



Удари ногою. (ст. 5)



Бойові методи ніндзя (ст. 6-7)



Майстер карате Вадо-рю (ст. 10-11)

# СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

№5 (2008)

WORLD OF MARTIAL ARTS • СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ



Конгрес OPBU у Києві (ст. 2-4)



Журналу "Світ єдиноборств" - 12 років!



"World of martial arts" is 12 years old!



# РЕЙТИНГ ОРВУ —

И это несомненный факт. Ведь деятельность международной федерации кикбоксинга и муэйтай (ОРВУ) и украинской Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ) за последний год приобрела новые формы и очертания. Идет не только взаимовыгодное сотрудничество, а и совершенствуются методы развития кикбоксинга и муэйтай. Акцент в этой работе делается на привлечение молодежи в секции и клубы, пропаганду среди населения активного и здорового образа жизни, укрепление международных спортивных контактов, организацию и проведение семинаров, сборов и матчевых встреч. Эти и другие тенденции можно было наблюдать и во время международного конгресса ОРВУ, состоявшегося недавно в Киеве. Кроме насыщенной программы заседаний и обмена опытом работы, делегаты и гости форума с большим интересом наблюдали также за поединками кикбоксеров во время турнира, прошедшего в окружном Доме офицеров столицы.

Состав участников и результаты боев: Максим Глубоченко (вес 57 кг, Николаев) выиграл у Андрея Букрина из Луганска. Руслан Коваленко (Киев, вес 72 кг) победил Яниса Ляшенко (Николаев), а Дмитрий Кирпань (Николаев, вес 81 кг) был сильнее белоруса Дмитрия Абдулина. Однако, более напряженными и захватывающими стали титульные поединки с участием именитых мастеров. Неоднократный чемпион мира, Европы и Украины, сумчанин Николай Коренев (вес 67 кг) добавил к своим наградам еще и Кубок АПВЕ (oriental kick), победив по очкам Руслана Щелева из Кривого Рога. На этом Н. Коренев закончил свою спортивную карьеру. Что и говорить, спортсмен он был отличный. Пожелаем ему успехов и вне ринга! Алексей Гончар (Кривой Рог, Украина, вес 83 кг) в титульном поединке за звание чемпиона ОРВУ (5 раундов, thai boxing) победил Элгاما Агабалаева (Москва).

Состоялись также и два боксерских поединка. В рейтинговом бою украинец Виталий Невеселый (вес 91 кг) выиграл у Сергея Кравченко (Донецк). Апофеозом турнира стал 10-ти раундовый титульный поединок по боксу (версия WBC) среди юниоров в весовой категории super middleweight. Виталий Ключа (Украина, вес 76 кг) победил литовского спортсмена Мантаса Тарвидаса.

Подводя итоги конгресса в Киеве, известный австрийский спортивный деятель и бизнесмен, президент ОРВУ Виллибальд Палатин сказал: "Все было организовано блестяще, на высоком международном уровне. Уверен, что результатом встреч на гостеприимной украинской земле - станет дальнейшее развитие кикбоксинга и муэйтай под эгидой ОРВУ, а наше сотрудничество с АПВЕ и другими организациями станет более системным и целенаправленным". А вот, что отметил промоутер, генеральный секретарь ОРВУ Хари Гориан (Хорватия): "Конгресс прошел очень хорошо. Пожалуй давно не было таких насыщенных и важных встреч. Хотелось бы, чтобы наш форум в столице Украины стал в дальнейшем традиционным."

**Александр Борщевский**



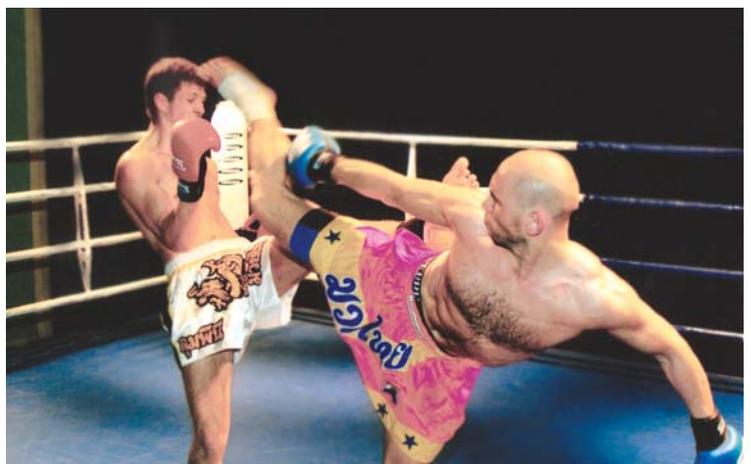
**Президент ОРВУ  
В.Палатин  
(Австрия)**



**Открытие международного турнира по боевым искусствам в Доме офицеров**



**Фрагмент поединков международного турнира прошедшего в рамках конгресса**



**Руслан Коваленко проводит свой коронный прием**



# АПВЕ ПОВЫШАЕТСЯ.



Фрагмент поединка между  
Русланом Коваленко и Янисом Ляшенко



А.Гончар в атаке



Фрагмент поединков



Фрагмент поединков



Бой закончен.  
В центре рефери —  
чемпион мира и Европы  
по кикбоксингу В.Аксютин



Церемония награждения  
украинского боксера  
В.Клюса мировым  
титлом WBC



Продолжение на стр. 4



# РЕЙТИНГ ОРВУ – АПВЕ ПОВЫШАЕТСЯ.



чемпионом ОРВУ стал украинец  
Алексей Гончар



Мировой титул WBC остался в Украине.  
Судья международной категории  
Ван Дер Вилле (Бельгия) поднимает  
руку победителя боя В. Клюса



Николай Коренев с Кубком победителя !



Промоутер  
конгресса  
ОРВУ  
Ковальчук  
Наталья  
и ее очарова-  
тельные  
помощницы



Мисс  
Литва  
представляет  
пояс чемпиона  
WBC



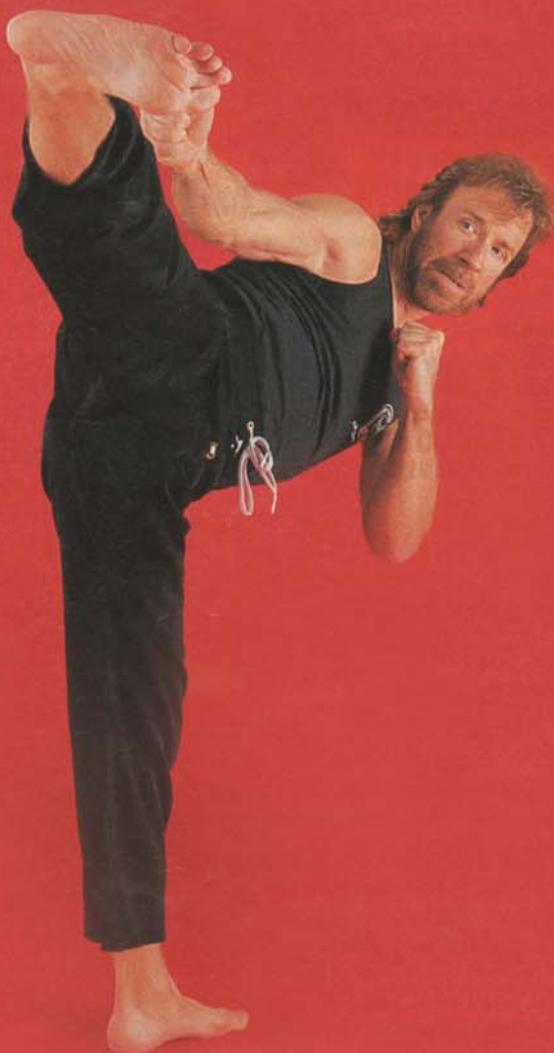
официальный представитель  
АПВЕ в Луганской области —  
Любовь Николаевна Короткова  
получает заслуженную награду  
от Хари Гориана (Хорватия)



Поздравление  
с днем рождения  
президента  
национальной  
федерации  
кикбоксинга  
Орла Павла  
проводит  
Марк Мельцер  
(г. Москва,  
Россия)

# УДАРИ НОГОЮ

Вони більш небезпечні, ніж удари руками. Цей удар має свої переваги, адже нога довша за руку та крім ступні до її арсеналу входить й коліно. Удар ногою блокувати значно важче, особливо якщо його проведено низько: у коліно, голінь чи нижню частину живота.



## Корисні вправи для ніг

Їх завдання полягає у "розробці" зв'язок і м'язів ніг, а також у розвитку їх еластичності, рухомості, сили та інших якостей.

а) Удар прямою ногою, боковий удар, удари з обертанням на 90 градусів

б) Удар "залізна мітла". На тренуваннях потрібно почергово завдавати ударів по дерев'яному стовпу чи дереву, поступово збільшуючи кількість і силу ударів. Щоб зберегти ноги від пошкоджень і травм, краще за все обмотати частину ноги джгутом чи бинтами.

в) Удар коліном - найбільш ефективний та небезпечний. Здебільшого використовується у тайському боксі. Високо підняте коліно може служити блоком при ударах ногами. У той же час цей прийом дозволяє проводити "колючі" удари стопою. Коліном б'ють у стрибку в живіт, підборіддя суперника. Щоб підготувати ноги і коліна до таких технічних дій, слід

організувати тренування із скакалкою, вправи із стрибків на одній та двох ногах, у довжину, проводити різні розтягування, тощо.

г) Чимало корисних ударів застосовують у карате. Наприклад, удар у стрибку з позиції "Зен-Кутсу-Дачі". Подаючи корпус вперед із силою потрібно відштовхнутися задньою ногою, підгинаючи її потім коліном до живота. Іншою ногою виконайте поштовх уперед-догори, піднімаючи тіло у повітря. Корпус трошки нахилений вперед, руки виконують рух напівохоплення над коліном лівої ноги. Бийте лівою ногою ударом у формі "Кекомі" чи "Ке Аге" ( усіма можливими у даному випадку положеннями ступні).

Б.Олексійко



# БОЕВЫЕ МЕТОДЫ НИНДЗЯ

Нин-дзютсу или ("Синоби-дзютсу"), как его называют в Японии - древнее боевое искусство воинов-невидимок, жизнь которых во все времена была окружена мистикой и тайной. Истоки нин-дзютсу идут из Тибета, где, как известно, развивались все экзотерические учения, а также магия, которую ниндзя переняли у странствующих монахов. Кроме того, из Китая к ним попали религиозные учения буддизм и даосизм, а из Индии "мудры" - тайные символы, создаваемые кистями рук и пальцев.

Оружие и тело едины - гласит один из основных принципов ниндзя. Наносит ли ниндзя удар ножом или палкой, бьет кулаком или метает сюрекен, от этого в его сознании и его отношении к выполняемым движениям ничего не меняется: базовые принципы приложения сил, передвижения, уклоны остаются одинаковыми. В нин-дзютсу нет места отработке ударов по воздуху. Техника ударов с самого начала должны быть направлена на реальную цель: мешок с песком, жесткую макивара, деревья, камни. Подобный тренинг в сочетании с силовыми, скоростными и растягивающими упражнениями, а также с усвоением основных принципов работы - дают гораздо лучшие результаты, чем удары, наносимые в воздух с пугающей гримасой и устрашающим криком. Принципы нанесения ударов в нин-дзютсу довольно сильно отличаются от общепринятых принципов других боевых искусств. К примеру, любой из ударов руками в нин-дзютсу практически никогда не проводится от бедра и никогда (очень в редких случаях) туда не возвращается. Этот путь кулака к цели долог и нереален: слишком много открытых мест остается при таком способе нанесения ударов. Кулак ниндзя начинает свой путь оттуда и тогда, где и когда это требуется. Никаких лишних движений. Это, прежде всего, экономит силы и время, а также исполнение техники в такой манере является очень неожиданной для противника и часто приводит к быстрому концу поединка. В нин-дзютсу никогда не бьют соперника только рукой или ногой. В движении используется все тело.



Для примера рассмотрим выполнение классического для многих восточных единоборств "проникающего тычка кулаком с шагом одноименной ноги" ("ои-цуки" в каратэ). Как же чаще всего описывают и выполняют это движение? Оно состоит из шага одноименной с ударной рукой ноги, возвратного движения другой руки (хикитэ) и взвинчивания бьющего кулака (нэндзири). Основными правилами выполнения является: жесткая постановка стоп с выпрямленной задней ногой (пятка ни в коем случае не должна отрываться от пола), движение бедер, прямое положение корпуса, плеч и одновременность контакта с целью постановки стопы передней (шагающей) ноги на землю. Кроме того, обязательно присутствует полное напряжение всего тела в момент касания и резкий выдох животом (хара). **Нин-дзютсу** не приемлет подобный метод нанесения ударов. Жесткая фиксация стоп, бедер и плеч не дает бойцу использовать весь физический потенциал тела, а нога, ставящаяся на землю раньше или одновременно с ударом - не дает возможности послать всю массу тела в удар. В **нин-дзютсу** бедра и плечи практически никогда не фиксируются, а сам момент удара происходит на долю секунды раньше, чем нога движущаяся с ударом твердо станет на землю. Это позволяет соединить все тело, заднюю ногу и бьющую конечность в единый вектор силы, который продолжает движение вперед еще мгновение после контакта с целью.

Таким ударом можно не только отбросить противника на несколько метров, но и, резко убрав бьющую руку, создать такую мощную ударную волну, которая может привести к серьезным внутренним повреждениям. Это касается всех, без исключения, ударов руками и ногами. Подобные различия существуют и в технике защиты. **Нин-дзютсу** не приемлет какого-либо одного метода. Например, только блоков или подставок. Лишь комплексная защита, состоящая из всех видов действий: уклонов, нырков, блоков, парирований, стоп-ударов, опережающих ударов - может обеспечить эффективную оборону с широким спектром вари-

ативності послуючих дій. Принцип "До-Ай" - принцип захисту ниндзя учить тому, щоб парирование и контрудар сливались в одно действие. "До-Ай" на высшем уровне - предвосхищение действий противника и опережающая атака.

### **"Мэцубуси" - устранитель глаз**

Чтобы уравнивать шансы в бою или доминировать над соперником, ниндзя разработали метод, обеспечивающий им преимущество в любой схватке: "мэцубуси". Его техника предусматривает широкий набор вспомогательных средств для испуга и ослепления соперника. Помимо пудрообразных составов, осуществлялись броски в глаза земли, грязи, гравия, песка, гальки, перца, золы, яда, крапивы. А один особенно интересный и декоративный контейнер для

"мэцубуси" называется "сокутоки". Его носили на шее, как декоративную подвеску, и это, не вызывало никаких подозрений. Но за миг это безобидное с виду устройство могло стать весьма эффективным средством, чтобы подчинить врага одним выдохом. Сокутоки - это подобие свистка: полая коробочка, имеющая два отверстия - одно более широкое, которое затыкается пробкой и подвешивается на шею на шнурке. При падении ниндзя просто подносил "сокутоки" ко рту, удалял пробку и резко выдыхал в мундштук. Облако жгучего перца мгновенно попадало в глаза соперника. В течение мирного периода Токугава это устройство нередко использовалось полицейскими для подавления сопротивления нарушителей порядка...

**А.Товстенко**



## **Допоможе сміх...**

**Корисно знати**

*Я була малою горда,  
щоб не плакати я сміялась...  
Леся Українка*

Сміх допомагає здолати хвороби. Адже коли ми сміємося, мозок виробляє ендорфінні речовини. Вони, своєю чергою, активізують лімфоцити, які протистоять вірусам та інфекціям. Водночас, коли ми сміємося, відбувається "вентиляція" легень, кров збагачується киснем, більше шлункового соку виділяють органи травлення. В результаті організм швидше засвоює їжу та виводить шлаки. Психологи вважають, що одна хвилина сміху рівноцінна сорока хвилинам розслаблювальних вправ йогою. Сміх змушує м'язи обличчя та тіла напружуватись, а отже - тренує їх. Під час сміху поліпшуються відтік крові від голови та дієздатність мозку.

Дослідження зарубіжних учених, проведені з допомогою методів, які використовують створені комп'ютером "моделі сміху", засвідчили, що під час сміху утворюються особливі імпульси, які сприятливо впливають на нервову систему та функціонування мозку. Вони також знімають напругу. На думку спеціалістів, сміх - це своєрідний соціальний рефлекс, породжений людським суспільством. Цей висновок базується на тому, що у людей, які помічають когось усміхненого, теж поліпшується настрій.



# СОХРАНЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ

(Продолжение темы. Начало см. в журнале № 4 (2008 г))



- Андрей Викторович, в предыдущей беседе, Вы кратко затронули тему о том, что человек иногда может открывать для себя более высокие, универсальные энергии. А как это близко соприкасается с познанием боевых искусств ?

- Хотел бы отметить, что такое подвластно не всегда, и видимо не каждому. Это происходит только у очень подготовленных людей за счет интенсивной духовной работы и феноменальной концентрации силы воли. Любой, кто устанавливает контакт с такой энергией, тем самым раскрывает сверхчувственное осознание и начинает воспринимать более широкий мир вокруг себя. Здесь очевидно и близок уровень больших достижений. В боевых искусствах к таким личностям можно смело отнести Брюса Ли, М.Ояма, Ип Мэна, Люнь Янь, Д.Кано, Г.Фунакоси, М.Уэсиба, Х.Нисияма, Ч.Норриса и

других. В литературе по восточно-оздоровительным системам встречаются строки о том, что существуют "каналы", через которые течет жизненная энергия. Например, китайцы признают это во взаимосвязи своей религии, медицины и философии. И акупунктура, и кунг-фу показывают, что эти энергии не второстепенны для жизни, они совершенно необходимы для нее. Поток энергии - это сама основа жизни...

- Становится очевидным, что изучение боевых искусств так или иначе включает в себя обретение определенного объема энергетической силы. Если подходить к этому вопросу с такой позиции, то можно предположить, что настоящие мастера боевых искусств - люди, посвятившие свою жизнь совершенствованию этой силы, - могут превращаться едва ли не в монстров в человеческом обличье, суперменов, легко сгибающих толстые железные прутья и разбивающих головой кирпичные стены ?

- Не совсем так. Безусловно, настоящие мастера - личности сильные, волевые, отчаянные, с блестящей реакцией. Но выглядят они, как правило, самыми обычными, спокойными людьми. Они сверх рассудительны, подтянуты. Впечатление такое, что всегда готовы к схватке. Не всегда такие герои кажутся очень крупными и мускулистыми. Но это ощущение спокойствия и уверенности в себе вызвано тем, что они очень хорошо тренированы и центрированы. Хотел бы подчеркнуть, что движения опытного практика боевых искусств, независимо от того, исполняет ли он упражнение или сражается в поединке - намеренно осмысленны. Даже, если они выполняются с молниеносной скоростью, эти движения остаются контролируемыми и уравновешенными. И именно потому, что такие люди пребывают в гармонии с потоком энергии, исходящим из их тел и пронизывающим их...

- Небезызвестный Миямото Мусаси отмечал, что стратегия является ремеслом воина. Он учил не допускать нечестных мыслей, развивать интуитивное суждение и понимание любых вещей, воспринимать незримое и не делать ничего бесполезного. Что Вы думаете по этому поводу ?

- На мой взгляд, Ваш философский вопрос, следует рассматривать поклонникам восточных единоборств под таким углом. Если кто-либо задумал посвятить свою жизнь практике боевых искусств, необходимо понять, что ее всестороннее изучение - важно не только для повседневной жизни, а и для дальнейшего развития многих ваших способностей, причем и таких, о которых вы даже сами еще могли не догадываться. Для образного примера, давайте возьмем лист бумаги и нарисуем на нем 5-6 спиц. Каждая спица колеса (условно конечно) представляет собой одно из направлений вашей подготовки: борьба, удары ногами, удары руками, гибкость и т.д. Чтобы колесо хорошо катилось, все спицы - должны иметь одинаковую длину. Каждый раз, когда вы обнаружите перекося нужно исправить его, благодаря изучению нового стиля или модернизации того, чем вы уже владеете. Очевидно, это и будет стремление к совершенству. Главное подойти к этому принципу осознанно, как говорится, с душой. А душа, ставшая вместительницей такой философии, непременно наполнит здоровьем и тело...

Представим себе условно такую ситуацию. Вы хорошо тренированы, подготовлены. Тем не менее не всегда побеждаете соперников, которые потенциально уступают вам в силе, технике. Чрезмерная решительность, злость, сверхнапряжение могут способствовать победам в дальнейших схватках ?

- В поединках спортсменов высокого уровня нет места ярости, мести. Хотя постороннему наблюдателю это может показаться парадоксальным, но бой в состязаниях по боевым искусствам никак не должен быть связан с гневом. Ринг или татами не имеют ничего общего с яростью или самоуверенностью, ни с чем таким, что могло бы затуманить ваш разум. Невозможно выиграть поединок, потеряв контроль над своим разумом. То же самое можно применить и ко всей нашей жизни. Этому нужно учить молодых спортсменов...

***Беседу вела Юлия Кравченко***



## Приемы Кунг-Фу



# Вадо-рю — "Путь Японии" или рассказ



Взять интервью у японца - дело тяжкое, особенно когда речь идёт о чём-либо традиционно японском - о каратэ, к примеру. То есть общих слов и всем известной информации много, а вот с конкретикой - беда. Однако мой собеседник, обладатель третьего дана по стилю Вадо-рю господин Каваути - корреспондент одной из крупнейших японских газет "Иомиури Симбун" в Москве -

проявил корпоративную солидарность. Рассказав куда больше, чем я рассчитывал услышать.

**- Господин Каваути, вы были учеником основателя стиля Вадо-рю Хиронори Оцука - величайшего мастера, о котором, увы, нам известно очень мало...**

- Оцука действительно был величайшим мастером каратэ и боевых искусств вообще, и мне посчастливилось тренироваться под его началом целых 5 лет. Хиронори Оцука родился в 1892 году в Японии, с 5 лет начал заниматься дзю-дзюцу у мастера Тацусабуро Накаяма, представлявшего стиль Синто-Ёсин-рю (позднее на базе этого стиля Морихэй Уэсиба создал айкидо). В 1920 году Оцука получил мастерский диплом, то есть высшую степень. Достигнуть вершины в 28 лет - даже по тем временам считалось фантастикой, но Оцука не был обычным мастером. Он посвятил боевым искусствам всю жизнь и был одним из немногих профессиональных учителей каратэ. В 1922 году в Токио с Окинавы приехал мастер каратэ Гитин Фунакоси, и после первой публичной демонстрации, после того, как поддержку новому для Японии боевому искусству оказал отец дзюдо Дзигоро Кано, Фунакоси набрал первую группу учеников - и одним из первых и ближайших его учеников стал Оцука. С огромным опытом в боевых искусствах он прогрессировал куда быстрее других. Вскоре открылись первые университетские клубы каратэ - при университетах Тодай и Кэйю. Оцука по просьбе Фунакоси стал вести занятия в Тодай. Благодаря своим познаниям в дзю-дзюцу и других боевых искусствах Оцука внёс огромный вклад в развитие каратэ. Так, он внедрил в арсенал технику работы с оружием - танто (ножом) и катана (мечом), а также броски, подсечки и захваты, то есть элементы дзю-дзюцу. Но главная заслуга Оцука в том, что он первым ввёл на тренировках учебные поединки и его клуб стал первым клубом Японии, в котором стали практиковать кумитэ. Оцуку, практиковавшего кумитэ во время изучения дзю-дзюцу, такое положение вещей не устраивало. В 1933 году он начал преподавать в своём клубе **якусоку-кумитэ** - то есть спарринг по заданной программе, когда один партнёр знает, что будет делать другой. А затем включил в программу тренировок и **дзю-кумитэ** - свободный спарринг. Разумеется, Фунакоси это не нравилось, и отношения между ним и Оцукой стали прохладными. Конечно, внешне никакого конфликта не было, но негласный разрыв произошёл. История сохранила слова Фунакоси, сказанные Оцуке: "Я тебя этому не учил". Оцука пошёл по своему пути и в том же 1933 году зарегистрировал свой стиль, который назвал **Вадо-рю**. "Вадо" иногда переводят как "Путь мира", но Оцука, насколько мне известно, заложил в название иной смысл - "Путь Японии" ("Ва" - древнее название Японии). С учётом того, что это был первый собственно японский стиль, отличавшийся от стилей окинавских, оправдан именно последний вариант перевода.

**- Доводилось слышать, что Оцука в своё время участвовал в неофициальных подпольных турнирах...**

- Оцука был реальным мастером, он рос в бурное время, оттачивал своё мастерство в уличных поединках, и его техника была проверена практикой. Да, в молодости он участвовал в засекреченных турнирах, в которых поединки проводились в полный контакт безо всяких защитных средств и ограничений - допускались удары в пах, по глазам и т.п. Люди дрались не за деньги, а просто выясняли, какое боевое искусство, какой стиль, какая школа сильнее, - таким образом шло развитие боевых искусств вообще и каратэ в частности. Наверное, бывали там и смертельные случаи, но я об этом ничего не слышал. Зато точно знаю, что каждый год в Японии на соревнованиях погибают 5-6 человек, и это при том, что поединки проводятся по так называемым бесконтактным правилам. Оцука, истинный боец, готов был проверять своё мастерство в схватке с любым противником и по любым правилам. Известен случай, когда на заре развития каратэ в Японии он вызвал на бой американского профессионального боксёра, - причём бой должен был проводиться по правилам бокса и плюс ко всему без перчаток. Однако Фунакоси и его окружение выступили против замысла Оцуки и заставили его отменить бой. Видимо, они опасались, что Оцука потерпит поражение и это скажется на имидже каратэ, - а может, боялись, что Оцука убьёт или покалечит боксёра первым же ударом, как бы оно, скорее всего, и получилось. Сам я был свидетелем поединка между Оцукой и мастером кэндо на одной из тренировок в Тодай. Оцука объяснял нам, как защищаться голыми руками от меча, - и вдруг оказалось, что среди зрителей на занятии присутствует известный мастер кэндо, который во всеуслышание заявил, что это нереально. Фактически он обвинил учителя во лжи - в его собственном зале и в присутствии учеников, но Оцука спокойно предложил ему выйти на татами и на деле проверить, кто прав. Мастер кэндо взял в руки боккэн - тяжёлый деревянный меч, которым легко можно убить или покалечить соперника, - и молниеносно взмахнул им, чтобы ударить сверху, а Оцука с подшагом нанёс ему прямой удар ближней рукой в подбородок и отправил в глубокий нокаут.

**- Какие-то ещё яркие воспоминания об учителе у вас сохранились?**

- Так, отдельные моменты. Например, помню, как я впервые пришёл на тренировку к Оцуке - ему тогда было 60 лет. От сквозняка бамбуковая занавеска, закрывавшая вход в зал, начала колыхаться. Обычно человек обращает на такие вещи внимание один раз - посмотрел, и всё. Оцука же постоянно бросал на колышущуюся занавеску незаметные косые взгляды - реакция на любое движение въелась в его плоть и кровь. Помню, как Оцука дал нам упражнение на координацию - одной рукой он рисовал в воздухе квадрат и одновременно левой рукой рисовал треугольник. Повторить это не мог никто - максимум, чего удавалось добиться, это сначала нарисовать одно, а потом другое. Помню, как Оцука в последний раз спарринговал с учениками - ему тогда было 65 лет, и ни один учитель в его возрасте не отваживался на поединок. Оцука же, в тот день проводивший семинар в университете Мэйдзи, спокойно работал с обладателями 2-3-го данов, то есть молодыми, полными сил и уже опытными бойцами. Его по очереди атаковали 15 человек - и ни один не смог даже коснуться его. Все они после атаки оказывались на полу, а Оцука наносил добивающий удар. Причём если сначала атакующие не решались бить в полную силу, то потом старались попасть изо всех сил - но впустую. Понятно, что в 65 лет у Оцуки было немало старых

# о добром старичке со смертельным ударом

травм - как вы знаете, при атаке человек инстинктивно защищает больное место, а Оцуки всё тело было больным местом, поэтому он не допускал даже лёгких прикосновений к себе. Он заранее чувствовал, куда пойдёт удар, отводил его блоком или просто уходил с линии атаки, сбивал соперника с ног броском или подсечкой с последующим добиванием. Это было фантастическое зрелище. Как сказал потом Оцука, он только в 40 лет, то есть после 35 лет упорных тренировок, собственным телом понял, как опасен любой удар противника, собственным телом понял, как нужно защищаться и уходить от атак. Так что неудивительно, что ни один из ударов не достиг цели.

## **- Вы сами когда-нибудь спарринговали с учителем?**

- Нет. Только один раз по его команде атаковал его, он нанёс удар навстречу, но я успел защититься. Вот и всё. Помню, Оцука всегда спарринговал с полузакрытыми глазами, что сильно действовало на соперников. Иногда казалось, что глаза его вообще закрыты, и во время поединка у него было очень холодное выражение лица. Он часто применял различные финты и уловки, легко вводя соперника в заблуждение. Например, отворачивал голову и в этот момент наносил удар. В основном он наносил удары открытой кистью руки, тыльной стороной, нанося лёгкие щелчки по глазам, по носу. На короткое мгновение соперник терял зрение, а когда приходил в себя, Оцука уже стоял за спиной. Однако таким лёгким щелчком он легко мог отправить человека в нокаут. Стыдно признаться, но однажды со мной произошёл такой случай.

В боевых искусствах есть понятие "сакки" -

"дух убийцы". По преданиям, великие мастера чувствовали агрессию даже спиной, даже когда противника не было видно. Я слышал, что это сверхъестественное чутьё развил в себе и Оцука - сам видел, как, войдя в чужой зал, он сразу безошибочно определял, кто старший, кто сильнее, даже если внешне это никак не проявлялось, и убедился в этом на деле. Учился я тогда на третьем курсе, был заместителем капитана университетской сборной. После одной тренировки, на которой я выиграл несколько тяжёлых боёв, вдруг подумал: а что было бы, если бы я сейчас напал на учителя? Мысль эта пришла ко мне в голову в тот момент, когда все ученики сидели на коленях перед Оцукой и кланялись ему. Я сидел где-то метрах в пяти от него и, подняв голову, поймал его напряжённо-давящий взгляд, буквально пригвоздивший меня к полу. По его страшному выражению лица я понял, что он почувствовал мои намерения. И у меня не было сомнений в том, что если бы я попытался что-то сделать, он бы просто убил меня на месте.

## **- Я думаю, ученики Оцуки были достойны учителя...**

- Разумеется, хотя им пришлось пройти через нелёгкие испытания. Когда Оцука ввёл в программу тренировок кумитэ - причём бились в полный контакт без защитных средств - через неделю из 50 человек здоровыми остались только двое. Тогда Оцука стал использовать богу - защиту тела, применяемую в кэндо. Позднее он разработал принципы обозначения удара и контроля дистанции, которые легли в основу так называемых бесконтактных правил. Первые соревнования по правилам Оцуки прошли в мае 1939 года - это были соревнования региона Канто, в которых приняли участие несколько университетов, а в 1957 году перед первым всеяпонским студенческим

чемпионатом эти правила были приняты за основу и признаны всеми стилями. Ученики Оцуки были настоящими бойцами. Накагава, у которого я одно время тренировался, как-то провёл спарринг с Масутацу Оямой, основателем стиля Кёкусинкай. Было это после того, как Ояма в 1949 году выиграл чемпионат Японии, после того, как вышел фильм о его схватке с быком и он стал знаменит. Ояма пришёл в Тодай, и Оцука предложил ему поспарринговать с одним из старших учеников. Понятно, что удары они лишь обозначали, однако схватка была очень жёсткой.

Получасовой поединок завершился вничью, хотя Накагава потом сказал, что если бы бой вёлся в контакт, победил бы Ояма, а очевидцы утверждали, что по очкам победил Накагава. И это при том, что Накагава не входил в число сильнейших учеников, а самому Оцуке проигрывал в одну калитку. Кстати, то, за счёт чего снискал себе славу Ояма - в первую очередь разбивание предметов, - практиковалось в клубе Тодай ещё в 30-ых годах, просто никто это не афишировал. Оцука был очень сильным человеком - при росте 160 см он весил 75 кг, однако упор на силу никогда не делал. И хотя всегда считалось, что в каратэ поединок - это бой одного удара (недаром чемпионаты Японии до сих пор проводятся только в абсолютной категории и до одного очка), Оцука, опытейший и реальнейший боец, учил нас никогда не делать ставку на один удар, учил наносить удар за ударом с наращиванием силы. Если ударил один раз и нанёс сопернику травму, надо ещё пару раз ударить в тоже

место - так он нас учил.

**- Ходят слухи, что Оцука владел "искусством отсроченной смерти" - легендарной техникой нанесения ударов по определённым точкам, после которых человек умирает через определённое количество времени - вплоть до нескольких лет.**

- Об этом не принято говорить, но я знаю, например, что один близкий друг учителя во время второй мировой войны служил в спецвойсках на территории Китая и любил померяться силами с китайскими

мастерами ушу, которые после этих поединков скоропостижно умирали без всяких внешних повреждений - их было порядка 30 человек... Вообще я считаю, что хотя эта техника - взятая из дзю-дзюцу - бесспорно существует, её возможности несколько преувеличены. Вряд ли можно ударить человека так, что он умрёт через 3 или 7 лет. Просто наносится удар, влекущий незаметное, но очень серьёзное повреждение, после чего человек через несколько дней или недель умирает, - удар в печень, селезёнку, сердце...

## **- Так как насчёт Оцуки?**

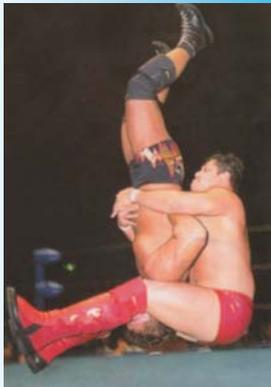
- Говорят, что было несколько случаев, когда люди умирали после поединков с ним, - так это или нет, я точно не знаю. Но я знаю, что был случай, когда после спарринга с Оцукой его близкий друг, пропустив удар ребром ладони по шее, пришёл в себя и вроде чувствовал себя нормально, а на следующий день у него был сильнейший приступ, пена пошла изо рта - к счастью, его успели спасти. Но я не сомневаюсь, что Оцука нанёс такой удар непреднамеренно. Он даже сказал потом, что такая техника в каратэ есть, но применять её нельзя. Вообще мне он запомнился как очень приятный и добрый старичок...

Игорь Оранский, "Спорт-Экспресс", 1993 г.





# ЗАХОПЛЕННЯ У СХІДНИХ ДВОБОЯХ

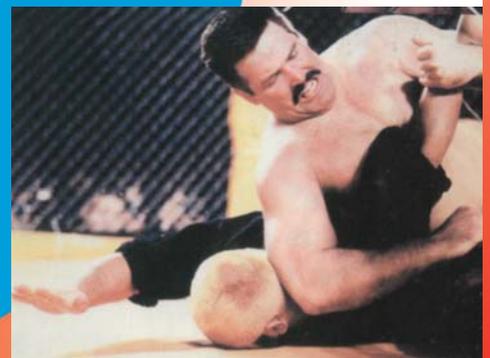


Вдалі захоплення під час поєдинку викликають у суперника больовий шок чи інші негативні наслідки, які залишають його можливість для опору. При цьому нерідко трапляються не тільки травми, але й втрата свідомості. У окремих випадках може статися й смерть. У східній літературі є різні ствердження про існуючу кількість захоплень. Їх близько 40 прийомів. Наведемо основні з них, які частіше за все застосовуються у двобоях із східних єдиноборств.

1. Захоплення за життєво важливі органи. У такому сенсі ваш супротивник втрачає можливість пересування чи відповідних контрдій
2. Замок - це затиснення горла, передпліччя, суглобів
3. Перегинання - захоплення суглоб перегинається понад міру. Наприклад, заломлюється голова, нога, рука, пальці...
4. Викручування - захоплення обома руками за самий кінець руки або ноги суперника і з силою викручування суглобу
5. Поштовх - завдається у ті суглоб кінцівок, які знаходяться далі від центру тяжіння. Наприклад, можна штовхнути у шию...
6. Утримування - захопити будь-яку частину тулуба, заломити її та утримувати у такому положенні, поки суперник не здається.
7. Натискувати ногою - натиснути ногою у область ніг суперника, вивернути йому суглоб. Наприклад, натиснути на голінь..

Застосовуючи техніку захоплень, важливо уважно спостерігати за технікою пересування суперника, діяти швидко і точно, постійно чекати можливості, що нападник схибить чи на мить розслабиться. Тоді без вагань застосовуйте захоплення.

**С. Пронько**



Новый веб-сайт журнала "Мир единоборств" в Интернете: [www.m-edinoborstv.narod.ru](http://www.m-edinoborstv.narod.ru)

## СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS

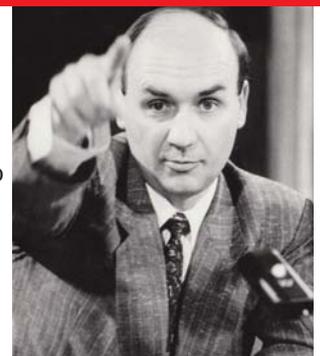
Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал Ukrainian International Illustrated Sports Review

№ 5 (61) 2008г, наклад 2500 прим. Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Віддруковано в друкарні ПП Товстенка А.В. (свідоцтво № 9071), (зам. )  
Контакти з редакцією: e-mail: [egenia@voliacable.com](mailto:egenia@voliacable.com) тел/факс: (044) 540-86-74.

Адреса для листів 01034, м. Київ, а/с №5, Борщевському О.В.

Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький, Олександр Товстенко.

Основатель и главный редактор журнала **Борщевский Александр Викторович**  
**Editor in-chief Alexandr Borshevsky**



А Вы, читаете журнал "Мир единоборств"?