

«КАРАТЭ — ЭТО ПУТЬ ЖИЗНИ,
ЦЕЛЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ
РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ
(КАК ФИЗИЧЕСКИХ,
ТАК И ДУХОВНЫХ)
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.
ЕСЛИ ДУХОВНАЯ СТОРОНА
КАРАТЭ ИГНОРИРУЕТСЯ,
ТО СТАНОВИТСЯ
БЕССМЫСЛЕННЫМ
ЕГО ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.»

МАСУТАЦУ ОЯМА

Содержание

Экзаменационные требования Международной Федерации Каратэ (IFK) и Федерации Кёкусинкай России (ФКР) с 10 кю по 3 дан.	4
Этикет додзё в Кёкусин IFK/ФКР	32
Сводный тематический словарь японских слов и выражений	42
Положение об аттестации ФКР.....	54

Предисловие

Данная Программа экзаменационных требований с 10 кю до 3 дана — многолетний труд Ханси Стива Арнейла — основателя Международной Федерации Каратэ (IFK), обладателя 10 Дана каратэ Кёкусинкай, одного из лучших учеников и приёмного сына создателя каратэ Кёкусинкай Сосая Масутацу Оямы. Ханси Стив Арнейл — первый человек, который прошел испытание «хякунин-кумитэ» в 100 боев. Создав системную нормативную программу обучения, Ханси Стив Арнейл внедрил её в Международную Федерацию Каратэ (IFK).

В основу собственно технического и терминологического содержания настоящей Программы положена серия 8 выпусков учебно-методических пособий «ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ КЁКУСИН IFK», изданных в ФКР в 2003–2011 годах. Они были написаны в тесном контакте с Ханси Стивом Арнейлом, в том числе (выпуски на 1–3 даны: С. Арнейл, А. Танюшкин, В. Фомин) в непосредственном соавторстве с ним.

Искусству каратэ Кёкусинкай невозможно научиться по книгам и фильмам. Полноценная передача традиции боевого искусства непосредственно от мастера к ученику осуществляется в живом тренировочном процессе. Это пособие позволит ученикам повторять нормативные комплексы технических элементов в самостоятельных тренировках, включая подготовку к аттестационным экзаменам на всех ступенях роста мастерства в Кёкусин Будо-каратэ.

10 кю — белый пояс

Теория

Как правильно складывать доги (кимоно).

Как правильно носить доги (кимоно).

Как правильно завязывать оби (пояс).

Этикет додзё.

Стойки

Ёй-дати,

Фудо-дати,

Дзэнкуцу-дати,

Ути хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ,

Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза ганмэн-гэри,

Кин-гэри.

Иппон-кумитэ 1

• Атака

Сэйкэн ой-цуки дзёдан.

• Защита и контратака

Сэйкэн дзёдан-укэ,

Кин-гэри.

Иппон-кумитэ 2

• Атака

Сэйкэн ой-цуки тюдан.

• Защита и контратака

Сэйкэн маэ гёдан-барай,

Хидза-гэри.

Ката

Тайкёку соно ити.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

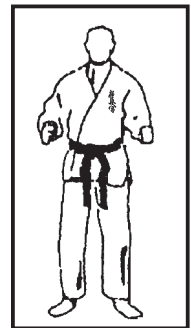
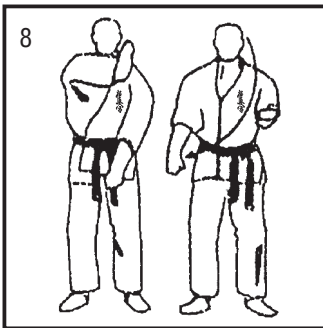
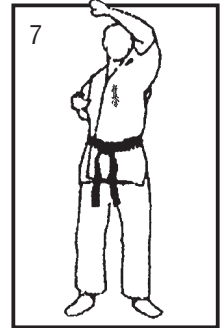
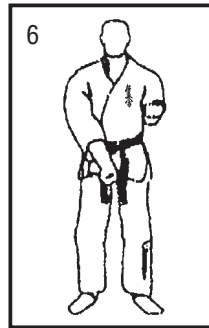
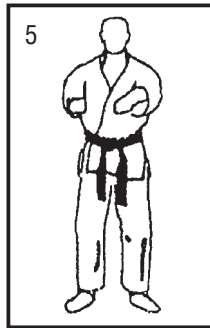
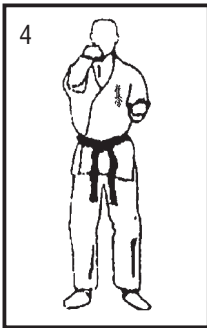
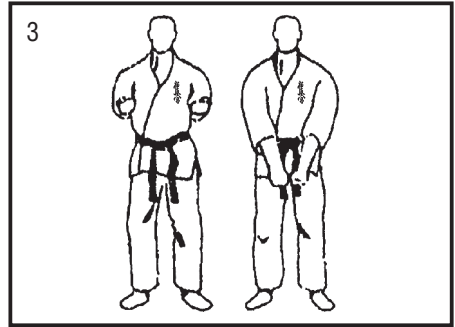
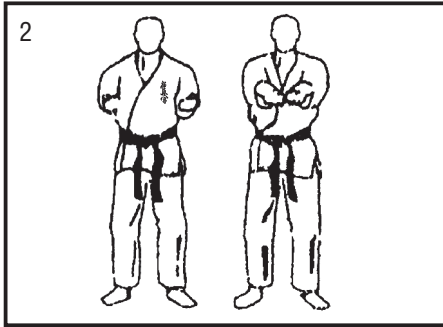
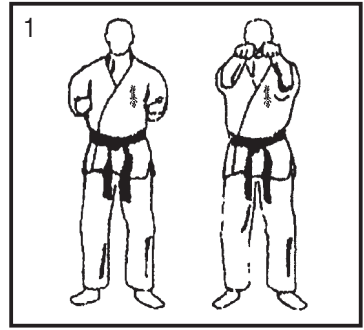
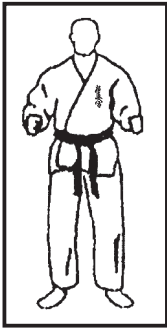
20 подъёмов туловища.

4 движения в одном

растягивающем

упражнении.

Примечание: ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.



9 кю — белый пояс с голубой полоской

Теория

Что означает каратэ.

Кто основатель каратэ Кёкусинкай.

Символика Кёкусинкай и что она означает.

Кто основатель Международной Федерации Каратэ (IFK).

Символика IFK и что она означает.

Кто основатель каратэ Кёкусинкай в России.

Символика Федерации Кёкусинкай России и что она означает.

Стойки

Сантин-дати,
Кокуцу-дати,
Мусуби-дати,
Дзию-камаэ.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути,
Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ,
Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ни.

Дыхание

Ногарэ (2 формы).

Самбон кумитэ

• *Атака*

(1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан,

(2) Сэйкэн ой-цуки тюдан,

(3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

• *Защита и контратака*

(1) Сэйкэн дзёдан-укэ,

(2) Сэйкэн тюдан сото-укэ,

(3) Сэйкэн маэ гёдан-барай,

за которыми следует

Сэйкэн гяку-цуки тюдан

и снова Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку

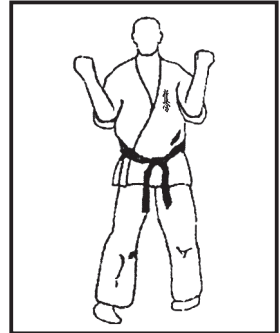
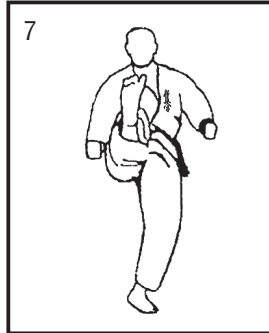
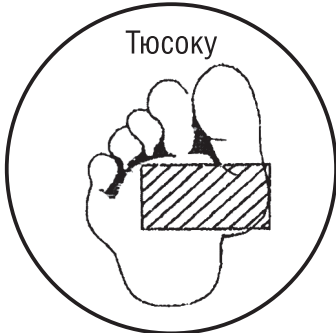
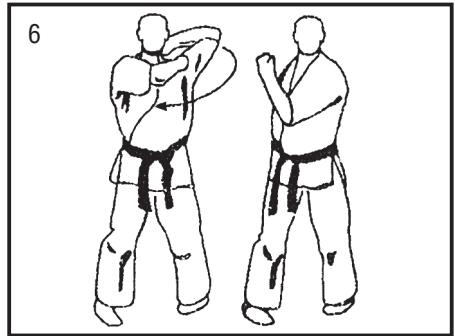
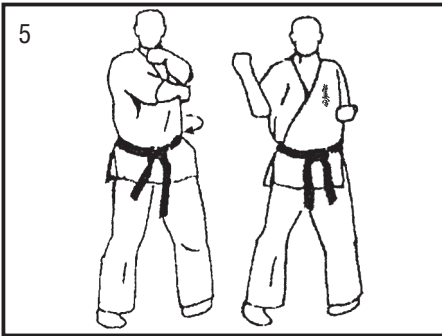
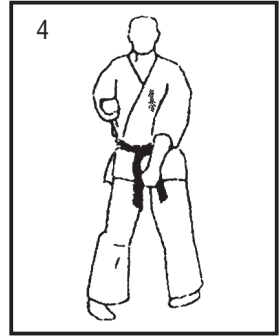
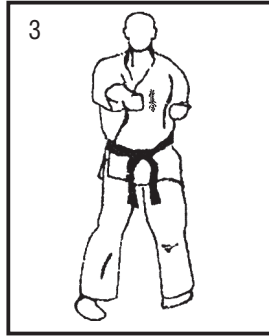
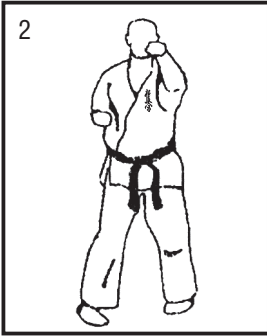
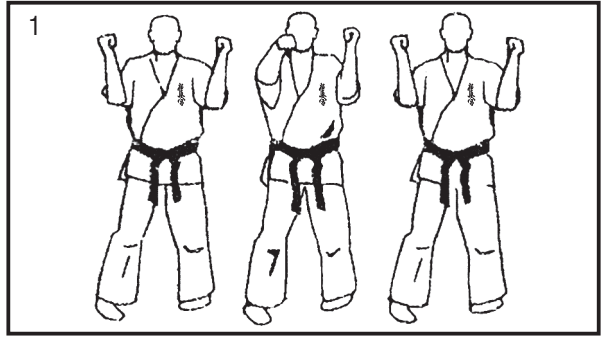
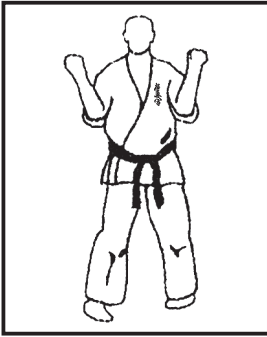
Сэйкэн гяку-цуки (тюдан),
Маэ-гэри тюдан тюсоку,
возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подьёмов туловища.

Примечание: ученики должны выполнять указанные техники на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.



8 кю — голубой пояс

Теория

Краткая история развития каратэ.

Краткая история развития каратэ

Кёкусинкай.

Краткая история развития

Международной Федерации

Каратэ (IFK).

Краткая история развития каратэ

Кёкусинкай в России.

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан),

Сита-цуки,

Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ,

Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку,

Сэйкэн гяку-цуки тюдан,

возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ,

Сэйкэн маэ гэдан-барай,

Сэйкэн гяку-цуки,

возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку иппон кумитэ (форма

определяется инструктором).

Дзию кумитэ. Не более 6 боёв.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

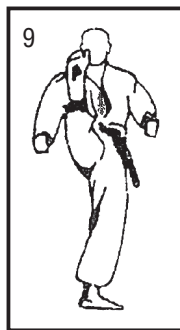
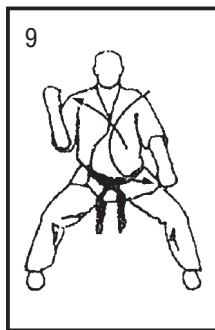
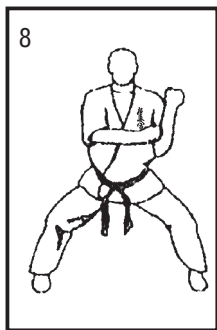
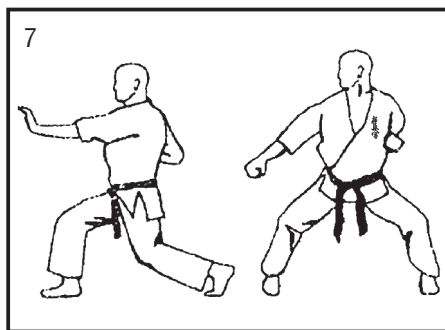
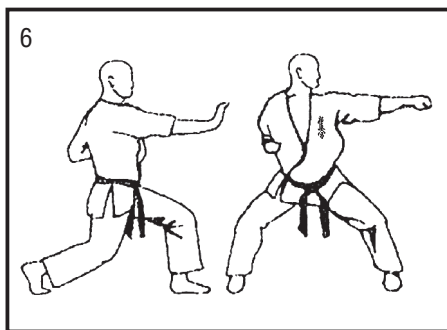
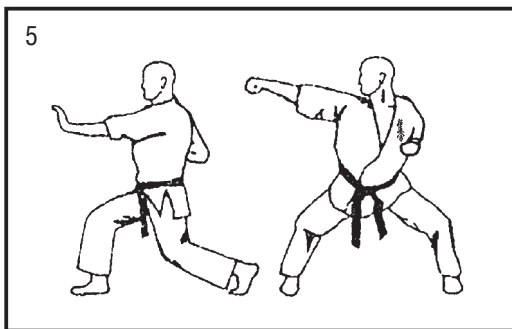
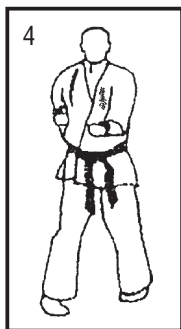
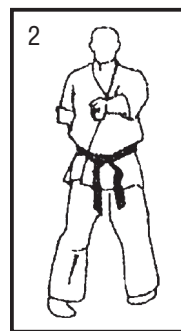
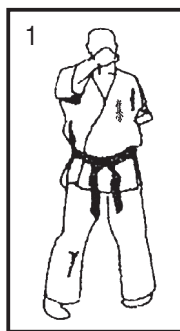
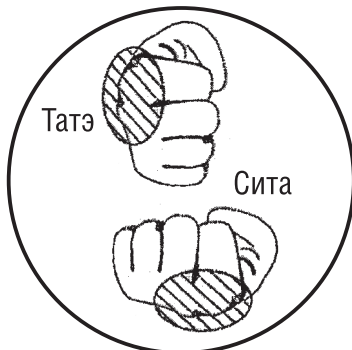
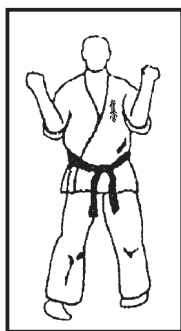
10 отжиманий на пяти пальцах

(на коленях).

30 подъёмов туловища.

10 приседаний.

Примечание: ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).



7 кю — голубой пояс с жёлтой полоской

Теория

Когда была создана Ассоциация Киокусинкай России (АКР).
Какие организации входят в АКР.

Стойки

Нэкоаси-дати.

Удары руками

Тэтцуи ороси ганмэн-ути,
Тэтцуи комеками-ути,
Тэтцуи хидзо-ути,
Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан),
Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан)
в Маэ кибэ-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай,
Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами

Маэ туюсоку-кэагэ,
Тэйсоку маваси сото-кэагэ,
Хайсоку маваси ути-кэагэ,
Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити.

Дыхание

Ибуки санкай
(как упражнение).

Рэнраку

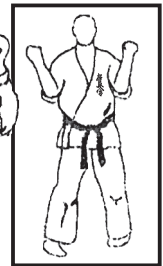
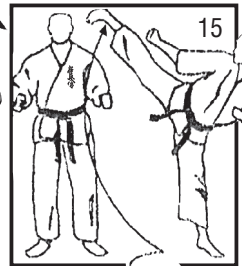
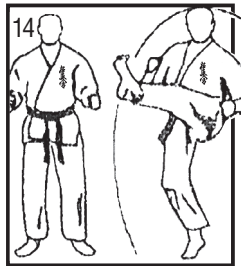
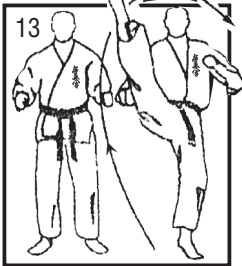
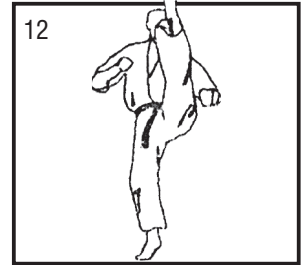
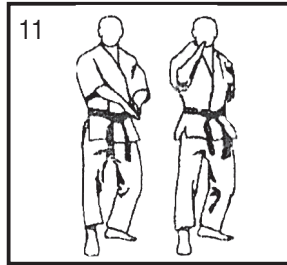
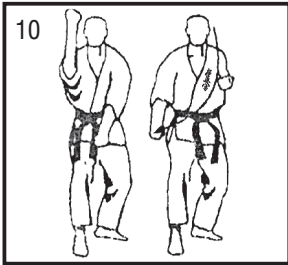
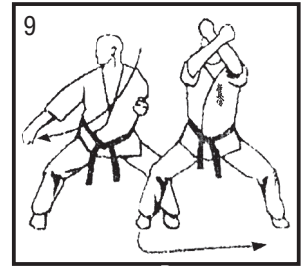
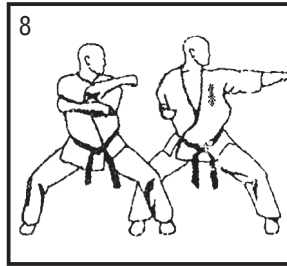
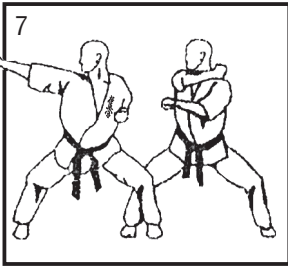
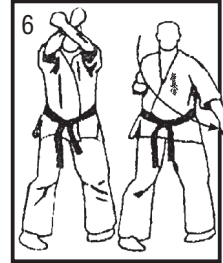
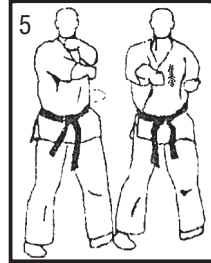
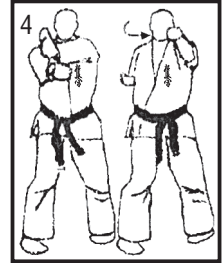
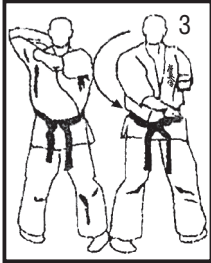
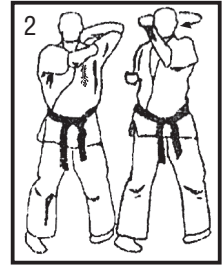
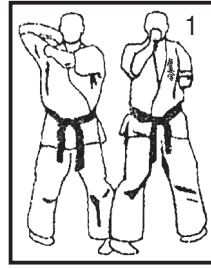
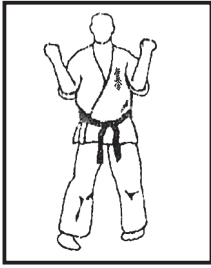
С шагом вперёд
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
Хидари маэ-гэри тюдан туюсоку,
Миги маэ-гэри тюдан туюсоку,
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более 8 боёв.

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн.
10 отжиманий на пальцах
(на коленях), затем в упоре
лёжа удерживать позицию
10 секунд.
35 подъёмов туловища.
20 приседаний.



6 кю — жёлтый пояс

Теория

Структура руководства IFK.
Структура руководства ФКР.
Структура руководства АКР.

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн ганмэн-ути,
Уракэн саю ганмэн-ути,
Уракэн хидзо-ути,
Уракэн ороси ганмэн-ути,
Уракэн маваси-ути,
Нихон-нукитэ (Мэцуки),
Ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку),
Кансэцу-гэри (сокуто),
Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Примечание: ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами в Цуруаси-дати.

Ката

Пинан соно ни.

Рэнраку

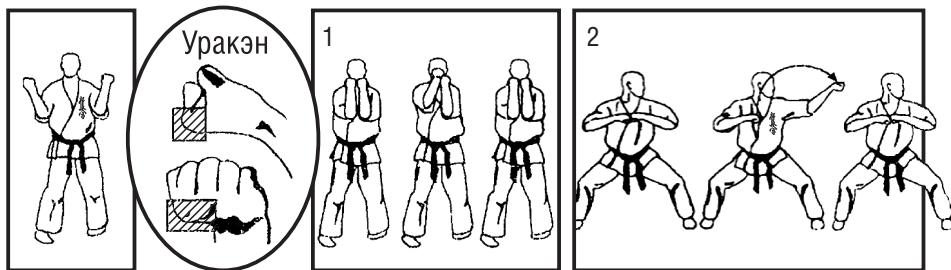
1. Гэдан маваси-гэри (хайсоку).
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат и прикрытие.
2. Тюдан маэ ёко-гэри,
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат и прикрытие.

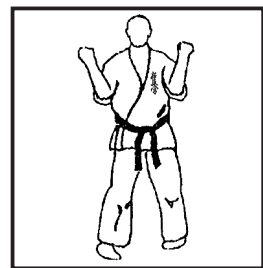
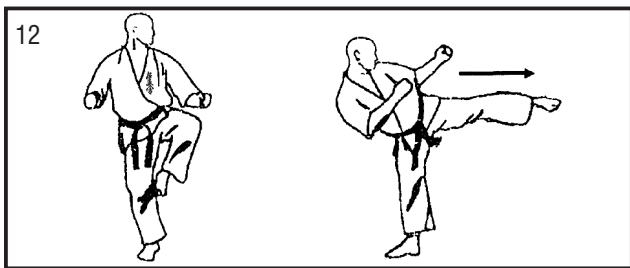
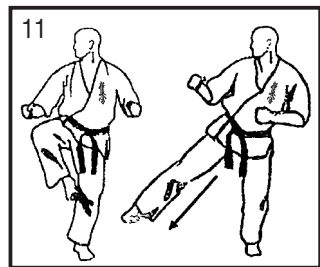
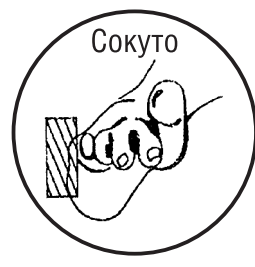
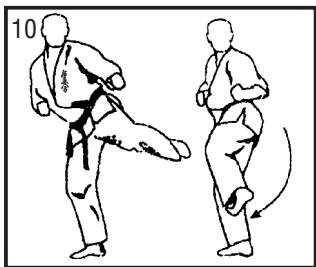
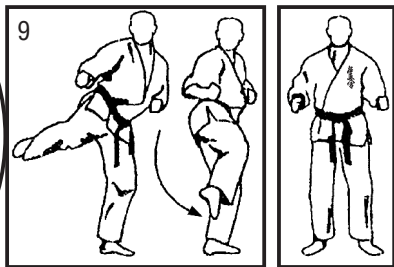
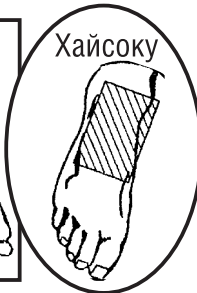
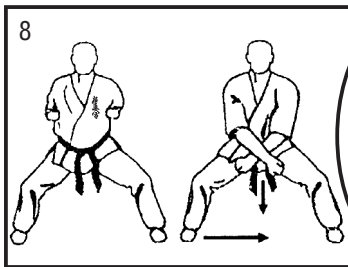
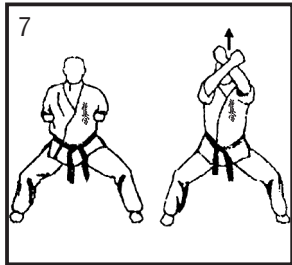
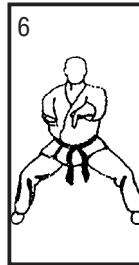
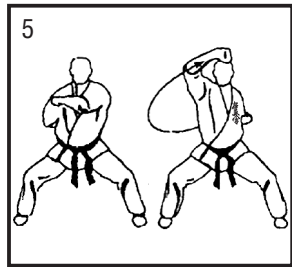
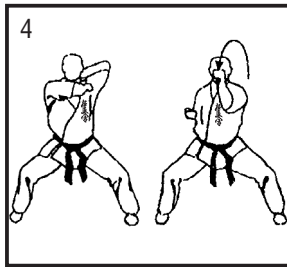
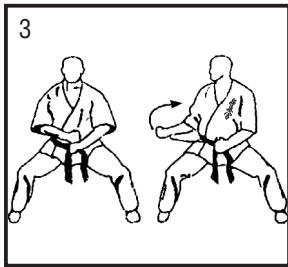
Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более 10 боёв.

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.
15 отжиманий на пяти пальцах
(на коленях), затем в упоре
лёжа удерживать позицию
10 секунд.
40 подъёмов туловища.
30 приседаний.





5 кю — жёлтый пояс с зелёной полоской

Теория

Общие вопросы по положению об аттестации ФКР.

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан),
Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку),
Усиро-гэри (тюдан) — 3 метода.

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри,
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат и прикрытие.
2. Маэ-гэри тюдан тюсоку,
Ёко-гэри тюдан,
Усиро-гэри тюдан,
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат и прикрытие.

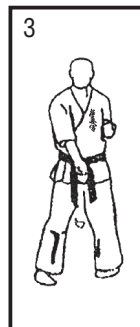
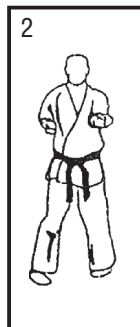
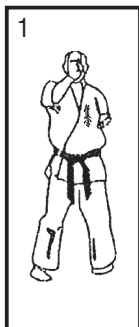
Кумитэ

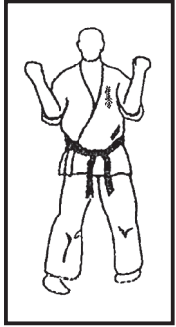
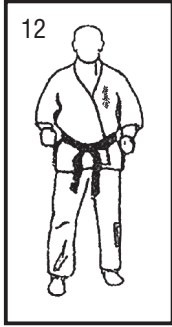
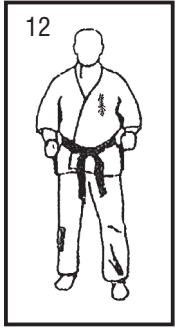
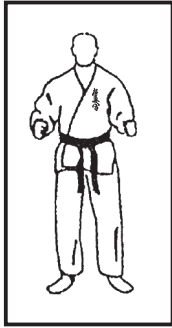
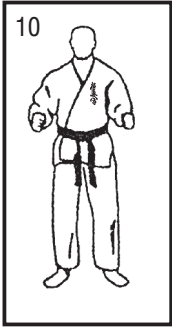
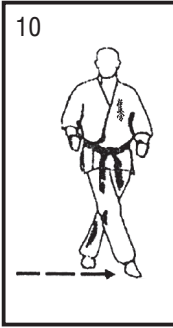
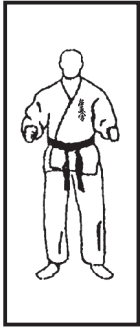
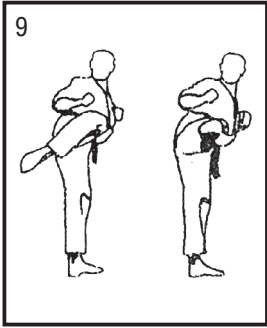
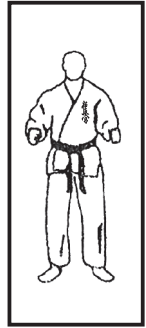
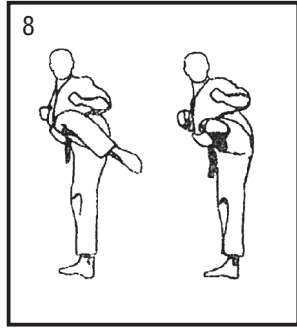
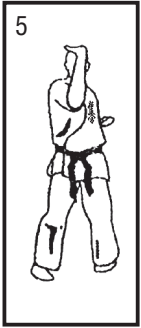
Дзию кумитэ.
Не более 12 боёв.

Упражнения

- 35 отжиманий на сэйкэн.
- 15 отжиманий на пяти пальцах
(на коленях), затем в упоре лёжа
удерживать позицию 10 секунд.
- 45 подъёмов туловища.
- 40 приседаний.

Примечание: ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.





4 кю — зелёный пояс

Теория

Общие вопросы по правилам проведения соревнований по кумитэ и ката ФКР.

Стойки

Хайсоку-дати,
Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути,
Сюто ёко ганмэн-ути,
Сюто-утикоми,
Сюто хидзо-ути,
Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ,
Сюто дзёдан-укэ,
Сюто тюдан ути-укэ,
Сюто тюдан сото-укэ,
Сюто маэ гёдан-барай,
Сюто маэ маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри,
Дзёдан маваси-гэри (тёсоку, хайсоку),
Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

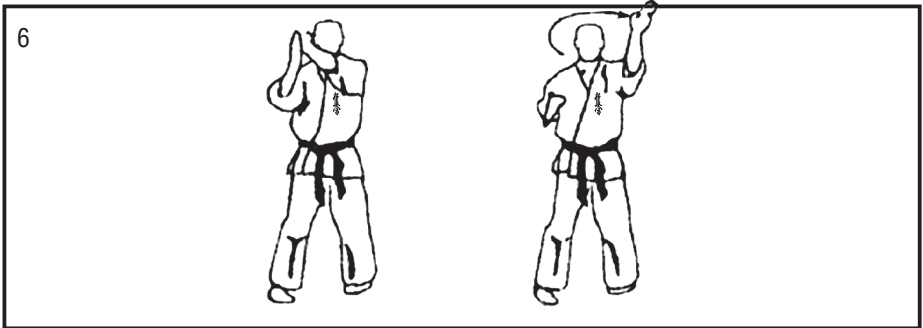
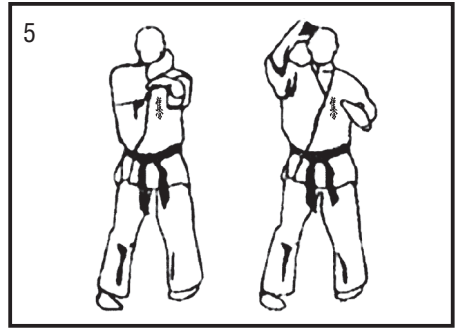
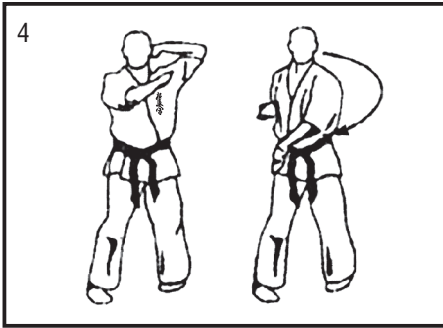
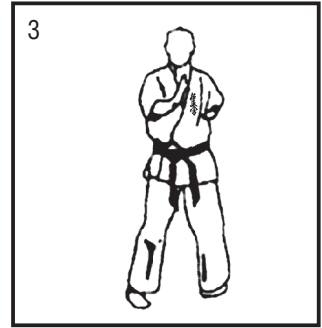
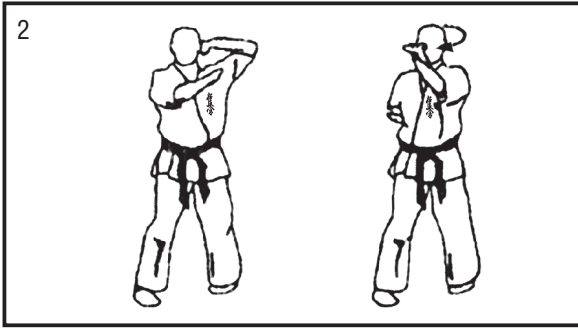
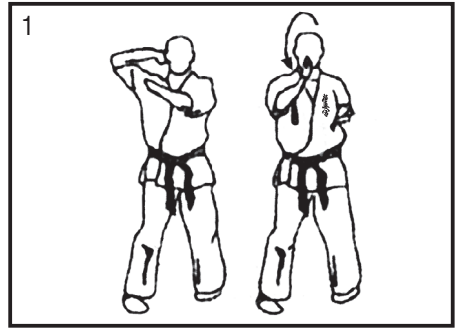
Кумитэ

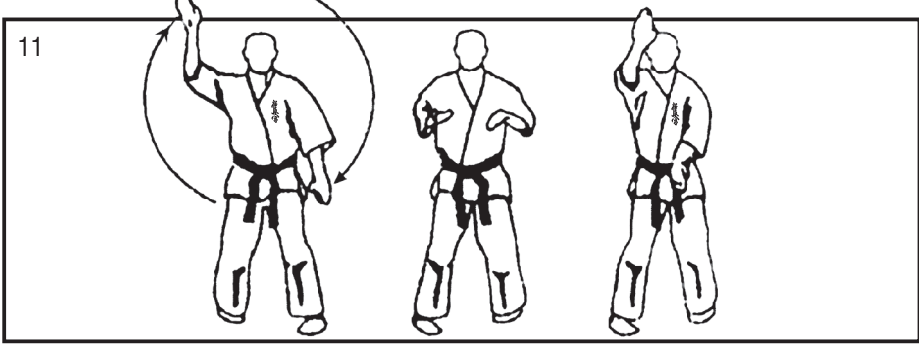
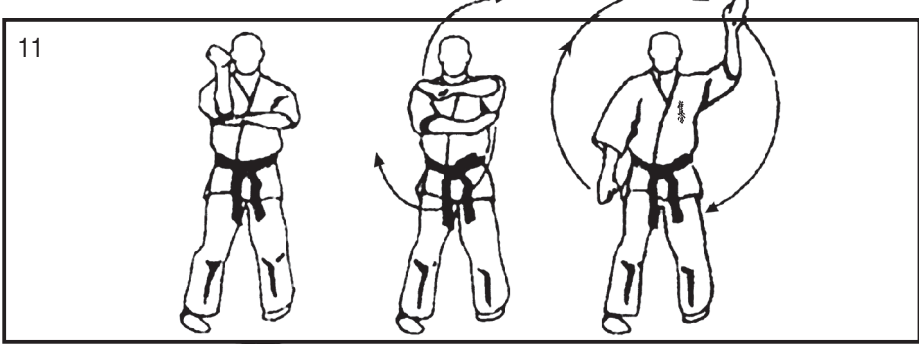
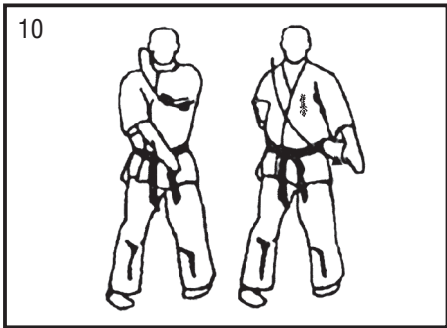
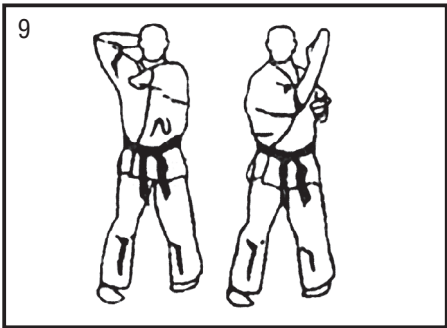
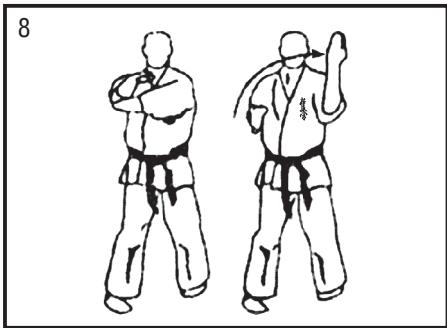
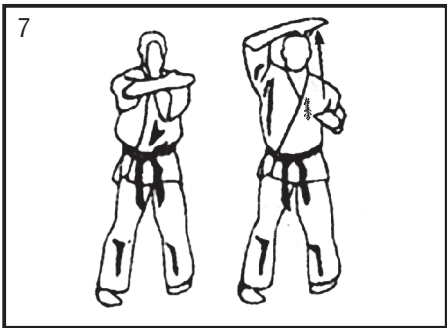
Дзию кумитэ. Не более 15 боёв.

Упражнения

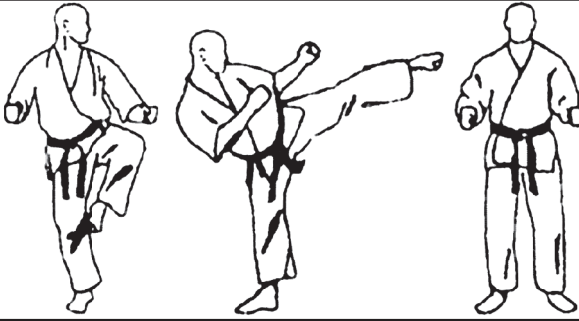
40 отжиманий на сэйкэн.
10 отжиманий на трёх пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, в упоре лёжа удерживать позицию 10 секунд.
60 подъёмов туловища.
50 приседаний.
10 прыжков через пояс на уровне бёдер.

Примечание: начиная с данной степени и впредь, ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

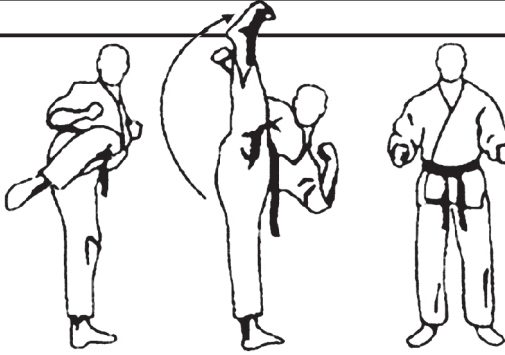




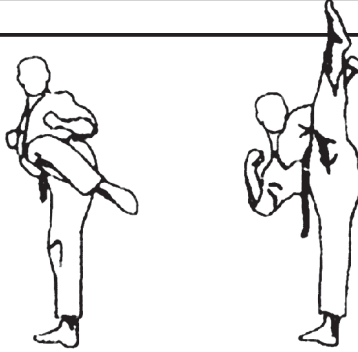
12



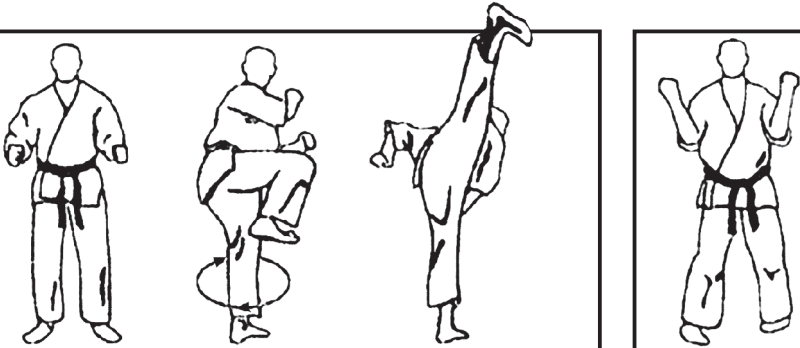
12



12



12



3 кю — зелёный пояс с коричневой полоской

Теория

Общие вопросы по судейству по кумитэ и ката ФКР.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ,
Тюдан маэ хидзи-атэ,
Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан),
Усиро хидзи-атэ,
Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан),
Аго-гэри.

Ката

Пинан соно ён,
Сантин но ката (с Киай).

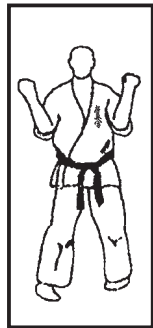
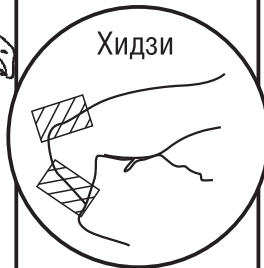
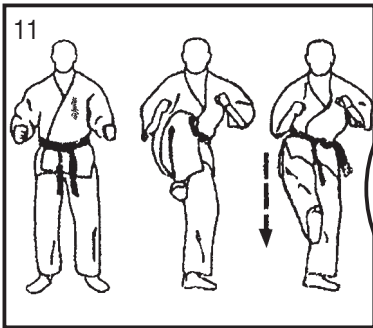
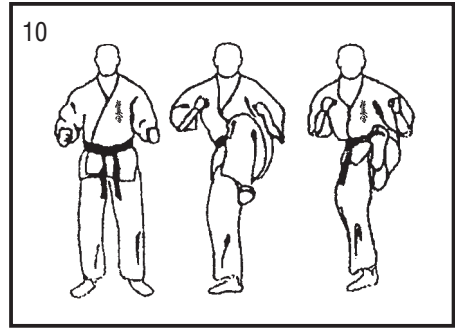
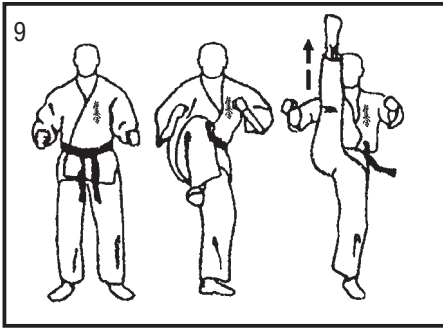
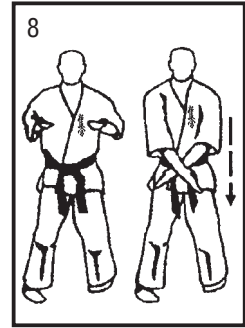
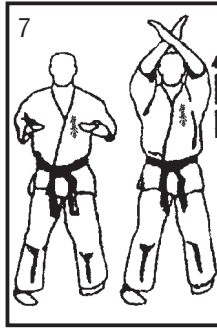
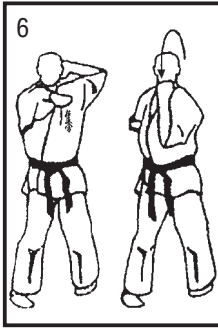
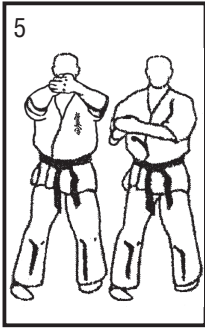
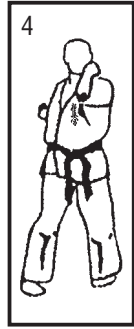
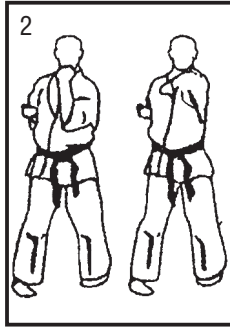
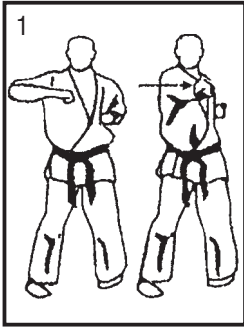
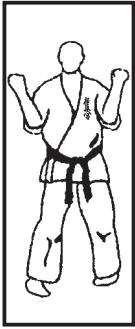
Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более
15 боёв.

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.
15 отжиманий на трёх пальцах
(на коленях), затем поменять
опору на пять пальцев
и в упоре лёжа удерживать
позицию 10 секунд.
70 подъёмов туловища.
60 приседаний.
15 прыжков через пояс
на уровне бёдер.

Примечание: ученики должны перемещаться в Какэ-дати.



2 кю — коричневый пояс

Теория

Общие вопросы по присвоению разрядов, КМС, МС, МСМК, ЗМС по кумитэ и ката.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан),
Хиракэн ороси-ути,
Хиракэн маваси-ути,
Хайсю-ути (дзёдан, тюдан),
Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри,
Тоби маэ-гэри — три метода.

Ката

Пинан соно го,
Гэкисай дай.

Рэнраку

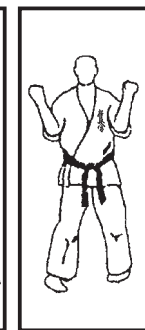
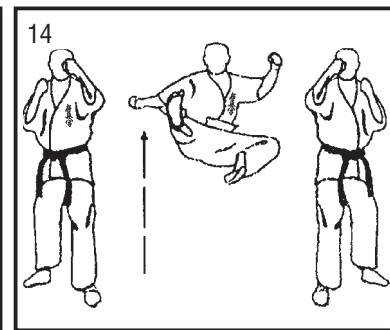
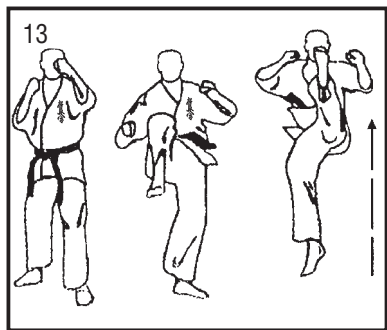
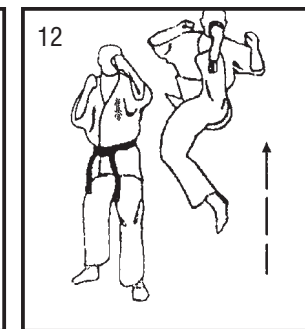
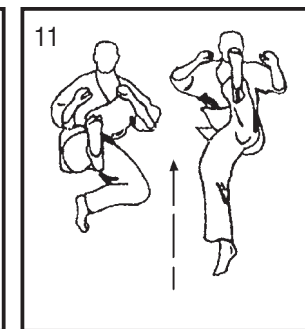
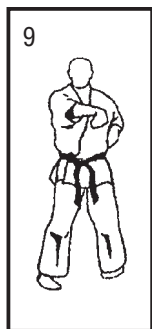
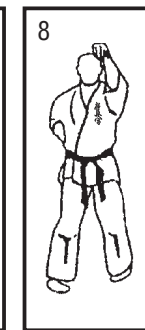
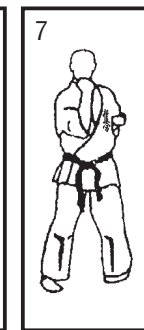
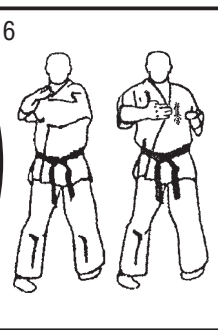
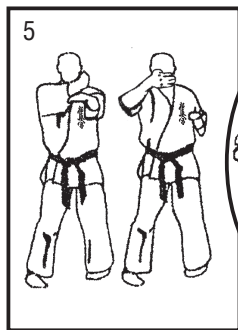
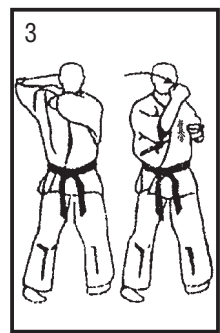
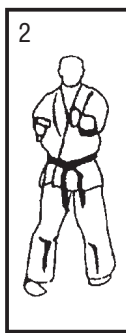
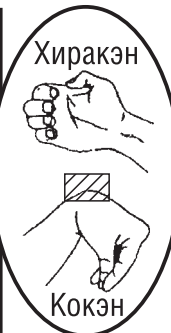
С движением назад
блок Сэйкэн маэ гэдан-барай,
подшаг вперёд Сэйкэн аго-ути,
подшаг вперёд Сэйкэн гяку-цуки
тюдан, шаг с Маэ-гэри тюдан,
затем Маваси-гэри дзёдан,
Усиро-гэри тюдан,
Сэйкэн маэ гэдан-барай,
Сэйкэн гяку-цуки тюдан,
возврат с прикрытием (кулаки
должны быть всё время сжаты).

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более 20 боёв.

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.
15 отжиманий на двух пальцах
(на коленях), затем поменять
опору на пять пальцев и в упоре
лёжа удерживать позицию
15 секунд.
100 подъёмов туловища.
70 приседаний.
20 прыжков через пояс на уровне
бёдер.



1 кю — коричневый пояс с жёлтой полоской

Теория

Общие вопросы по присвоению
судейских категорий по кумитэ и ката.

Удары руками

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан),
Накаюби иппонкэн (дзёдан, тюдан),
Ояюби иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

Какэ-укэ (дзёдан),
Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку-гэри,
Ороси ути какато-гэри,
Ороси сото какато-гэри,
Тоби ёко-гэри.

Ката

Янцу,
Цуки но ката.

Рэнраку

1. Сэйкэн ой-цуки,
Сэйкэн гяку-цуки,
Сэйкэн ой-цуки,
Гяку сита-цуки с прикрытием лица,
возврат икрытие.
2. Ногой, находящейся впереди,
Маваси-гэри дзёдан, той же рукой
Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн
гяку-цуки тюдан, ногой, находящейся
сзади, Маваси-гэри дзёдан, возврат
икрытие.

Самозащита

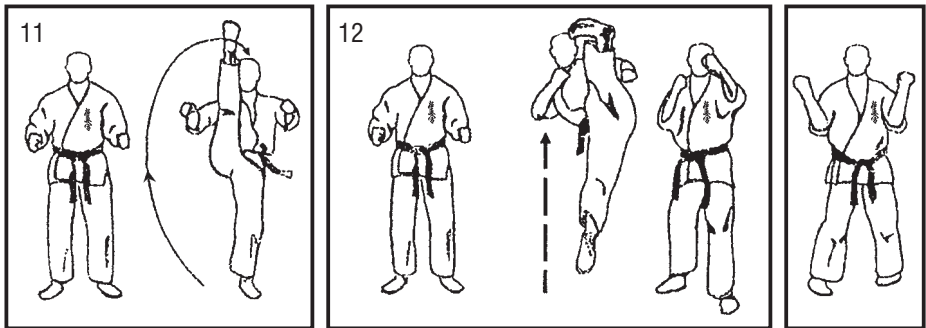
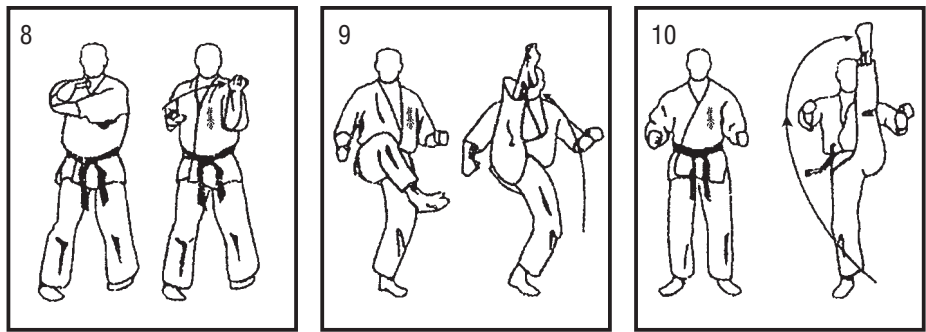
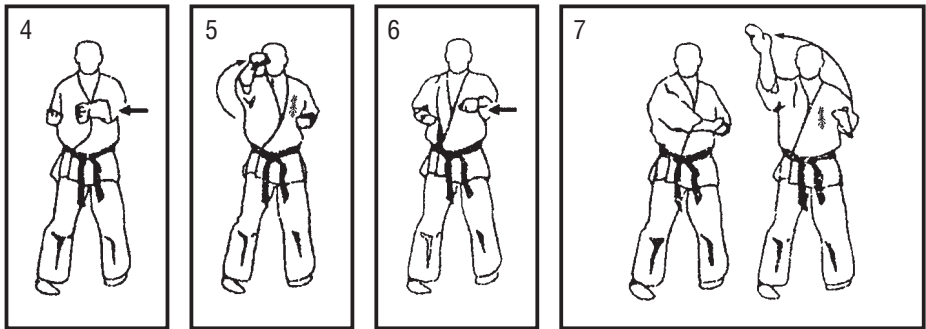
Предлагается учеником
или инструктором.

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более
20 боёв.

Упражнения

- 65 отжиманий на сэйкэн.
- 15 отжиманий на двух
пальцах (на коленях),
затем поменять опору
на пять пальцев и в упоре
лёжа удерживать позицию
15 секунд.
- 100 подьёмов туловища.
- 70 приседаний.
- 20 прыжков через пояс
на уровне бёдер.



1 дан — чёрный пояс с одной золотой полоской

Теория

Биография Сосая Масутацу Оямы.
Биография Ханси Стива Арнейла.
Биография Сихана Дэвида Пиктхола.
Биография Сихана Александра Ивановича Танюшкина.

Удары руками

Моротэ хайто-ути (дзёдан, тюдан),
Хайто-ути (дзёдан, тюдан, гэдан)

Блоки

Методы блокировки ногами (сунэ-укэ).
Моротэ какэ-укэ (дзёдан),
Осаэ-укэ.

Удары ногами

Какэ-гэри какато (дзёдан, тюдан).
Какэ-гэри тюсоку (дзёдан, тюдан),
Усиро маваси-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан).

Ката

Тэнсё,
Сайха,
Тайкёку соно ити в форме Ура,
Тайкёку соно ни в форме Ура,
Тайкёку соно сан в форме Ура.

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более
30 боёв.

Рэнраку

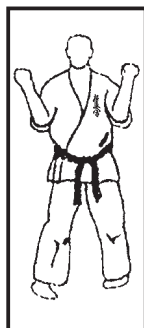
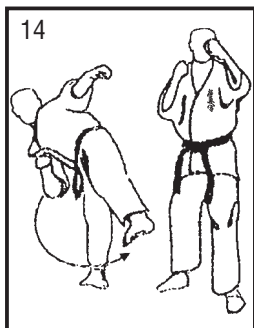
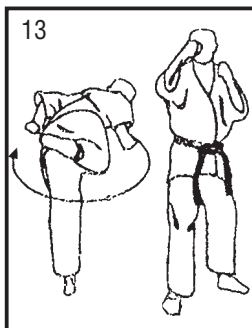
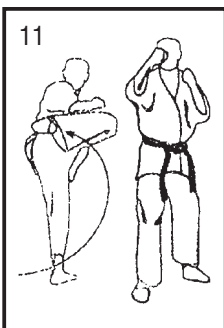
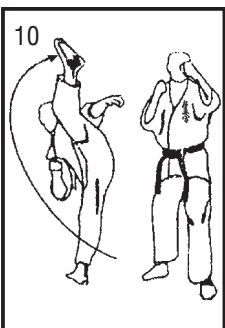
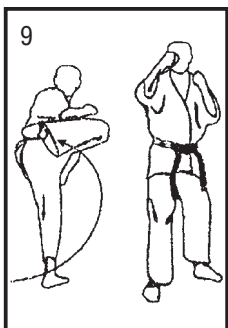
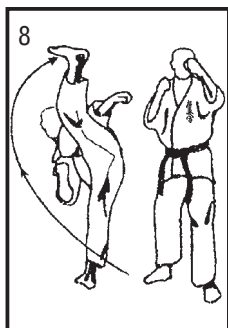
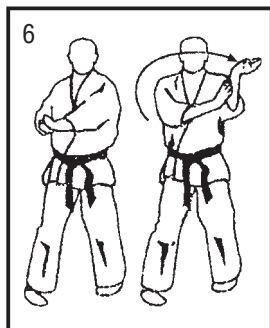
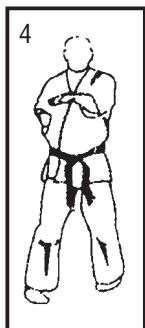
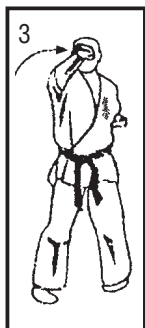
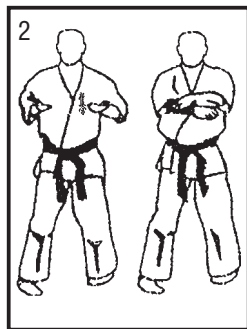
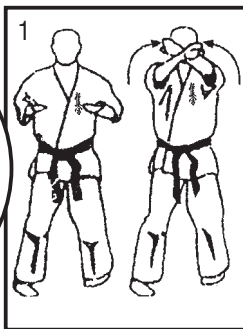
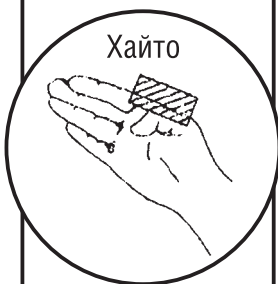
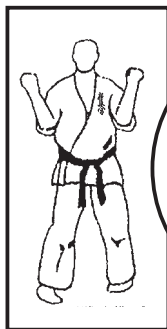
Гэдан маваси-гэри,
Дзёдан усиро маваси-гэри,
Дзёдан маэ-гэри тюсоку,
Дзёдан маваси-гэри,
Дзёдан усиро маваси-гэри,
возврат и прикрытие.

Тамэсивари

1. Обязательное разбивание в позиции Сэйкэн.
2. Произвольное разбивание (по выбору претендента).

Упражнения

70 отжиманий на сэйкэн.
10 отжиманий на одном пальце (на коленях), затем удерживать в упоре лёжа конечное положение 15 секунд.
150 подъёмов туловища.
100 приседаний.



2 дан — чёрный пояс с двумя золотыми полосками

Теория

Заслуженные тренеры России по кумитэ и ката в ФКР.

Заслуженные мастера спорта России по кумитэ и ката в ФКР.

Чемпионы мира и Европы в ФКР по кумитэ и ката.

Удары руками

Тохо-ути (дзёдан),

Кэйко-ути,

Иппон-нукитэ дзёдан.

Блоки

Хидзи-укэ (тюдан).

Сётэй моротэ гэдан-укэ,

Сюто моротэ гэдан-укэ.

Удары ногами

Тоби усиро-гэри,

Тоби усиро маваси-гэри,

Тоби маваси-гэри,

Агэ какато усиро-гэри.

Ката

Канку дай,

Гэкисай сё,

Сэйентин,

Пинан соно ити в форме Ура.

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более 30 боев.

Тамэсивари

1. Обязательное разбивание в позиции Сэйкэн.

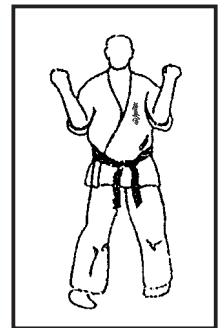
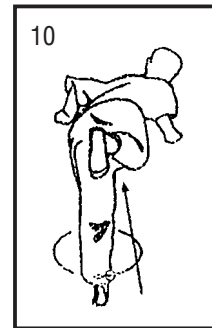
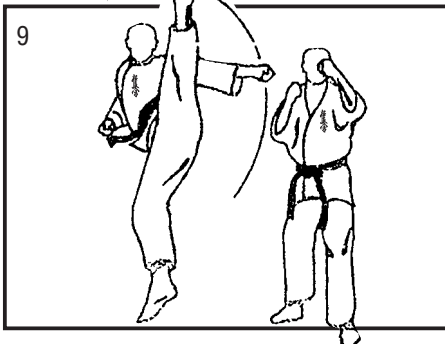
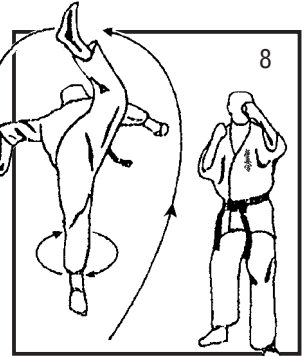
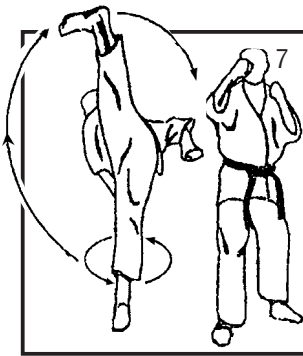
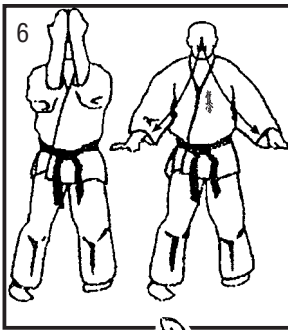
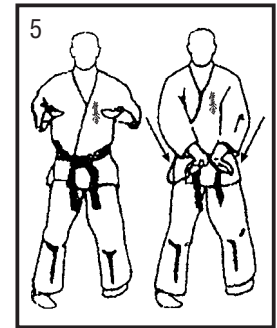
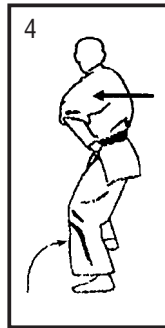
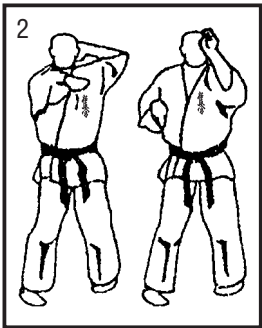
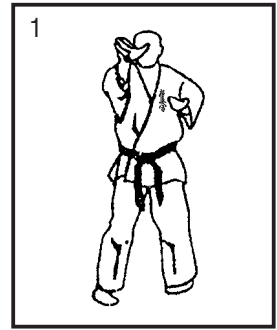
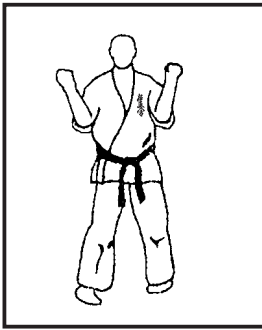
2. Произвольное разбивание (по выбору претендента).

Упражнения

70 отжиманий в позиции сэйкэн, затем поменять опору на пять пальцев и в упоре лёжа удерживать позицию 20 секунд.

150 подъёмов туловища.

100 приседаний.



3 дан — чёрный пояс с тремя золотыми полосками

Теория

Ката Кёкусинкай IFK как стилевое лицо школы и форма передачи традиции Будо-каратэ.

Философский смысл и технико-тактические особенности ката претендента.

Ката

Сусихо,

Гарю,

Сэйпай,

Пинан соно ни в форме Ура.

Претендент должен представить в письменном виде (на русском и английском языках) и исполнить собственное ката.

Кумитэ

Дзию кумитэ. Не более 30 боев.

Тамэсивари

1. Обязательное разбивание в позиции сэйкэн.
2. Произвольное разбивание (по выбору претендента).

Упражнения

70 отжиманий в позиции сэйкэн (и отжимания на пальцах по заданию).

10 отжиманий на одном пальце (на коленях), затем в упоре лёжа удерживать позицию 15 секунд.

150 подъёмов туловища.

100 приседаний.

ПРЕТЕНДЕНТЫ НА ЧЁРНЫЕ ПОЯСА ОБЯЗАНЫ:

- Соответствовать требованиям, указанным в положении об аттестации.
- Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
- На экзамене должны выполнить программу по технике всех предшествующих степеней, включая ката и теорию.
- Уметь продемонстрировать инструкторские навыки, командуя по заданию группой экзаменуемых, в случае необходимости объясняя и корректируя базовую технику программы.
- Предоставить медицинский документ, если есть хронические заболевания или травмы.

Предисловие

Этикет додзё — часть традиционной японской воинской культуры, в которой определены общезначимые нормы уважительных взаимоотношений адептов воинских искусств в рамках определённого сообщества. В этикете воплощены различные аспекты культурных, духовных и моральных ценностей сообщества, строгая дисциплина достойного поведения, соответствующего духу традиции, понятиям чести, совести, благородным воинским идеалам. Собственно дисциплина поведения адепта воинского искусства является основой его продуктивного освоения и залогом обретения подлинного мастерства.

В современной традиционной практике занятий кёкусин-каратэ и в спортивных мероприятиях сохраняются определённые нормы поведения и общения. Они отличаются и варьируются в деталях при проведении соревнований по кумитэ, ката, тамэсивари, на тренировках в спортивном зале, но сохраняют свою суть. Это гармония уважительных взаимоотношений адептов традиционных воинских искусств, искусств будо, т. е. «воинского пути».

Этикет додзё, востребованный в тренировочном зале, имеет к спорту лишь косвенное отношение. В традиционном понимании додзё — «место, где ищут путь». Это не обычный спортзал, а место для самопознания в поиске «абсолютной истины», которую олицетворяет школа Кёкусинкай. Дисциплина и атмосфера в додзё помогают настроиться и сосредоточиться на целях и задачах обучения. Дух додзё, его особая энергетика, в немалой мере создаются поведением присутствующих, которое регламентируется этикетом додзё.

Следование традиционному этикету школы, соблюдение определённых правил поведения в зале не должны превращаться в фанатично догматическое их воспроизведение. Со стороны учеников оно должно быть наполнено искренним чувством уважения к старшим — наставникам, которые направляют на «путь истинный», помогают преодолевать трудности и всегда готовы прийти на помощь. Это означает, что и старшие изначально должны быть настроены на воспитание полноценных мастеров, воинов, достойных граждан и патриотов своей страны.

Этикет додзё — не догма, он изменяется со временем и варьируется в каждой организации сообразно историко-социальным условиям, культурным и религиозным традициям. Примером может послужить, в частности, этикет додзё, принятый в Международной Федерации Каратэ, IFK, Ханси Стивом Арнейлом. Как известно, Ханси отказался от «молитвенной» декламации «Клятвы додзё», введённой в обиход Масутацу Оямой. По признанию Ханси, первой причиной было то, что в тексте клятвы, помимо общезначимых принципов воинского пути, шла речь о религиозных предпочтениях японцев, а именно о «богах» (синтоизма) и Будде, что вызывало протест, прежде всего, у представителей монотеистических религий из других стран. Вторая причина — это формализация, «заритуализованность» самой процедуры, провоцировавшая неискренность и лицемерие тех, кто произносил правильные слова, но вёл себя прямо противоположным образом. С этим в ИКО приходилось сталкиваться постоянно. Поэтому Ханси Стив Арнейл в этикете додзё новой международной организации, IFK, сохранил лишь его суть — принцип взаимного уважения адептов Кёкусин Будо-каратэ.

Таким образом, в IFK были установлены основные правила поведения в зале, которые могли варьироваться в разумных пределах инструкторами в зависимости от задач и конкретных обстоятельств. Однако общие структурные основы этикета додзё сохраняются. Как таковые, они позволяют адептам Кёкусин IFK из разных стран, представителям разных культурных и религиозных традиций, находясь в одном «месте, где ищут путь», выражать взаимное уважение, устанавливая с «попутчиками» доверительные, дружеские, а порой и братские, отношения. Именно эти первоосновы этикета додзё IFK/ФКР (от психофизического настроя на тренировку в зале до её осмысленного проведения и завершения) являются предметом нашего внимания.

Следует подчеркнуть, что все нормы поведения участников тренировок в зале регулируются традиционными командами на японском языке. В частности, это специальный язык международного общения в рамках школы Кёкусинкай. Его обязаны знать все члены IFK, чтобы понимать происходящее в зале и выполнять ключевые команды независимо от знания английского языка (современного языка международного общения). Ограниченный по объёму язык японских терминов и команд именуется по-английски «додзё джэпаниз». В него входят и команды с объявлением названия различных техник, видов кумитэ и ката, выполняемых в зале, и команды, связанные непосредственно с выполнением требований и норм этикета додзё. О них далее и идёт речь.

1. Перед входом в додзё.

- планируйте своевременный приход в додзё; при опоздании инструктор имеет право не допустить вас к тренировке, независимо от причин;
- обязательно предусматривайте приём пищи минимум за 40 минут, а лучше за 1,5 часа до тренировки;
- обязательно сходите в туалет до начала тренировки, предусмотрите сменную обувь (не босиком), чтобы при ударах в кумитэ или при физической нагрузке не получить травму;
- ваше доги (кимоно) должно быть чистым и аккуратно выглядеть, оби (пояс) должен соответствовать вашему уровню, утверждённому на аттестационном экзамене;
- облачась в доги (кимоно) и правильно завязав оби (пояс), вы должны настроиться на тренировку;
- во избежание травм во время тренировки, снимите все ювелирные и другие украшения (кольца, серьги цепочки, браслеты и т. д.);
- ногти на руках и ногах должны быть чистыми и коротко подстриженными;
- волосы должны быть аккуратно уложены; у кого они длинные, соберите и закрепите резинкой в хвост (пластмассовые и металлические закладки запрещены во избежание травмы);
- если на тренировке запланирована работа в парах или спарринги, вы должны взять с собой в зал индивидуальную защитную экипировку (щитки, перчатки, шлем, жилет и т. д.);

2. При входе в зал на тренировку.

- выполните поклон с приветственным возгласом «Осу!»;
- если в зале додзё находится инструктор или старшие пояса, подойдите, обратившись (Сихан, Сэнсэй, Сэмпай), и выполните поклон с возгласом «Осу!», не протягивая рук. Если инструктор сам протянул руку, тогда рукопожатием двумя руками и поклоном поприветствуйте, не опуская взгляда;
- если вы раньше всех пришли в зал додзё и ещё нет инструктора и старших учеников, предварительно разминайтесь и повторяйте изученный материал;
- даже если кто-то нарушает дисциплину и бегаёт, кричит — не уподобляйтесь;

- никогда не упражняйтесь в кумитэ в отсутствие инструктора, даже в игровом варианте.
- при входе инструктора, первый увидевший его, громко подаёт возглас «Осу!», а старший пояс, находящийся в зале, подаёт команду: «Сихан, Сэнсэй, Сэмпай ни рей!» Все находящиеся в зале поворачиваются в сторону инструктора и выполняют поклон с возгласом «Осу!»;

3. Когда инструктор подаёт команду.

- если инструктор дал команду «Сэйрэцу!» (построиться), в какой бы части зала вы не находились, вы обязаны в течение 5 секунд занять своё место в строю, любая команда выхода в стойку или для выполнения базовых техник должна незамедлительно быть выполнена;
- если инструктор подал команду, ученики подтверждают своё понимание команд возгласом «Осу!»;
- когда инструктор задаёт контрольный вопрос: «Ваката?!» (Понятно?!), ученики все вместе должны ответить «Осу!» или поднять руку, если не понятно или не слышно.

4. При опоздании на тренировку, есть два способа поведения для опоздавших.

1-й способ применяется при небольшом количестве занимающихся, до 20 человек, и, если вход в додзё находится в прямой видимости инструктора.

Войдя в зал, выполнив поклон с возгласом «Осу!», сядьте в сэйдза (на колени) лицом к задним рядам, закрыв глаза (мокусю). Когда инструктор обратится к вам, подойдите к инструктору, выполните поклон с возгласом «Осу!», извинитесь за опоздание и спросите разрешение встать в строй. Если инструктор разрешил, вы выполняете поклон с возгласом «Осу!», затем поворачиваетесь лицом к строю, выполняете поклон с возгласом «Осу!» и какой бы вы степенью не обладали, становитесь последним в строю. Если инструктор вас не допустил к тренировке, без обсуждения выполняете поклон с возгласом «Осу!» и удаляетесь из зала.

2-й способ применяется при большом количестве занимающихся, более 20 человек, (сборы, аттестационный экзамен и т. д.), так же, если вход находится в отдалённой части зала.

Опоздав, вы должны при входе в зал додзё выполнить поклон с возгласом «Осу!», принять упор лёжа на сэйкэн (кулаки) и отжаться 20 раз. После подойти к инструктору, выполнить поклон с возгласом «Осу!», извиниться

за опоздание и спросить разрешение встать в строй. Последующие действия соответствуют 1-му способу.

5. Коллективная медитация и приветствие.

В додзё ИФК/ФКР в начале и в конце тренировки практикуются упорядоченные формы коллективной медитации и взаимные приветствия.

Мы не используем углублённую медитацию как самостоятельную духовную практику.

Наша задача использовать оздоровительные психофизические формы саморегуляции с помощью мысленного настроя на тренировочный процесс, а также после тренировки для снятия напряжения.

Существует 4 позиции для медитации: сидя, стоя, лёжа, при ходьбе. В Кёкусинкай используются положения сидя и стоя.

- **Коллективная медитация в положении сидя и приветствие в начале тренировки.**

По команде инструктора «Сэйрэцу!» (построились, выровняли ряды) в течение 5 секунд все должны построиться, в соответствии со своей степенью (поясом), в иерархическую лестницу от старших поясов к младшим с правого фланга.

По команде инструктора «Сэйдза!», все усаживаются на колени (ягодицы на пятках), расстояние между коленями два кулака, руки собраны в кулаки и упираются в изгибы бёдер, локти слегка согнуты.

Все должны соблюдать расстояние в рядах, локоть к локтю, а дистанция между рядами должна быть примерно один шаг.

Если у кого-то травма коленного сустава, бедра или возрастные ограничения, можно заменить позицию на «Андза», скрестив ноги перед собой.

По команде инструктора «Мокусю!» (закрыть глаза) — закрывают глаза для медитации. По команде инструктора «Мокусю ямэ!» (открыть глаза) — открывают глаза.

Примечание: В ранних традициях Кёкусинкай первый поклон был «Синдзэн ни рэй!» (поклон богам) и имел религиозный смысл. Ханси Стив Арнейл по этой причине убрал этот поклон в Международной Федерации Каратэ (ИФК).

- Первый поклон — инструктор поворачивается в одном направлении со всеми и подаёт команду «Сёмэн ни рэй!» (поклон в направлении «главной стены», на которой находятся атрибуты и символы школы).

- При выполнении поклона необходимо руки, собранные в кулаки (на расстоянии кулак от коленей), поставить на пол, одновременно наклонив верхнюю часть туловища на 30°, не отрывая бёдра от пяток и не опуская глаза в пол с возгласом «Осу!».

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

- Следующий поклон — инструктор поворачивается лицом ко всем. Ассистент инструктора, старший по степени первый в строю, подаёт команду для ведущего занятия инструктора, в зависимости от его степени (пояса), как пример «Сихан ни рэй!».

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

- Следующая серия поклонов — инструктор подаёт команду по старшинству присутствующих поясов «Сихан ни рэй!», поклон «мастеру» выше 4 дана.

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

«Сэнсэй ни рэй!», поклон «учителю», обладающему 3–4 даном.

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

«Сэмпай ни рэй!», поклон «старшим ученикам» (до 2 дана включительно).

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

«Кохай ни рэй!», поклон «младшим ученикам».

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

«О-тогай ни рэй!», поклон «друг другу».

Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

После приветствий инструктор подаёт команду «Татэ!» (встать), вся процедура выполнена, и инструктор продолжает тренировку.

- В конце тренировки вся процедура повторяется: построение, медитация, приветствия, описанные выше. После поклона «Кохай ни рэй!», происходят дополнительные команды приветствия. Инструктор подаёт команду «Короби ва, татэ кудэсай!» (встаньте, пожалуйста, чёрные пояса). Чёрные пояса поднимаются, занимают позицию фудо-дати (стойка ожидания) с возгласом «Осу!». Инструктор подаёт команду для всех остальных «Татэ!». Все поднимаются, занимают позицию фудо-дати (стойка ожидания) с возгласом «Осу!».

- Инструктор подаёт команду «Аригато годзаимасита!» (спасибо), благодаря всех за тренировку. Все, в знак благодарности, отвечают «Аригато годзаимасита!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор покидает додзё, только после этого поочерёдно первый ряд старших поясов поворачиваются к младшим поясам, и все выполняют поклон с возгласом «Осу!». Стоящие в первом ряду поворачиваются к рядом стоящим и выполняют поклон с возгласом «Осу!». Возможно рукопожатие двумя руками с поклоном и возгласом «Осу!». После этого все стоявшие в первом ряду покидают строй. Та же процедура воспроизводится в каждом ряду. Последними уходят «Кохай» (младшие ученики).

- **Коллективная медитация в положении стоя и приветствие в начале и в конце тренировки.**

После построения в иерархическом порядке инструктор подаёт команду «Фудо-дати!» (стойка ожидания). Все принимают позицию с возгласом «Осу!». Инструктор подаёт команду «Мокусо!» (закрывать глаза).

Примечание: для перехода в стойку мусуби-дати (стойка для медитации), отдельно команда не подаётся.

Все принимают позицию мусуби-дати и, при смыкании рук, закрывают глаза для медитации. После медитации инструктор подаёт команды «Мокусо-ямэ!» (открыть глаза), и «Наорэ!» (вернуться в исходное положение, т. е. в фудо-дати). Последующие команды для приветствия и в конце тренировки соответствуют процедуре, описанной для медитации в положении сидя, за исключением выполнения поклона. Поклон в положении стоя выполняется из стойки фудо-дати: руки сжатые в кулаки поднять и скрестить на уровне груди, затем опустить в исходное положение с одновременным наклоном верхней части туловища вперёд на 30°, не опуская взгляда. Одновременно с поклоном произносится возглас «Осу!».

- **При большом количестве занимающихся (сборы, аттестация и т. д.), допускается сокращённая процедура приветствия в начале и в конце тренировки без медитации.**

Перед входом в додзё инструктора ассистент инструктора или старший по степени выстраивает всех в «коробку» (в ряды), от старших поясов к младшим.

При входе в зал инструктора ассистент инструктора или старший по степени, первый с края в первом ряду, подаёт команду «(Сихан, Сэнсэй) ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор занимает место в центре, повернувшись в одном направлении со всеми, и подаёт команду «Сёмэн ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор поворачивается лицом ко всем, ассистент инструктора или старший по степени, первый с правого края в строю, подаёт команду «(Сихан, Сэнсэй) ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор может поприветствовать в иерархическом порядке находящихся в зале (Сихан, Сэнсэй, Сэмпай, Кохай, О-тогай). В этом случае, после каждого приветствия, выполняется поклон присутствующих с возгласом «Осу!». А инструктор может сразу подать команду «О-тогай ни рэй!» (поклон друг другу), или же просто подать короткую команду для всех — «Осу!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор приступает к тренировке.

В конце тренировки инструктор подаёт команду «Сэйрэцу!» (построились, выровняли ряды). По команде все занимают свои места в «коробке», как перед тренировкой.

Инструктор, повернувшись в одном направлении, подаёт команду «Сёмэн ни рэй!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор поворачивается, и ассистент инструктора или старший по степени, крайний справа в первом ряду, подаёт команду «Сихан ни рэй!» (как пример). Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду в иерархическом порядке:

«Сихан ни рэй!»

«Сэнсэй ни рэй!»

«Сэмпай ни рэй!»

«Кохай ни рэй!»

После каждой команды все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду «О-тогай ни рэй!» (поклон друг другу). Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор подаёт команду «Аригато годзаимасита!» (спасибо!), благодаря всех за тренировку.

Все, в знак благодарности, отвечают «Аригато годзаимасита!». Все выполняют поклон с возгласом «Осу!».

Инструктор покидает додзё, только после этого зал покидают все остальные, в установленном (ранее описанном) порядке.

Выходя из додзё, каждый выполняет поклон с возгласом «Осу!».

6. Как вести себя во время тренировки.

- во время тренировки нельзя покидать строй и передвигаться между рядами без разрешения инструктора. Нельзя проходить между инструктором и первым рядом учеников.
- если у вас во время тренировки возникла необходимость выйти из зала, поднимите руку, инструктор обратит на вас внимание. С разрешения инструктора пройдите позади ряда, в котором вы находитесь, к ближайшему выходу;
- находясь в додзё, обращайтесь к своему инструктору только как Сихан, Сэнсэй, Сэмпай;
- нельзя в додзё во время тренировки разговаривать, смеяться, ругаться;
- не садитесь без команды инструктора. Когда будет необходимо, инструктор даст команду «Ясумэ!» (расслабиться), и вы сможете сесть в позицию «Сэйдза» или «Андза»;
- нельзя снимать никакую часть доги (кимоно) во время тренировки, пока инструктор не разрешит;
- чтобы поправить доги или перевязать пояс, повернитесь спиной к инструктору, находящемуся впереди или к партнёру, если вы работаете в паре;
- учите уважать пояс, как символ своих достижений в тренировках. После тренировки необходимо высушить пояс, но не стирать его;
- внимательно слушайте указания инструктора. Помните, что инструктор не будет от вас требовать ничего сверх меры;
- на тренировке вы должны работать с полной отдачей, максимально концентрируя своё внимание на заданиях инструктора;
- относитесь к инструктору так, как хотели бы вы, чтобы он относился к вам;
- дисциплина и послушание в додзё во время тренировки позволяет полноценно получать знания, ускоряя процесс обучения, развивает доверие между инструктором и учеником;
- если вы не можете тренироваться в полном объёме, имея травму или недуг, скажите об этом инструктору и, если он разрешит, можете в конце зала, делая упражнения не в полную силу, принять участие в тренировке. Когда вы не можете тренироваться даже в более лёгкой форме, но хотели бы присутствовать на трибуне, спросите разрешения инструктора;
- не приглашайте для кумитэ бойцов более высокой степени. Однако не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью, проявите в пое-

динке все свои навыки, помня об уважении к старшим. Знайте, что опытный партнёр рассчитывает силу своих ударов с учётом вашей квалификации.

Примечание: если нанесённый удар привёл к сбою дыхания и паузе в кумитэ, следует с возгласом «Осу!», поклонится сопернику, а тот, кто нанёс удар, не должен проявлять победных возгласов, жестов и т.д. Поединок должен быть продолжен, как только вы к этому будете готовы;

- после тренировки инструктор может для уборки додзё привлечь младших учеников или, в качестве наказания, опоздавших на тренировку.

7. Общие требования к занимающимся Кёкусинкай каратэ.

- не тратьте впустую своё время и время окружающих, если не можете серьёзно и с уважением относиться к тренировкам каратэ Кёкусинкай;
- страх, неуверенность в себе, самолюбие и огромное количество комплексов вы сможете побороть только преступив порог додзё, постепенно изучая и познавая шаг за шагом каратэ Кёкусинкай;
- не надейтесь, что познания и умение придут быстро. Приложите старание, трудолюбие и усердие, для осознания истинного духа карате Кёкусинкай;
- знайте, что искусству каратэ Кёкусинкай невозможно научиться по книгам и фильмам;
- полноценная передача традиций боевого искусства каратэ Кёкусинкай осуществляется непосредственно от мастера к ученику в живом тренировочном процессе;
- не доверяйте самоучкам и неквалифицированным инструкторам. Выбирайте только официально аккредитованную федерацию с многолетней историей;
- не допускайте сплетен, интриг и оскорблений в адрес других учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств;
- помните, что какого бы уровня вы не достигли, вы должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанным, благоразумным и этичным во всех ситуациях;
- обязанность каждого ученика — вести себя достойно, не нанося вреда репутации каратэ Кёкусинкай;
- запрещено применять технику каратэ Кёкусинкай для причинения целенаправленного вреда другому человеку, за исключением тех случаев, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает реальная опасность.

Сводный тематический словарь японских слов и выражений

КЁКУСИНКАЙ — название школы Масутацу Оямы, которое традиционно трактуется во всем мире как «союз», или «сообщество» искателей «Абсолютной истины».

Будо — воинский путь.

Бусидо — путь воина, а также средневековый кодекс самурайской чести.

Будо-каратэ — каратэ как традиционный вид воинского искусства (по духу и смыслу противоположный современному спорту).

Будо-спорт — понятие, формально объединяющее спортивные дисциплины, генетически связанные с искусствами Будо; в сущности — состязательная практика, в мотивации и целеполагании подчиненная духовным ценностям Будо.

Додзё — «место пути», т. е. место для занятий воинскими искусствами, в том числе Будо-каратэ (по духу и этикету принципиально отличается от спортзала).

Тори — атакующий партнер.

Укэ — защищающийся партнер.

Кю — ученическая степень.

Дан — мастерская степень.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ногарэ — естественное мягкое (скрытое) дыхание, выполняемое с закрытым ртом; соответствующие дыхательные упражнения.

Ибуки — силовое шумное дыхание, выполняемое с открытым ртом; соответствующее дыхательное упражнение.

Тандэн — центр тяжести тела и главный энергетический центр в воинских искусствах. Это своего рода «воинская чакра», источник физической силы и духовной мощи.

ИЕРАРХИЯ ШКОЛЫ

Ханси — глава школы, ведущий мастер, т. е. «тот, кто знает», «знающий».

Сихан — мастер.

Сэнсэй — учитель.

Сэмпай — старший.

Кохай — младший.

ФОРМЫ ПРИВЕТСТВИЙ

«**Осу!**» — самое распространенное среди членов школы Кёкусинкай взаимное приветствие, бытовое по происхождению, но ставшее обязательным атрибутом официального этикета; возглас, свидетельствующий о понимании, согласии и готовности; воинственный клич, способствующий поднятию (обнаружению) боевого духа.

«**Рэй!**» — поклон. В команде «... ни рэй!» — поклон кому-либо: от поклона Ханси («Ханси ни рэй!») до общего поклона всем («Отагай ни рэй!»).

«**(Домо) Аригато годзаймаисита!**» — «(Большое) спасибо!»

КОМАНДЫ

«**Рэй!**» — «Поклониться!»

«**Сэйдза!**» — «Садитесь!»

«**Татэ кудэсай!**» — «Встаньте, пожалуйста!»

«**Короби ва, татэ кудэсай!**» — «Черные пояса, встаньте пожалуйста!»

«**Мокусю!**» — «Закрывать глаза!»
(в положении сидя или для перехода в мусуби-дати).

«**Мокусю ямэ!**» — «Открыть глаза!»

«**Фудо-дати!**» — «Принять стойку фудо-дати!»

«**Камаэтэ!**» — команда для выхода в боевую изготовку (в определенной позиции).

«**(Хидари дзэнкуцу-дати), маэ гэдан-барай, ёй! — Камаэтэ!**» — «(левая дзэнкуцу-дати), маэ гэдан-барай, приготовиться!» — команда для выхода в объявленную или подразумеваемую левую стойку с нижним блоком.

«**Миги сантин-дати, ёй! — Камаэтэ!**» — команда для выхода в правую сантин-дати с подразумеваемым разводящим блоком — сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ.

«**Рэнраку, ёй!**» — **Камаэтэ!**» — команда для выполнения какой-либо нормативной комбинации и последующего выхода с боевую стойку.

«**Кэри но ёй, ёй!**» — «Приготовься к выполнению ударов ногами!»

«**Могорэй, хадзимэ!**» — «Без счета, начали!»

«**Ямэ!**» — «Стоп!»

«**Яссумэ!**» — «Расслабиться!»

«**Наорэ!**» — «Вернуться в исходное положение!»

«**Ваката?!**» — «Понятно»

СЧЕТ

Ити — один

Ни — два

Сан — три

Си (ён) — четыре

Го — пять

Року — шесть

Сити — семь

Хати — восемь

Ку — девять

Дзю — десять

ПОЗИЦИИ И СТОЙКИ

Сэйдза — сед на коленях (на пятках), позиция для медитации сидя.

Андза — сед со скрещенными ногами.

Фудо-дати — фронтальная равноопорная стойка ожидания на прямых ногах, стопы расположены на ширине плеч и развернуты носками наружу под 45°, а чуть согнутые руки со сжатыми кулаками выведены вперед на уровне бедер.

Утихатидзи-дати — фронтальная равноопорная стойка японской цифры «восемь», где согнутые в коленях ноги расположены на ширине плеч, а стопы повернуты носками внутрь и пятками наружу под углом 45°.

Ёй-дати — фронтальная равноопорная стойка готовности на прямых ногах, стопы расположены параллельно на ширине плеч, а руки со сжатыми

кулаками опущены вниз параллельно бедрам.

Хэйко-дати — фронтальная равноопорная стойка на прямых ногах, стопы расположены параллельно на ширине плеч (основа ёй-дати), а руки в том же положении, что и в фудо-дати.

Хайсоку-дати — фронтальная равноопорная стойка на прямых ногах с сомкнутыми стопами.

Мусуби-дати — фронтальная равноопорная стойка на прямых ногах, пятки сомкнуты, а носки разведены под 45°. Используется как переходная позиция и как статическая (для медитации стоя).

Дзэнкуцу-дати — передняя наклонная стойка, на опорную ногу, находящуюся спереди, приходится примерно 60 % веса тела.

Кокуцу-дати — полуфронтальная задняя наклонная стойка, на опорную ногу, находящуюся сзади, приходится примерно 70 % веса тела, а нога, выдвинутая вперёд, опирается на туюсоку.

Сантин-дати — фронтальная равноопорная стойка «трех точек», или «трех битв», с расположенными на ширине плеч под углом (около 45°) друг к другу ступнями, одна нога выдвинута на расстояние одной ступни вперёд.

Кибя-дати — так называемая «стойка всадника» (в действительности имеет с посадкой всадника только внешнее сходство, так как колени и бедра в кибя-дати стиля Кёкусин разведены в стороны, а не сжаты внутрь). Название этой равноопорной стойки без уточнения может указывать на фронтальное положение тела.

Маэ кибя-дати — кибя-дати, повернутая боком вперёд.

Кибя-дати ён дзю го — полуфронтальная стойка (45°).

Нэкоаси-дати — полуфронтальная «кошачья стойка», где на опорную ногу, находящуюся сзади, приходится примерно 90 % веса тела, а свободная нога опирается на туюсоку.

Цуруаси-дати — «стойка журавля», т. е. позиция на одной согнутой ноге, ступня которой повернута носком под 45°, а ступня другой согнутой и поднятой ноги прикрывает колено.

Мороаси-дати — фронтальная равноопорная стойка с расположенными параллельно на ширине плеч ступнями, одна нога выдвинута на расстояние одной ступни вперёд.

Какэ-дати — «стойка крюка», т. е. скрученная позиция с преобладающей опорой на одну ногу (на нее приходится примерно 90 % веса тела), в которой заведенная коленом под колено опорной ноги свободная нога опирается на туюсоку.

Сосин-дати — стойка в положении глубокого приседа с преобладающей опорой на ногу, находящуюся впереди, (на нее приходится примерно 60–70 % веса тела), в то время как нога, находящаяся сзади, опирается на туюсоку (используется в ката Гарю).

Камаэтэ-дати — полуфронтальная боевая стойка, представляющая собой равноопорную позицию на ширине плеч, нога, находящаяся впереди, выдвинута носком вперёд на длину кокуцу-дати, нога, находящаяся сзади, повернута носком в сторону под 45°, а обе согнутые руки в стандартной позиции камаэтэ защищают одновременно корпус и голову.

УДАРЫ РУКАМИ

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) — проникающий двойной удар кулаками (на верхнем, среднем и нижнем уровнях).

Сэйкэн яма-цуки — двойной равноуровневый удар кулаками одновременно на верхнем и среднем уровнях.

Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) — проникающий удар кулаком одноименной рукой (на трех уровнях).

Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) — проникающий удар кулаком разноименной рукой (на трех уровнях).

Сэйкэн аго-ути — прямой хлесткий удар в подбородок.

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) — проникающий удар кулаком (в позиции сэйкэн) в вертикальном положении (на трех уровнях); на верхнем уровне кулак в наклонном положении, суставы пальцев повернуты в сторону наружу.

Сита-цуки — проникающий удар согнутой рукой, или «крюк», в живот (селезенка, печень).

Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) — длинный проникающий удар кулаком в сторону вбок (на трех уровнях), обычно выполняемый в киба-дати.

Тэтцуи ороси ганмэн-ути — секущий удар основанием кулака («молотом») сверху по голове.

Тэтцуи комеками-ути — секущий удар основанием кулака («молотом») сбоку в висок.

Тэтцуи хидзо-ути — секущий удар основанием кулака («молотом») сбоку по ребрам (правой рукой по селезенке, левой — по печени).

Тэтцуи маз ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) — отмашной секущий удар

основанием кулака («молотом») вперед и сбоку на верхнем и среднем уровнях (по лицу и по ребрам), а также в сторону на нижнем уровне (в пах).

Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) — отмашной секущий удар основанием кулака («молотом») в сторону, обычно в киба-дати, по тем же целям на трех уровнях.

Уракэн сёмэн ганмэн-ути — прямой хлесткий удар перевернутым и выгнутым наружу кулаком в лицо.

Уракэн саю ганмэн-ути — секущий хлесткий удар в сторону перевернутым и выгнутым наружу кулаком в лицо.

Моротэ уракэн саю-ути — двойной фиксированный удар в обе стороны перевернутыми и выгнутыми наружу кулаками в лицо (используется в ката Сусихо).

Уракэн хидзо-ути — секущий хлесткий удар вбок и назад вертикально поставленным и выгнутым наружу кулаком по нижним ребрам (селезенка, печень).

Уракэн ороси ганмэн-ути — жесткий фиксированный секущий удар сверху вниз перевернутым наружу кулаком в лицо.

Уракэн маваси-ути — жесткий секущий «загребающий» круговой удар вертикально поставленным и выгнутым к себе кулаком (мизинец вверху) в затылочную часть головы.

Нихон-нукитэ (мэцуки) — прямой колющий удар кончиками слегка разведенных указательного и среднего пальцев в глаза.

Ёнхон-нукитэ дзёдан — прямой колющий удар сомкнутыми четырьмя пальцами (в позиции «рука-нож») в горло.

Ёнхон-нукитэ тюдан — прямой колющий удар сомкнутыми четырьмя пальцами (в позиции «рука-нож») в солнечное сплетение.

Иппон-нукитэ дзёдан — прямой колющий удар в глаз или в горло кончиком указательного пальца, выступающего из позиции раскрытой руки с сомкнутыми пальцами.

Сётэй-ути дзёдан — прямой удар основанием ладони в нос или подбородок.

Сётэй-ути тюдан — прямой удар основание ладони по ребрам.

Сётэй-ути гэдан — удар основанием ладони в пах.

Сётэй ороси ганмэн-ути — удар основанием ладони сверху вниз по лицу, аналог тэтцуи ороси ганмэн-ути (в Программе IFK отсутствует).

Сюто сакоцу-ути — секущий удар основанием внешнего ребра ладони по ключице.

Сюто ёко ганмэн-ути — секущий удар основанием внешнего ребра ладони по шее или под ухо.

Сюто-утикоми — прямой проникающий удар основанием внешнего ребра ладони в грудь.

Сюто хидзо-ути — секущий удар основанием внешнего ребра ладони по нижним ребрам (селезенка, печень).

Сюто дзёдан ути-ути — отмашной прямолинейный рубящий удар основанием внешнего ребра ладони в горло.

Сюто дзёдан ёко-ути — отмашной рубящий удар основанием внешнего ребра ладони в сторону в горло.

Хидзи-атэ дзёдан — круговой удар локтем в лицо.

Хидзи-атэ тюдан — круговой удар локтем в корпус.

Маз хидзи-атэ тюдан — прямой толчковый удар локтем в горизонтальной плоскости снизу вверх и вперёд в солнечное сплетение.

Агэ хидзи-атэ дзёдан — удар локтем в вертикальной плоскости снизу вверх в подбородок.

Агэ хидзи-атэ тюдан — удар локтем в вертикальной плоскости в солнечное сплетение.

Усиро хидзи-атэ — прямой удар локтем назад в корпус (обычно усиленный давлением другой руки на кулак).

Ороси хидзи-атэ — удар локтем сверху вниз.

Агэ усиро хидзи-атэ — восходящий удар локтем назад в подбородок (в Программе IFK отсутствует).

Дзёдан усиро маваси хидзи-атэ — отмашной круговой удар локтем назад в лицо (в Программе IFK отсутствует).

Хиракэн-цуки дзёдан — прямой удар острием суставов четырех сомкнутых пальцев полураскрытой руки на верхнем уровне.

Хиракэн-цуки тюдан — прямой удар острием суставов четырех сомкнутых пальцев полураскрытой руки на среднем уровне.

Хиракэн ороси-ути — секущий диагональный удар сверху вниз острием суставов полураскрытой руки на верхнем уровне.

Хиракэн маваси-ути — круговой удар ладонью полураскрытой руки на верхнем уровне.

Хайсю-ути дзёдан — отмашной развертывающийся вперёд удар тыльной стороной ладони на верхнем уровне.

Хайсю-ути тюдан — отмашной развертывающийся вперёд удар тыльной стороной ладони на среднем уровне.

Агэ дзёдан-цуки — удар-крюк кулаком снизу вверх в подбородок (апперкот).

Рютокэн-цуки дзёдан — круговой удар внутренним краем суставов вертикально расположенного кулака на верхнем уровне.

Рютокэн-цуки тюдан — круговой удар внутренним краем суставов вертикально расположенного кулака на среднем уровне.

Накаюби иппонкэн дзёдан — прямой удар (с подкруткой) выдвинутым в центре кулака суставом 3-го согнутого пальца на верхнем уровне в горло.

Накаюби иппонкэн тюдан — прямой удар выдвинутым в центре кулака суставом 3-го согнутого пальца на среднем уровне (в солнечное сплетение).

Ояюби иппонкэн дзёдан — круговой удар зафиксированным в горизонтально расположенном кулаке сбоку суставом большого пальца на верхнем уровне.

Ояюби иппонкэн тюдан — круговой удар зафиксированным в горизонтально расположенном кулаке сбоку суставом большого пальца на среднем уровне.

Моротэ хайто-ути дзёдан — двойной круговой удар «ножницами» (внутренними ребрами ладоней в горизонтальной плоскости) по шее.

Моротэ хайто-ути тюдан — двойной круговой удар «ножницами» (внутренними ребрами ладоней в горизонтальной плоскости) по ребрам.

Хайто-ути дзёдан — удар внутренним ребром ладони (в горизонтальной плоскости) на верхнем уровне.

Хайто-ути тюдан — удар внутренним ребром ладони (в горизонтальной плоскости) на среднем уровне.

Хайто-ути гэдан — удар внутренним ребром ладони (в вертикальной плоскости) на нижнем уровне.

Тохо-ути (дзёдан) — проникающий удар в позиции «крюк меча», конкретно «корнем» указательного пальца в горло.

Кэйко-ути — возвратный удар в глаз в позиции «клюв».

БЛОКИ

Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем в позиции сжатого кулака.

Сэйкэн маз гэдан-барай — нижний сметающий блок внешним ребром предплечья спереди в позиции сжатого кулака, выполняемый спереди.

Сэйкэн ёко гэдан-барай — нижний сметающий блок внешним ребром предплечья спереди в позиции сжатого кулака, выполняемый сбоку (встречается в ката).

Сэйкэн тюдан ути-укэ — блок на среднем уровне внутренним ребром предплечья изнутри в позиции сжатого кулака.

Сэйкэн тюдан сото-укэ — блок на среднем уровне внешним ребром предплечья снаружи в позиции сжатого кулака.

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ — двойной сметающий блок (усиленный упором кулака сопровождающей руки в предплечье блокирующей руки) на среднем уровне внутренним ребром

предплечья изнутри, выполняемый со сжатыми кулаками.

Сэйкэн моротэ ути-укэ — двойной разводящий блок изнутри со сжатыми кулаками (обычно используется при выходе в сантин-дати).

Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай — двойной комбинированный разводящий блок на среднем и нижнем уровнях, выполняемый со сжатыми кулаками.

Сюто маваси-укэ — двойной круговой блок в раскрытой позиции сюто, выполняемый при полуфронтальном положении тела (обычно в кокуцу-дати). Обеспечивает парирующую защиту практически на всех уровнях.

Сюто дзёдан ути-укэ — парирующий блок на верхнем уровне в раскрытой позиции какэ.

Сюто дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем в раскрытой позиции сюто.

Сюто тюдан ути-укэ — блок на среднем уровне внутренним ребром предплечья изнутри в раскрытой позиции сюто.

Сюто тюдан сото-укэ — блок на среднем уровне внешним ребром предплечья снаружи в раскрытой позиции сюто.

Сюто маз гэдан-барай — нижний сметающий блок внешним ребром предплечья спереди в раскрытой позиции сюто, выполняемый спереди.

Сюто гэдан-укэ — стопорный блок-накладка ребром ладони на нижнем уровне (используется в ката Пинан 2, 3, Канку).

Сюто маз маваси-укэ — двойной круговой блок в позиции сюто, выполняемый перед собой при

фронтальном положении тела (обычно в сантин-дати). Обеспечивает защиту на всех уровнях.

Сэйкэн дзюдзи-укэ дзёдан — двойной скрестный блок на верхнем уровне, руки сжаты в кулаки.

Сэйкэн дзюдзи-укэ гэдан — двойной скрестный блок на нижнем уровне, пальцы сжаты в кулаки.

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан — двойной скрестный блок на верхнем уровне, руки раскрыты в позиции сюто.

Сюто дзюдзи-укэ гэдан — двойной скрестный блок на нижнем уровне, руки раскрыты в позиции сюто.

Сётэй-укэ дзёдан — блок основанием ладони на верхнем уровне.

Сётэй-укэ тюдан — блок основанием ладони на среднем уровне.

Сётэй-укэ гэдан — блок основанием ладони на нижнем уровне.

Кокэн-укэ дзёдан — блок запястьем на верхнем уровне.

Кокэн-укэ тюдан — блок запястьем на среднем уровне.

Кокэн-укэ гэдан — блок запястьем на нижнем уровне.

Какэ-укэ (дзёдан) — блок предплечьем с «крюковым» покрытием на верхнем уровне.

Хайто ути-укэ тюдан — блок предплечьем с покрытием «хайто» на среднем уровне.

Моротэ какэ-укэ — усиленный отводящий «крюковой» блок, выполняемый обеими руками, на верхнем уровне.

Осаэ-укэ — стопорный блок-накладка предплечьем сверху вниз на среднем уровне (в горизонтальной плоскости).

Хидзи-укэ (тюдан) — блок локтем на среднем уровне).

Сётэй моротэ гэдан-укэ — встречный стопорный двойной нижний блок сомкнутыми ладонями.

Сюто моротэ гэдан-укэ — разводящий двойной нижний блок (выполняемый из положения прикрытия груди сомкнутыми предплечьями) в позиции сюто.

Моротэ сюто гэдан-барай — двойной нижний блок от кансэцу-гэри в позиции сюто с параллельно расположенными руками; выполняется назад, — усиро, — в стойке усиро дзэнкуцу-дати (см. Канку дай) и в сторону, — ёко, — в кибя-дати (см. Сусихо).

Моротэ дзёдан тэнсё-укэ — двойной разводящий блок в позиции тэнсё на верхнем уровне, в промежуточной фазе руки скрещены (используется в ката Гарю).

Моротэ гэдан сётэй (дзюдзи)-укэ — двойной усиленный (скрестный) блок основанием ладони у бедра (используется в ката Гарю).

Моротэ дзёдан кокэн-укэ — двойной усиленный блок запястьем на верхнем уровне (используется в ката Гарю).

Моротэ тюдан хайто-укэ — двойной усиленный блок на верхнем уровне в позиции хайто (используется в ката Гарю).

УДАРЫ НОГАМИ

Хидза ганмэн-гэри — удар коленом в лицо.

Кин-гэри — удар (подъёмом стопы) в пах.

Маз-гэри тюдан (тёсоку) — прямой удар на среднем уровне (подушечками пальцев стопы).

Маз-гэри дзёдан (тёсоку) — прямой удар на верхнем уровне (подушечками пальцев стопы).

Маз какато-гэри дзёдан — прямой удар пяткой на верхнем уровне.

Маз какато-гэри тюдан — прямой удар пяткой на среднем уровне.

Маз какато-гэри гэдан — прямой удар пяткой на нижнем уровне.

Аго-гэри — удар ногой снизу вперёд в подбородок (подушечками пальцев стопы).

Маз тёсоку кзагэ — прямой маховый удар на верхнем уровне (подушечками пальцев стопы).

Тэйсоку маваси сото-кзагэ — круговой маховый удар снаружи на верхнем уровне (внутренней боковой частью стопы).

Тэйсоку сото-укэ кзагэ — круговой маховый блок, имеющий ту же форму техники (маваси сото-кзагэ).

Хайсоку маваси ути-кзагэ — круговой маховый удар изнутри на верхнем уровне (внешней боковой частью стопы).

Сокуто ёко-кзагэ — маховый удар в сторону (90° и 45°) на верхнем уровне (внешним ребром стопы).

Сокуто маз ёко-кзагэ — маховый удар вперёд на верхнем уровне (внешним ребром стопы) с поворотом боком к цели.

Маваси-гэри гэдан (лоу-кик) хайсоку — низкий круговой удар (подъёмом стопы или нижней частью голени) по ноге.

Маваси-гэри гэдан (лоу-кик) тёсоку — низкий круговой удар (подушечками пальцев стопы) по ноге или в пах.

Маваси-гэри тюдан хайсоку — круговой удар (подъёмом стопы или нижней частью голени) на среднем уровне (обычно по ребрам).

Маваси-гэри тюдан тюсоку — круговой удар (подушечками пальцев стопы) на среднем уровне (обычно по ребрам).

Маваси-гэри дзёдан хайсоку — круговой удар (подъёмом стопы) на верхнем уровне (в голову).

Маваси-гэри дзёдан тюсоку — круговой удар (подушечками пальцев стопы) на верхнем уровне (в голову).

Кансэцу-гэри (сокуто) — удар ребром стопы в колено.

Ёко-гэри тюдан (сокуто) — удар ребром стопы вбок на среднем уровне.

Ёко-гэри дзёдан (сокуто) — удар ребром стопы вбок на верхнем уровне.

Уси́ро-гэри дзёдан — удар пяткой назад на верхнем уровне.

Уси́ро-гэри тюдан — удар пяткой назад на среднем уровне.

Уси́ро-гэри гэдан — удар пяткой назад на нижнем уровне.

Аси-барай — подсечка стопой.

Дзёдан ути хайсоку-гэри — обводной удар подъёмом стопы изнутри на верхнем уровне.

Ороси ути какато-гэри — обводной (махом изнутри) рубящий удар пяткой сверху вниз по голове.

Ороси сото какато-гэри — обводной (махом снаружи) рубящий удар пяткой сверху вниз по голове.

Тоби нидан-гэри — двойной (поочередно обеими ногами) удар в прыжке.

Тоби маэ-гэри — прямой удар в прыжке.

Тоби ёко-гэри — боковой удар в прыжке.

Тоби уси́ро-гэри — прямой удар пяткой в прыжке с поворотом на 360° (на среднем и верхнем уровне).

Тоби уси́ро маваси-гэри — круговой проносной удар пяткой в прыжке с поворотом на 360° (на верхнем уровне).

Тоби маваси-гэри — круговой удар в прыжке (на верхнем уровне).

Агэ какато уси́ро-гэри — удар пяткой назад или вперёд с поворотом на 360° в пах.

Какэ-гэри какато дзёдан — «крюковой» проносной удар пяткой на верхнем уровне.

Какэ-гэри какато тюдан — «крюковой» проносной удар пяткой на среднем уровне.

Какэ-гэри тюсоку дзёдан — «крюковой» удар подушечками пальцев стопы (с возвратом) на верхнем уровне.

Какэ-гэри тюсоку тюдан — «крюковой» удар подушечками пальцев стопы (с возвратом) на среднем уровне.

Уси́ро маваси-гэри дзёдан — круговой проносной удар пяткой с поворотом на 360° на верхнем уровне.

Уси́ро маваси-гэри тюдан — круговой проносной удар пяткой с поворотом на 360° на среднем уровне.

Уси́ро маваси-гэри гэдан — круговой проносной удар пяткой с поворотом на 360° на нижнем уровне.

БЛОКИ НОГАМИ

Сунэ-укэ — блок голенью.

БРОСКИ

Тай отоси — бросок через бедро.

Катагурума — «мельница» через спину.

КАТА

Тайкёку — «Великий предел» или «Широкий обзор» — название группы, состоящей из 3х базовых «форм» (ити, ни, сан).

Ура Тайкёку — название группы ката, производных от Тайкёку и выполняемых с использованием поворотов спиной на 360°.

Пинан — «Мир и покой» — название группы, состоящей из 5 базовых «форм» (ити, ни, сан, ён, го).

Сантин но ката — ката Сантин, т. е. ката «трех точек, или «трех битв».

Тэнсё — ката, названное так из-за характерной позиции руки, позволяющей «обкатывать», т. е. парировать удары, отводить и прихватывать конечности противника.

Гэксай дай — «Разрушение крепости».

Гэксай сё — второй вариант формы «Разрушение крепости».

Янцу — «Три спокойствия».

Цуки но ката — «Ката цуки (прямых проникающих ударов)».

Сайха — «Великое разрушение» — форма, соотнесенная Ханси Стивом Арнейлом с философским

символизмом «Большой волны», послужившим предпосылкой для создания эмблемы IFK.

Канку дай — «Взгляд в небо» — высшее ката, в котором содержится символическая медитативная позиция рук, ставшая прообразом «Канку», главной эмблемы Кёкусинкай.

Сэйентин — высшее ката, название которого имеет разные переводы: «Буря в состоянии покоя», «Подавление отступления», «Покорять будущее и устанавливать порядок».

Сусихо — высшее ката, название которого означает «Пятьдесят четыре шага».

Гарю — высшее ката, название которого означает «Дракон, припавший к земле», по другой версии «Пробуждающийся дракон».

Сэйпай — высшее ката, название которого означает «Восемнадцать техник», или «Восемнадцать приемов».

ТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Кихон — тренировка без партнера.

Ката — «форма», представляющая собой в Будо-каратэ традиционный учебный комплекс закодированных боевых искусств.

Кихон-ката — последовательность базовых техник или комбинаций, объединенных в учебный комплекс.

Кумитэ — спарринги.

Иппон кумитэ — спарринг на 1 шаг.

Самбон кумитэ — спарринг на 3 шага.

Якусоку иппон кумитэ — учебный спарринг на 1 шаг (по выбору ученика или заданию инструктора).

Дзию кумитэ — свободный спарринг.

Рэнраку — комбинация.

Тамэсивари — разбивание твердых предметов (сопутствующая практика, тест на соревнованиях по кумитэ и экзаменах).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

Сэйкэн — передняя часть кулака.

Тэтцуи — основание кулака, позиция «молот».

Сётэй — основание ладони.

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони.

Хайто — «спинка меча» — внутреннее ребро ладони.

Хайсю — тыльная сторона ладони.

Уракэн — тыльная часть кулака.

Ура-котэ — обратная (внутренняя) сторона предплечья.

Хиракэн — ребро четырех согнутых пальцев в полураскрытой руке.

Кумадэ — «медвежья лапа», позиция та же, что и хиракэн, но с иной рабочей поверхностью, которой является впадина ладони (для оглушающих ударов по ушам).

Кокэн — тыльная выпуклая сторона запястья при согнутой кисти.

Рютокэн — «голова дракона», позиция вертикально расположенного приоткрытого кулака с согнутым и отведенным большим пальцем, кончик которого прижат к ямке, образуемой при сгибании 2-го пальца;

рабочей поверхностью является внутренний край суставов сомкнутых четырех пальцев.

Накаюби иппонкэн — позиция кулака с выдвинутым суставом 3-го пальца, который образует острый «шип», используемый в прямых точечных ударах.

Ояюби иппонкэн — позиция горизонтально расположенного приоткрытого кулака, позволяющая наносить точечные боковые удары «шипом» согнутого большого пальца, кончик которого прижат к фаланге 2-го пальца.

Какэ — «крюк»: а) позиция кисти с отогнутой наружу ладонью (тэнсё), используемая в защитах; б) удар-крюк.

Тохо — «крюк меча»: раскрытая позиция руки с отведенным в сторону большим пальцем, в которой ударной точкой в проникающем ударе в горло (типа цуки или сётэй ути) является «корень» указательного пальца; после удара смыкание пальцев позволяет осуществить захват за горло и последующее «вырывание кадыка» на реверсе руки.

Кэйко — позиция «клюв», образуемая кончиками пяти (согнутых) пальцев, собранных в щепоть.

Сёмэн — вперёд (направление удара).

Саю — вбок (направление удара).

Нукитэ — «рука-копье», острие сомкнутых пальцев при раскрытой в позиции сюто руке.

Нихон — два пальца в технике нукитэ.

Ёнхон — четыре пальца в технике нукитэ.

Дзюдзи — скрестный.

Хидза — колено.
Тюсоку — подушечки пальцев стопы.
Тэйсоку — внутренняя боковая часть стопы.
Хайсоку — внешняя боковая часть (подъёма стопы).
Сокуто — внешнее ребро стопы.
Цуки — проникающий удар.
Ути — тип хлесткого или секущего удара.
Укэ — блок.
Гэри — удар ногой.
Кзагэ — маховый удар ногой.
Маз — вперёд.
Ёко — в сторону, вбок.
Усиро — назад.
Ороси — вниз.
Ути — изнутри (направление).
Сото — снаружи.
Хидари — левый.
Миги — правый.
Моротэ — двойной.
Маваси — круговой.
Дзёдан — верхний уровень.
Тюдан — средний уровень.
Гэдан — нижний уровень.
Нидан — двойной уровень.
Тоби — прыжок.
Барай — метла.
Ганмэн — лицо.
Аго — подбородок, челюсть.
Комеками — висок.

Хидзо — селезенка.
Кин — пах.
Хикитэ — реверс руки под грудь.

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АТТЕСТАЦИИ Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «ФЕДЕРАЦИЯ КЁКУСИНКАЙ РОССИИ» (ФКР)

1. Общие положения

1.1. Аттестация в системе ФКР имеет целью сохранение традиций, нормативной базы и высоких стандартов качества Школы каратэ Кёкусинкай, заложенной основателем стиля Кёкусинкай Сосаеи Масуцуцу Оямой и систематизированной его преемником, основателем Международной Федерации Каратэ (IFK) Ханси Стивом Арнейлом.

1.2. Аттестация в системе ФКР отражает многолетний позитивный опыт развития Школы каратэ Кёкусинкай и соответствует новейшим требованиям Исполнительного комитета Международной Федерации Каратэ (IFK).

1.3. Ученические степени (кю) подтверждаются сертификатами и поясами, утверждёнными ФКР.

1.4. Мастерские степени (даны) подтверждаются сертификатами и поясами, утверждёнными IFK.

1.5. Стоимость аттестации на ученическую степень (кю) устанавливает Конференция ФКР. Стоимость аттестации на мастерскую степень (дан) устанавливает IFK. При этом ФКР может устанавливать свой дополнительный взнос за аттестацию на мастерскую степень.

2. Допуск к аттестационным экзаменам

2.1. К экзаменам допускаются только члены ФКР, входящие в реестр IFK.

2.2. Претендент не должен иметь задолженности по годовым взносам и должен соответствовать всем требованиям настоящего Положения.

2.3. Претендент должен иметь кимоно (стиля Кёкусинкай) и пояс, соответствующий степени претендента (Приложение № 1).

2.4. Претендент на ученическую степень (кю) может сдавать экзамен только на степень, следующую по порядку за уже имеющейся. При этом на регистрации, перед экзаменом, претендент должен иметь:

- Будо-паспорт, установленного в ФКР образца; подтверждение его квалификации;
- Оплату годового членского взноса;
- Карточку IFK.

2.5. Если аттестационный экзамен проводится в другом регионе, претендент на ученическую степень (кю) должен предоставить для инструктора-экзаменатора письменную или в электронном варианте рекомендацию от Регионального руководителя.

2.6. Претендент на мастерскую степень 1, 2, 3 дан может сдавать экзамен только на степень, следующую по порядку за уже имеющейся. При этом на регистрации, перед экзаменом претендент должен иметь:

- Будто-паспорт, установленного в ФКР образца, подтверждение его квалификации;
- Оплату годового членского взноса;
- Карточку IFK;
- Заполненную анкету на русском языке в распечатанном виде, установленного в IFK образца. Если экзамен принимает иностранный инструктор-экзаменатор, то анкету на английском языке;
- Оплату за аттестационный экзамен, сертификат, пояс, согласно установленным расценкам IFK и ФКР;

Если претендент успешно сдал экзамен, он обязан в течение 10 рабочих дней, через Регионального руководителя, выслать на электронную почту ФКР анкеты на русском и английском языках;

• Претендент, сдающий экзамен на 3 дан, должен дополнительно предоставить описание собственного ката с фотографиями на русском и английском языках. Если претендент успешно сдал экзамен, он обязан в течение 10 рабочих дней, через Регионального руководителя, выслать на электронную почту ФКР:

- Заполненную анкету на русском и английском языках;
- Описание собственного ката с фотографиями на русском и английском языках.

2.7. Претендент на высший дан (с 4 дана и выше):

• Региональный руководитель предоставляет ходатайство на претендента в свободной форме, указывая требования для претендента из 5 пункта данного положения, в распечатанном виде Полномочному представителю ФКР в федеральном округе;

• Полномочный представитель ФКР в ФО имеет право внести кандидатуру претендента на высший дан для рассмотрения в Президиум ФКР только на Зимней или Летней школах ФКР;

• После согласования претендента на высший дан Президиумом ФКР, заполняются анкеты на русском и английском языках и через Регионального руководителя высылаются на электронный адрес ФКР;

• В ФКР проверяют и отправляют для рассмотрения и утверждения в IFK;

• После утверждения в IFK оплачивается установленная сумма в ФКР.

2.8. На мастерскую степень должен рекомендовать:

• На 1 и 2 даны: инструктор, имеющий квалификацию не ниже 3 дана, а также руководители местной и региональной организаций;

• На 3 дан: инструктор, имеющий квалификацию не ниже 4 дана, а также руководители местной и региональной организаций;

• На 4 дан: инструктор, имеющий квалификацию не ниже 5 дана, а также руководители местной и региональной организаций, полномочный представитель ФКР в федеральном округе;

• На 5 дан и выше: рекомендацию даёт и подписывает Президент-основатель ФКР.

3. Сроки участия в аттестационных экзаменах

3.1. Настоящим положением для претендентов устанавливаются следующие сроки между экзаменами — экзамены проводятся:

- с 10 по 7 кю: не чаще 1 раза в 3 месяца;
- с 6 по 1 кю: не чаще 1 раза в 6 месяцев;
- на 1 дан: не менее 1 года с момента получения 1 кю;
- на 2 дан: не менее 2 лет с момента получения 1 дана;
- на 3 дан: не менее 3 лет с момента получения 2 дана;
- на 4 дан: не менее 4 лет с момента получения 3 дана;
- на 5 дан: не менее 5 лет с момента получения 4 дана;
- минимальные сроки представления на присвоение 6, 7 данов и выше, соответственно 6 лет, 7 лет и т.д.

3.2. Претендент обязан активно заниматься Кёкусинкай указанный выше временной период непосредственно перед экзаменом. Если претендент по какой-либо причине не занимался Кёкусинкай некоторое время, то это время в зачет не идет. Претенденты на мастерские степени обязаны предъявить отметки о годовых членских взносах за годы, предшествующие экзамену, в соответствии с требованиями, указанными выше.

3.3. В случае несданного экзамена на кю, претендент допускается к повторному экзамену не ранее чем через срок, установленный в п. 3.1. для данной степени. В случае несданного экзамена на дан, претендент допускается к повторному экзамену не ранее чем через год.

4. Место проведения аттестационных экзаменов

4.1. Экзамены могут проводиться:

- с 10 по 3 кю включительно: на муниципальном уровне, с приглашением инструктора-экзаменатора, согласовав с региональным руководителем;
- с 2 кю по 2 дан включительно: на региональном уровне, с приглашением инструктора-экзаменатора, согласовав с Полномочным представителем ФКР в федеральном округе, а также на Зимней и Летней школах ФКР.
- на 3 дан: только на Зимней и Летней школах ФКР.
- при выдвижении кандидата на 4 дан (и выше), документы рассматриваются Президиумом ФКР только на Зимней и Летней школах.

5. Требования к претендентам

5.1. Аттестоваться в системе ФКР имеет право только вступивший в ФКР, заплативший годовой взнос в ФКР, входящий в реестр IFK и соответствующий требованиям настоящего Положения.

5.2. Если претендент впервые аттестуется в системе ФКР (IFK) и имеет степень по другой версии Кёкусинкай, он обязан в процессе экзамена подтвердить все предыдущие пояса в соответствии с требованиями, принятыми в ФКР, предупредив об этом инструктора-экзаменатора (для контроля во время экзамена). Если претендент не может

подтвердить свою степень, то ему подтверждается та степень, которой он соответствует на экзамене. Это право инструктора-экзаменатора — определить соответствующую степень.

5.3. Претенденты на 4, 5, 6 даны обязаны в рамках аттестационного экзамена на Зимней или Летней школах ФКР, после согласования Президиумом, сдать раздел ката с 10 кю по 3 дан.

5.4. Для допуска к аттестационным экзаменам на ученические и мастерские степени устанавливаются дополнительные требования:

5.4.1. Возрастной критерий для ученических степеней:

- 4 кю — не ранее 14 лет.

5.4.2. Возрастной критерий для мастерских степеней:

- 1 дан — старше 16 лет
- 2 дан — не менее 20 лет
- 3 дан — не менее 25 лет
- 4 дан — не менее 30 лет
- 5 дан — не менее 40 лет
- 6 дан — не менее 46 лет

Остальные высшие даны рассматриваются индивидуально Исполнительным комитетом IFK.

5.4.3. Продвижение на очередной высший дан не должно осуществляться просто потому, что прошло минимальное количество лет.

5.4.4. Предыдущие заслуги важны, но для продвижения на следующую степень одно и то же достижение не должно учитываться дважды.

5.4.5. Претенденты должны демонстрировать личностную зрелость и позитивный характер, преданность каратэ Кёкусинкай, ФКР и IFK.

5.4.6. Претенденты на каждую степень должны соответствовать минимум одному, а с 3 дана двум критериям, перечисленным ниже в настоящем положении:

На 1 дан:

- Иметь спортивный разряд не ниже первого спортивного; входить в состав сборной команды города по кумитэ или ката;
- Иметь судейскую категорию не ниже «Спортивный судья третьей категории»; входить в состав судейской коллегии на городском уровне и судить соревнования по кумитэ или ката;
- Возглавлять секцию или являться помощником аккредитованного АКР тренера с не менее 20 учениками;
- **Обязательно:** Претендент должен принимать активное участие в деятельности местной (городской) федерации, участвовать в городских школах и спортивных сборах.

На 2 дан:

- Иметь спортивный разряд не ниже «Кандидат в Мастера спорта России», входить в состав сборной команды региона по кумитэ или ката;

- Иметь судейскую категорию не ниже «Спортивный судья второй категории»; входить в состав судейской коллегии на региональном уровне и судить соревнования по кумитэ или ката;
- Быть аккредитованным тренером АКР с не менее чем 30 учениками;
- **Обязательно:** Претендент должен принимать активное участие в деятельности городской и региональной федераций, участвовать в городских, региональных спортивных сборах, Зимней или Летней школах ФКР.

На 3 дан:

- Иметь спортивное звание «Мастер спорта России»; входить в состав сборной команды региона или сборной команды России по кумитэ или ката;
- Иметь судейскую категорию не ниже «Спортивный судья первой категории»; входить в состав судейской коллегии на региональном уровне и судить соревнования по кумитэ или ката на региональном уровне, федеральном округе, на первенстве или чемпионате России;
- Быть аккредитованным тренером АКР с не менее 50 учениками;
- Возглавлять клуб;
- Возглавлять городскую федерацию;
- Входить в состав Президиума городской федерации;
- Воспитать чемпиона первенства России, чемпиона России по кумитэ или ката;
- **Обязательно:** Претендент должен принимать активное участие в деятельности региональной организации и федерального округа. Иметь заслуженный авторитет на региональном и всероссийском уровнях. Участвовать и организовывать городские и региональные школы и спортивные сборы, соревнования. Принимать участие в Зимней и Летней школах ФКР.

На 4 дан:

- Иметь спортивное звание «Мастер спорта международного класса»; входить в состав сборной команды России по кумитэ или ката;
- Иметь судейскую категорию «Спортивный судья всероссийской категории»; входить в состав судейской коллегии на региональном уровне и судить по кумитэ или ката на региональном уровне, федеральном округе, на первенстве или чемпионате России. Иметь сертификат ИФК «Судья международной категории», судить на международном уровне по кумитэ или ката;
- Быть аккредитованным тренером АКР с не менее 80 учениками;
- Быть инструктором-экзаменатором 3 категории;
- Возглавлять городскую федерацию;
- Возглавлять региональную федерацию;
- Входить в состав Президиума региональной федерации;
- Воспитать победителя первенства России, чемпиона России, чемпиона Европы по кумитэ или ката;
- **Обязательно:** Претендент должен принимать активное участие в деятельности федерального округа. Иметь заслуженный авторитет на региональном, всероссийском

и международном уровнях. Участвовать и организовывать региональные школы и спортивные сборы, соревнования. Принимать участие в Зимней и Летней школах ФКР.

На 5 дан:

- Иметь почётное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России»;
- «Заслуженный тренер России»;
- «Почётный спортивный судья России»;
- Иметь судейскую категорию «Спортивный судья всероссийской категории». Входить в список ФКР и судить на чемпионатах и первенствах России по кумитэ или ката. Иметь сертификат IFK «Судья международной категории», судить на чемпионатах Европы, чемпионатах Мира по кумитэ или ката;
- Быть аккредитованным тренером АКР с не менее 100 учениками;
- Быть инструктором-экзаменатором 2 категории;
- Возглавлять региональную организацию ФКР;
- Быть полномочным представителем ФКР в федеральном округе, входить в состав Президиума ФКР;
- **Обязательно:** Претендент должен иметь заслуженный авторитет на всероссийском и международном уровнях, принимать активное участие в деятельности ФКР и IFK, принимать участие в Зимней и Летней школах ФКР; принимать участие в международных школах IFK; организовывать и проводить соревнования федерального округа, всероссийского уровня. Принимать участие в привлечении финансирования первенства и чемпионата России.

На 6–7 даны:

- Каждый претендент рассматривается Президиумом ФКР индивидуально. При этом требования не могут быть ниже требований на 5 дан. Претендент должен внести существенный вклад в развитие ФКР и IFK. Следует принимать во внимание высокие личностные, морально-волевые, лидерские качества характера, преданность каратэ Кёкусинкай, ФКР и IFK.
- Быть инструктором-экзаменатором 1 категории (для 6 данов обязательно);
- Быть инструктором-экзаменатором высшей категории (для 7 данов обязательно).

На 8 дан и выше:

- Только по рекомендации Исполнительного комитета IFK.

6. Экзаменаторы и экзаменационные комиссии

6.1. Общее руководство аттестацией в системе ФКР осуществляет аттестационная комиссия ФКР, возглавляемая Президентом-основателем ФКР. Состав комиссии утверждает председатель аттестационной комиссии.

6.2. Аттестационная комиссия ежегодно в начале года формирует список инструкторов-экзаменаторов на текущий год.

6.3. Право стать экзаменатором может получить инструктор, рекомендованный региональным руководством, имеющий большой опыт преподавания кёкусинкай в системе IFK, пользующийся авторитетом и уважением в ФКР, строго выполняющий обязанности экзаменатора.

6.3.1. На 10-5 кю (экзаменатор не ниже 3 дана) — 3 категория:

- иметь степень не ниже 3 дана;
- иметь самостоятельный опыт работы инструктором не менее 5 лет;
- возглавлять секцию (как минимум);

6.3.2. На 10-3 кю (экзаменатор не ниже 4 дана) — 2 категория:

- иметь степень не ниже 4 дана;
- иметь самостоятельный опыт работы инструктором не менее 7 лет;
- возглавлять клуб (как минимум);

6.3.3. На 10-1 кю (экзаменатор не ниже 5 дана) — 1 категория:

- иметь степень не ниже 5 дана;
- иметь самостоятельный опыт работы инструктором не менее 10 лет;
- возглавлять городскую организацию (как минимум);

6.3.4. На 10-1 кю и, при делегировании прав, до 2 дана (экзаменатор не ниже 6 дана, включая членов Президиума ФКР и руководителей федеральных округов) — высшая категория:

- иметь степень не ниже 6 дана;
- иметь самостоятельный опыт работы инструктором не менее 15 лет;
- возглавлять региональную организацию;
- являться полномочным представителем ФКР в ФО;
- являться членом Президиума ФКР.

7. Инструктор-экзаменатор обязан проверить:

- Будо-паспорт установленного в ФКР образца;
- Оплату годового членского взноса за текущий год;
- Подтверждение степени претендента;
- Карточку IFK;
- Срок интервала сдачи на предыдущую степень.

8. Обязанности экзаменатора.

8.1. Экзаменатор обязан:

- Проводить экзамен в соответствии с аттестационными требованиями IFK;
- После проведения аттестационного экзамена подписать протоколы и отчёт (см. приложения № 2, 3);
- Хранить у себя копии протоколов и отчёта принятых им экзаменов, для отчёта на Зимней школе;
- Участвовать как минимум в одной всероссийской школе (Летней или Зимней) в году.

8.2. Нарушение требований любого из указанных пунктов может послужить причиной снижения аттестационной квалификации или лишения лицензии.

9. Приглашающая инструктора-экзаменатора сторона обязана:

- Местный уровень: согласовать с региональным руководителем в письменном виде не позднее, чем за 2 недели;
- Региональный уровень: согласовать с Полномочным представителем ФКР в федеральном округе в письменном виде не позднее, чем за 2 недели;
- Подать инструктору-экзаменатору заявку в письменном виде (согласовать сроки);
- Написать гарантийное письмо по оплате инструктора-экзаменатора, проживание, питание, проезд (по согласованию поезд, самолёт);
- Подготовить формы протоколов отчета (приложения №2 и №3), для подписания инструктором-экзаменатором;
- Иметь в наличии сертификаты, установленного в ФКР образца, на количество экзаменуемых;
- Организаторы во время проведения аттестации обязаны обеспечить присутствие врача;
- Все претенденты на прохождение, для прохождения аттестационного экзамена обязаны иметь допуск от врача.

Региональный руководитель и Полномочный представитель ФКР в федеральном округе имеет право присутствовать во время экзамена и, по согласованию с инструктором-экзаменатором, войти в комиссию.

Член ФКР, желающий сдавать аттестационный экзамен на международных сборах IFK, должен подать заявку (в свободной форме) Председателю ФКР, для согласования с аттестационной комиссией.

Если кто-либо из аттестуемых не согласен с результатом экзамена, он имеет право подать протест в письменном виде, с его обоснованием, Председателю ФКР, для согласования с аттестационной комиссией,

Причинами для протеста могут быть:

- Личное предвзятое отношение инструктора-экзаменатора;
- Предложение инструктора-экзаменатора аттестовать за дополнительную плату или иные виды услуг;
- Превышение полномочий инструктором-экзаменатором нормативных требований, определённых программой ФКР.

Анонимные жалобы и протесты не принимаются.

Если протест признан обоснованным, экзаменуемому предоставляется возможность повторной сдачи экзамена инструктору-экзаменатору, которого назначает ФКР.

Если аттестуемому выдаётся сертификат не соответствующего качества, установленного в ФКР, он может обратиться в письменном виде к Председателю ФКР, для проверки. За подделку сертификатов грозит исключение из ФКР!

Форма одежды участников аттестационных экзаменов

Каждый претендент должен носить чистое белое кимоно (стиля Кёкусинкай), состоящее из штанов, куртки и пояса. Кимоно должно соответствовать следующим критериям:

- кимоно должно быть стандартного кроя, изготовлено из хлопка или подобного материала без дыр и разрывов;
- куртка запахивается слева направо и должна покрывать бёдра, но не более 1/2 длины бедра. Рукава куртки должны составлять длину 2/3 длины руки от плеча до кулака (середина предплечья), не допускаются закатанные рукава;
- обязательная нашивка на куртке на груди с левой стороны Кандзи (иероглиф Кёкусинкай) тёмно-синего цвета;
- разрешено наличие на кимоно следующих нашивок и эмблем: торговая марка производителя — на нижней части передней стороны куртки, эмблема ИФК — на правом рукаве выше локтя, эмблема страны/организации/клуба — на левом рукаве выше локтя, вышивка имени и фамилии иероглифами — на нижней части левой стороны куртки, вышивка должна быть тёмно-синего цвета. Другие нашивки и эмблемы, включая рекламу спонсоров, вышивки автографов лидеров Кёкусин, автографы, росписи — не допускаются;
- штаны должны быть ниже щиколоток, но не должны волочиться по полу и не могут быть закатаны;
- пояс должен быть соответствующей квалификации, завязанный правильным узлом, чтобы куртка не висела слишком свободно. Фамилия, Имя и квалификационные полоски должны быть на правом конце пояса, а принадлежность к организации — на левом конце пояса. Пояс должен носиться поверх куртки на уровне бёдер, и его концы должны быть на одном уровне и не ниже колен.

**Протокол
проведения аттестационного экзамена**

(региональная, городская организация, клуб)

_____ 20__ г.

« _____ »

(город)

№ п/п	Ф. И. О.	степень	сдал на...	примечание
1				
2				

Аттестационная комиссия:

Инструктор - экзаменатор

подпись

Члены комиссии

подпись

подпись

подпись

Отчет о проведенных аттестационных экзаменах

(региональная, городская организация, клуб)

« _____ » _____ 20__ г.
(город)

№ п/п	пункт отчета	сведения	примечание
1	Фамилия инструктора-экзаменатора		
2	Количество экзаменуемых	чел.	
3	Сдали экзамен успешно:	чел.	
	на 10 кю	чел.	
	на 9 кю	чел.	
	на 8 кю	чел.	
	на 7 кю	чел.	
	на 6 кю	чел.	
	на 5 кю	чел.	
	на 4 кю	чел.	
	на 3 кю	чел.	
	на 2 кю	чел.	
	на 1 кю	чел.	
	на 1 дан	чел.	

Инструктор-экзаменатор _____

подпись