

*ПАМЯТИ ХАНСИ СТИВА АРНЕЙЛА*

*Сихан Александр Танюшкин, 8-й дан*

Президент-основатель ФКР, член Исполкома ИФК

*Сихан Виктор Фомин, 7-й дан*

Председатель Коллегии ФКР по ката, член Комиссии ИФК по ката



**СТАНДАРТЫ ХРОНОМЕТРАЖА И РИТМИКИ**

**КАТА ИФК**

**Справочное пособие**

Москва, 2022

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

**СТАНДАРТЫ ХРОНОМЕТРАЖА КАТА ИФК**

**РИТМИЧЕСКИЕ СТАНДАРТЫ КАТА ИФК**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

**ТАЙКЁКУ СОНО ИТИ / НИ**

**ТАЙКЁКУ СОНО САН**

**ПИНАН СОНО ИТИ**

**ПИНАН СОНО НИ**

**ПИНАН СОНО САН**

**ПИНАН СОНО ЁН**

**ПИНАН СОНО ГО**

**САНТИН НО КАТА**

**ГЭКИСАЙ ДАЙ**

**ЯНЦУ**

**ЦУКИ НО КАТА**

**САЙХА**

**ТЭНСЁ**

**ГЭКИСАЙ СЁ**

**КАНКУ ДАЙ**

**СЭЙЕНТИН**

**СУСИХО**

**ГАРЮ**

**СЭЙПАЙ**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**ВИДЕО-ПРИЛОЖЕНИЕ**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Справочное пособие содержит сведения о стандартах хронометража и ритмики исполнения ката Кёкусин ИФК, которые устанавливались нашим Учителем ханси Стивом Арнейлом и были зафиксированы в ряде официальных методических пособий ИФК.

Процесс установления оптимальных временных рамок исполнения ката ИФК, соответствующих их характеру и смыслу, начался в июле 1994 г. на Британской Летней школе в Ипсвиче. После экзамена ханси собрал всех обладателей черных поясов от 3-го дана и выше. Под его руководством мастера исполняли все ката ИФК, а попутно фиксировалось время их исполнения и определялись оптимальные временные границы для каждой ката (между минимальным и максимальным временем). В ката группы Тайкёку и Пинан секундомер включался после команды «Хадзимэ!» и выключался после заключительного технического действия – соответственно перед командой «Наорэ!» с последующим переходом в исходную фудо дати. Во всех остальных ката секундомер включался так же, но выключался после заключительного действия перед самостоятельным переходом исполнителя ката в мусуби дати в положение «мокусю» (до заключительной команды «Мокусю ямэ! Наорэ!»). Впоследствии ханси, насколько известно, проводил аналогичное тестирование стандартов хронометража ката ИФК в других странах, после чего стало возможным ввести определённые временные показатели в британские методические пособия<sup>1</sup>.

Благодаря нашей планомерной и систематической работе под руководством ханси, а также в соавторстве с ним, *в истории школы ИФК впервые стала возможной подготовка 8 томов детально иллюстрированных российских методических пособий «Технические нормативы Кёкусин ИФК» на ученические (кю) и мастерские степени (дань) в полном объёме официальной программы*<sup>2</sup>. Типовые пособия включают характеристики стоек, способов перемещений, базовую нормативную технику (кихон-ката на месте и в перемещениях), рэнраку, ката, кондиционные нормативы и словари японских терминов на каждый пояс. Что касается ката, то здесь не только указан хронометраж, но и *впервые в методической литературе использована точная текстовая (слоговая) форма фиксации нормативной ритмики ката, установленной и утверждённой ханси Стивом Арнейлом в качестве нашего куратора и ведущего соавтора*.

Успешное освоение ритмических стандартов ката ИФК в России стало возможным благодаря уникальному и чрезвычайно эффективному методу, который использовал ханси – *методу интонационно осмысленного ритмического озвучивания основных технических элементов ката (на слог «осу»)*. Благодаря такому способу проявлялся индивидуальный характер каждой ката и (что принципиально важно!) отражались ритмические закономерности и особенности выполнения закодированных в ката элементов техники и боевых комбинаций.

На тренировках ханси Стив Арнейл объяснял реальное применение технических элементов ката в самозащите. Однако углублённое понимание бункай ката ИФК приходило в хо-

---

<sup>1</sup> В самом первом иллюстрированном пособии по ката (одобренного М. Оямой) – "Kyokushin Karate Kata by Shihan Steve Arneil, 7th Dan" (Surrey, 1985) – хронометража ката ещё не было. Впервые он появился во 2-м репринтном издании пособия "Kyokushin Karate Kata, 2nd Edition by Hanshi Steve Arneil, 9th Dan" (2004), т.е. через 10 лет после упомянутого первого тестирования хронометража ката в 1994 г. Хронометраж ката был окончательно подтверждён в 3-м издании пособия ещё через 10 лет – "Kyokushin Kata Book by Hanshi Steve Arneil and Liam Keaveney" (2014).

<sup>2</sup> Выпуски 1–5 охватывали нормативы 10–1 кю и были написаны в соавторстве: А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер (Москва: Орбита–М, 2006–2009). Выпуски 6–8 охватывали нормативы 1–3 данов и были написаны в соавторстве: С. Арнейл, А. Танюшкин, В. Фомин (Москва: Орбита–М, 2010–2011).

де длительной совместной работы под его непосредственным руководством над книгой, изданной в соавторстве с ханси в России на двух языках<sup>3</sup>. **Коренная связь ритмики ката с технико-тактическими особенностями исполнения представленных в них боевых приёмов предопределяет ключевое смысловое значение ритмических стандартов ката ИФК, которые не подлежат произвольному изменению.**

**Ритмическая организация определённой последовательности технических элементов является временным фундаментом текста ката.** Исполнение ката разворачивается в пространстве по традиционным (типовым, но не случайным) планам перемещений из стартовых точек к финальным. Эти точки в подавляющем большинстве случаев (при соблюдении нормативных пропорций стоек и углов осей перемещений) совпадают. Ханси Стив Арнейл говорил, что в исполнении ката «следует как можно ближе и точнее возвращаться в стартовую точку». Отдельные исключения (Тайкёку 1 и 2, Пинан 2, Сэйпай), где нормой являются определённые смещения назад по центральной оси ката, лишь подтверждают общее правило<sup>4</sup>. Образно говоря, воин вступает в условный бой с несколькими противниками и, завершая его, возвращается в изначальное место «покая».

В сущности, пространственно-временные структуры ката ИФК на текстовом уровне знаменуют стабильность форм и определённую их смысловую нагрузку. Последнее раскрывается в официальных базовых трактовках боевых приёмов, которые сами по себе обладают огромной вариативностью и адаптивностью к нестандартным ситуациям. Именно такие трактовки рассматривались в книге «Ката Кёкусинкай. Применение в самозащите».

Ритмические стандарты – неотъемлемый фундаментально-организующий элемент текста ката, выражающие их индивидуальный характер, энергетику и смысловое наполнение. Как таковые, **ката ИФК в совокупности не только определяют стилевое лицо школы, но и служат мощнейшим фактором духовно-энергетического единения носителей традиции.** Благодаря единой ритмике «унисонное» исполнение ката как большими группами людей, так и командами, состоящими из трёх участников, создаёт специфический эффект групповой активной медитации с высоким уровнем позитивной психофизической трансформации.

В стилевом аспекте подлинного представителя школы ИФК в наибольшей мере характеризует именно владение ката с их нормативной базовой техникой и ритмической организацией. Примечательно, что в ходе работы Комиссии ИФК по ката в Швейцарии в июле 2018 года тестирование членами Комиссии текста всех ката ИФК выявило у представителей лидирующих стран (Великобритании, России, Швейцарии и Израиля) определённое число технических расхождений, но только два в ритмике ката (в начальных комбинациях Сэйентин). По итогам работы Комиссии в том же году ханси утвердил предпочтительные варианты, которые с той поры являются действующей нормой.

**В целом зафиксированная в серии российских учебно-методических пособий ритмика ката, установленная основателем ИФК, остаётся надёжной основой для сохранения стилевого единства и развития школы ИФК.** Системное внедрение в России в 2006–2011 годах «Технических нормативов Кёкусин ИФК», включая **использование оригинального метода слогового озвучивания ритмики ката**, дало очевидные позитивные результаты. В многочисленных регионах России практически полностью освоены стандарты

<sup>3</sup> Ката Кёкусинкай. Применение в самозащите. Ханси Стив Арнейл, 9-й дан при участии Александра Танышкина, 5-й дан, и сэнсея Виктора Фомина, 4-й дан. — Москва: Орбита–М, 2003; Kyokushinkai Kata and Self-defence Applications. By Hanshi Steve Arneil, 9th Dan with Shihan Alexander Tanyushkin, 5th Dan and Sensei Victor Fomin, 4th Dan. — Moscow: Orbita–M, 2003.

<sup>4</sup> В Тайкёку 1 и 2 и в Пинан 2 нормой является смещение по центральной оси назад на расстояние ширины плеч, в Сэйпай – назад на две ширины плеч.

хронометража и ритмики ката. Российская школа ИФК в целом и подготовка российских спортсменов по ката вышли на лидирующие позиции в мире. Российские спортсмены стабильно становятся чемпионами и призёрами международных соревнований. Особенно очевидно это в командных выступлениях, где требуется высокий уровень ритмической синхронизации, технической и психоэнергетической слаженности исполнения ката. Этим богатым многолетним опытом и знаниями мы готовы делиться не только с нашими учениками, но и со всеми членами ИФК за пределами России, со всеми последователями школы ханси Стива Арнейла.

Настоящее справочное пособие, посвящённое памяти нашего Учителя, является своеобразным дайджестом установленных им стандартов школы, касающихся хронометража и ритмики ката. Оба взаимосвязанных аспекта временной организации ката ИФК служат фундаментом для полноценного освоения этой части культурного и духовного наследия традиции Кёкусин Будо каратэ, развития ката как дисциплины Будо спорта, к которой причастны ученики (спортсмены), тренеры и судьи.

***Стандарты хронометража, заключённые в определённых временных границах, служат общим ориентиром для потенциального проявления индивидуального характера ката.*** Ощутимый выход за эти естественные для каждой ката границы разрушает их целостность и ведёт к утрате внутреннего смысла. Чрезмерно ускоренное, зачастую небрежное исполнение ката закономерно влечёт технические искажения и снижение эффективности боевых приёмов. При чрезмерно замедленном формально точном и «чистом» воспроизведении текста ката, технических элементов исполнение ката лишается внутренней энергии и «умирает».

Хронометраж ката ИФК, зафиксированный в британских, а затем и в российских пособиях, выражен в оптимальных для каждой ката временных границах. В справочном пособии соответствующие показатели вначале наглядно представлены в виде сводной таблицы, а затем воспроизводятся отдельно в разделах с описанием ритмических структур ката.

***Ритмические стандарты ката ИФК в установленных временных границах непосредственно определяют индивидуальный характер и смысл ката.*** Последние раскрываются не иначе как в живом одухотворённом исполнении, где каждый исполнитель в свойственной ему индивидуальной манере, языком своего тела, выражает собственное понимание энергетической сути ката. В групповом или в командном «унисонном» исполнении ката условием для достижения таких целей является единение коллектива исполнителей как на техническом, так и на психоэнергетическом уровне.

В справочном пособии наглядно представлены ритмические структуры практически всех основных и соревновательных ката кроме дыхательно-медитативных энергетических комплексов Сантин но ката и Тэнсё, ритмика которых охарактеризована обобщённо описательно. Ритмические формулы и комбинации воспроизведены на основе текста российских учебно-методических пособий в полном соответствии с методом интонационно осмысленного ритмического озвучивания основных технических элементов ката, внедрённого в практику обучения ханси Стивом Арнейлом. Эти ритмические структуры представлены в оригинальной текстовой форме с необходимыми вводными и сопутствующими краткими пояснениями «навигационного» характера. Надеемся, что это позволит тем, кто уже практически знаком с соответствующими ката, соотносить зафиксированную в тексте ритмику с реальной последовательностью ритмически организованных технических действий.

Дополнительным подспорьем в уяснении ритмики ката ИФК в тексте справочного пособия к каждой ката являются ***ссылки на аудио-файлы*** с записью озвученных ритмических структур – точная презентация оригинального метода ханси Стива Арнейла. Помимо это-

го в Приложении к пособию помещена ссылки **на видео-файл**, иллюстрирующий на отдельных показательных примерах то, как на основе метода ханси в России строится практически работа по освоению ката ИФК и подготовка спортсменов, а также **на YouTube канал сихана Виктора Фомина**, где можно найти немало записей лучших российских спортсменов, реализующих ритмические стандарты ката ИФК.

## СТАНДАРТЫ ХРОНОМЕТРАЖА КАТА ИФК

НАЗВАНИЕ КАТА	СТАТУС	ВРЕМЕННЫЕ ГРАНИЦЫ
Тайкёку 1–3	Базовые ката	20–23 сек
Пинан 1, 3	Усложнённые базовые ката	22–25 сек
Пинан 2, 4, 5	Усложнённые базовые ката	30–33 сек
Сантин но ката	Базовая дыхательная ката	2 мин 14–17 сек
Сантин с КИАЙ	Учебная дыхательная ката	19–22 сек
Гэкисай Дай	Усложнённая ката	47–50 сек
Янцу	Усложнённая ката	1 мин 2–5 сек
Цуки но ката	Усложнённая ката	36–39 сек
Сайха	Усложнённая ката	43–46 сек
Тэнсё	Усложнённая дыхательная ката	2 мин 19–23 сек
Гэкисай Сё	Усложнённая ката	48–50 сек
Канку Дай	Высшая ката	1 мин 40–45 сек
Сэйентин	Высшая ката	1 мин 24–27 сек
Сусихо	Высшая ката	1 мин 15–20 сек
Гарю	Высшая ката	38–41 сек
Сэйпай	Высшая ката	46–49 сек
Ура Тайкёку 1–3	Производные базовые ката	33–38 сек
Ура Пинан 1	Производная усложнённая базовая ката	35–40 сек
Ура Пинан 2	Производная усложнённая базовая ката	45–50 сек

Все ката кроме Сантин с КИАЙ, Ура Тайкёку и Ура Пинан исполняются на национальных соревнованиях разного уровня.

**Пинан 4, 5, Янцу, Цуки но ката, Сайха** входят в список обязательных ката, исполняемых черными поясами по жребию в 1-м круге национальных соревнований, а также коричневыми и черными поясами по жребию в 1-м круге международных соревнований.

**Канку Дай, Сэйентин, Сусихо, Гарю, Сэйпай** – высшие ката повышенной сложности. Они входят в число ката по выбору наряду с усложнёнными и дыхательными ката, исполняемых во 2-м и 3-м кругах международных соревнований. Сложность этих ката учитывается в судействе.

Временные стандарты исполнения ката, заключающие в себе определённые ритмические структуры, обусловлены индивидуальным характером каждой ката. Чтобы лучше понять и почувствовать характер, энергетику и динамику каждой ката, чтобы выразить это в исполнении тренеры используют данные ориентиры, приближая учеников к оптимальному темпу исполнения. Когда темпо-ритмические нормы исполнения ката освоены, становятся привычными и естественными, тренеры, инструкторы-экзаменаторы, а на соревнованиях также судьи, легко воспринимают заметные отклонения от нормы (неоправданные ускорения или замедления времени длительности ката). По этой причине на соревнованиях длительность исполнения ката не измеряется. Для судей-экспертов в этом нет никакой необходимости.



# РИТМИЧЕСКИЕ СТАНДАРТЫ КАТА ИФК

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Схемы ритмического, осмысленно интонируемого, озвучивания основных технических элементов ката, согласно методу ханси Стива Арнейла, в справочном пособии представлены *в обновлённой редакции* той текстовой слоговой формы, которая служила основой фиксации ритмики ката в российских учебно-методических пособиях 2006–2011 годов. Ритмическая структура ката на схеме дифференцируется с помощью знаков препинания (дефис, тире, запятая, точка с запятой, точка, восклицательный знак, скобки), заглавных и строчных букв, шрифтовых выделений. *В новой редакции исправлены отдельные замеченные опечатки и мелкие погрешности, чтобы сохранить неизменной установленную ханси ритмику.* Более точно и наглядно выявлены определённые градации в комбинационной структуре ката с учётом внутренней логики в композиционной группировке комбинаций разного уровня, выполняемых в основном на отдельных «дорожках». При необходимости попутно в скобках даны чисто «навигационные» пояснения, касающиеся технических действий. Ими могут воспользоваться те, кто уже достаточно хорошо знаком с текстом ката и способен легко соотносить элементы и комбинации с их реальным положением в ритмической структуре.

Зафиксированные в справочном пособии индивидуальные ритмические стандарты ката ИФК не затрагивают общих для ката двух известных групп «рамочных» действий в начале и конце каждой ката. Между тем начальные и завершающие, т.е. обрамляющие основной текст ката, действия имеют собственный нормативный ритм. Они подчиняются общим **временным** принципам ритмической организации. «Рамочные» действия, обрамляющие основной текст ката, в описании индивидуальной ритмики ката воспроизводиться не будут и потому заслуживают отдельного внимания.

Напомним, что в основе ритмики всех ката ИФК при выполнении технических элементов и комбинаций в быстром, умеренном и медленном темпах действуют нормативные **временные** пропорции: отдельная быстрая сфокусированная техника – 1 сек; комбинация 2 быстрых сфокусированных техник – 1 сек; движение в хорошем тонусе и в умеренном темпе – 2 сек; медленное силовое движение (с бесшумным дыханием Ногарэ или силовым дыханием Ибуки) – 4 сек. За единицу длительности стандартного счёта принята 1 сек. Соответственно отдельная быстрая техника или комбинация 2 быстрых техник выполняются на 1 счёт (ити), т.е. за 1 сек, движение в умеренном темпе выполняется на 2 счёта (ити-ни) – за 2 сек, а медленное движение – на 4 счёта (ити-ни-сан-си) – за 4 сек.

При озвучивании базовых ритмических структур в быстром темпе используются возгласы «осу». Отдельный «осу» знаменует собой финальную фазу фокусировки одной техники, «осу-осу» – фазы фокусировки каждой из 2 техник в простейшей комбинации. Исполнение движений в умеренном или медленном темпах озвучивается счётом – соответственно «ити-ни» или «ити-ни-сан-си». Заметим, что громкие акцентированные выкрики КИАЙ озвучиваются в ката возгласом «Шиа-а!» с акцентом на начальный слог.

При исполнении движений и комбинаций в умеренном и медленном темпах необходимо контролировать сдержанную ритмическую пульсацию по секундам, развивать внутреннее «чувство секунды». При исполнении и озвучивании точек фокуса в быстрых техниках и комбинациях важно по контрасту генерировать взрывные энергетические импульсы, выделяя точки фокуса эмоционально окрашенными смысловыми акцентами голосом и телом. Выразительность интонационного озвучивания ритмики ката, заложенная в методе ханси Стива Арнейла, закономерно стимулирует выразительность и убедительность «язы-

ка тела». Этим обуславливается одухотворённость и осмысленность исполнения ката как «боевого танца» в состоянии активной медитации. Существенно, что переход в состояние активной медитации в ката, своего рода «боевой транс», начинается уже с упомянутого начального «рамочного» действия, полностью реализуется в основном тексте ката и сохраняется в финальном «рамочном» завершении.

**В ката ИФК есть 2 типа «рамочного» обрамления основного текста ката:** одно для ката групп Тайкёку и Пинан, где нет переходов в мусуби дати, и другое для всех остальных ката, где такие переходы в мусуби дати используются. В обоих случаях выполнение соответствующих технических действий по командам инструктора (в зале) или центрального судьи (на соревнованиях) подчиняется описанным общим принципам и нормам ритмической организации ката.

#### **Для ката Тайкёку / Пинан**

##### **НАЧАЛО**

По команде с названием ката, например, «Тайкёку соно ити! Ёй!» из исходной фудо дати на 4 счёта через ути хатидзи дати выполняется переход в положение готовности (ёй дати). Далее по команде «Хадзимэ!» начинается исполнение основного текста ката, ритмика которого в учебно-тренировочных целях озвучивается.

##### **ЗАВЕРШЕНИЕ**

После заключительной техники по команде «Наорэ!» на 2 счёта выполняется возврат в исходную позицию фудо дати (ноги движутся на 1-й счёт, руки завершают движение на 2-й счёт).

#### **Для остальных ката**

##### **НАЧАЛО**

По команде с названием ката, например, «Гэкисай Дай! Мокусо!» из исходной фудо дати на 2 счёта выполняется переход в мусуби дати – правая нога всегда приставляется к левой на 1-й счёт, а руки смыкаются на 2-й счёт (левая ладонь сверху) – в этот момент исполнитель ката закрывает глаза. Последующая команда – повторение названия ката, т.е. «Гэкисай Дай!», где исполнитель ката открывает глаза. Далее по команде «Ёй!» из мусуби дати на 4 счёта через ути хатидзи дати с Ибуки выполняются переход в ёй дати. Затем по команде «Хадзимэ!» начинается исполнение основного текста ката, ритмика которого озвучивается.

##### **ЗАВЕРШЕНИЕ**

После заключительной техники исполнитель ката самостоятельно на 4 счёта с бесшумным Ногарэ переходит в мусуби дати и закрывает глаза (на 2-й счёт). С заключительной командой «Мокусо ямэ! Наорэ!» исполнитель открывает глаза и на 2 счёта возвращается в исходную позицию фудо дати – правая нога всегда отшагивает в сторону на 1-й счёт, а руки завершают движение на 2-й счёт).

Традиционная ритмика комбинаций обоих типов «рамочного» обрамления ката с мелкими уточнениями была окончательно утверждена ханси Стивом Арнейлом в 2018 году после работы Комиссии ИФК по ката. Как уже отмечалось, в справочном пособии эти однотипные «рамочные» действия в описании и озвучивании основного текста ката не фигурируют. **Соответственно в пособии описываются и иллюстрируются в аудио-файлах (по ссылке) только основные ритмические структуры ката ИФК.**

Не лишне напомнить, что *установленная ханси Стивом Арнейлом ритмика ката обусловлена базовыми (официальными) трактовками боевого применения технических действий (бункай). Именно по этой причине ритмические структуры ката ИФК не подлежат каким-либо произвольным изменениям.*

Ханси всегда объяснял и показывал, что сами по себе разные виды техники каратэ многофункциональны, что блок может быть ударом, удар – блоком, что и блоки и удары могут быть средствами освобождения от захватов. Более того, подобной полифункциональностью потенциально обладают даже начальные фазы техник каратэ, которые могут становиться стартовыми точками для широкого спектра защитно-контратакующих действий.

Разумеется, характеристика столь глубокой концепции бункай, на которую ханси раскрыл нам глаза в ходе совместной работы над упомянутой книгой о потенциальных ресурсах ката для самозащиты, выходит далеко за рамки скромных задач справочного пособия. Они ограничены временными и ритмическими аспектами организации ката ИФК, на которых мы далее сосредоточимся.

Последующее схематичное описание ритмических структур основных и соревновательных ката ИФК (за исключением дыхательно-медитативных энергетических ката Сантин и Тэнсё, а также Ура Тайкёку и Ура Пинан) – своего рода текстовая «партитура» основных технических элементов ката, организованных в комбинации и комбинационные группы, или блоки. Озвучивание такой «партитуры» в прилагаемых аудио-файлах – наглядная демонстрация чрезвычайно эффективного и универсального метода (особенно в групповой работе), которым широко пользовался ханси Стив Арнейл. Примечательно, что использовал он этот метод не только для изучения ката, но и для прочного освоения любых нормативных компонентов Программы ИФК, включая упражнения кихона и рэнраку.

Мысленное чтение «партитур» ритмической структуры ката, зафиксированных в тексте нашего справочного пособия, естественно должно опираться на предварительное знание текста соответствующих ката. Прилагаемые к каждому ката образцы озвучивания ритмических структур не только демонстрируют формальные ритмические соотношения и пропорции, но также иллюстрируют интонационное выделение смысловых акцентов в технических действиях.

Осмысленное интонирование ритмики ката придаёт целостность всей временной организации формы, позволяет быстрее и надёжней схватывать индивидуальный характер каждой ката, прочно запоминать текст ката как уникальную ритмо-интонационную структуру (наподобие запоминания песни или танца). Заметим попутно, что в России на экзаменах голосовое осмысленное озвучивание ритмики ката (вне их исполнения) нередко используется как дополнительное тестирование прочности знаний претендентов, степени их владения нормативными аспектами Программы ИФК, касающихся ката.

В сущности, практика озвученного или мысленного интонирования ритмических структур ката относится к разновидностям мысленных тренировок, которым ханси Стив Арнейл уделял самое пристальное внимание и нередко демонстрировал различные методы ментальных тренировок (в частности, при освоении нормативных кихон-ката на различные пояса). Восприимчивов данной традиции мы призываем двигаться курсом, который предложил наш Учитель. Предлагаем не ограничиваться только лишь чтением материалов справочного пособия, а рассматривать их как область важной ментально-медитативной практики, сопутствующей привычному физическому и техническому тренингу.

### **ТАЙКЁКУ СОНО ИТИ / НИ (20–23 сек)**

В этих базовых ката используется равномерная ритмика, но очевидна логичная группировка комбинаций на коротких и длинных «дорожках» при традиционно простом симметричном плане перемещений.

**Осу, осу; Осу, осу;**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу; Осу, осу;**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу; Осу, осу.**

*Заметим попутно, что при правильном исполнении этих ката нормой завершения в исходной фудо дати является смещение от стартовой точки по центральной оси назад на ширину плеч.*

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/xPfpVVZ4pm2V5w>

### **ТАЙКЁКУ СОНО САН (20–23 сек)**

В Тайкёку 3 ритмика варьируется только на коротких «дорожках», где в кокуцу дати исполняются простые комбинации из 2 технических элементов (блок и освобождение от захвата руки).

**Осу-осу, осу; Осу-осу, осу;**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу-осу, осу; Осу-осу, осу;**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу-осу, осу; Осу-осу, осу.**

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/TTQCxNVu3AFIA>

### **ПИНАН СОНО ИТИ (22–25 сек)**

В Пинан 1 в сравнении с Тайкёку заметно расширяется технический арсенал (в частности, появляются круговые блоки), слегка изменяется план перемещений, но ритмика существенно не усложняется, сохраняя преимущественно равномерный характер.

**Осу, осу; Осу-осу, осу;**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу; Осу, осу.**

**Осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу; Осу, осу.**

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/AtdLxyFe43r7Bg>

### **ПИНАН СОНО НИ (30–33 сек)**

В Пинан 2 значительно усложняется технический аспект исполнения и одновременно ритмическая структура. Отметим первое появление ударов ногами, а также медленного технического действия – силовой имитации освобождения от захвата руки. В целом это переход на новую ступень мастерства. Примечательно, что ещё в 90-е годы ката Пинан 2 (кстати, наряду с Тэнсё) входила в список обязательных ката для чёрных поясов, которые определялись по жребию в 1-м круге соревнований. Сейчас этих форм в соответствующем списке нет, но Пинан 2 представляет значительные трудности как в техническом, так и в ритмическом отношении. Вместе с тем, в ритмической структуре ката начальные и заключительные комбинации, несмотря на различные техники, имеют принципиально одинаковую ритмическую структуру, что облегчает освоение непростой формы.

**Осу-осу, осу, осу; Осу-осу, осу, осу;**

**Осу-осу, осу, осу, осу-осу, Ши-а!**

**Осу, осу; Осу, осу;**

**Осу, осу, осу, ити-ни-сан-си; Осу, осу, осу.**

**Осу-осу, осу, осу; Осу-осу, осу, Ши-а!**

*Заметим, что при правильном исполнении ката нормой завершения в исходной фудо дати, как и в Тайкёку 1 и 2, также является смещение от стартовой точки по центральной оси назад на ширину плеч.*

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/q1i35INbeK2Fqw>

### **ПИНАН СОНО САН (22–25 сек)**

В Пинан 3 не только заметно расширяется технический арсенал (усложняются техника и способы перемещений, впервые появляется прыжок), но и более разнообразной предстаёт ритмическая структура.

**Осу, осу—осу; Осу, осу—осу;**

**Осу-осу, осу, осу, Ши-а!; Ити-ни.**

**Осу, осу, осу, Осу, осу, осу, Осу, осу, осу, Осу;**

**Осу, Ши-а!**

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/9LsO4E6DdnuLmw>

### **ПИНАН СОНО ЁН (30–33 сек)**

В Пинан 4 используются новые комбинации и ритмические структуры, точное выполнение которых (как и в других случаях) обусловлено боевым предназначением оригинальных приёмов. Напомним, что Пинан 4 входит в число обязательных ката для коричневых и чёрных поясов, определяемых по жребию в 1-м круге международных соревнований.

**Осу-осу; Осу-осу; Осу, осу.**

**Осу-осу, осу; Осу-осу, осу;**

**Осу-осу, осу, Ши-а!**

**Ити-ни-сан-си, (осу) Осу, осу-осу.**

**Ити-ни-сан-си, (осу) Осу, осу-осу.**

**Осу, осу, осу-осу, Ши-а! Осу, осу.**

*В круглых скобках показаны акценты на силовые движения рук при ослаблении и освобождении их захватов (перед маэ-гэри).*

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/km6V0gjysm57VQ>

### **ПИНАН СОНО ГО (30–33 сек)**

Пинан 5 завершает ката своей группы и тоже входит в число обязательных ката. Здесь закодированы оригинальные, в том числе непростые для выполнения приёмы. Среди них 2 симметричные завершающие ката комбинации с силовым выведением противника из равновесия и бросками, предусматривающими мощные ритмически равномерные движения. Кроме того (редчайший пример!) в Пинан 5 включены элементы приёмов, применение которых в самозащите скрыто в уникальной комбинации 3-х молниеносных защитных движений соединёнными кистями рук. Каждое движение представляет собой лишь стартовую точку в самозащите и потенциально содержит разные возможности для контратак. Это комбинация перед завершением 1-й длинной «дорожки» с КИАЙ (её почему-то иногда называют «розочкой»), которая в совокупности, сама по себе, лишена смысла.

В справочном пособии по понятным причинам нет возможности приводить развернутые объяснения ханси. Ограничимся лишь указанием на то, что упомянутая комбинация из 3-х защитных движений позволяет блокировать опасные прямые и секущие удары руками в лицо и по голове. После этого из 3-х разных стартовых положений соединённых рук разными способами можно контратаковать лицо, шею, выполнять болевые приёмы на локтевой сустав с удержанием и заламыванием, а также скручивать голову противника, ломая шею. Ограничимся лишь этим упоминанием эффективных, в том числе летальных, боевых приёмов, которые в ката обозначены «намёком», и сосредоточимся на собственно ритмической структуре ката.

**Осу-осу, ити-ни-сан-си; Осу-осу, ити-ни-сан-си.**

**Осу, осу-осу, осу, Ши-а!**

**Осу, осу, ити-ни-сан-си;**

**Осу-осу, осу, осу, Ши-а!, Осу.**

Осу, осу, осу; Ити-ни; Осу, осу, осу.

Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/61EwhtuXEZJ1vQ>

### САНТИН НО КАТА (2 мин 14–17 сек)

Сантин но ката – базовая дыхательная, в сущности, медитативная, энергетическая ката. Она нацелена на генерирование и контроль телесной силы, развитие идеального баланса и на управление собственно дыханием, используя основные его формы и методы. Дыхание всегда почиталось мастерами как основной «секрет» воинских искусств, непосредственно связанный с развитием и контролем нижнего «центра силы» (тандэна или «воинской чакры»). При этом эффективность силовых движений обеспечивается жёсткой посадкой ног и синхронизацией силового дыхания с техническими действиями. В ката Сантин простейшими средствами (стойка сантин, простой план перемещений, элементарные блоки и базовые удары) решаются принципиальные задачи психофизического развития и саморегуляции бойцов. Напомним, что в Программе ИФК Сантин но ката открывает группу ката, где в «рамочных» действиях есть переходы в мусуби дати.

Ритмика ката обусловлена волновой природой дыхания, регулируемого с помощью силового шумного дыхания Ибуки и беззвучного Ногарэ (на медленных реверсивных отводах рук под грудь с вдохами) прежде всего в медленных дыхательных циклах (и вдохи, и выдохи на 4 счёта). Вместе с тем, Сантин формирует навыки скрытого дыхания с короткими импульсивными вдохами при сохранении тонуса в сбалансированных позициях силы (после тюдан цуки перед ути-укэ с переходом в позицию моротэ ути-укэ), а также способность выполнять технические действия на быстрых фазах вдоха (ути-укэ при поворотах назад и снова вперёд), а также на быстрых фазах удержания выдоха (быстрые круговые блоки маэ маваси-укэ, выполняемые с отходами в сантин дати). Эти особенности дыхательного контроля в Сантин но ката конечно невозможно зафиксировать в схематичном воспроизведении идентичной или типовой в комбинационном отношении ритмической структуры ката. Заметим, что перемещения и повороты в сантин дати быстрые, а движения руками в основном (кроме быстрых круговых блоков и двойных захватов с реверсами под грудь) медленные. В результате основные технические действия выполняются на месте в сантин дати и только круговые блоки – с отходами назад в сантин дати.

Специфика дыхательно-энергетической, медитативной природы ката исключает наглядное представление её ритмической структуры без достаточно развёрнутых пояснений и не нуждается в обособленном от техники озвучивании. Между тем *сами принципы ритмической организации, основанные прежде всего на упорядоченном волновом ритме дыхания*, в соотношении с типовыми техническими действиями должны быть обозначены. Их суть сводится к следующему.

Все техники, координированные с силовым шумным дыханием Ибуки в медленном темпе выполняются на 4 счёта (т.е. длятся 4 сек). К ним относятся все силовые техники: моротэ ути-укэ, ути-укэ после цуки без реверса другой руки, выполняемые после промежуточного быстрого неглубокого вдоха, с возвратом в положение моротэ ути-укэ, 3 вида цуки (гяку, ой, какэ), 3 моротэ нукитэ в заключительной комбинации ката, финальные фазы 2 маэ маваси-укэ (моротэ сэтэй-ути). Все медленные реверсивные отводы рук по грудь на бесшумных вдохах (принцип Ногарэ) с умеренной концентрацией выполняются также на 4 счёта. Быстрый базовый ути-укэ с реверсом на поворотах на 180° назад выполняется с нормальной концентрацией одновременно с быстрым шумным вдохом на 1 счёт. Так же быстро и шумно на 1 счёт выполняются стартовые реверсы обеих рук (перед моротэ нукитэ), имитирующие резкое притягивание противника на себя после предварительного быстрого за-

хвата ворота его одежды. Заметим попутно, что в самозащите такой резкий рывок на себя может сопровождаться повреждением шейных позвонков противника, а его лицо при потере баланса будет разбито о подставленный лоб защищающегося. В целом же ценность Сантин но ката для самозащиты как базовой дыхательной заключается не столько в конкретных боевых приёмах, сколько в формировании телесной брони и укреплении тела как оружия.

### **ГЭКИСАЙ ДАЙ (47–50 сек)**

В Гэкисай Дай представлен небольшой, но вполне рабочий арсенал базовой техники. При этом впервые очень наглядно в ката ИФК проявлен принцип совмещения контрастных режимов выполнения технических действий – быстрых, импульсивных взрывных комбинаций и медленных движений с силовым дыханием Ибуки и контролем направленной энергии. В сущности, здесь объединены принципы преимущественно скоростных ката группы Пинан и базовой медитативной дыхательной ката Сантин. Способность управлять обоими режимами работы, переключением скоростей, сопровождающееся изменениями в состоянии сознания – основа спонтанной адаптивности бойца к непредсказуемым обстоятельствам. Освоение Гэкисай Дай создаёт условия не только для совершенствования базовой техники, но и для развития психотехники, закладывая фундамент психофизической саморегуляции бойца. Собственно ритмическая структура ката конструктивно проста и наглядна благодаря принципам периодичности и симметрии в её организации.

**Осу, осу, осу; Осу, осу, осу.**

**Ити-ни-сан-си с Ибуки, Ити-ни-сан-си с Ибуки, Ити-ни-сан-си с Ибуки.**

**Осу, осу-осу, осу-осу, осу, Шиа-а!**

**Ити-ни-сан-си с Ибуки, Ити-ни-сан-си с Ибуки, Ити-ни-сан-си с Ибуки.**

**Осу, осу-осу, осу-осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу, осу.**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.vandex.ru/d/nJmf7rl7LRkjVw>**

### **ЯНЦУ (1 мин 2–5 сек)**

Янцу – оригинальная по характеру, богатству технического арсенала и разнообразию ритмики ката. В ИФК она входит в число обязательных ката для чёрных поясов. Здесь тоже отчётливо проявлен принцип контраста взрывных скоростных комбинаций и медленных силовых движений. Однако последние выполняются не с силовым Ибуки, а с бесшумным Ногарэ. Примечательно, что короткие, как выстрел, Киай здесь находятся не в финальной точке скоростных комбинации 3 цуки, выполняемых на 3 уровнях, а фокусируются в середине серии, знаменуя удары в лицо. Эти скоростные комбинации из 3 элементов практически должны выполняться короткой «очередью» за 1 сек (как и типовые базовые связки из 2 элементов).

Янцу отличается широким использованием узкоопорных стоек (мусуби дати и особенно нэкоаси дати, включая скользящие отходы в эту стойку с длинной дистанции), ударов и блоков в открытых позициях руки. План перемещений демонстрирует активную смену дистанции – комбинационные атаки в 3 направлениях (вперёд, вправо и влево) с уходами



назад и с неизменным периодическим возвратом в стартовую точку, вплоть до завершения ката. Для точного возврата в место старта необходимо строго соблюдать пропорции стоек, особенно нэкоаши дати и точную длину перемещений при движении вперёд и назад. В ритмической структуре ката в целом доминирует принцип зеркальной симметрии (в перемещениях, в комбинациях, в повторяемых элементах). Это значительно облегчает запоминание текста ката и всей гармоничной ритмической структуры.

**Осу-осу, осу, осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Осу, осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Ити (промежуточный короткий переход в стартовую мусуби дати с сётэй-укэ).**

**Осу, осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Ити (короткий переход в мусуби дати с поворотом вправо), ити-ни-сан-си (сётэй-укэ).**

**Осу-Шиа!-осу, осу, осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Ити (короткий переход в мусуби дати с поворотом влево), ити-ни-сан-си (сётэй-укэ).**

**Осу-Шиа!-осу, осу, осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Ити (с поворотом вправо на центральную ось ката с переходом в изначальную стартовую мусуби дати), ити-ни-сан-си (сётэй-укэ).**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/em06Zauv3nx4UQ>**

### **ЦУКИ НО КАТА (36–39 сек)**

В соответствии с названием здесь используются мощные проникающие удары (прежде всего в позициях сэйкэн, а также нукитэ). Две защитные техники в середине и в конце ката (короткий, как в ката Сантин, ути-укэ и моротэ ути-укэ / гэдан-барай) выполняются медленно, с силой, но с Ногарэ. Особенностью ката является скоростная серия 3 цуки, отчасти сходная с Янцу, но с другой комбинацией 3 уровней. В отличие от Янцу она целиком выполняется на 1 Киай за 1 сек. Ката завершается быстрым круговым блоком – маэ маваси-укэ и моротэ сётэй-ути с Ибуки. Ритмическая структура в первой половине ката проста, характеризуется в целом размеренным ритмом, композиционной и ритмической симметрией. Однако во второй половине ката ритмика усложняется оригинальными комбинациями. Напомним, что Цуки но ката тоже входит в число обязательных ката для чёрных поясов. В известном смысле она олицетворяет боевой дух и разрушительную мощь Кёкусина.

**Осу-осу, осу, осу, осу, осу, осу-осу.**

**Осу-осу (поворот в левую сантин дати), ити (шаг в правую сантин дати), ити-ни-сан-си (правый короткий ути-укэ), осу-осу;**

**Осу, осу, осу, осу, Шиа-а!, осу-осу, осу.**

**Ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си, Шиа-а! (быстрый маэ маваси-укэ-) Ити-ни-сан-си с Ибуки (моротэ сётэй-ути).**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/QDACG6MZqfCFPQ>**

## **САЙХА (43–46 сек)**

Сайха – одна из любимых ката ханси Стива Арнейла, ставшая символом ИФК. Она отличается нестандартным (поначалу зигзагообразным) планом, пластичными перемещениями, сходными с дзэнкуцу и кибя дати, но без фиксации стоек. В Сайхе заметен «волновой» ритм движения, воплощённый в оригинальных комбинациях с интересными бункай. Приёмы самозащиты достаточно подробно описаны в 6-м выпуске российских учебно-методических пособий по программе 1-го дана. Их характеристика выходит за рамки темы справочного пособия. Попутно отметим лишь уникальный для ката ИФК случай нарочитого (обманного) отведения взгляда от противника, захватившего руку с попыткой выведения из равновесия (3 начальные комбинации). При сближении без сопротивления с противником взгляд вначале отводится в сторону, но тут же следует поворот головы (с захватом своего кулака) с неожиданно резким освобождением от захвата (движением локтя кверху) и мощная взрывная контратака. Это элементы «осу-осу» на схеме. Такого рода контраст медленных контролируемых по силе движений (дыхание Ногарэ) с активными, быстрыми взрывными действиями лежит в основе большинства комбинаций. Сайха достойно завершает список из 5 ката обязательных для чёрных поясов.

При всей нестандартности ката Сайха её ритмическая структура, обусловленная зеркальной симметрией большинства повторяющихся комбинаций, проста, логична и гармонична. Вначале выполняются 3 одинаковых по технике и ритмике комбинации (2-я зеркальная, 3-я повторяет первую), затем 3 разные комбинации, объединяемые попарно как зеркальные. В 3-й парной комбинации с Киай перед выкриком может вводиться дополнительный акцент («(осу-)Ши-а-а!») для контроля выноса руки над головой (освобождение от захвата за плечи сзади) ещё до поворота на 180°. После этого следует оригинальное в технико-тактическом отношении завершение («Осу, Ити-ни-сан-си;») с итоговым (неполным) быстрым маэ маваси-укэ с заключительным моротэ сётэй-ути с Ибуки.

**Ити-ни-сан-си, осу-осу, осу;**

**Ити-ни-сан-си, осу-осу, осу;**

**Ити-ни-сан-си, осу-осу, осу.**

**Ити-ни-сан-си, осу;**

**Ити-ни-сан-си, осу.**

**Осу-осу, Ити-ни-сан-си;**

**Осу-осу, Ити-ни-сан-си.**

**Осу, (осу-)Ши-а-а!, осу-осу;**

**Осу, (осу-)Ши-а-а!, осу-осу;**

**Осу, Ити-ни-сан-си; (быстрый маэ маваси-укэ-) ити-ни-сан-си с Ибуки (моротэ сётэй-ути).**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/bJ9KJndIhsHKMg>**

## **ТЭНСЁ (2 мин 19–23 сек)**

Тэнсё – любимое ката Масутацу Оямы и «визитная карточка» изначального Кёкусина в разных вариациях основоположника школы. Ката имеет огромный потенциал для самозащиты и психофизической саморегуляции. Это дыхательный комплекс, сопоставимый с ката Сантин, но значительно усложнённый по методам дыхания и техническому арсеналу. В Программе ИФК Тэнсё выполняется медленно с силой, преимущественно с Ибуки, но Ояма практиковал также скоростной дыхательный вариант для боя – Тэнсё Кэнка, которому дополнительно (вне Программы) обучал ханси Стив Арнейл.

Как и ката Сантин, Тэнсё не нуждается в записи ритмической структуры и её озвучивании, т.к. представляет собой организованный циклический процесс с принципиально однотипными 3 группами комбинаций. Основные действия выполняются на 3 шага вперёд в сантин дати – вначале правой рукой, затем левой, затем обеими руками. В арсенале техник помимо стандартных моротэ ути-укэ (вначале с Ногарэ, затем с Ибуки) используются покрытия тэнсё (ути и сото), секущие и проникающие удары сюто и сётэй, блоки-удары кокэн. Завершение Тэнсё по типу сходно с ката Сантин, но в аналогичных комбинациях используются другие техники. Это 3 повторяющихся комбинации на месте с двойными ударами сюто по шее, с притягиванием противника за шею или одежду борцовским захватом (с выпрямленными указательными пальцами) и с последующим моротэ нукитэ в живот). В завершении на отходах назад в сантин дати выполняются (точно как в ката Сантин) 2 быстрых маэ-маваси-укэ со стандартными моротэ сётэй-ути с Ибуки.

Интересующая нас ритмическая структура Тэнсё в крупном плане циклична. В 3 основных комбинационных группах оба покрытия тэнсё, предназначенные для прихватов верхних конечностей или шеи, выполняются в умеренном темпе (на 2 счёта) на одном порционном вдохе, после чего следуют медленные техники в позиции сётэй с Ибуки, техники кокэн с медленным вдохом (на 4 счёта) в комбинации с сюто утикоми и сётэй-ути (обе техники с Ибуки). В 3 финальных повторяющихся комбинациях короткие двойные удары сюто по шее выполняются быстро (на 1 счёт), а натягивания противника и моротэ нукитэ медленно на 4 счёта. Как и в ката Сантин, в ритмике 3 композиционных циклов Тэнсё и в завершающем комбинационном блоке доминирует «волновой» принцип дыхания, действующий в разных темповых режимах – преимущественно в медленном, но также и в умеренном темпе. Примерами умеренного темпа (на 2 счёта) являются покрытия тэнсё, а также полукруговые движения после сётэй-ути дзёдан – вниз на удержании выдоха и далее с реверсом под грудь с шумным вдохом, после чего естественно возобновляется медленный темп Ибуки.

## **ГЭКИСАЙ СЁ (48–50 сек)**

По типу Гэкисай Сё принципиально идентична Гэкисай Дай. Тот же контраст взрывных комбинаций и медленных движений с силовым дыханием Ибуки и навыки свободного переключения скоростей, те же условия для совершенствования базовой техники и развития медитативной психотехники, что является фундаментом психофизической саморегуляции бойца. При том, что в Гэкисай Сё технические действия разнообразней и сложнее, это ещё не высшее ката. Заметим, что в начале здесь сходный с ката Сайха зигзагообразный план перемещений. Характерная особенность 3 начальных комбинаций с Ибуки – выполнение на один силовой выдох 2 технических элементов (на 3 счёта хайто ути-укэ, на 4-й счёт сюто гёдан-барай). Ритмическая структура Гэкисай Сё проста и наглядна благодаря принципам периодичности и симметрии.

**Осу-осу, осу-осу, осу; Осу-осу, осу-осу, осу.**

**Ити-ни-сан, си с Ибуки; Ити-ни-сан, си с Ибуки; Ити-ни-сан, си с Ибуки.**

**Осу, осу-Шиа-а!, осу, осу; ити-ни-сан-си.**

**Осу, осу; Осу, осу; Осу, осу; осу, Шиа-а!; ити-ни-сан-си.**

**Ити-ни-сан-си; (быстрый маэ маваси-укэ-) ити-ни-сан-си с Ибуки (моротэ сётэй-ути).**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/FCZoczJvuZBt3w>**

### **КАНКУ ДАЙ (1 мин 40–45 сек)**

Канку Дай – первая высшая ката в Программе ИФК. Историческая предшественница данной формы послужила источником для разработки ката группы Пинан. Действительно в Канку Дай много аналогичных комбинаций, хотя есть и немало других оригинальных технических действий. Отличительная особенность Канку Дай – краткая медитация «Созерцание Солнца, Неба или Бесконечности». В ката она символически выражается взглядом, направленным сквозь отверстие поднятых чуть выше головы раскрытых ладоней (повёрнутых кверху под 45°) с сомкнутыми в треугольник указательными и отведёнными в стороны большими пальцами. Такая созерцательная позиция рук в графическом изображении утвердилась в традиции Кёкусин каратэ как многозначный универсальный медитативный символ «Канку». Позиция «Канку», удерживаемая 5 сек (5 счетов), открывает ката и повторяется (примерно в начале последней трети текста ката) перед заключительной протяжённой группой одинаковых комбинаций, выполняемых в разных направлениях.

Канку Дай – самая протяжённая преимущественно скоростная ката ИФК, состоящая из многих повторяющихся, в том числе зеркальных комбинаций. Благодаря этому композиционно-ритмическая структура ката при всём разнообразии вполне логична, гармонична и доступна для освоения.

### ***Медитация***

**Ити-ни** (плавное соединение пальцев в позицию «Канку» внизу), **ити-ни-сан-си** (плавный подъём рук вверх по округлым траекториям и устремление взгляда через «Канку» вверх под 45° – начало медитации), **ити-ни-сан-си-го** (символическая краткая медитация), **ити-ни-сан-си** (с отчётливым размыканием пальцев опускание рук по тем же округлым траекториям с ударом правой сюто по левой ладони – переход из медитативного состояния к борьбе).

**Осу, осу, осу-осу, осу-осу; осу, осу, осу-осу, осу.**

**Осу-осу, осу, осу-осу; Осу-осу, осу, осу-осу.**

**Ити-ни-сан-си, осу, осу, осу; Ити-ни-сан-си, осу, осу, осу.**

**Осу, осу-осу, осу, Шиа-а!; Осу, осу-осу, осу, Шиа-а!**

**Осу, осу, осу; Осу, осу, осу, осу.**

**Ити-ни-сан-си, осу, осу, осу; Ити-ни-сан-си, осу, осу, осу.**

**Осу, ити-ни-сан-си, осу, осу, осу, осу, осу, осу-осу.**

### *Медитация (повтор)*

**Ити-ни, ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си-го, ити-ни-сан-си.**

**Осу, осу, осу, осу-осу; Осу, осу, осу, осу-осу; Осу, осу, осу, осу-осу; (2 шага) Осу, осу, осу, осу-осу.**

**Осу, осу-осу; Осу, осу-Ши-а!**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/DcTb5Rz2CmDakQ>**

### **СЭЙЕНТИН (1 мин 24–27 сек)**

Сэйентин – высшая ката, которая существенно отличается по характеру и арсеналу техник от Канку Дай. Это тоже протяжённая и энергоёмкая форма. По типу контраста медленных (с Ногарэ) и быстрых движений, по зигзагообразному плану перемещений (вначале) Сэйентин ближе к ката Сайха и Гэкисай Сё. Сэйентин сдержит обширный арсенал оригинальных техник, требующих высокого мастерства и зрелости. Это например, начальный приём противодействия удушающему захвату пальцами за горло, сложный борцовский бросок (катагурума в середине ката, выполняемый в киб-дэти), опережающий удар локтем в солнечное сплетение (маэ хидзи-атэ) при попытке обхвата корпуса спереди с одновременным ударом ягодицами в пах противника, обхватывающего корпус сзади, а также завершающий ката прыжковый удар ногой на отходе. Любопытно, что бросок катагурума («мельница») представлен в Сэйентин в эстетичной, но в весьма условной стилизованной форме, далёкой от реальности. Не исключено, что это один из примеров нередкого «засекречивания» мастерами техник, открывавшихся только избранным ученикам. Примечательно, что Сэйентин, наряду с ката Сайха и Сусихо, был в числе любимыми ката ханси Стива Арнейла.

При всей нестандартности Сэйентин и технических сложностях исполнения боевых приёмов ритмическая структура ката достаточно рациональная, прозрачна. В ней реализованы испытанные мнемонические принципы и доступные приёмы структурирования формы. Малые и большие комбинации повторяются или воспроизводятся в зеркальных вариантах. На этой основе происходит объединение технических действий в крупные группы, комбинационные блоки на определённых осях перемещений.

**Осу-осу, ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си; Ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Осу-осу, ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си; Ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Осу-осу, ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си; Ити-ни-сан-си, ити-ни-сан-си.**

**Осу, осу, осу-осу.**

**Ити-ни-сан-си, осу, осу.**

**Ити-ни-сан-си, осу, осу.**

**Ити–ни-сан-си, ити–ни-сан-си; осу, Ши-а!**

**Осу, осу-Ши-а!, осу-осу; осу, осу, осу;**

**Осу, осу-Ши-а!, осу-осу; осу, осу, осу.**

**Осу, осу, Ити–ни-сан-си с Ибуки.**

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/vnM67qmew7GBxg>

### **СУСИХО (1 мин 15–20 сек)**

Сусихо – одна из наиболее протяжённых и энергоёмких высших ката ИФК. При сравнительно простом крестообразном плане перемещений в ката, благодаря длинным «дорожкам», охватывается значительное пространство действия. В Сусихо нет редких, экзотических техник, но немало оригинальных и достаточно простых боевых приёмов и комбинаций, включая опережающие атаки, стопорные блоки (в том числе двойные), интересные практические способы освобождений от захватов, прихваты и броски. При этом ритмическая структура ката вполне логична и доступна для запоминания, поскольку основана на универсальных принципах объединения (повторы комбинаций, использование зеркальных вариантов), подчинённых технико-тактической целесообразности и композиционным нормам.

**Осу, осу, осу, ити-ни-сан-си; ити-ни-сан-си, осу-осу, ити-ни-сан-си, осу-осу.**

**Осу, осу; осу, осу; осу, осу; осу, осу; осу–осу–Ши-а!, осу.**

**Осу, осу-осу; Осу, осу-осу; Осу, осу-осу; Осу, (переход) осу, Осу, (переход) осу, осу, Ши-а!**

**Осу, осу-осу, Осу; осу-осу, Осу; осу-осу, Осу; ити-ни-сан-си, осу, осу, осу; ити-ни-сан-си, осу.**

**Осу, осу, осу, осу; (переход) Осу, осу-осу, осу-Ши-а!; (переход) Осу, осу-осу, осу-Ши-а!.**

**Осу, осу, осу; Осу, осу-осу, ити-ни, осу, осу.**

**Осу, осу, осу; Осу, осу-осу, осу-осу.**

**Озвучивание ритмики:** <https://disk.yandex.ru/d/Nore135lgJspWA>

### **ГАРЮ (38–41 сек)**

Гарю – уникальное по стилю и техническому арсеналу компактное высшее ката в Программе ИФК. К его созданию якобы был причастен сам Масутацу Ояма. Образ Гарю ассоциируется с «пробуждающимся драконом», который припадает к земле (в сосин дати), взлетает (прыжки), бьёт крыльями и хвостом (круговые удары ногами, в том числе с «вертушками»), действует (скручивается) подобно гибкой стальной пружине (из нэкоаси в какэ дати), маневрируя с защитой (моротэ какэ-укэ) в ограниченном пространстве. Качество исполнения Гарю, где перемещения в основном в узкоопорной нэкоаси дати, всецело зависит от баланса, правильного поставленного центра тяжести, развитого чувства «центра силы» (тандэн) и активной работы бёдер (особенно при выполнении моротэ какэ-укэ и моротэ хайто ути-укэ).

Гарю – образец стремления к идеальной гармонии силы и гибкости, которая лежит в основе всех воинских искусств. При очевидном разнообразии арсенала боевых приёмов, ритмическая структура ката очень проста. Она строится на многочисленных повторах и вариациях базовых защитных техник и их комбинаций с контратакующими действиями.

**Осу–осу; Осу–осу; осу, осу, Шиа-а!; осу, осу, осу.**

**Осу–осу, осу–осу, осу–осу, осу–осу; Осу, Шиа-а!, осу.**

**Осу, осу, осу, осу; осу, осу.**

**Осу-осу, осу-осу; ити-ни-сан-си; осу, осу, осу, осу, Шиа-а!**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/PXaqeIMirNQIOA>**

### ***ПРИМЕЧАНИЕ:***

Гарю – отличный пример того как универсальный метод ханси Стива Арнейла в озвучивания ритмики ката может использоваться и варьироваться в качестве инструмента для решения различных задач в учебно-тренировочном процессе. В частности, в российской школе ИФК данный метод используется более дифференцированно для повышения качества техники и достижения максимальной синхронизации исполнения ката в командах и больших группах.

Напомним, что в Гарю при выполнении моротэ какэ-укэ в перемещениях и особенно в поворотах в нэкоаси дати правильная работа бёдер предполагает контроль не только акцентуемых с «осу» финальных точек фокуса, но также фаз замаха (где пальцы открытой ладони касаются противоположного плеча). Они, как и финальные точки, должны быть абсолютно синхронизированы. Для этого при необходимости мы вводим в ритмическую структуру Гарю (как и в любые иные ката) дополнительные, учебные (более слабые) акценты с «осу». Наш опыт показывает, что в такой учебной модификации данный метод даёт быстрые положительные результаты.

Проиллюстрируем это на дополнительной схеме дифференцированной ритмической структуры Гарю, где в скобках показаны фазы замаха моротэ какэ-укэ (в самом начале в ёй дати перед маваси гэри дзёдан, а далее в нэкоаси дати). Дополнительное озвучивание фаз замаха в блоках не должно увеличивать времени выполнения отдельных техник (1 сек). В квадратных скобках даны «навигационные» уточнения. В круглых скобках показаны вспомогательные озвучивания фаз замахов.

**(Осу-)Осу–осу [(замах-), блок-маваси–возврат в ёй дати]; (Осу-)Осу–осу [(замах-), блок-маваси–возврат в ёй дати]; осу, осу, Шиа-а!; (осу-)осу, (осу-)осу, (осу-)осу.**

**Осу–осу, осу–осу, осу–осу, осу–осу [4 скользящих отхода в нэкоаси дати]; Осу, Шиа-а! [маваси, усиро маваси], (осу-)осу.**

**(Осу-)Осу, (осу-)осу, (осу-)осу, (осу-)осу; осу, осу [скрутка в какэ дати и прыжок].**

**Осу-осу, осу-осу; ити-ни-сан-си [защита в сосин дати]; (осу-)осу, (осу-)осу, (осу-)осу, (осу-)осу [4 моротэ хайто ути-укэ], Шиа-а!**

**Озвучивание ритмики: <https://disk.yandex.ru/d/vxqDeZeRrqbNdg>**

### **СЭЙПАЙ (46–49 сек)**

Сэйпай завершает список высших ката в Программе ИФК. Сэйпай содержит классические боевые приёмы и отличается активным «взрывным» характером. Немногочисленные, но

оригинальные комбинации блоков и уходов с ударами руками, прыжок и комбинированные удары ногами требуют высокого мастерства, идеального равновесия и психической стабильности. План перемещений по прямой линии строится на базе движения вперёд и назад, включает атаки в обе стороны и тактические манёвры, сочетающие защиты и контратаки, быстрые активные и медленные силовые движения (с Ногарэ). Сэйпай непродолжительная ката с логичной, тактически обусловленной изменчивой ритмической структурой, где взрывные атаки чередуются или совмещаются со сдержанной контролируемой силой медленных движений.

В исполнении таких ката, нередко непредсказуемых для внешнего наблюдателя, требуется не только отличная физическая и техническая подготовка, но и гибкая психика, владение соответствующей психотехникой для выражения боевого смысла приёмов. Как и в иных ката, обладающих неповторимым характером, ритмическая организация является главным фактором его проявления.

**Ити-ни-сан-си, осу, осу, осу; Осу, ити-ни-сан-си; Осу, ити-ни-сан-си; осу, осу, Ши-а!**

**Осу, осу-осу, осу-осу; ити-ни-сан-си, осу, осу.**

**Ити-ни, осу, осу, осу; Ити-ни, осу, осу, осу; осу, Ши-а!; ити-ни-сан-си, осу, ити-ни-сан-си, осу, осу, осу, осу.**

**Осу, ити-ни-сан-си; Осу, осу-осу, осу-Ши-а!**

*Напомним, что при правильном исполнении Сэйпай нормой завершения ката в исходную позицию является смещение от стартовой точки по центральной оси назад на двойную ширину плеч.*

**Озвучивание ритмики: [https://disk.yandex.ru/d/P\\_Aa8nmc\\_DrXgQ](https://disk.yandex.ru/d/P_Aa8nmc_DrXgQ)**



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный в нашем справочном пособии метод озвучивания ритмики ката, введённый в практику обучения ханси Стивом Арнейлом, в России нашёл системное применение. В ходе совместной методической работы с ханси и при его участии в качестве соавтора впервые стала возможной текстовая фиксация ритмических структур ката в 8 выпусках российских учебно-методических пособий с детально иллюстрированной полной Программой ИФК. Мы считаем установленную и утверждённую ханси ритмику ката важной и не подлежащей ревизии частью методического наследия его школы и достоянием созданной им международной организации.

После кончины нашего Учителя ознакомление всех, особенно новых, членов ИФК с временными и ритмическими стандартами ката ИФК и системное использование этих стандартов в учебно-тренировочном процессе более, чем актуально. С этой целью и в память об Учителе настоящее справочное пособие подготовлено на русском и английском языках. Это открывает доступ к его содержанию всем последователям школы ИФК в мире, как и всем приверженцам Кёкусин каратэ, уважающих вклад ханси Стива Арнейла в систематизацию ката Кёкусинкай. Как известно, ещё при жизни Масутацу Оямы (с его согласия и одобрения) ханси зафиксировал тексты всех ката в пособии, изданном в Великобритании в 1985 году. Данная традиция и поныне остаётся надёжным фундаментом для развития школы ИФК.

Собственно метод голосового озвучивания ритмики ката, внедрённый ханси Стивом Арнейлом в обучение, приобрёл объединяющее значение, как для школы, так и для организации ИФК. Ритмические стандарты ката ИФК, установленные ханси, и впервые зафиксированные в текстах российских учебно-методических пособий воспроизведены в форме дайджеста в нынешнем справочном пособии. Полагаем, что это создаёт предпосылки для того, чтобы ката, представляющие в совокупности стилевое лицо школы, продолжали быть одним из важнейших факторов объединения всех членов ИФК. Верим, что и соответствующий многолетний методический и практический опыт освоения ката Кёкусинкай в России является нашим всеобщим достоянием.

Справочное пособие «Стандарты хронометража и ритмики ката ИФК» мы адресуем членам международной организации, но прежде всего лидерам региональных и национальных организаций, профессиональным инструкторам, тренерам и судьям по ката, разделяющим общую ответственность за сохранение наследия ханси Стива Арнейла и традиции школы Кёкусин Будо каратэ.

## ВИДЕО-ПРИЛОЖЕНИЕ

В прилагаемом видео-файле собраны некоторые наглядные примеры того, насколько эффективно в российской школе ИФК работает метод озвучивания ката, внедрённый в практику ханси Стивом Арнейлом и широко используемый нашими ведущими инструкторами и тренерами. Из примеров исполнения ката – вначале с озвучиванием ритмики, а затем без озвучивания – можно понять и оценить конкретные результаты, касающиеся качественно и осмысленного исполнения ката. Полагаем, будет вполне очевидно, что благодаря использованию метода ханси как организующего и дисциплинирующего фактора в обучении групп и команд, значительно возрастает психофизическое и духовно-энергетическое единение практикующих последователей школы ИФК. Этот многолетний российский опыт мы также считаем всеобщим достоянием нашей международной организации.

**Ссылка:** <https://disk.yandex.ru/i/xmz9GTAЕeyPIyw>

Дополнительным источником исполнения ката ИФК на соревнованиях лучшими российскими спортсменами, которые реализуют ритмические стандарты ката, установленные ханси Стивом Арнейлом, может служить YouTube канал сихана Виктора Фомина. На этом канале видеозаписи, сделанные в разные годы на крупнейших российских соревнованиях по ката, могут быть при желании найдены самостоятельно среди многих других видеозаписей информационно-методического характера. Некоторые из них демонстрируют коренную связь каратэ со смежными системам ведения боя с оружием. Это, в частности, относится и к выполнению ката Кёкусинкай (или собственных ката в стиле Кёкусинкай) с разными видами оружия, которые российские мастера демонстрируют на традиционных Будо-фестивалях, проводимых в рамках официальных соревнований по ката.

Следует подчеркнуть, что ханси Стив Арнейл стоял у истоков данного направления, вводя данную практику в начале 2000-х тысячных годов на 1-й школе ИФК для чёрных поясов в Швейцарии, а также на одной из российских Летних школ. Впоследствии ханси всячески и активно поддерживал системное развитие данного направления в России. Он мечтал о его популяризации для пользы всех членов ИФК, справедливо усматривая здесь средство расширения кругозора приверженцев Кёкусин каратэ и осознания единства всего семейства боевых искусств.

**Ссылка:** <https://www.youtube.com/channel/UCrPFIIeU35324LYEA0ajcng>