть веселым. Он реагировал так, как каждый из нас реагирует на обыкновенный синяк: ничего, поболит и перестанет.

Спасибо Павлу Нигею за реабилитацию в моих глазах «внутренних практик». Этот удивительно светлый, жизнерадостный и позитивный человек умудряется очень простыми словами излагать глубочайшие концепции даосской философии. Более того, эти концепции очень эффективно и легко начинают работать на практике, благодаря системе простых объяснений и тестов. А образному языку Павла не грех поучиться заумным китайцам.

Великое спасибо Олегу Торопыгину. У него хватает силы воли вставать уже 5-ый год в 6 утра 5 раз в неделю, чтобы пойти на тренировку. Благодаря Олегу мне удалось понять и переосмыслить на практике многие важнейшие разделы техники каратэ. А количество осознанных и отработанных нюансов и деталей не возможно подсчитать.

Кроме того, благодаря его художественному таланту, эта книга иллюстрирована так наглядно и точно.

Спасибо Артёму Барабанову за конструктивные замечания, за возможность поделиться моим пониманием каратэ с его учениками, за теплый и радушный прием в Казани.

Отдельное спасибо Герше Дорошенко за ценнейшие замечания, за огромное количество весьма полезной информации, за пример открытия глубинной сути многих техник. И за нашу дружбу семьями.

Спасибо Ефимову Вячеславу за поддержку в моих поисках. И за демонстрацию весьма необычной и очень любопытной техники, заставившей меня поднять целый новый пласт каратэ.

Спасибо Павлу Юдину за равнодушие и готовность поделиться своими знаниями и опытом.

Спасибо Александру Колядову за бескорыстную работу по созданию и поддержанию сайта [битая ссылка] [www.okinawa-karate.ru](http://www.okinawa-karate.ru)

От всего сердца спасибо сыну Андрею. Просто за то, что он есть.

И еще очень многим замечательным людям, встреченным мной во время моих занятий каратэ. Отдельное спасибо хочу сказать своим критикам. Что бы я без вас делал? Я серьезно. (На то и волк, чтобы овцы не спали.) Особое спасибо конструктивным критикам: вы меня часто заставляли задуматься над, казалось бы, очевидными вопросами.

Особая благодарность всем гопникам, хулиганам, «отморозкам», «представителям неформальных силовых струк-

тур» и т.д., благодаря, которым я был вынужден вникать не только в суть моего горячо любимого каратэ, но и в способы ведения «базаров» и «терок».

Простите, пожалуйста, все, кого я забыл упомянуть. За эти 25 лет слишком много воды утекло.

# Для кого эта книга?

Как ни странно, но эту книгу я написал для нескольких групп читателей.

Во-первых, это книга для тех, кто уже несколько лет занимается различными стилями каратэ и других боевых искусств, но так и не обрел желаемой уверенности на улице. Дело в том, что большинство современных секций боевых искусств можно лишь с большой натяжкой считать прикладными. Другими словами, все они предполагают более или менее честный поединок по правилам данного стиля.

Во-вторых, эта книга написана для людей, пока систематически не занимающихся в секциях, не имеющих боевого опыта, соответствующей подготовки, и поэтому, естественно, желающих научиться драться, защитить себя и своих близких. Здесь я хочу остановиться особо. Бытует мнение, что для того чтобы научиться эффективно защищать себя от уличной шпаны достаточно посетить одно- или двухдневный семинар, прочесть пару книг, посмотреть несколько тренировочных фильмов или (совсем недавнее изобретение) освоить интернет курс. И все бы хорошо, да что-то нехорошо.

Действительно, из семинара или видеокурса можно вынести и запомнить способы нанесения тех или иных ударов или их комбинаций. Можно запомнить даже технику перемеще-

ний. Однако, все это вам не даст никаких дополнительных шансов в условиях уличной драки!

На самом деле, в условиях стрессовой ситуации, спасаясь, тело, скорее всего, будет автоматически (то есть бессознательно) выполнять действия, либо заложенные в него на тренировках, либо присущие ему от рождения (типа «рабоче-крестьянского крюка от пола»). Не достаточно *знать* технику, надо *научить* ей *тело*! Только в этом случае вы обоснованно можете надеяться на удачный исход уличного столкновения.

Более того, недостаточно лишь «заложить» в тело те или иные приемы, техники, способы атак, защит, перемещений. Гипер важно научиться выполнять все как минимум *быстро* (а лучше *своевременно*) и *сильно*. А вот на это может уйти достаточно много времени.

Некоторые инструкторы, пытаясь научить драться за «пару дней», советуют атаковать уязвимые места (глаза, пах, колени и так далее). Сам по себе акцент на эти зоны весьма разумен! Однако, в условиях выброса адреналина в условиях стресса, возможного алкогольного или наркотического опьянения агрессоров, вашей силы для поражения даже наиболее уязвимых зон может не хватить. Поэтому очень важно удары выставлять на реальных препятствиях, а не только в воздух. Я имею ввиду, боксерские мешки, груши, манекены, набивные мешки, макивары и так далее.

На память приходит весьма красноречивый эпизод.

В феврале 1997 года состоялся бой между Ленноксом Льюисом и Оливером МакКОлом за звание Чемпиона Мира по одной из версий. Оливер МакКол всячески саботировал бой. В 4-м и 5-м раундах он начал плакать и ходить по рингу с опущенными руками. В то время как МакКол уклонялся от борьбы, Льюис никак не мог нанести решающий удар по незащитному противнику. В 5-м раунде рефери был объявлен технический нокаут в пользу Льюиса. После боя выяснилось, что МакКол был в состоянии наркотического опьянения. (После этого эпизода в профессиональном боксе ввели проверку на допинг перед боем.)

К чему я привел этот случай? Думаю, что удары Леннокса развивают силу далеко за 300 кг. Однако, в течение 5 раундов (почти 15 (!) минут) Льюис так и не смог уложить на ринг практически несопротивляющегося противника!

В-третьих, эта книга написана для инструкторов различных секций. Может быть, вам будет не безынтересно прочесть эту книгу. От себя же я очень прошу вас подумать над включением некоторых элементов, описанных здесь, в программу тренировок. Возможно как факультатив, как дополнительные занятия (не нарушая стилевую целостность), но мысли, методики, советы, изложенные в этой книге, существенно повысят боевую, прикладную эффективность ваших учеников в ситуации уличной драки.

# Цель написания этой книги

Опыт моих занятий каратэ – 25 лет (с далекого теперь уже 1985). Первых 20 из них мне казалось, что все, что требовалось для достижения успеха – слушать и делать то, что говорит тренер, потеть на тренировках, набивать синяки и шишки. Таким вот образом я тратил свои время и деньги. Но, вот ведь парадокс – чем лучше тренера я находил, и чем больше вкалывал на тренировках, тем... хуже становился мой результат.

И только когда я принял и осознал все огромное количество собственных стереотипов, поработал над исправлением громадного количества ошибок и, самое главное – взял *ответственность за свое каратэ на себя*, тогда как говорится «лед тронулся», и у меня наконец-то начало получаться. (Хотя, я *уже* сейчас вижу, что вся эта проведенная работа – только начало.) Вернее, не просто получаться, а поперло так, что только успевай отрабатывать на практике!!!

И сейчас вы держите в руках книгу, в которой я предпринял попытку **восстановить секреты эффективности окинавского каратэ** и вместе с этим предложить методику, позволяющую за небольшой срок, скажем за 100 дней, подготовить бойца, способного защитить себя и своих близких от одного или нескольких нападающих. (Понятное дело, что совершенствоваться можно бесконечно.)



Как все мы знаем, самый закрытый, секретный раздел любого боевого искусства, это методика подготовки, способы тренировок. Я не тешу себя иллюзиями, что мне удастся даже при помощи экстрасенсов и ясновидящих, постичь подобного рода таинство традиционного каратэ. Но моя практика каратэ подтолкнула меня предпринять попытку разобраться и разработать упражнения, способные сделать возможным получение реального, практического результата в сжатые сроки.

Тем более, что я нахожу не совсем «своевременным» предлагать кальку техники окинавского каратэ сейчас, в Третьем тысячелетии. Слишком уж много произошло изменений с момента ее разработки. В целом, задача, которую я перед собой ставлю, **это реализация принципов эффективности в бою окинавского каратэ, применяя их в современных условиях.**

Иными словами, я делаю попытку предположить, каким было бы каратэ, если бы Мацумура Сокон – один из величайших реформаторов, а в некотором смысле, и создатель каратэ – жил в наше время в России. (Предупреждая мысли некоторых «доброжелателей» хочу сразу оговориться, что свою манию величия я надежно контролирую. И ни в коем случае не претендую на роль второго Мацумуры, и, естественно, не считаю себя мастером его уровня. Тем не менее, даже это не мешает мне *исследовать* и *практиковать* каратэ.)

Кроме того, мне интересно вернуть прикладную, уличную ценность. Ведь множество боев проигрываются еще до начала схватки: просто агрессоры загнали мирного гражданина в роль жертвы, а тот с этим согласился.

Не знаю как «базарили» окинавцы (подозреваю, что изысканно, по-дворянски), но вот навыки правильного разговора на улице с гопниками в современной России – очень нужны. Поэтому (и пусть мастера каратэ Окинавы повыпрыгивают из гробов) добрая половина этой книги посвящена именно этому аспекту уличного столкновения.

Не будет секретом, что Окинава XVIII—XIX веков и Россия XXI века имеют многочисленные различия.

Прежде всего это климат. Вы будете удивлены, но на Окинавe не бывает снега. Зимой там +20 градусов, летом +40. А у нас бывает и снег и -20 градусов. И, как говорится, в России «половину года холодно, а другую очень холодно», и «зимой носят телогрейку застегнутой, а летом расстегнутой». Поэтому окинавские каратисты, традиционно тренируясь на улице (а где же еще? Додзё – изобретение XX века), готовились к схватке в реальных условиях. Не смотря на все прелести наших погодных условий, все же я настоятельно рекомендую вам хотя бы периодически проводить свои тренировки на улице, как летом, так и зимой.

У россиян и окинавцев есть так же и очевидные физические отличия по росту и весу. В особенности, это можно заметить у современных россиян и окинавцев XVIII—XIX ве-

ков.

В том числе, нельзя забывать и о техническом прогрессе. За последние 100—200 лет технология шагнула далеко вперед. И было бы просто не разумно не воспользоваться появившимися за это время тренажерами, материалами и методиками. Здесь я имею ввиду, прежде всего, боксерские мешки, манекены, имитирующие человеческое тело, набивные мячи, боксерские лапы, эспандеры, защитные средства и т. д. и т. п.

В том числе принципиально изменилось и оружие, используемое в драке. В современной России очень мало шансов «нарваться» на меч, серп, нагинату, лук и т. д. Зато не вызовет удивления столкновение с противником вооруженным ножом, колом (по длине соответствующим дзё или бо), цепью, нунтяку и т. д. Поэтому, на мой взгляд, очень важно, все время, хотя и держа в уме образ «самурая с мечом», отрабатывать противодействие современным видам оружия.

Также, говоря об отличиях, нельзя не упомянуть и о местах возможных сражений. Ведь Окинаве XVIII—XIX веков уж точно не было ни подъездов со ступеньками, ни лифтов, ни автомобилей и других, весьма неприятных с точки зрения боя, мест.

Изначальная система построения самой тренировки не известна. *Можно предположить*, что большую часть времени они посвящали отработке ката. По крайней мере, это предположение можно основывать на том факте, что

поскольку каратэ изначально передавалось исключительно внутри семьи от отца к старшему сыну, то ученику ничего не оставалось, как большую часть времени тренироваться в одиночку. (Понятно, что у отца была масса других обязанностей.)

За неимением (в силу времени XVIII—XIX века) боксерских груш, мешков или манекенов приходилось шлифовать ката. К чему я клоню? К тому, что в современных (российских) условиях, к счастью, имеются и груши, и мешки, и манекены, да и партнера по занятиям можно найти.

Навскидку напрашиваются следующие выводы:

Ограничения в использовании точечных ударов. Причин этому несколько, но основная из них – отличия в климате и строении тела современных россиян. Поэтому удары голой стопой или удары большим пальцем ноги, вряд ли возможны в российских условиях. (Лично я не вижу смысла отрабатывать эти техники многие годы, в расчете на драку на пляже.)

Поэтому я рекомендую тренироваться в повседневной одежде и спортивной обуви. Спортивная обувь объясняется жалостью к покрытию пола, обивкам груш, лап, манекенов и тел партнеров. Но что касается одежды, то, на мой взгляд, она должна быть именно повседневной, так как вряд ли вам кто-то даст возможность переодеться в каратэ-ги («кимоно») во время драки.

Поэтому, если повседневной одеждой для вас является

костюм, сорочка и галстук, то и тренироваться лучше всего именно в таком виде (так уж и быть, можно не в новом). Про себя могу сказать, что долгие годы, нося деловой костюм, я тренировался именно в нем.

Если опыт занятий в повседневной одежде для вас в новинку, то в любом случае попробуйте, и будете шокированы гигантской разницей в ощущениях. Непривычное стягивание тела, вынос centa тяжести ноги и т. д. и т. п.

Акцентированность, эффективность ударов по корпусу (тем более точечных) также во многом определяется количеством одежды, конституцией тел противников, их массы, возраста и т. д. Это говорит о том, что атака корпуса не дает *надежный* результат. Поэтому на своих тренировках я стараюсь делать основной акцент на постановку ударов в области головы и ниже пояса.

Ну и, пожалуй, самый главный вывод. *Следует тренироваться, исходя из условий наиболее приближенных к реальным. Только таким образом столкновение с обидчиком на улице станет для вас всего лишь продолжением тренировки.*

Много лет назад (годах, эдак в 1987—1998) я со своей девушкой входил в метро «Горьковская» (сейчас «Тверская»). Около турникетов меня оттолкнул какой-то пьяный тип. Я ему что-то грубо сказал, он мне что-то в том же духе ответил. Но поскольку около турникетов было много народу (время было около 19.00), то толпа сама собой «разняла» нас (труд-

но пререкаться, когда со всех сторон на тебя насаждают люди). Мы встали на эскалатор. Агрессор встал на пару ступенек ниже, затем я, затем моя девушка. Инцидент вроде бы был исчерпан. Пытаясь восстановить эмоциональное равновесие, я сосредоточенно и глубоко дышал.

Внезапно, когда до горизонтального участка эскалатора оставалось 2—3 ступеньки, он резко развернулся и попытался ударить меня кулаком в пах (его рука как раз находилась на одном уровне с моим тазом.) Я автоматически защитился отбивом рукой. Мгновенно во мне вскипела бешеная ярость: я ехал над ним, стоя со спины, и мог пришибить его, как таракана. А он, урод, попытался напасть на меня исподтишка. Не знаю почему (я наблюдал эту картинку как бы со стороны), но моя нога устремилась в область его головы, со скоростью, которой я никогда не достигал на тренировках. Она нанесла удар микадзуки-гири и... промахнулась.

Как говорил один известный персонаж кино, «картина маслом»: офигевший и мгновенно протрезвевший агрессор, и не менее... кхм... удивленный я, с все еще не опущенной ногой. Понимая, что надо все-таки как-то наказать обидчика, я толкаю его в корпус движением, напоминающим йо-ко-гири. Противник падает уже на платформу (до этого момента все действия происходили на эскалаторе). Пьяный вскакивает, я же продолжая пылать праведным гневом, и желая наказать обидчика, подскакиваю к нему, чтобы ударить.

И тут между нами как из под земли появляется моя де-

вушка (мне бы такую скорость перемещения. Откуда она взялась до сих пор не пойму), и кричит что-то типа «разойдитесь, хватит драться». В ответ я кричу, чтобы... она убралась оттуда. Тут в себя приходит дежурная по эскалатору, начинает свистеть, вызывая милицию... В итоге, мы с моей девушкой садимся в поезд и уезжаем. С какой целью я так подробно рассказал эту историю?

Из нее я сделал много выводов, спасавших меня часто в дальнейшем. Какие?

– Конфликт не закончен, пока он не закончен (Мне как минимум следовало держаться от него подальше, а не стоять вблизи. Ведь если бы я не среагировал на удар в пах, для меня бы все могло закончиться плачевно.)

– Отрабатывайте технику в условиях максимально приближенных к реальным. (Как меня учили бить в неконтакт, так мое тело и поступило в критической ситуации, а психика «самоустранилась» в этот момент.)

– Всегда контролируйте психику, тренируйте ее и готовьте к условиям стресса. (Когда я несколько остыл, то понял, что, слава Богу, что я промахнулся микадзуки-гири. Последствия могли бы быть ужасными.)

– Тренируйте серии и связки ударов, чтобы не размышлять после первого неудачного удара, что же вам делать дальше.

– С этого момента, я всегда обсуждаю со своими девушками правила поведения во время конфликтов. Более того,

время от времени я им их напоминаю снова. Я был шокирован, когда большинство девушек на мой вопрос: «А что ты будешь делать, если возникнет ситуация конфликта или драки?» Отвечали: «Вступлюсь за тебя» или «Буду защищать тебя» и т. д. Милые девушки, конечно спасибо вам большое, но я уж как-нибудь сам. Все-таки рост, вес и навыки позволяют. Самое большое, что они могут сделать для вас, это отойти на большое расстояние от места конфликта и наблюдать (если у вас все хорошо, и вы бьете агрессоров) либо всячески привлекать внимание к происходящему, крича «пожар!», разбивая витрины, провоцируя срабатывание автосигнализаций, или, на конец, вызывая милицию.

– Ну, и на конец. Глубокое дыхание – всегда хорошо.

Мне в этой ситуации эскалатор почему-то не мешал. Но еще раз повторюсь, тренируйтесь в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям (улица, лестницы, лифты, эскалаторы и т. д. и т.п.)

Поэтому кратко обобщая суть данной книги, можно выделить две основные цели. Первая. Это сформулировать источники боевой эффективности окинавского каратэ.

И вторая. Попытка адаптировать этот стиль для российских условий. Без слепого копирования японских традиций, а взяв лишь лучшее попробовать применить это в условиях изменившегося времени и места.

Последние материалы наших исследований вы можете прочесть на сайте [www.okinawa-karate.ru](http://www.okinawa-karate.ru)



# Почему именно окинавское каратэ?

Позвольте мне сказать несколько слов чем, то каратэ, которое я предлагаю, даже более того, настоятельно советую для использования в уличных драках, отличается от *обычных представлений* о нем.

Прежде всего, хочу обратить внимание на уникальное географическое положение острова Окинава, находящегося буквально на перекрестке между Китаем, Японией, Кореей и другими странами азиатского региона. И как в тигле, происходило сплавление стилей Фудзянского Шаолинского ушу, внутренних китайских стилей тайцзи-цюань, багуа-джан, синьи-цюань и японских стилей дзю-дзюцу, кэн-дзюцу и многочисленных других.

Немаловажный факт, что все это происходило в период с XIV по начало XX веков (а возможно еще раньше). Этот период известен не только существованием реальной техники боя, но и ее регулярной проверкой на практике во время стычек, драк, боев, дуэлей, войн.

Именно данного рода синтез и лег в основу возникновения несколько самобытного стиля боевых искусств, который сейчас мы знаем, как окинавское каратэ.

**Есть, как минимум, четыре фактора из которых**

**складывается его уникальность:**

Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или

против группы вооруженных противников.

Принцип «иккен хисацу», который вытекает из предыдущего.

Третьим аспект уникальности каратэ – попытка синтеза мягких и жестких стилей, поиск золотой середины, вершины боевых искусств.

И нельзя забывать о естественности движений. В окинавском каратэ нет противоестественных или неудобных движений. (Да, да. Именно так. Пока поверьте, а чуть позже обязательно проверьте!)

А теперь обо всем по порядку.

# **Изначальная постановка боя безоружного против вооруженного или против группы вооруженных противников**

Ясное дело, что любой народ во все времена (начиная с первобытно—общинного) имел ту или иную систему боя. Некоторые из них были более совершенными, некоторые — менее. Но, в любом случае, то, что люди дрались, охотились и воевали *всегда* — очевидный, безоговорочный факт.

Нельзя не согласиться, что оружие в битве или охоте вещь немаловажная. Поэтому рукопашные стили, очень часто становились «изгоями», и занимали подчиненное положение относительно школ, обучавших владению оружием.

Однако Окинава, помимо уникального географического положения, отличалась еще одним важным аспектом. Дважды за исторически обозримый период ее население *поголовно* (включая воинское сословие) разоружалось.

Впервые катана-гари, т.е. «охоту за мечами» осуществил правитель Рюкю Сё Син между 1477 и 1526гг. Естественно, это не могло не стимулировать развитие рукопашных стилей. Вторая «охота за мечами» была проведена уже в 1609г. самураями княжества Сацума, завоевавшими Рюкю. Как го-

ворилось в известной рекламе: «При всем богатстве выбора, другой альтернативы нет». Воинам Окинавы пришлось совершенствовать стили боя безоружного против вооруженного или вооруженных противников.

# Иккен хисацу «в кубе»

Историки каратэ почти в один голос утверждают (В этой книге я позволю себе утвердительный тон. Ссылки на авторитеты, цитаты известных мастеров, разностороннюю аргументацию тезисов вы, уважаемый читатель, можете найти в моей книге «Эффективное каратэ. Наука побеждать». Прим. Т.К.), что стиль боевых искусств каратэ (тогда он назывался «тодэ» или просто «тэ», «ти»), в середине XIX века в результате синтеза окинавских, китайских рукопашных боевых систем и японского фехтования на мечах претерпел принципиальные, я бы даже сказал, революционные изменения. Непосредственное, а то и главное участие в этом принял известный боец, мастер и телохранитель нескольких королей княжества Рюкю – Мацумура Сокон.

Это произошло от понимания того факта, что в случае военного столкновения с оккупантами из клана Сацума, безоружным воинам Окинавы (ведь сразу после захвата архипелага Рюкю, японцы изъяли все металлическое оружие) придется столкнуться с хорошо подготовленными самураями, исповедующими принцип «иккен хисацу» – «убить одним ударом».

Омори Хироси в брошюре «Каратэ-до Конно-дзюку» пишет об этом так: «Основой техники школы Дзигэн-рю, где занимался Мацумура Сокон, был принцип единственного

первого удара „итигэки хиссацу“ – „или разрубить противника мечом пополам, или умереть самому“. Второму удару или защите значения не придавали, так как в этом виде кэндзюцу соперник должен умереть после первого же атакующего удара (итигэки хиссацу) ... Для Окинавы самураи области Сацума, а с ними и школа Дзигэн-рю стали потенциальными врагами. Не имевшие оружия окинавские самураи понимали, что в случае сопротивления им придется бороться со своими захватчиками голыми руками. Сокон, размышляя над этой задачей, решил использовать китайское кунфу, соединив его с идеями кэн-дзюцу (Дзигэн-рю). Другими словами, именно тогда и зародилось на Окинаве новое боевое искусство – Сюри-тэ, основанное на технике китайского кунфу и теории владения телом японского кэн-дзюцу».

Таким образом, выходит, что и сами японские самураи изначально следовали принципу «убить одним ударом». Это первая «степень». Что ж, в этом случае, окинавцам ничего не оставалось, как опередить тех, кто собирается «убить первым ударом». Такую ситуацию я называю «иккен хисацу» во второй степени. Ну, и для того, «чтобы было весело», задача окинавцев была одолеть голыми руками противника, вооруженного как минимум мечом. А это, на мой взгляд, уже «иккен хисацу» в кубе.

Если техника, созданная Мацумурой Соконом оказалась подходящей для боя с вооруженными мечами самураями (а сомнений в ее эффективности у меня нет), то уж для со-

временных уличных столкновений она подойдет тем более!

Избегая, излишней кровожадности и чтя УК (уголовный кодекс), давайте принцип «иккен хисацу» переведем несколько мягче – «победить одной атакой».

# Синтез мягких и жестких стилей

«Мягкое побеждает твердое», – любят повторять адепты «мягких» стилей (айкидо, тайцзи-цюань, багуа-джан и т.д.) адептам «жестких» (каратэ, таэквондо, муайтай и т.д.). Таким образом, они пытаются убедить нас в преимуществах своих школ (понятное дело, что в реальной схватке шансов убедить будет уже значительно меньше).

На самом деле, это правда. Действительно, мягкое побеждает твердое. Но тут сам собой напрашивается вопрос: по какой причине за сотни или даже тысячи лет жесткие стили не исчезли? Видимо, потому, что это еще не вся правда.

Для создания устойчивой системы нужно «поставить» ее как минимум на три точки. Например, чтобы стоять, табуретке потребуется хотя бы три ноги. Поэтому, для придания «устойчивости» концепции у нее должны быть все три «ножки».

Итак, мягкое побеждает твердое,  
резкое побеждает мягкое,  
твердое побеждает резкое.

Как это отражается на практике? Не стоит *бороться* в стойке (т.е. держа дистанцию «в обхват» или чуть больше) с представителями тайцзи-цюань. Есть большая вероятность, что они «заберут твою силу» и перенаправят ее на тебя же. Но, если ты, к примеру, *резко* подскочил (сократил



дистанцию) и нанес уракен в голову, то их навыки «слушанья тела» здесь не сработают и окажутся абсолютно бесполезными.

Таким образом «подскок с уракеном» гарантирует победу? Ни в коем разе! Потому что если вместо попытки «слушать тело» и «забирать движения» ваш оппонент выставит *твердый* локоть, то вы разобьете об него кулак.

Рискну сделать утверждение, что «движок», иными словами совокупность характерных способов движения, любой эффективной школы боевых искусств, должен гармонично сочетать все три составляющих – «жесткость», «мягкость» и «резкость».

# Естественность движений

Давайте внимательно вчитаемся в строки: «Сёрин Рю... является естественным стилем, как ходьба по дороге». Я нахожу в этих словах еще один скрытый критерий правильной техники. Можно предположить, что изначальная техника строилась на естественных движениях (т.е. совершаемые нами в повседневной жизни. Таким образом, каждый шаг человека есть отработка мае-гири (прямой удар ногой). По крайней мере, тренируются те же самые мышцы, и нарабатывается похожая траектория), либо на движениях органичных (т.е. легко приобретаемых).

Бытует мнение, что: *если, повторив движение 254 раза* (Это магическое число. Считается, что после стольких повторений за небольшой период времени, *мышцы* запоминают движение. На точности числа не настаиваю. Думаю, что с практической стороны, достаточно повторить раз двести—триста) *вы не начали ощущать его как удобное, комфортное, органично присущее вам, то это позднейшее спортивное наслоение. Реально работающая техника должна быть, прежде всего, удобной.*

Зачастую, люди сами создают себе трудности. Затем, приложив усилия, и все же успешно преодолев их, чувствуют себя круто. Я знаком с несколькими практиками, сделавшими современное спортивное каратэ *эффективным в бою.*

Им удалось-таки пробраться сквозь позднейшие наслоения в технике, путем тренировок по шесть—восемь часов шесть раз в неделю течение многих лет.

Но дотянуться до правого уха все удобнее правой рукой, а не левой ногой. Хотя это может стать началом совершенствования вашей левой ноги. И разница станет *почти* незаметной. Однако, если столько же времени посвящать отработке и шлифовке естественных, органичных и присущих человеку движений, то просто невозможно будет переоценить эффективность такого бойца.

# **Секрет супер эффективных тренировок. «Шаолиньский принцип»**

После того, как мы «нащупали» и начали применять на тренировках «Шаолиньский принцип», процесс обучения небывало ускорился. Да, что тут скрывать – просто поперло. Пожалуй, это одно из наших величайших «открытий» («ничто не ново под Луной...», однако, для себя мы этот принцип открыли сами).

Откуда я взял это словосочетание и что оно означает? Много лет назад, когда мне было 17 лет, один мой знакомый (Дима, привет!) рассказал, что знаменитая эффективность шаолиньских бойцов была обусловлена особым методом тренировки. Их ставили в такие рамки, что они не могли совершить ошибку.

Помните у Сунь Цзы «местность смерти» – это такая территория, что если воины пойдут вперед, они выживут, а если назад – то погибнут.

На мой вопрос о примере, вот что он мне рассказал. Для того, чтобы выставить правильный прямой удар рукой (цки), на траектории движения находилось множество ножей, и если монах, искривлял направление, наносил удар неправильно, он немедленно резал руку об один из них. Таким обра-

зом, у монахов не возникало желание ошибаться, и они быстро прогрессировали в технике.

Скорее всего, это сказки. Как и множество других сказок о шаолиньских бойцах. Хотя бы потому, что, по сути, никто не знает, что происходило в монастыре Шаолинь, какая была изначальная техника, и что является правдой, а что мифами, легендами, выдумками и PR, связанными с таким раскрученным в современном мире бренде.

Как бы то ни было, само словосочетание мне понравилось, да и сам подход, достоин того, чтобы использовать его на тренировках.

*Итак «шаолиньским принципом» я вам предлагаю называть подход, при котором вы затрудняете (а в идеале лишаете) у обучающегося возможность совершения им ошибок.* То есть вы создаете такие условия, при которых ему проще выполнить правильно, чем не правильно. А раз так, то он будет быстрее прогрессировать, не совершая глупых ошибок. «Шаолиньский принцип» позволяет отрабатывать как технические, так и тактические приемы, то есть готовить реального бойца в сжатые сроки. (Не забывайте, у нас с вами всего 100 дней!)

Приведу несколько примеров использования «шаолиньского принципа». Очень важно отработать стартовый импульс, чтобы первой начинала двигаться именно ударная поверхность. (Подробнее об этом читайте в главе «Техника: общие принципы ударов») Возьмем удар мае-гири. При полно-

ценном нанесении этого удара, то есть когда нога проходит полную амплитуду, у обучающегося существует масса возможностей для ошибок. Вынос колена вперед, раскачивание таза, реверсивное движение руками, плечами и т. д.

Чтобы всего этого избежать, попросите вашего ученика нанести мае-гири с 5-сантиметрового расстояния (расстояние между стопой и мишенью составляет 5 см). В этом случае он не сможет вынести колено, качнуть таз, не сможет шевельнуть плечами, просто потому что на такой дистанции это ему не поможет. Как только у него возник 100-процентно устойчивый навык старта стопой, он может переходить на отработку дальнейшего разгона стопы, вложения силы остального тела и т. д.

Другим примером является уракен. Можно долго объяснять траекторию движения, но если вы даете возможность обучаемому ошибиться, он это непременно сделает. Соедините кулак и мишень палкой (для этой цели отлично подходит дзё или любая другая палка), и попросите ученика провести кулак вдоль нее. Как только у него возникнет устойчивый навык правильной траектории (т.е. по прямой), переходите к следующему этапу.

Держите лапу в 5 см. от кулака, и пусть ученик бьет уракен в это препятствие. А чтобы у него не возникло желание, отводить локоть и как-то им манипулировать, привяжите этот локоть ремнем или поясом к корпусу. Таким образом, вы изолируете все суставы, кроме запястного. Значит,

обучающийся будет вынужден наносить сильный, хлесткий удар с расстояния 5 см.

Вот мы и вынудили бойца освоить *тинкути*, то есть вложение кисти в удар. В других обстоятельствах на это уходят годы.

Как только у него будет получаться сильный удар, разрешите ему отрабатывать уракен с полной траекторией.

Можно долго уговаривать ученика не отступить, но проще поставить его у стены. А про супер эффективное упражнение «идиот с мечом» читайте в разделе, посвященном нашим упражнениям.

Ну, и для завершения этой темы, расскажу эпизод из жизни моего отца. (Должен же я создавать миф, о своем бойцовском клане.) Дело было в конце 50-х. Отец, желая научиться драться, пришел в секцию бокса, которую вел его старший двоюродный брат. Несколько недель отец бил в грушу, затем его (12-ти летнего!) стали ставить в ринг с 14-ти 15-ти летними. Излишне говорить, что следующие полгода отец приходил домой весь в синяках. Но, «хочешь жить, умей вертеться». И постепенно отец научился их побеждать.

Тогда тренер стал приматывать правую руку отца к корпусу. И все повторилось сначала. Еще 6 месяцев достаточно жестоких избиений. Но в итоге отец научился бить в ринге ребят только левой рукой. Заметьте, никто не объяснял отцу способы защиты, принципы перемещений, технику уклонов и т. д. «Спасение утопающего, дело рук самого утопающего».

# 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.