

# Термины используемые в Окинава Годзю-рю каратэдо

Издание 2 (исправленное и дополненное)

## Предисловие

Все термины, используемые в окинавском каратэ (в том числе и *Годзю-рю*) можно условно разделить на три части.

- Слова, берущие начало непосредственно на Окинаве и произносящиеся именно на окинавском языке.
- Термины пришедшие из Китая, но произносимые так как они читаются на Японском.
- Названия унифицированные с терминами традиционных японских боевых искусств.

Для удобства поиска словарь разделён на тематические главы, термины в которых расположены в алфавитном порядке.

## Введение

Прежде чем перейти непосредственно к терминам, хотелось бы сделать некоторые комментарии.

Японская письменность состоит из заимствованных в Китае *иероглифов* называемых *кандзи* и двух слоговых азбук называемых *кана*.

*Иероглифы* в основном состоят из прямых линий и могут произноситься по разному, а обозначать одно и тоже слово. Тоесть на китайский или японский манер.

*Кана* бывает двух вариантов: старая *катакана* и новая *хирагана*. Они пишутся в основном кривыми линиями. В наши дни *катаканой* пишутся фамилии и иностранные слова.

Все слова в словаре записаны по системе Поливанова.

При всём удобстве этой системы некоторые звуки нужно произносить немного не так как мы привыкли в русском языке.

- Звук [си] произносится как [с] в русском слове *авоська*, только более шепеляво.
- Звук [с] в сочетании с [т] произносится как среднее между [с] и очень мягким [ч].
- Звук [з] в сочетании с [д] произносится как среднее между [з] и очень мягким [ж].
- Звук [н] перед [б], [п] и [м] написан как [м]
- Звук [и] после гласного написан как [й]
- Гласные [у] и [и] находящиеся между глухими согласными произносятся без участия голоса. Например слово *цукэ* читается почти как *цки*.

Само написание слов выстроено по такому принципу.

- Термины, несущие в себе двойное название, но обозначающие один предмет или действие записаны одним словом.
- В случае использования добавления слова указывающего на принадлежность к определённой группе, оно записывается через дефис (например, в термине *агэ-укэ* слово *укэ* обозначает принадлежность приёма к группе блоков и следовательно, записывается через дефис).

### **Благодарность**

Хотелось бы выразить искреннюю благодарность за помощь в написании терминов и советы по структуре словаря:

- Кандидату физико-математических наук, переводчику и автору работ о истории и практике китайских боевых искусств – **Березнюку С. Л.**;
- кандидату исторических наук, переводчику и автору работ по истории и практике японских боевых искусств – **Горбылёву А. М.**

А так же членам комбукай и инструкторам IOGKF-Russia принявшим участие в фотосессии для иллюстрации словаря:

- Техническому директору IOGKF-Russia – **Роману Айвазову** (4 дан);
- исполнительному секретарю IOGKF-Russia – **Богдану Курилко** (4 дан);
- инструктору IOGKF-Russia – **Кириллу Тюпанову** (2 дан);
- инструктору IOGKF-Russia – **Андрею Швецову** (1 дан);
- инструктору IOGKF-Russia – **Вахитовой Диляре** (1 дан);
- члену IOGKF-Russia – **Владиславу Клопову** (1 дан).

С уважением, методический директор IOGKF-Russia – **Павел Клопов** (5 дан)

2010 год

## Оглавление

<i>Название главы</i>	<i>страниц</i> <i>а</i>
Исторические термины _____	4
Базовые понятия _____	7
Организация и этике _____	13
Тренировка _____	16
Снаряды используемые в ходзё-ундо _____	18
Стойки _____	20
Работа ног и тела _____	27
Боевые позиции _____	28
Ударные части тела _____	33
Болевые точки _____	39
Блоки _____	45
Удары руками _____	58
Удары ногами _____	69
Борьба _____	74
Поединок _____	81
Ката _____	83
Термины используемые во время соревнований ____	85

## Исторические термины

**Бубиси** – Классический текст Китая, в котором есть главы просвещенные воинским искусствам, содержащие в себе принципы *окинавского каратэ*.

**Будзюцу** – Переводится как *воинское искусство*. Общее название всех воинских искусств в Японии

**Будо** – Переводится как *воинский путь*. Жизненная философия воинов Японии.

**Буси** – Переводится как *воин, самурай*. Воины, состоящие на службе у японских князей. На Окинаве так называли мастеров воинских искусств, в том числе и *Мияги Тёдзюна*.

**Ваза** – Переводится как *техника*.

**Годзю-рю** – Стиль *каратэ* созданный *Мияги Тёдзюном*.

**Дарума** – Японский вариант имени индийского монаха *Бодхихарма* (в китайской транслитерации - *Путидамо*, иногда сокращается до *Дамо*. Согласно легенде *Дарума* пришёл из Индии, чтобы пропагандировать Буддизм. Остановившись в монастыре *Шаолин* (японское *Сёрин*) *Дарума* много времени проводил в сидячей медитации, по легенде девять лет, и чтобы восстановить свои силы выполнял комплекс специальных упражнений. Уходя из монастыря, он оставил трактат по искусству самосовершенствования *Ицзиньцзин*, что переводится как *об изменениях в мышцах*. Несмотря на то, что трактат, фактически, описывает просто набор гимнастических упражнений, он традиционно занимает важное место в истории китайских воинских искусств. Не смотря на мифологичность данного человека многие упражнения в *каратэ* схожи с упражнениями из *Шаолин-цюань*. Например физические и дыхательные упражнения.



**Дзюцу** – Переводится как *искусство* или *совершенное исполнение*.

**Еккин-кэйо** – Переводится как *Об изменениях в мышцах*. Упражнения для развития внутренней энергии унаследованные из этого текста носят название **Еккин-кико**. Этот текст, как и *Сензуи-кэйо* приписывают *Дарума*, он содержит оздоровительно-гимнастические упражнения, которые по легенде легли в основу *Шаолин-цюань*. Вариант *Еккин-кэйо* через некоторое время был доработан знаменитым военачальником *Юэ Фэм*.

**Кай** – Переводится как *ассоциация, клуб* или *группа*.

**Кан** – Переводится как *школа* или *зал*.

**Каратэ** – Современное название *тодэ*. Переводится как *пустая рука*. Первоначальный перевод был тот же что и у *тодэ*, но в начале двадцатого века первый иероглиф *кара*, переводимый как *Китай*, был заменён созвучным, с переводом – *пустота*. Это название отражает философское направление современного *каратэ*.

**Каратэдо** – Тоже, что и *каратэ*. Переводится как *путь пустой руки*. Иероглиф до прибавляется для придания большей духовности воинским искусствам.

**Кэнпо** – Общее название китайских воинских искусств в Японии (китайское Цюаньфа, Ушу, Гунфу, Цюаньшу, Гошу).

**Нахатэ** – Старинное название воинского искусства практиковавшегося в городе Наха на Окинаве.

**Окинава** – Крупнейший остров архипелага Рюкю, на котором зародилось *каратэ*. Лежит на пересечении торговых путей, в 500 км. от острова Кюсю, в 600 км. от Тайваня и в 800 км. от Южного Китая. В настоящее время префектура Японии. Остров, на котором зародилось каратэ, после чего распространилось в Японии и мире.

**Ракан-кэнпо** – Переводится как *воинское искусство архата* (китайское Лохань цюань). Один из китайских стилей ушу лёгший в основу *каратэ*. В том числе и Годзю-рю.

**Рю** – Переводится как *стиль* или *коллектив посвящённых*.

**Сензуи-кэйо** – Переводится как *канон омовения костного мозга*. Японское название китайского трактата Сисуйцзин. Упражнения для развития внутренней энергии унаследованные из этого текста носят название **Сензуи-кико**.

**Сёриндзи** – Переводится как *монастырь в лесу на горе Шаоши*. Это японское название китайского монастыря Шаолинь где, по преданию жил и преподавал Дарума, находясь в Китае. Эта обитель до сих пор находится в провинции Хэнань, уезде Дэнфэн на горе Суншань.

**Сюриитэ** – Старинное название воинского искусства практиковавшегося в городе Сюри на Окинаве.

**Ти** или **Тэ** – Переводится как *рука*. Старинное название окинавского воинского искусства.

**Тодэ** – Первоначальное название *каратэ*. Переводится как *китайская рука* или «рука династии Тань» (Правящая династия в Китае).

**Тодэдзюцу** – То же что и *тодэ*. Переводится как *искусство династии Тань*.

**Томаритэ** – Старинное название воинского искусства практиковавшегося в городе Томари на Окинаве.

**Тора-кэнпо** – Переводится как *воинское искусство тигра* (китайское Хусин цюань). Один из китайских стилей ушу лёгший в основу *каратэ*.

**Фуцзянь** – Провинция в Южном Китае. В этой провинции находятся корни окинавского *каратэ*.

**Фучжоу** – Столица провинции Фуцзянь, где Хигаонна Канрё и Мияги Тёдзюн изучали китайские воинские искусства.

**Хакатсуру-кэнпо** – Переводится как *воинское искусство белого журавля* (китайское *Байхэ цюань*). Один из китайских стилей ушу лёгший в основу каратэ. В том числе и Годзю-рю.

## Базовые понятия

**Асихатэ** – Смена стойки.

**Бу-но тикара** или **бурёку** – Переводится как *воинская энергия*. Обозначает искусственное применение энергии во время занятий *каратэ*.

**Ваза-но канкю** – Переводится как *техника квадрата и шара*.

**Гамаку** – Состояние тела, когда одновременно с подтягиванием и закручиванием *тандэн* плечи опускаются вниз, в результате чего происходит напряжение всех мышц туловища и создание жёсткого мышечного каркаса. Отрабатывается в *ката Сантин* и *Тэнсё*. Другое название – **таигатамэ**.

**Гэнки** – Переводится как *изначальная энергия*. Энергия, сконцентрированная в *тандэн*.

**Гэдан** – Нижняя часть тела человека. В *Годзю-рю* всё, что ниже солнечного сплетения.

**Го-но сэн** – Брать инициативу после активных действий противника.

**Гокуи** или **гокухи** – Основы обучения или основные секреты.

**Горэ наси** – Переводится как *без команд*. Выполнение *ката* от начала и до конца без остановок.

**Гямэ** – Расслабленность суставов.

**Дзёдан** – Верхняя часть тела человека. В *Годзю-рю* всё, что выше ключиц.

**Дэси** – Переводится как *ученик*.

**Ёко** – В сторону.

**Ёи-но кисин** – Тренировка разума.

**Зансин** – Постоянное присутствие физико-психической бдительности и готовности к противодействию противника. Понятие противоположное *иссин*.

**Ики** – Переводится как *дыхание*. Другое название – **ибуки**.

**Ин ёо** – Две изначально полярные и дополняющие друг друга силы, олицетворяющие мужское и женское начало, ответственные за сотворение и развитие мира (китайское *Инь* и *Ян*). Сравнимо с *дзю* и *го* переводимые как *мягкий* и *жёсткий*. В боевых искусствах есть схожие понятия *ку* и *дзитю* переводимых как *пустой* и *полный* (китайское *ху* и *ши*). *Ин* отвечает за всё небесное, лёгкое и чистое. *Йо* – за всё земное, тяжёлое и грязное. Эти понятия используются в восточных воинских искусствах и медицине.



**Ияй** – Крик усиливающий, концентрирующий и направляющий удар. Переводится как *объединение и гармония жизненной силы и духа*.

**Кэйраку** – Переводится как *меридиан* или *канал*. Путь движения *ки* в теле человека (китайское *цзин-ло*).

**Кэнкон** – Переводится как *небо и земля*. Эмблема международной федерации окинава Годзю-рю каратэ-до (IOGKF).



**Ки** – Жизненная энергия, протекающая в теле человека по специальным каналам и концентрируемая в *тандэн* (китайское *ци*).

**Кикай-тандэн** – Альтернативное название *тандэн*. Переводится как *океан жизненной энергии*. Также важная акупунктурная точка, связана на прямую с *тандэн*.

**Кисоку-но донто** – Регулируемое дыхание.

**Кокоро** – Переводится как *дух, разум*.

**Кокорогамаэ** – Правильное положение разума.

**Кокю-донто** – Переводится как *глотать и выплёвывать*. Означает дыхание. В воинских искусствах *Фучжоу* применялось для описания определённых движений и боевой ловкости.

**Кукути** – Ключевые идеи. Места в технике, в которых заложены основные идеи и секреты стиля.

**Кюсё** – Переводится как *мягкое пятно*. Жизненно важные точки на теле человека (окинавское *тсиби* или *тсуби*). Другое название – *кэцу* переводимое *отверстием, пещерой* или *логовом*. В соответствии с классической китайской медициной за состояние нашего здоровья отвечает энергия *ци* протекающая по двенадцати основным каналам в теле человека. На каждом канале находятся точки, влияющие на ток энергии, при воздействии на них здоровье человека улучшается или ухудшается. Всего таких *кюсё* около 700, но наиболее часто применяемых примерно 150. Знание о нахождении этих точек используется в воинских искусствах для выведения противника из строя, а также реабилитации. Большинство *кюсё* расположены по-парно симметрично. В воинских искусствах и классической китайской чжень-цзю терапии названия одних и тех же точек может быть различным. *Кюсё* приведённые ниже используются в *Годзю-рю* и взяты из книги Хигаонна Морио *Traditional karatedo Okinawa Goju Ryu*, китайские названия этих точек и их топография даны в соответствии с современной чжень-цзю терапией.

**Кюсё-дзюцу** – Искусство воздействия на жизненно важные точки. (окинавское *цибу-дзюцу* или *цубо-дзюцу*, китайское *дянь сюэ*)

**Маай** – Боевая дистанция.

**Маватэ** – Поворот.

**Маи** – Вперёд.

**Муסיки** – Переводится как *чистое сознание*, когда физические действия не мешают работе разума и выполняются на автомате.

**Мусин** – Переводится как *разум*.

**Мутими** – Окинавский термин, обозначающий медленное, сильное, тяжёлое и сконцентрированное движение. Используется, при захватывающей и тянущей технике. Отрабатывается в *ката Сантин*, и в базовых упражнениях *какэ*.

**Миги** – Право.

**Ни** – Два.

**Ни** или **нэ** – Корень.

**Нин** – Способность к поддержанию силы духа, терпения, выдержки и выносливости в любых ситуациях.

**Нун** – Способ синхронизации движения с дыханием, при котором сначала выполняется вдох затем на задержке дыхания начало приёма, а заканчивается движение выдохом. Применяется в ближнем бою. *Нун* используется в *ката Сэпай* и *Супаринпэй*.

**Окудэн** – Высшая техника.

**Омотэ** – Переводится как *парадный вход*. Лицевая сторона атакующего или технического приёма.

**Отоси** – Вниз.

**Спай кокорогамаэ** – Умение не только быть готовым к борьбе, но и обучению во время поединка.

**Сидотайкэй** – Переводится как *руководство по обучению*. Курс обучения. Система, на основе которой строится тренировочный процесс.

**Симэйдзюрасан** – Совершенное исполнение *ката*.

**Симитэ** – Атакующий. (японское *тори*)

**Сисэй** – Переводится как *поза* или *позиция*.

**Сундомэ** – Техника остановки удара на дистанции в один дюйм.

**Сюхари** – Три стадии изучения воинских искусств, проходя которые человек становится мастером.

**Сэйсин** – Соединение разума и физической мощи. Так называемое *тело-разум*.

**Сэйсин танрэн** – Выковывание духовной энергии тела.

**Сэйсин тёитю** – Состояние когда разум находится выше размышлений о жизни и смерти.

**Сэн** – Брать инициативу во время активных действий противника.

**Сэн-но сэн** – Брать инициативу до активных действий противника.

**Таи-но синсюку** – Сокращение и сжимание тела.

**Тандэн** – Переводится как *киноварное поле* (китайское *даньтянь*). Является энергетическим и психофизическим центром человека и располагается в центре тяжести. Является краеугольным камнем в восточной медицине и воинских искусствах.

**Тати** – Стойка. Стандартное положение тела и ног в воинских искусствах. Иногда читается как **дати** если стоит после определения названия стойки. Основными требованиями к стойкам являются: содержание тела строго в вертикальном положении; нахождение центра тяжести в области *тандэн*; спокойное брюшное дыхание; стремление тела вниз; сосредоточении на *тандэн*.

**Тикара** – Переводится как *энергия дыхания*. Обозначает искусственное применение базовой энергии при использовании *ки* (японское *кирёку*).

**Тикара** – Внешняя, физическая сила. Используется для противопоставление внутренней энергии.

**Тикара-но кёдзюку** – Правильное применение силы в каждом техническом действии. Выражает идею в существовании баланса между силой и расслабленностью. В боевых искусствах тоже, что и *Годзю*.

**Тикара-ну нидзисаси** – Правильное чередование напряжения и расслабления, энергии уходящей и приходящей.

**Тинкутикакин** – Окинавский термин, используемый для описания состояния суставов, когда они моментально стабилизируются, что с одновременной концентрацией *тандэн* приводит к увеличению мощности удара, силе блока и твёрдости стоек. Такое состояние суставов отрабатывается в *ката Сантин* и в *ходзё-ундо*.

**Тиру-ну тянтян** – Сильный удар. Достигается за счёт оптимального расслабления и напряжения по отношению к движениям противника. Возможно молниеносный удар как реакция на движение или атаку противника. Частое использование *тиру-ну тян тян* приводит к тому что мышцы становятся сильными и в тоже время гибкими, покрытыми защитным слоем жира. Такое состояние мышц даёт преимущество в ближнем бою. Вариант японского понятия *кимэ*.

**Тюики** – Настройка дыхания.

**Тюдан** – Средняя часть тела человека. В *Годзю-рю* от солнечного сплетения до ключиц.

**Тэ-но омои** – Переводится как *тяжёлые руки*. Искусство применения внутренней энергии, когда движения происходят с чувством тяжёлых рук. Иногда читается как **тэ-но аоми**.

**Тян** – Импульсный удар.

**Укэтэ** – Защищающийся (японское укэ).

**Ура** – Переводится как *задний вход*. Обратная сторона атакующего или технического приёма.

**Усиро** – Назад.

**Утидэси** – Внутренний ученик.

**Фукусики-кокио** – Брюшное дыхание. Дыхание, когда во время вдоха и выдоха грудь не шевелится, а живот надувается и сдувается.

**Хара** – Переводится как *низ живота*. Разговорное название *тандэн*.

**Харагэй** – Искусство использования низа живота как психофизического центра для увеличения силы, концентрации и дыхания (например, в *Сантин*).

**Хёси** – Ритм.

**Хидари** – Лево.

**Хидэн** – Секретная техника.

**Хикитэ** – Переводится как *оттянутая рука*. Положение согнутой в локте руки, при котором кулак или ладонь находится сбоку от груди, а локоть направлен назад.

**Хэй** – Команда используемая при отработке *ката* по частям. Традиционно в окинавском *Годзю-рю* при отработке *ката* счёт не используется, а подаётся голосом данная команда к выполнению следующего элемента.

**Хэйки** – Искусство атаки, в результате которой нарушается дыхание противника.

**Хэйдзёсин** – Спокойное и сбалансированное состояние разума во враждебной обстановке.

**Хэйхо** – Переводится как *искусство пути*. Стратегия изучения техники.

**Цунь** – Единица измерения, используемая в топографии локализации *кюсё*. Существует пропорциональный и индивидуальный *цунь*. Все участки нашего тела можно условно разделить на определённое количество равных частей. Их граница и получила название *пропорционального цунь*, который варьируется в пределах 1 – 3 см. в зависимости от телосложения человека. Количество пропорциональных *цунь* в различных частях тела человека выглядит так: от лодыжки до нижнего края колена – 13 *цунь*, в голени – 16 *цунь*, от верхнего края колена до нижнего края живота – 18 *цунь*, в бедренной кости – 19 *цунь*, от нижнего края живота до пупка – 5 *цунь*, от бедренной кости до нижнего плавающего ребра – 9 *цунь*, от пупка до мечевидного отростка – 8 *цунь*, от нижнего плавающего ребра до подмышки – 12 *цунь*, от соска до соска – 8 *цунь*, от мечевидного отростка до ярёмной вырезки – 9 *цунь*, от запястья до локтя – 12 *цунь*, от локтя до подмышки – 9 *цунь*, от 7 шейного позвонка до границы волос – 3 *цунь*, в ширине шеи – 9 *цунь*, от края бровей до границы волос – 3 *цунь*, от задней границы волос до передней – 12 *цунь*. *Индивидуальный цунь* равен расстоянию между двумя складками, которые образуются при сгибании второй фаланги среднего пальца правой руки у женщин

и левой – у мужчин. Толщина указательного и среднего пальцев сложенных вместе равна 1,5 индивидуальным цунь, а четырёх пальцев без большого – 3 индивидуальным цунь. В данном случае используется пропорциональный цунь.

## Организация и этикет

**Анза** – Переводится как *расслабленная или спокойная сидячая поза*. Позиция когда человек сидит на ягодицах со скрещенными ногами.

**Аригато годзаимас** – Переводится как *большое спасибо*. Форма обращения адептов Годзю-рю друг к другу после выполнения техники.

**Гассюку** – Совместные тренировки с проживанием в одном месте.

**Го** – Пять.

**Дан** – Степень, разряд для чёрных поясов.

**Дзю** – Десять. Иногда читается как *то*.

**Додзёкун** – Правила поведения в додзё.

**Додзё** – Переводится как *путь к дзен*. Зал для занятий боевыми искусствами. В буддийских монастырях также зал для медитации.

**Ёи** – Приготовиться.

**Зазэн** – Поза для медитации.

**Зубон** – Брюки.

**Забутон** – Подушка для сидячей медитации.

**Ити** – Один.

**Камаэ** – Боевая позиция. В словосочетаниях произносится как *гамаэ*.

**Каратэги** – Костюм для занятий каратэ.

**Каратэка** – Человек занимающийся каратэ.

**Кёси** – Мастер стиля.

**Ки-о цукэ** – Переводится как *сконцентрировать внутреннюю энергию*. Означает команду *Внимание!*

**Кирицу** – Переводится как *встать*. Другое название – *татэ*.

**Кохай** – Начинающий студент.

**Кю** – Разряд для цветных поясов.

**Кю** – Девять. Иногда читается как *ку*.

**Моитидо** – Переводится как *повторите ещё раз*. Команду для повторения предыдущего технического действия.



**Мокусо** – Переводится как *спокойное размышление*. Команда для начала медитации.

**Мокусо ямэ** – Конец медитации.

**Муданся** – *Каратэка* не имеющий чёрный пояс.

**Оби** – Пояс.

**Отагай-ни рэй** – Поклон друг другу.

**О-нэгаи симас** – Переводится как *пожалуйста посмотрите*. Форма обращения адептов *Годзю-рю* перед началом демонстрации техники, а так же приветственная фраза при входе в додзё.

**Рэйги** – Этикет, манеры.

**Рэнгэза** – Переводится как *поза лотоса*. Позиция когда человек сидит на ягодитсах с переплетёнными ногамэ. Обе ступни лежат на бёдрах.

**Рэнси** – Инструктор стиля.

**Року** – Шесть.

**Рэй** – Переводится как *поклон*.

**Сан** – Три.

**Сёмэн** – Передняя стена в додзё на которой находятся *сидзэн*, знамя и портреты патриархов стиля.

**Сэнсэй** – Переводится как *учитель*.

**Сэнсэй-ни рэй** – Поклон учителю.

**Сэнпай** – Лучший ученик, помощник инструктора. Иногда читается как *сэмпай*.

**Сёрицу** – Построиться в соответствии с грейдингом.

**Сэйза** – Переводится как *правильное сидение*. Позиция когда человек сидит на коленях, а его ягодитсы находятся на пятках.

**Сэмпай-ни рэй** – Поклон помощнику.

**Сёмэн-ни рэй** – Поклон передней стороне додзё.

**Си** – Четыре. Иногда читается как *ён*.

**Синдзэн** – Переводится как *ворота в дзен*. Является символическим местом проживания духов патриархов стиля.

**Синдзэн-ни рэй** – Поклон алтарю.

**Сицюрэй симас** – Переводится как *извините*. Форма обращения перед вопросом учителю.



**Сихан** – Мастер стиля. Образец для подражания.

**Сити** – Семь.

**Сюго** – Переводится как *построились*.

**Татами** – Циновка из рисовой соломы. Японское национальное покрытие на пол которое используется при занятиях *каратэ* и другими воинскими искусствами. Классический размер *татами* 1,6 на 3,3 метра.

**Уваги** – Куртка.

**Хосин** – Переводится как *цель*.

**Хай** – Переводиться как, *да*

**Ханси** – Великий мастер стиля.

**Ханрэнгэза** – Переводится как *поза полу лотоса*. Тоже что и *рэнгэза*, только на бедре лежит одна ступня.

**Хати** – Восемь.

**Юданся** – *Каратэка* имеющий чёрный пояс.



## Тренировка

**Ваки-симэ** – Напряжение корпуса для улучшения его физических качеств.

**Го-ваза** – Жёсткая и сильная техника. Используется в ударах руками и ногамэ.

**Гякутэ** – Переводится как *вывёртывание рук*. Означает технику захватов или борьбы (китайское *цинъ на*). Другое название – **туиди** или **туитэ**, а также **торитэ**.

**Дзю-ваза** – Мягкая техника. Используется в бросках, удушениях, при воздействиях на суставы и жизненно важные точки.

**Дзукэ-ваза** – Техника ударов кулаком. В словосочетаниях первое слово произносится как **цукэ**. ( в *айкидо* и *дзю-дзюцу* – **атэми-ваза** )

**Дзюмби-ундо** – Переводится как *упражнения для суставов*. Подготовительные упражнения перед основной частью тренировки. Старое название – **ёби-ундо**.

**Дзюнан-ундо** – Упражнения на растяжку.

**Идо кихон гидзюцу** – Базовая техника в движении, используя основные стойки.

**Каваси-ваза** – Техника перемещений тела и ног.

**Ката** – Специальные формы, в которых заложены тактико-технические особенности стиля. Другое название – **кандзи**. Все *ката Годзю-рю*, кроме *Гэкусай дай*, *Тэнсё* и переработанного *Сантин*, пришли из Китая и произносятся в окинавской транскрипции.

**Кико-ундо** – Упражнения позволяющие развить внутреннюю энергию *ки*.

**Кихон** – Базовые упражнения.

**Кихон-гидзюцу** – Базовая техника.

**Ко-ваза** – Техника при выполнении которой используются мелкие движения конечностей тела.

**Кокю-ундо** – Дыхательные упражнения.

**Кэри-ваза** – Техника ударов ногой. В словосочетаниях произносится как **гэри-ваза**.

**Кумитэ** – Поединок.

**Моротэ-ваза** – Техника, выполняемая двумя руками одновременно.

**Нэ-ваза** – Техника, выполняемая в партере.

**Нэко-ундо** – Переводится как *кошачьи упражнения*. Упражнения позволяющие укрепить и развить гибкость позвоночника

**О-ваза** – Техника при выполнении которой используются большие и широкие движения конечностей тела.

**Рэнраку-ваза** – Техника комбинаций.

**Сэйри-ундо** – Заминка.

**Симэ** – Тестирование во время выполнения *ката Сантин* и передвижений с *нигиригамэ*. Ударами по телу студента и сопротивлением его движениям, проверяют стойку и концентрацию.

**Соноба кихон-гидзюцу** – Базовая техника на месте в основных стойках.

**Сувари-ваза** – Техника, выполняемая на коленях или сидя.

**Тауатару** – Парная тренировка, в результате которой посредством набивки, укрепляются мышцы тела, а также становятся не восприимчивыми к боли.

**Тати-ваза** – Техника, выполняемая в полный рост.

**Удэтанрэн** – Парная тренировка, в результате которой посредством набивки, укрепляются мышцы предплечий, а также становятся не восприимчивыми к боли. Другое название – **котэкигаэ**.

**Укэ-ваза** – Техника защиты.

**Укэми-ваза** – Техника падения, самостраховка.

**Ути-ваза** – Техника круговых ударов рукой. Также известно как **атэ-ваза**.

**Хадзимэ** – Команда, обозначающая начало технического действия.

**Хэнка-ваза** – Приспособляемость к изменениям в тактике и технике противника.

**Ходзё-ундо** – Переводится как *вспомогательные упражнения*. Упражнения со специальными снарядами позволяющие развить силу, выносливость и крепость ударных поверхностей тела.

**Ямэ** – Команда, обозначающая окончание технического действия.

**Ясумэ** – Команда, обозначающая ослабление психофизической готовности человека.

## Снаряды, используемые в ходзё-ундо

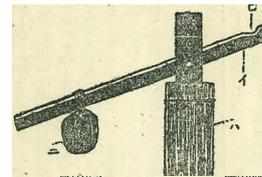
**Исисаси** – Переводится как *каменный замок*. Используется для развития силы в руках и плечевом поясе, а также хорошего *тинкутикакин*. Другое название – *дзэмаэиси*. Диаметр рукояти 40 мм. Длина вершины от края до рукояти 25 мм. Длина основания 170 мм. Ширина вершины 80 мм. Ширина основания 110 мм. Начальный вес 5 кг.



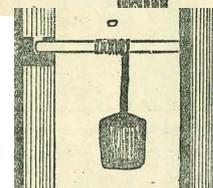
**Конгокен** – Переводится как *железный круг*. Используется для развития силы рук, ног и всего тела. Так же на нём отбатываются упражнения из борьбы. Начальный вес 45 кг.



**Какатэ** – Горизонтальная перекладина с грузом на одном конце и закреплённая по принципу колодезного «журавля». Используется для отработки захватов и блоков.



**Макиагэ** – горизонтальная палка с верёвкой для накручивания на палку с привязанным грузом. Служит для развития предплечий и укрепления запястий.



**Макиагэкигу** – Тяжёлые браслеты на руки. Используется для развития силы рук. Железный вариант носит название *тэцува*.



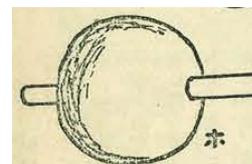
**Макивара** – Снаряд используемый для отработки ударной техники и закалки ударных поверхностей рук и ног.

**Нигиригамэ** – Переводится как *кувшин силы*. Используется для развития хорошего *мутими*, захвата, а также концентрации на *тандэн*. По мере увеличения физической силы в кувшин досыпается песок или гравий. Другое название – *тикарагамэ*.



**Сагэ-макивара** – Подвесной (вертикально) мешок. Используется для отработки ударной техники, связок и точности удара.

**Сасииси** – Переводится как *каменная гиря*. Камень с пробитой внутрь палкой для захвата. Используется для развития силы в руках, плечевом поясе и спине. Другое название – *тикараиси* (*камень силы*).



**Сунабако** – Короб с песком или бобами. Используется для закаливания ударных поверхностей рук.

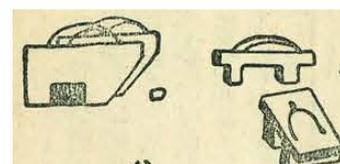
**Тан** – Штанга с деревянным грифом. Начальный вес 25 кг.



**Тати-макивара** – Макивара изготовленная из вертикально стоящей доски. Высота *тати-макивары* подбирается индивидуально, в зависимости от роста человека.

**Темотисики-макивара** – Движущаяся макивара. Используется для отработки точности удара и закалки ударных поверхностей рук и ног.

**Сёарэй** – Гантели.



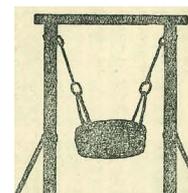
**Тэцугэта** – Переводится как *железные сандали*. Используется для развития силы ног. Каменный вариант носит название **исигэта**.

**То** – Камышовая или бамбуковая связка. Используется для развития хорошего захвата и силы пальцев.

**Тиси** – Переводится как *каменный молоток*. Используется для развития хорошего захвата, силы в руках и плечевом поясе, а также *мутими*. Тяжёлый вариант известен как **гиси**. Высота рукояти подбирается индивидуально и соответствует высоте голени, а диаметр такой, чтобы можно было обхватить в захлест первыми фалангамэ пальцев. Другое название – **тикараиси**, а также **эцукииси**.

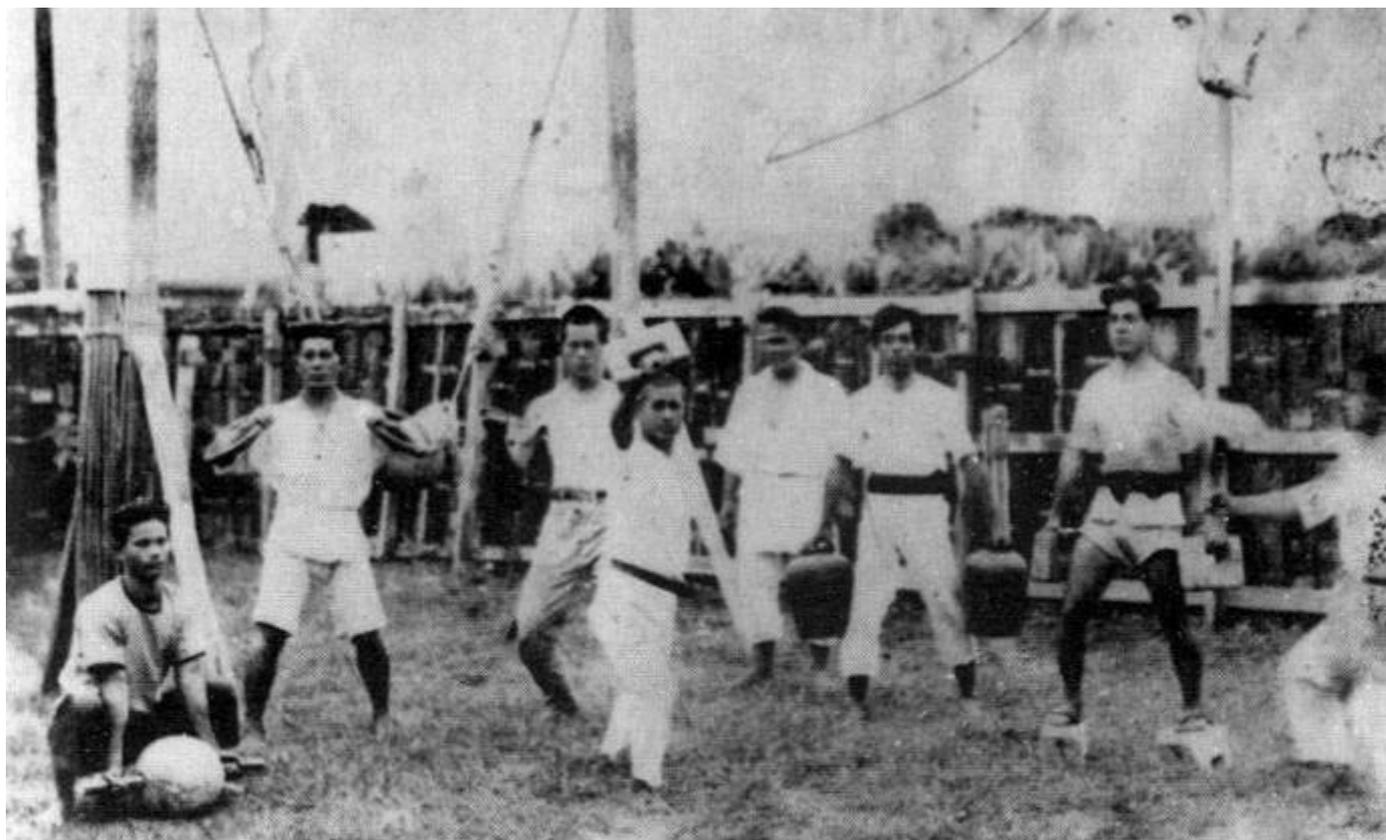


**Цури-макивара** – Подвесной (горизонтально) мешок. Используется для отработки ударной техники и точности удара.



**Фукусики-макивара** – Зафиксированная макивара.

**Ярибако** – Короб с гравием. Используется для закаливания ударных поверхностей рук и ног.



## Стойки



**Асимаи хэйко** – Хэйко-дати со ступнями на одной линии. Другое название – хитодзи.



**Бэнсоку** – Переводится как *ножницы*. Ступни на ширине плеч и параллельны. Ноги скрещены так, что коленная чашечка одной ноги лежит в подколенной впадине другой, а её мысок на одной линии с пяткой передней ноги.



**Ёкомукэ-сико** – Сико-дати боком, относительно фронтального положенья.



**Занкуцу** – Передняя фронтальная стойка. Ноги на ширен плеч. Одна нога впереди, колено согнуто, голень перпендикулярна полу. Другая отведена на две ступни назад, колено выпрямлено, а ступня развёрнута наружу под углом 35 градусов. 75 процентов веса на передней ноге.

**Кайсюгата сантин** – Переводится как *сантин-дати открытой руки*. Применяется во всех ката кроме Сантин и Тэнсё.



**Кокуцу** – Задняя обратная стойка. Ступни на одно линии. Одна нога впереди, колено выпрямленное, а ступня развёрнута назад под углом 35 градусов. Заднее колено согнуто, а ступня развёрнута назад под углом 35 градусов. 75 процентов веса на задней ноге. Корпус развёрнут под углом 45 градусов к фронту.



**Коси** – Стойка на корточках. По названию анатомической части ступни, которая касается пола.



**Миги хэйко** или **хидари хэйко** – Хэйко-дати с левой или правой ногой впереди. Пятка передней ноги на одном уровне с мыском задней.

**Мото** – Основная стойка.



**Мусуби** – Закрытая стойка внимания. Пятки вместе, мыски врозь, между большими пальцами ног расстояние в два кулака. Раньше называлась **оби-дати**, что переводится как *стойка пояса*.



**Нанамэ сико** – Сико-дати под углом 45 градусов, относительно фронтального положения.



**Нэкоаси** – Переводится как *кошачья нога*. Ступни на одной линии. Одна нога впереди на расстоянии пол ступни и слегка согнута, а пятка немного оторвана от пола. Задняя нога согнута, мысок развёрнут под углом 35 градусов наружу. 95 процентов веса на задней ноге.



**Ренодзи** – По написанию японского слога *ре*. Ступни на одной линии. Одна нога впереди на расстоянии пол ступни, мысок задней ноги развёрнут под углом 35 градусов наружу.



**Сагзаси** – Переводится как *поднятая нога*. Одна нога оторвана от пола, колено согнуто на уровне *тандэн*, а мысок оттянут вниз. Другое название – **цуруаси** (*нога цапли*).



**Сантин** – Переводится как *три атаки*. Ступни на ширине плеч, мыски и колени сведены внутрь.



**Сико** – Переводится как *квадратная стойка*. Между ступнями две ширины плеч, мыски разведены наружу под углом 45 градусов, колени согнуты и разведены наружу.



**Ханзэнкүцү** – Половина *зэнкүцү-дати*. Между пяткой передней ноги и мыском задней расстояние в одну ступню.



**Хатидзи** – Обычная стойка. Ноги на ширине плеч, мыски разведены наружу под углом 45 градусов. (японское *хацци*, по написанию японского слога *ха*).

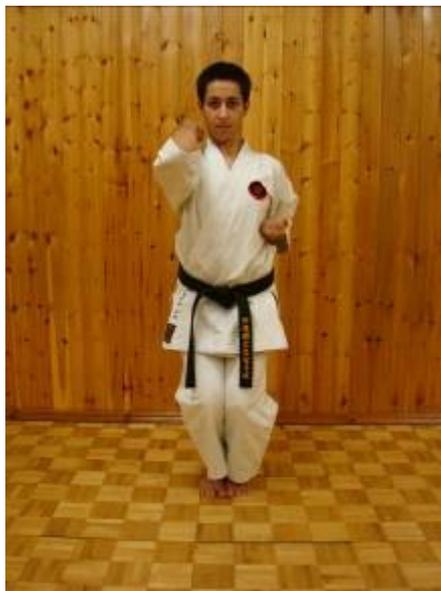
**Хэйсюгата сантин** – Переводится как *сантин-дати закрытой руки*. Применяется в ката *Сантин* и *Тэнсё*, в некоторых упражнениях *дзюмби* и *ходзё-ундо* а также в *какэ*.



**Хикуизэнкуцу** – Низкая *зэнкуцу-дати*. Между пяткой передней ноги и мыском задней расстояние в три ступни.



**Хикуисико** – Низкая *сико-дати*. Таз находится на одной линии и даже ниже колен.



**Хэйсоку** – Стойка закрытых ног. Пятки, мыски и колени вместе, ноги прямые.

**Хэйко** – Стойка параллельных ног. Ноги на ширине плеч, ступни параллельны.

**Фудо** – Переводится как *свободная стойка*.

## Работа ног и тела

*Аси-сабаки* – Перемещение ног.

*Аюми-аси* – Передвижение обычным шагом.

*Гяку-кайтэн* – Обратный поворот бёдрами через спину.

*Дзю-кайтэн* – Нормальный поворот бёдрами через грудь.

*Ёри-аси* – Передвижение волочащим шагом.

*Зэнсин* – Движение лицом вперёд.

*Иссокутсё* – Дистанция вытянутой ноги.

*Кэри-аси* – Передвижение с одновременным ударом ногой.

*Котай* – Движение спиной вперёд.

*Саю* – Движение боком.

*Саю-зэнпо нанамэ* – Движение боком вперёд по диагонали.

*Саю-котай нанамэ* – Движение боком назад по диагонали.

*Сури-аси* – Передвижение скользящим шагом.

*Таи-сабаки* – Техника перемещения тела с помощью соединения движений ног и вращения корпуса.

*Таи-хираки* – Техника смещения и вращения корпуса относительно ног.

*Тако-аси* – Переводится как *ноги осьминога*.

*Тенсин* – Техника передвижений в разных направлениях.

*Тсуги-аси* – Передвижение шаркающим шагом.

*Унсоку-хо* – Базовые передвижения в классических стойках.

*Хаппо-сабаки* – Перемещения в направлении восьми сторон света.

*Хики-аси* – Отступление с опорной ноги.

## Боевые позиции

**Ай-ханми** – Позиция, когда противники стоят в пол оборота друг к другу с одноимённой ногой впереди.



**Гэдан-но камаэ** – Боевая позиция с защитой нижнего уровня.

**Гяку-ханми** – Позиция, когда противники стоят в пол оборота друг к другу с разноимённой ногой впереди.



**Дзёдан кайсё-но камаэ** – Боевая позиция с открытой ладонью впереди находящейся руки.



**Дзёдан сэйкен-но камаэ** – Боевая позиция со сжатым кулаком впереди находящейся руки.



**Ёи-но камаэ** – Позиция готовности. В *Окинава Годзю-рю каратэ-до* эта позиция выглядит так. Стойка *мусуби дати*, ладони и руки прямые, ладони скрещены напротив *тандэн*, причём правая ближе к телу. Другое название – *мусуби-дати-но камаэ*.



**Моротэ ёко-укэ-но камаэ** – Боевая позиция с двойной защитой ёко-укэ.



**Моротэ гэдан хэйко-но камаэ** – Боевая позиция в *хэйко-дати*, руки прямые, а ладони сжаты в кулаки напротив бёдер. Выход в позицию происходит с *моротэ гэдан-барай*. Во времена *Хигаонна Канрё* считалась *ёй-но камаэ*.

***Моротэ тюдан сантин-но камаэ*** – Боевая позиция с двойной защитой среднего уровня в стойке *сантин-дати*.



***Моротэ нукитэ-но камаэ*** – Боевая позиция с двойной защитой открытыми ладонями.

***Му-но камаэ*** – Переводится как *бесформенная боевая позиция*. Позиция не придерживающаяся выше перечисленных форм.



***Нэкоаси-но камаэ*** – Переводится как *боевая позиция кошки*.

***Нинодзи-но камаэ*** – Боевая позиция напоминающая написание японского слога *Ни*.



***Сагэаси-но камаэ*** – Переводится как *позиция поднятой ноги*. Так же носит название *цуруаси-дати*, переводимое как *боевая позиция цапли*.

***Сизэнтай-но камаэ*** – Естественная боевая позиция.



***Татакэн моротэ-но камаэ*** – Боевая позиция когда руки сжаты в кулаки, а тыльные стороны ладоней развёрнуты наружу.

***Тэнти-но камаэ*** – Переводится как *боевая позиция неба и земли*.

***Тора-но камаэ*** – Переводится как *боевая позиция тигра*.

***Тюдан моротэ-но камаэ*** – Боевая позиция с защитой среднего уровня двумя руками.

***Тюдан-но камаэ*** – Боевая позиция с защитой среднего уровня.

***Ханми*** – Пол оборота к противнику.

***Ханми сизэнтай-но камаэ*** – Обычная боевая позиция в пол оборота.



*Хики-укэ-но камаэ* – Боевая позиция с защитой блоком хики-укэ.

## Ударные части тела



**Босикэн** – Кончик большого пальца. Пальцы сжаты в кулак, а большой палец прижат вторым суставом с боку указательного пальца.



**Васидэ** – Переводится как *рука орла*. Кончики пальцев рук собранных в щепотку.



**Дзёсокутэй** – Подушечки пальцев ступни.



**Иппон нукутэ** – Кончик указательного пальца.



**Кайкокэн** – Переводится как *кулак краба*.

**Какато** – Пятка.



**Касокутэй** – Нижняя сторона пятки. Другое название – *касё*.



**Като** – Плечо.



**Кокэн** – Внешний изгиб запястья.



**Кото** – Голова.



**Котэ** – Предплечье с выпрямленным запястьем. Другое название – **кохо**.



**Кумадэ** – Переводится как *медвежья лапа*. Кулак сложен как в *хиракэн*, но ударной поверхностью служит внутренняя сторона ладони.



**Кэйкокэн** – Второй сустав указательного пальца. Другое название – **хитосаси иппонкэн**.



**Кэнцуй** – Ребро сжатого кулака со стороны мизинца.



**Накадака иппонкэн** – Кулак сложен как в *сэйкэн*, с выдвинутым вперёд вторым суставом среднего пальца.



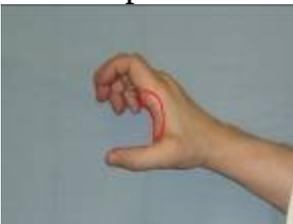
**Нихон нукитэ** – Кончики указательного и среднего пальцев.



**Нукитэ** – Переводится как *проникающая рука* или *рука копье*. Кончики выпрямленных пальцев.



**Омотэ-котэ** – Ребро предплечья со стороны большого пальца.



**Тохо** – Часть ладони между большим и указательным пальцем.



**Сэйкэн** – проксимальные суставы первых фаланг указательного и среднего пальцев сжатого кулака. Другое название – **дайкэнто** или **кэнто**.



**Сёкон** – Основание внутренней стороны ладони. Пальцы плотно сжаты и выпрямлены. Ударной поверхностью служит пятка ладони.



**Соко** – Подъём ступни. Другое название – **хайсоку** или **асикуби**.



**Сокуто** – Переводится как *нога меч*. Внешняя сторона ребра ступни.



**Сокутэй** – Подошва ступни.



**Сюто** – Переводится как *рука меч*. Ребро ладони со стороны мизинца. Пальцы плотно сжаты и выпрямлены.

**Сунэ** – Голень.



**Цумасаки** – Кончики пальцев ног.

**Удэ** – Предплечье.



**Ура-котэ** – ребро предплечья со стороны мизинца.



**Уракэн** – Переводится как *обратный кулак*. Тыльная сторона кулака.



**Усиро-какато** – Задняя сторона пятки. Другое название – *косё*.



**Хидзи** – Локоть. Другое название – *эмпи*.



**Хиза** – Колено.



**Хира-котэ** – Внешняя сторона предплечья



**Хиракэн** – Дистальные суставы первых фаланг пальцев.



**Хайто** – Ребро ладони со стороны указательного пальца. Большой палец прижат к внутренней стороне ладони, а остальные выпрямлены и плотно сжаты.



**Хэйсю** – Тыльная сторона ладони.



**Юбихасами** – Переводится как *пальцы ножницы*. Подушечки пальцев рук.

## Болевые точки

**Битэй** – Переводится как *хвост*. Китайское *чан-цян*. Находится на заднесрединном канале *ду-май*, посередине расстояния между копчиком и анусом. Мышцы дна малого таза, наружный сфинктер ануса. Точка №Т.1. Другое название – *камэно (черепаший хвост)*

**Вакикагэ** – Переводится как *задняя инь* или *задняя тень*. Не является классической точкой акупунктуры. Находится на нижнем краю лопатки.

**Ганка** – Переводится как *низ дикого гуся*. Китайское *жу-гэнь*. Находится на канале желудка, по верхнему краю 6 ребра на 4 цунь от средней линии. Большая и малая грудная мышца, наружная косая мышца, межрёберные сосуды и нервы, лёгкое – справа, сердце – слева. Точка E.18.

**Данцю** – Китайское *хуа-гай*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, на уровне 2 ребра по средней линии. Точка соответствует месту соединения тела и рукоятки грудины. Точка J.20.

**Дэнко** – Китайское *жи-юе*. Находится на канале желчного пузыря, в 7 межреберье по среднеключичной линии. Наружная косая мышца живота, межреберный мышечно-сосудисто-нервный пучок. Точка VB.24.

**Дзинцю** – Переводится как *середина человека*. Китайское *жэнь-чжун*. Находится на заднесрединном канале *ду-май*, в носогубной борозде, на границе верхней и средней её трети. Круговая мышца рта. Точка T.26.

**Докусэн** – Китайское *и-фэн*. Находится на канале трёх частей туловища или тройного обогревателя *сань-цзяо*, в углублении перед сосцевидным отростком, непосредственно по переднему краю сухожилия кивательной мышцы. Околоушная железа, в глубине – крылонёбное сплетение, места выхода лицевого нерва. Точка TR.17. Другое название – *докуко* или *докко*.

**Ёин** – Переводится как *сборище инь*. Китайское *хуэй-инь*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*: у мужчин между мошонкой и анусом; у женщин – между задней спайкой больших половых губ и анусом. Мышцы дна малого таза. Точка №1.

**Иназума** – Переводится как *молния*. Китайское *чжан-мэнь*. Находится на канале печени, под свободным концом одиннадцатого ребра. Косые и передняя мышца живота, справа – нижний край печени, слева – селезёнка и толстый кишечник. Точка F.13.

**Какон** – Переводится как *нижний спуск*. Китайское *чэн-цзянь*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, под нижней губой в выемке посередине подбородка. Круговая мышца рта, подбородочная мышца. Точка J.24.

**Касацу** – Переводится как *жизнь и смерть*. Китайское *шэнь-чжу*. Находится на заднесрединном канале *ду-май*, под остистым отростком 3 грудного позвонка. Сухожилие широчайшей мышцы спины, трапецевидная мышца, межкостистые мышцы и связки, позвоночный канал, спинной мозг. Точка T.12.

**Касуми** – Переводится как *туман*. Китайское *сы-чжи-кун*. Находится на канале трёх частей туловища или тройного обогревателя *сань-цзяо*, в углублении у латерального конца брови. Круговая мышца глаза, поверхностная височная артерия, 1 ветвь тройничного нерва. Точка TR.23.

**Кэицу** – Внеканальная точка ВТ.31. Китайское *чун-гу*. Находится на средней линии, под остистым отростком 6 шейного позвонка.

**Кёсэн** – Китайское *чжун-тин*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, соответствует месту соединения тела грудины и мечевидного отростка, на уровне суставной вырезки 7 ребра. Фасциальный пучок прямых мышц живота, сухожильный пучок грудины. Точка J.16.

**Кинтэки** – Переводится как железные шары. Яички. Не является классической точкой акупунктуры.

**Кокоцу** – Китайское *чжун-ду*. Находится на канале печени, у заднего края большеберцовой кости на 7 цуней выше вершины медиальной лодыжки. Щель между камбаловидной мышцей и задним краем большеберцовой кости. Точка F.6.

**Комэками** – Внеканальная точка ВТ.9. Китайское *тай-ян*. Находится на 1 цунь кзади от середины расстояния между латеральным углом глаза и латеральным краем брови, вплотную к глазничному отростку скуловой скулы.

**Кори** – Переводится как *высокое преимущество*. Китайское *тай-чун*. Находится на канале печени, в месте перехода тел в дистанальные головки 1 и 2 плюсневых костей. Латеральный край сухожилия короткого сгибателя большого пальца стопы, межкостная мышца. Точка F.3.

**Микацукэ** – Переводится как *полумесяц*. Китайское *да-ин*. Находится на канале желудка, на переднем крае жевательной мышцы на 1 поперечный палец выше нижнего края нижней челюсти. Расположение точки соответствует 3 моляру нижней челюсти, края жевательной мышцы и прохождению лицевой артерии. Точка E.5.

**Мурасамэ** – Переводится как *проходящий ливень*. Китайское *ци-шэ*. Находится на канале желудка, над верхним краем ключицы, между грудинным и ключичным пучками жевательной мышцы. В глубине залегает общая сонная артерия, блуждающий нерв, симпатический ствол. Точка E.11.

**Мюосё** – Переводится как *утренняя звезда* или *Венера*. Китайское *инь-цзяо*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, на один цунь ниже пупка по средней линии. Белая линия живота, поперечная фасция, брюшина, тонкий кишечник, мочевого пузыря, матка. Точка J.7.

**Наира** – Китайское *чжао-хай*. Находится на канале почек, на 1 цунь ниже вершины медиальной лодыжки. Щель между сухожилиями задней большеберцовой мышцы и длинного сгибателя пальцев, место прикрепления отводящей мышцы большого пальца. Точка R.6.

**Сэймо** – Переводится как *глаз звезды*. Существует две точки с таким названием. Первая находится на канале желудка (китайское *чэн-ци*), на вертикальной линии,

проведённой через зрачок при взгляде строго вперёд, посередине нижнего края орбиты. Круговая мышца глаза, нижняя косая мышца глаза. Точка E.1. Вторая это внеканальная точка ВТ.5, (китайское *тоу-гуан-мин*), находящееся на верхней стороне брови над зрачком прямо смотрящего глаза.

**Сёмон** – Переводится как *передние ворота*. Китайское *бай-хуэй*. Находится на заднесрединном канале *ду-май*, на пересечении срединной линии с линией, проведённой через вершины отогнутых под прямым углом к голове ушей. Апоневроз. Точка Т.20.

**Соин** – Переводится как *спрятанная в траве*. Китайское *цзу-линъ-ци*. Находится на канале желчного пузыря, в месте перехода проксимальных головок в тела 4 и 5 плюсневых костей. Латеральный край сухожилия длинного разгибателя пальцев, межкостная мышца. Точка VB.41. Другое название – *кусагакурэ*.

**Сома** – Переводится как *урожай травы для ветра*. Китайское *цзю-вай-фань*. Внеканальная точка ВТ.84, находится на задней стороне голени, на 1 цунь медиальнее точки *чэн-шань* канала мочевого пузыря V.57.

**Сотосякутаку** – Переводится как *внешнее болото предплечья*. Китайское *вай-гуань*. Находится на канале трёх частей туловища или тройного обогревателя *сань-цзяо*, на 2 цунь выше запястья у лучевого края общего разгибателя пальцев непосредственно напротив точки *нэй-гуань* МС.6. Медиальнее располагается сухожилие разгибателя мизинца, латеральнее – сухожилие общего разгибателя пальцев и разгибателя указательного пальца, в глубине – межкостная перепонка предплечья. Точка TR.5.

**Сюгэцу** – Переводится как *водяная луна*. Китайское *цзю-вэй*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, на 7 цунь выше пупка по средней линии, ниже конца мечевидного отростка грудины. Белая линия живота, поперечная фасция, брюшина, левая доля печени. Точка J.15

**Сюко** – Китайское *хэ-гу*. Находится на канале толстого кишечника, на самой выступающей части бугорка первого межпальцевого промежутка при приведённом большом пальце, немного ближе ко второй пястной кости. Первая межкостная мышца, тыльная артерия пальцев. Точка GI.4. Другое название – *гококу* или *коку*.

**Тандэн** – Переводится как *киноварное поле*. Китайское *дянь-тянь*. Находится на переднесрединном канале *жэнь-май*, от 1,5 до 3 цуней ниже пупка. Белая линия живота, поперечная фасция, дно мочевого пузыря и матки, брюшина.

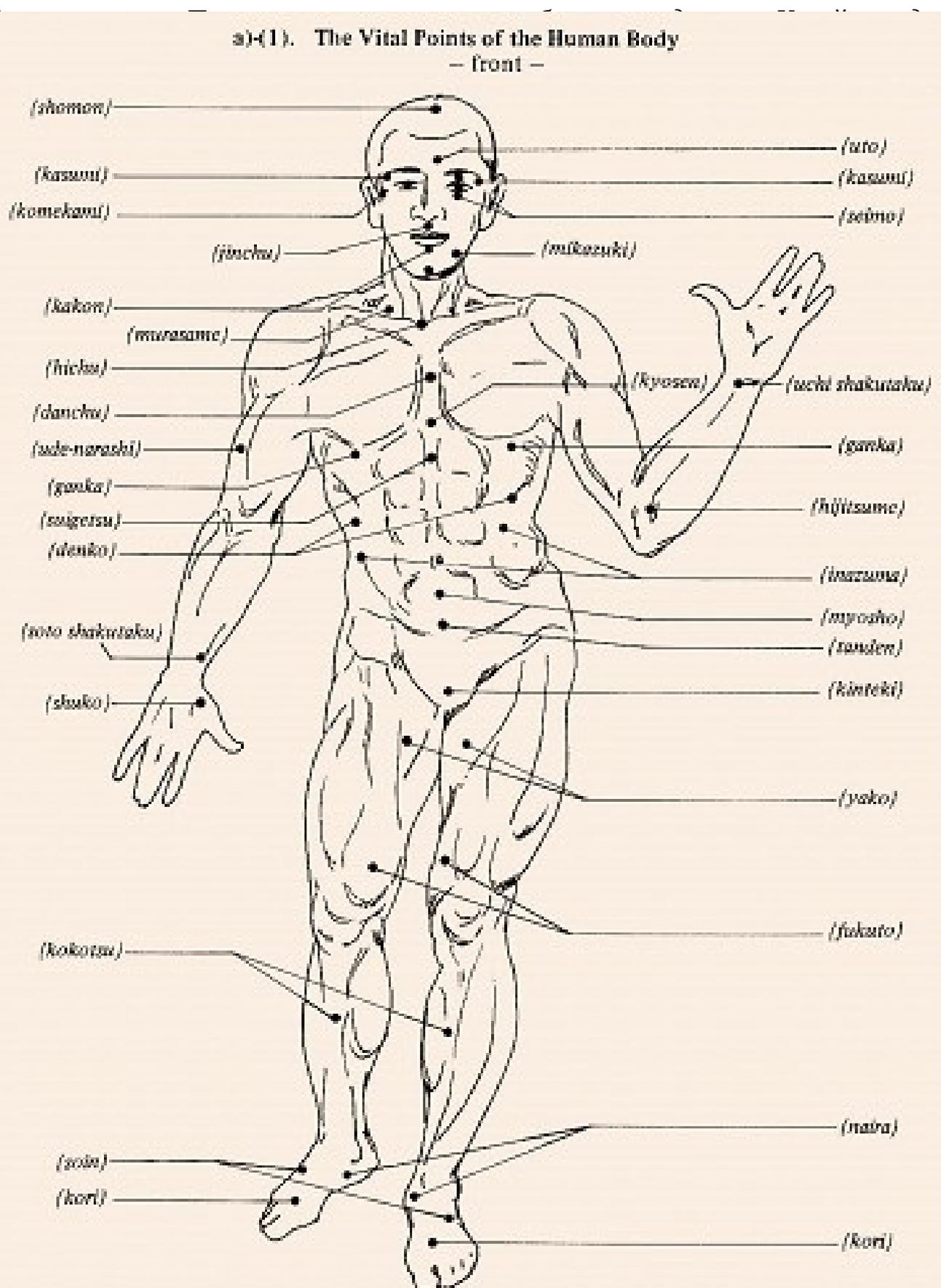
**Удэнраси** – Китайское *би-нао*. Находится на канале толстого кишечника, на 7 цунь выше локтевого сгиба по линии, проведённой между точками *цзюй-чи* и *цзянь-юй* одноимённого канала, у места прикрепления сухожилия дельтовидной мышцы. Волокна дельтовидной мышцы, плечевая мышца, средний и кожно-мышечный нерв. Точка GI.14.

**Усиро-денко** – Переводится как *обратная молния*. Существует две парные точки с подобным названием. Китайские *чжо-юй* и *сюе-фу* или *цзи-цзюй-пи-куай*. Внеканальные точки ВТ.64 и ВТ.69. Находятся: первая на 2,5 цунь в сторону от

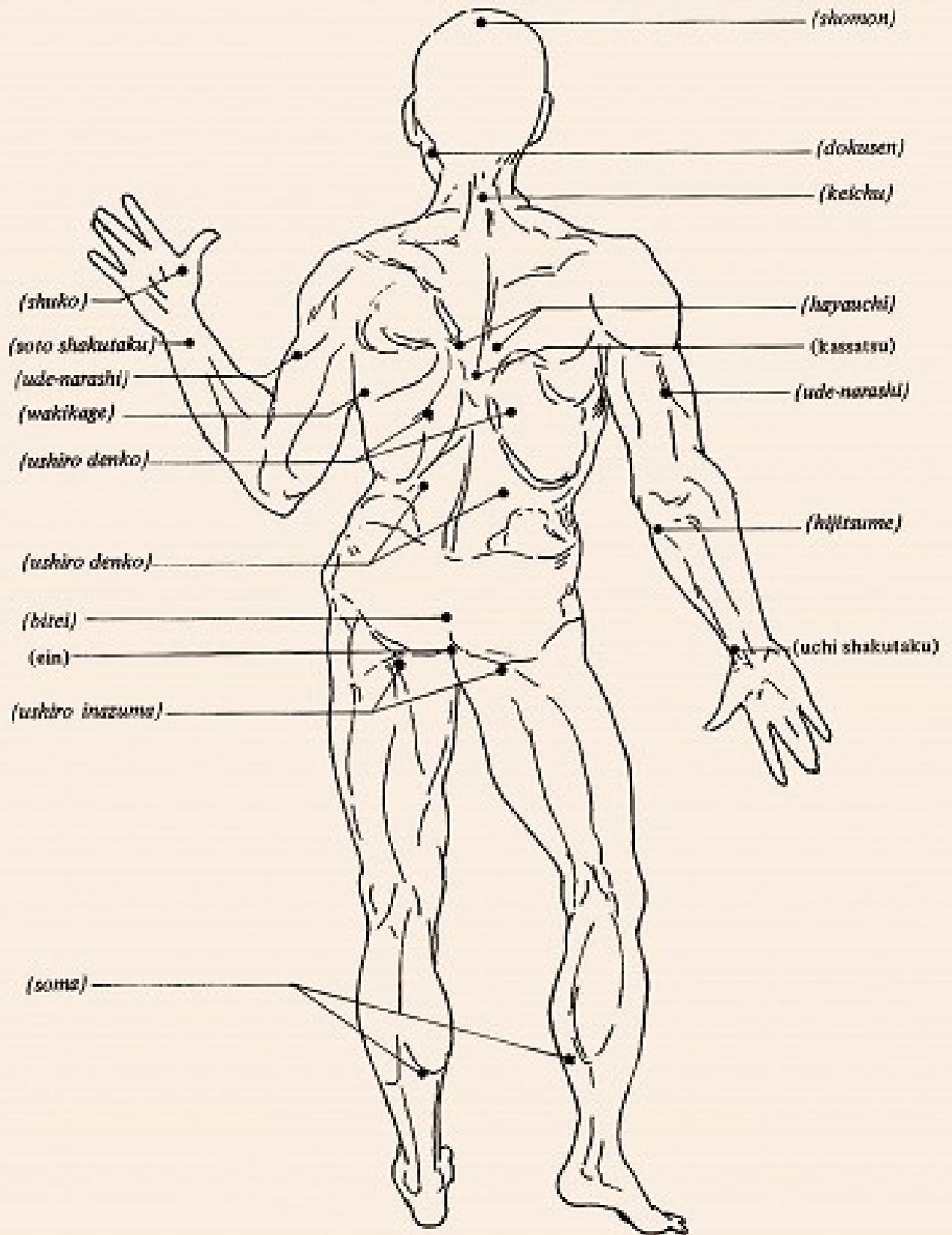
остистого отростка 10 грудного позвонка, а вторая на 4 цунь латеральнее нижнего края отростка 2 поясничного позвонка.

**Усиро-иназума** – Переводится как *обратная молния*. Китайское чэн-фу. Находится на канале мочевого пузыря, в центре ягодичной складки. В углублении, образованном нижним краем большой ягодичной мышцы, медиальным краем двуглавой и латеральным краем полусухожильной мышцы. Точка V.36.

У  
л  
с  
в  
б  
с  
у  
у  
в  
п  
Ф  
к  
с  
м  
Х  
м  
ц  
Х  
п  
г  
Х  
з  
п  
з  
с  
э  
в  
п  
Я  
с  
м  
з



a)-(2). The Vital Points of the Human Body  
 — back —



## Блоки



*Азэ-укэ* – Защита уровня дзёдан круговым движением предплечья по восходящей вверх. Используется в ката Гэкисай дай.



*Гэдан-барай* – Защита уровня гэдан рубящим движением предплечья по нисходящей наружу.



*Гэдан ути-барай* – Защита уровня гэдан круговым движением предплечья вовнутрь. Другое название – *гэдан утихарай-укэ* и *гэдан ути-укэ*.



*Дзёдан сото-укэ* – Защита уровня *дзёдан* круговым движением предплечья по восходящей наружу. Другое название – *дзёдан ёко-укэ* и *дзёдан сотоёко-укэ*.

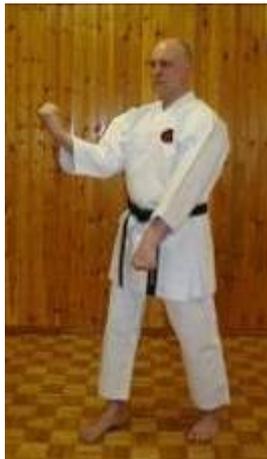


*Дзёдан ко-укэ* – Защита уровня *дзёдан* восходящим движением внешней стороны запястья.



*Дзюдзи-укэ* – Защита скрещенными предплечьями. Переводится как *защита цифры десять*, так как напоминает эту цифру в японском написании. Известно

как *Рёкен коса-укэ*, если кулаки сжаты, и *нукитэ коса-укэ* или *хасами-укэ*, если кисти выпрямлены. Используется в *ката Сансэру* и *Курурунфа*.



*Додзи-укэ* – Защита с помощью комбинации состоящей из одновременного выполнения *тюдан ёко-укэ* и *гэдан барай-укэ*. Используется в *ката Сэйюнтин*.



*Ёко ко-укэ* – Защита движением внешней стороны запястья наружу. Используется в *ката Тэнсё*.



*Ёко-укэ* – Защита круговым движением предплечья наружу. Используется в *ката Гэкисай дай*, *Сансэру* и *Сэпай*. Другое название – *сото ёко-укэ* и *тюдан-укэ*



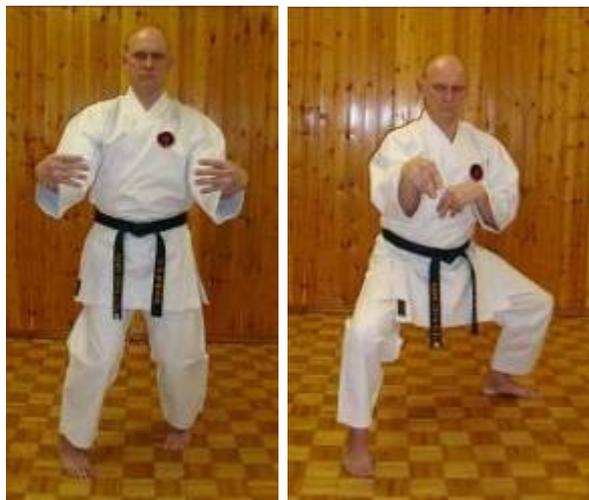
**Кури-укэ** – Защита круговым движением локтя по нисходящей в сторону. Используется в ката Курурунфа.



**Маваси-укэ** – Защита уровня дзёдан круговым движением ребра ладони, по восходящей наружу. Используется в ката Сайфа. Другое название – **дзёдан маваси текубиосаэ-укэ** или **хэйсю дзёдан осаэ-укэ**.



**Моротэ гэдан харай-укэ** – Защита уровня гэдан одновременным круговым движением обоих предплечий по нисходящей наружу. Используется в ката Сэйюнтин и Сисотин.



**Моротэ ко-укэ** – Защита внешней стороной запястий двух рук. Используется в ката Сансэру, Супаринпэй и Тэнсё.



**Моротэ осаз-укэ** – Защита одновременным движением пяток ладоней вовнутрь. Используется в ката Тэнсё.



**Моротэ сукуи-укэ** – Защита одновременным черпающим движением ладоней вверх. Используется в ката Сэсан.



***Моротэ тјудан ёко-укэ*** – Защита уровня *тјудан* одновременным круговым движением обеих предплечий наружу. Используется в *ката Сансэру, Сэсан* и *Супаринпэй*, а так же *Сантин* и *Тэнсё*.



***Моротэ хики-укэ*** – Захватывающе-тянущая защита двумя руками наружу, используя предплечья и кисти. Используется в *ката Тэнсё*.



***Нагаси-укэ*** – Защита скользящим движением руки. Используется в *ката Сайфа, Сэйюнтин* и *Курурунфа*.



**Осаэ-укэ** – Переводится как *придавливающий блок*. Защита пяткой ладони вовнутрь. Используется в ката *Сэпай* и *Тэнсё*. Другое название – **сётэй осаэ-укэ**.



**Рюсё гэдан осаэ-оси** – Защита уровня гэдан толчком скрещенных ладоней вниз. Используется в ката *Курурунфа*.



**Сётэй отоси-укэ** – Защита уровня гэдан круговым движением открытой ладони по нисходящей наружу. Используется в ката *Сайфа*, *Сэпай*, *Сэсан* и *Супаринпэй*.

**Сокутэй-укэ** – Защита ступнёй.



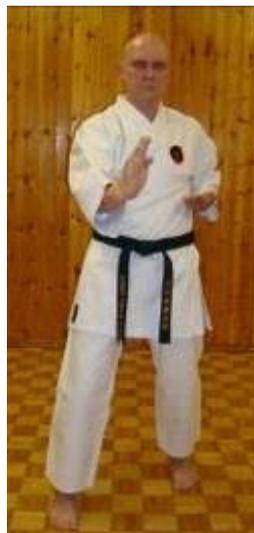
***Сокутэй осаз-укэ*** – Защита контролирующим движением ступни вперёд.



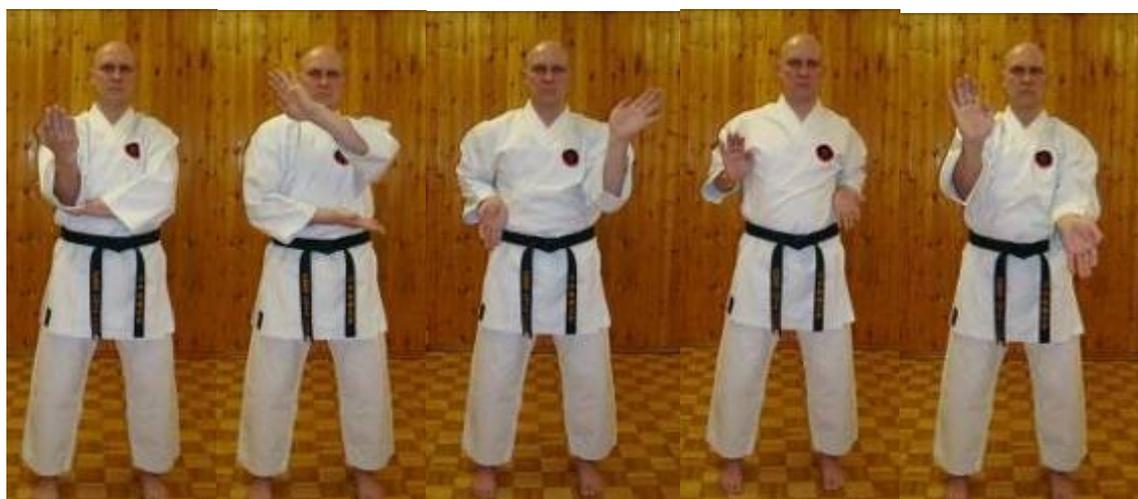
***Сокутэй хараи-укэ*** – Защита сметающим движением ступни вовнутрь.



***Сукуи-укэ*** – Защита черпающим движением ладони вверх. Используется в *ката Сайфа, Сэйюнтин, Курурунфа, Сэсан и Супаринпэй*.



**Сюто-укэ** – Защита ребром ладони.



**Торагутти** – Переводится как *пасть тигра*. Защита с помощью комбинации состоящей из одновременного выполнения *дзёдан хэйсюосаи-укэ* с последующим *гэдан-оси* и *ути какиэ-укэ* с последующим *дзёдан-оси*. Используется в *ката Гэкисай дай ни, Сайфа, Сэпай, Курурунфа, Сэсан* и *Супаринпэй*.



**Ура-укэ** – Защита тыльной стороной ладони круговым движением, по нисходящей наружу. Используется в *ката Курурунфа*. Другое название – *хэйсю маваси осаи-укэ*.



**Уширо какэ-укэ** – Защита ладонью вовнутрь. Пальцы выпрямлены, ладонь повёрнута тыльной стороной вниз и согнута в сторону мизинца. Используется в ката Тэнсё.



**Ути-укэ** – Защита круговым движением предплечья вовнутрь.



**Хайван агэ-укэ** – Защита уровня дзёдан восходящим движением предплечья вперёд. Используется в ката Сэсан.



**Хараи отоси-укэ** – Защита уровня гэдан круговым движением предплечья по нисходящей наружу. Используется в ката Гэкисай дай, Сэйюнтин, Сэпай, Курурунфа и Супаринпэй. Другое название – *сэйкэн гэдан харай-укэ* и *гэдан-укэ*.



**Хари-укэ** – Переводится как *защита лука и стрелы*. Защита с помощью комбинации состоящей из одновременного выполнения сётей гэдан харай-укэ и хэйсю дзёдан агэ-укэ. Используется в ката Сэйюнтин.

**Хидзи-укэ** – Защита локтём.



**Хики-укэ** – Захватывающе-тянущая защита, используя предплечье и кисть. Используется во всех ката, кроме Гэкисай дай ити и Курурунфа.

**Хиза-укэ** – Защита коленом.



*Хиза сото-укэ* – Защита голенью и коленом по кругу наружу.



*Хиза ути-укэ* – Защита голенью и коленом по кругу вовнутрь. Другое название – *сунэ-укэ*.



*Ходзё-укэ* – Усиленная защита. Используется в *ката Сэйюнтин*.



**Хэйван-укэ** – Защита внешней стороной предплечья круговым движением вперёд. Используется в ката *Супаринпэй*.



**Хэйсю дзёдан агэ-укэ** – Защита уровня дзёдан тянущем движением ребра ладони, по восходящей наружу. Используется в ката *Сансэру*.

**Хэйсоку-барай** – Защита сметающим движением подъёма ступни наружу.



**Хайто-укэ** – Защита ребром ладони, со стороны большого пальца, наружу. Пальцы выпрямлены, ладонь повернута тыльной стороной вниз. Используется в ката *Сисотин*, *Курурунфа* и *Супаринпэй*. Другое название – *ура какэ-укэ*.

## Удары руками



**Авасэ-цукэ** – Комбинация из одновременных ударов *тёку-цукэ тюдан* одной рукой и *ура-цукэ тюдан* – другой. Используется в *ката Гэкусай дай ити*.



**Агэ-цукэ** – Удар вверх, при котором ударной частью является *сэйкэн*, а тыльная сторона кулака повёрнута вперёд. Используется в *ката Сэйюнтин* и *Сэсан*.

**Агэ хидзи-ути** – Удар локтём вверх.



**Гэдан тэцуи-ути** – Круговой удар кулаком со стороны мизинца по уровню *гэдан*. Выполняется идентично *гэдан хараи-укэ*.



**Гяку-цукэ** – Удар разноимённой, по отношению к передней ноге, рукой. Используется в ката Гэкисай дай, Сайфа, Сансэру, Сэсан, Супаренпей и Сантин.



**Гайван-ути** – Удар внешней стороной предплечья.

**Дзюн-цукэ** – Удар без возвращения руки в исходное положение.



**Ёко сун-цукэ** – Удар в бок с расстояния в один дюйм. Используется в ката Сэсан.



**Ёко ура-цукэ** – Удар ура-цукэ выполняемый в сторону. Используется в ката Сайфа и Сэпай.



**Ёко хидзи-ути** – Удар локтём наружу.

**Иппонкэн** – Удар одним пальцем.

**Кагэ-цукэ** – Прямой удар внутрь.



**Като-атэ** – Удар плечом.

**Като-оси** – Толчок плечом.

**Кизами-цукэ** – Удар с возвращением руки в исходное положение. Используется в ката *Сисотин*, *Сансэру*, *Сэсан* и *Супаринпэй*.

**Кинтэки-ути** – Круговой удар в пах.

**Котэ-ути** – Удар ребром предплечья.



**Коуто-атэ** – Удар головой. Другое название – **зу-цукэ**.



***Ко-ути*** – Удар запястьем.



***Маваси-цукэ*** – Круговой удар кулаком внутрь.



***Маваси хидзи-ути*** – Круговой удар локтём вовнутрь.

***Маэкэн-цукэ*** – Удар выставленной вперёд рукой.



***Моротэ маваси-ути*** – Круговой удар одновременно двумя руками вовнутрь. Используется в ката Сайфа и Сэнай.

**Накадака иппонкэн** – суставом среднего пальца.



**Нукитэ-цукэ** – Переводится как *удар рукой копё*. Прямой удар, при котором ударной частью являются кончики выпрямленных пальцев. Используется в *ката Сисотин*.



**Найван-ути** – Удар внутренней стороной предплечья.



**Ои-цукэ** – Удар с шагом одноимённой ногой. Используется в *ката Гэкусай дай ити*.



**Отоси хидзи-ути** – Удар локтём вниз. Используется в ката *Сэсан*.

**Самбон-цукэ** – Тройной удар по разным уровням.

**Санрэн-цукэ** – Три последовательных удара. Используется в ката *Сэсан*.

**Сэйкэн-цукэ** – Прямой удар, при котором ударной частью является *сэйкэн*, а тыльная сторона кулака повёрнута вверх.



**Сётэй-оси** – Толчок внутренней стороной ладони. Используется в ката *Сисотин*, *Сансэру*, *Курурунфа*, *Сэсан*, *Супаринпэй* и *Тэнсё*.



**Сюто маваси-ути** – Круговой удар ребром ладони со стороны мизинца вовнутрь. Встречается в ката *Сэнай*.

**Сюто-ути** – Переводится как удар рука-меч. Круговой удар ребром ладони со стороны мизинца. Используется в ката Гэкисай дай.

**Сюто хасами-ути** – Режущий круговой удар ребром ладони со стороны мизинца сверху вниз. Используется в ката Сэнай.

**Сун-цукэ** – Удар с расстояния в один дюйм.



**Татакэн-цукэ** – Удар вертикальным кулаком.



**Тэцуи-ути** – Круговой удар кулаком со стороны мизинца. Встречается в ката Сайфа.

**Тёку-цукэ** – Прямой удар рукой без возвращения её на хикитэ.



**Усиро хидзи-ути** – Удар локтём назад. Используется в ката Сэнай, Курурунфа и Супаринпэй.



**Ура-цукэ** – Переводится как *обратный удар*. Удар, при котором ударной частью являются *сэйкэны*, а тыльная сторона кулака повернута вниз. Используется в *ката Сайфа, Сэпай* и *Курурунфа*.



**Уракэн-ути** – Хлёсткий удар тыльной стороной кулака. Используется в *ката Гэкисай дай, Сайфа, Сэйюнтин, Сэпай* и *Супаринпэй*.



**Хидзи-агэ** – Подбив плечом. Может использоваться как техника освобождения от захвата. Используется в *ката Сэйюнтин*.

**Хидзи-ути** – Удар локтём. Другое название – *эмпи-ути* или *хидзи-атэ*.

**Хинэри хидзи-ути** – Удар локтём с проносом. Используется при ударах в голову.



**Хира нукитэ-цукэ** – Нукитэ-цукэ с горизонтальным расположением ладони. Используется в ката Сэйюнтин.



**Хиракэн-ути** – Круговой удар внутренней стороной плоского кулака. Используется в ката Сэнай. Другое название – **гэдан фурии-ути**.



**Ходзё-оси** – Толчок усиленный второй рукой. Используется в ката Сэйюнтин.



**Хэйко-цукэ** – Комбинация из одновременных ударов *тёку-цукэ* двумя руками. Используется в *ката Сайфа*. Другое название – **до-цукэ**.



**Хайто-ути** – Круговой удар ребром ладони со стороны большого пальца. Используется в *ката Сайфа*.



**Фури-атэ** – Маховый удар двумя руками назад по уровню *гэдан*. Используется в *ката Курурунфа*.



**Фури-ути** – Хлёсткий круговой удар кулаком внутрь. Используется в ката Сэпай.



**Яма-цукэ** – Удар кулаком по параболе, сверху вниз.

## Удары ногами

*Аси маи-гэри* – Удар впередистоящей ногой.

*Гэдан сита-гэри* – Удар ногой в кость голени. Другое название – *сунэ-гэри*.



*Гяку маваси-гэри* – Круговой удар ногой изнутри наружу.



*Ёко-гэри* – Переводится как удар ногой стопа-меч. Удар внешним ребром ступни. Другое название – *сокуто-гэри*.



*Какато маи-гэри* – Удар вперёд пяткой ноги. Встречается в ката Сэсан.

*Какато отоси-гэри* – Удар пяткой ноги сверху вниз.



***Какато фумикоми-гэри*** – Удар топающим движением пяткой ноги. Другое название – *гэдан фумикоми-гэри* или *фумикоми-гэри*.

***Кэагэ*** – Переводится как *восходящая нога*. Хлёсткий удар ногой.

***Кэкоми*** – Переводится как *входящая нога*. Толкающий удар ногой.

***Кин-гэри*** – Удар ногой в пах.



***Кэйтэн усиро маваси-гэри*** – Круговой удар ногой с разворота.



***Маваси-гэри*** – Круговой удар ногой.



**Маи-гэри** – Удар ногой вперёд. Встречается во всех ката кроме Сэйюнтин, Сантин и Тэнсё.

**Нидан-гэри** – Удар ногой по двум уровням.

**Рэн-гэри** – Серия из последовательных ударов ногамэ.

**Сокутэй фумикоми-гэри** – Удар топающим движением подошвой ноги.



**Сокутэй фури-гэри** – Удар подошвой ступни махом во внутрь. Используется в ката Супаринпэй. Другое название – микацукэ-гэри.



**Сокуто фури-гэри** – Удар внешним ребром ступни махом наружу. Другое название – уро микацукэ-гэри.



**Сокуто канцэцу-гэри** – Удар внешним ребром ступни в коленный сустав. Другое название – **гэдан сокуто-гэри** или **канцэцу-гэри**, а также **гэдан ёко-гэри**. Используется в ката Сансэру, Курурунфа и Сэсан.

**Тоби-гэри** – Удар ногой в прыжке. Используется в ката Супаринпэй.

**Тоби нидан-гэри** – Двойной удар ногой в прыжке.



**Цумасаки маи-гэри** – Удар вперёд кончиками пальцев ноги.



**Уро усиро-гэри** – Прямой удар ногой с разворота.



**Усиро какато-гэри** – Удар пяткой ноги назад.



**Усиро маваси-гэри** – Обратный круговой удар ногой. Другое название – **ура маваси-гэри**.

**Фури-гэри** – Удар махом ноги.



**Хиза-гэри** – Удар коленом. Используется в *ката Сайфа*. Другое название – **хидза-атэ**.

**Хикиаси** – Переводится как *оттянутая нога*. Возвращение ноги в исходное положение.

**Хэйсоку-гэри** – Удар подъёмом ступни.

## Борьба



*Аси-барай* – Подсечка ступней.

*Аси-гарами* – Перекрещивание ног противника для последующего броска или воздействия на сустав. Другое название – *хиза-гарами*.



*Аси-дзимэ* – Переводится как *удушающая нога*. Удушение с использованием своей ноги.



*Аси-дори* – Переводится как *захват ноги*. Бросок с использованием захвата ног.



**Асикуби канцэцу-ваза** – Техника воздействия на ступню.



**Аси-нагэ** – Бросок с использованием ноги.



**Аси-хасами** – Переводится как *ноги ножницы*. Бросок движением ног, как режущие ножницы.

**Бункин** – Японское чтение китайского термина *фэнь цзинь*, в буквальном переводе – *разделение мышц*. Обозначает отделение при захвате противника мышц от его костей.

**Дакикан** – Искусство атаки, в результате которой происходит повреждение внутренних органов противника.

**Данмяку** – Японское чтение китайского термина *дуань май*. Искусство атаки и знание техники поражения кровеносных сосудов.



**Ёри-дзимэ** – Удушение с использованием ворота одежды противника.

**Канцэцу-ваза** – Техника воздействия на суставы.



**Като-нагэ** – Бросок через плечо.

**Каэси** – Вращение частей тела противника для последующего броска или воздействия на сустав. В словосочетаниях звучит как **гаэси**.

**Кэцу** – Атака жизненно важных точек человека во время поединка.



**Коси-нагэ** – Бросок через бедро.



**Куби канцэцу-ваза** – Техника воздействия на шею. Другое название – **сэкизуи-ваза**.



**Куби-нагэ** – Бросок с использованием шеи противника.



**Макиагэ** – Подъём одновременно с захватом и вращением руки противника для последующего броска или воздействия на плечевой сустав.

**Нагэ-ваза** – Техника бросков.

**Осаи-ваза** – Техника контролирования противника и его действий.

**Оси-ваза** – Техника толчков.

**Симэ-ваза** – Техника удушения.



**Сукуи-нагэ** – Переводится как *черпающий бросок*. Бросок с использованием подхвата руками.

**Сутэми-нагэ** – Бросок в падении.



**Сухэй-осаи** – Переводится как *горизонтальный залом*. Вместе с *макиагэ* используется для залома руки. Встречается в *ката Сэнай*. В дзюдо и дзю-дзюцу такой приём носит название **Каннукэ-гатами**.

**Тэкуби канцэцу-ваза** – Техника воздействия на кисть. Известно как *котэ канцэцу-ваза*.



**Тэнагэ** – Бросок через руку.

**Тэнкэцу** – Японское чтение китайского термина *дянь сюэ* (или *дим сюэ* на кантонском диалекте). Искусство атаки и знание техники поражения жизненных точек человека с помощью ударной техники.

**Тэнмяку** – Японское чтение китайского термина *дянь май* (или *дим мак* на кантонском диалекте). Искусство атаки и знание техники поражения жизненных точек человека, когда результат атаки появляется через некоторое время.

**Тикукоцу** – Японское чтение китайского термина *цо гу*. Обозначает вывихи, переломы и смещение костей.

**Цукин** – Японское название китайского термина *чжуа цзинь*. Защемление или сдавливание сухожилий и мышц для проведения броска или воздействия на суставы.

**Цуками-ваза** – Техника захватов.



**Удэ-гарам** – Перекрещивание рук противника для последующего броска или воздействия на сустав.

**Удэ канцэцу-ваза** – Общее название техники воздействия на суставы руки и плеча.

**Удэ-осаи** – Контроль руки во время броска или воздействия на сустав. Слово *удэ* переводимое как предплечье можно заменить названием любой другой части тела. Тогда термин означает контроль именно её.

**Ура-ваза** – Переводится как *техника опрокидывания*.



**Фури-нагэ** – Бросок с использованием техники выкручивания конечностей. Известен как **гяку-нагэ**.



**Хадакадзимэ** – Переводится как *голое удушение*. Удушение без захвата одежды противника.

**Хазусу-ваза** или *хазуси-ваза* – Техника освобождения от захватов. Другое название – **току-ваза** или **токи-ваза**.



**Хидзи-гарам** – Перекрещивание рук противника в локтевом суставе для последующего броска или воздействия на сустав.

**Юби канцэцу-ваза** – Техника воздействия на пальцы.

**Хидзи канцэцу-ваза** – Техника воздействия на локоть.

**Хиза канцэцу-ваза** – Техника воздействия на колено.

**Хики-ваза** – Техника выведения из равновесия посредством тяги.

## Поединок

**Бункай-кумитэ** – Поединок, в основе которого лежат приёмы, зашифрованные в ката.

**Го-кумитэ** – Учебный поединок в котором противники используют только руки.

**Дэнтэ-тэки бункай** – Традиционное применение приёмов зашифрованных в ката.

**Дзию-кумитэ** – Свободный поединок.

**Дзю-кумитэ** – Учебный поединок без использования кимэ и жёсткой техники.

**Ирикуми** – Поединок на короткой дистанции.

**Какэдамэси** – Уличный поединок, с целью проверки своих боевых навыков.

**Какэ-кумитэ** – Учебный поединок, в котором для проведения приёма используется напряжение или расслабление противника, а также его движения в нужном вам направлении. На китайском диалекте провинции Фуцзянь звучит как коки. В начальном положении запястья противников соединены.

**Кихон бункай-кумитэ** – Учебный поединок, в основе которого лежат приёмы, зашифрованные в ката и выполняемые с использованием базовой техники.

**Кихон иппон-кумитэ** – Учебный поединок, когда один партнёр атакует единственным ударом, а второй защищается и контратакует с помощью базовой техники.

**Кихон-кумитэ** – Простейший тренировочный поединок с использованием базовой техники.

**Кихон нихон-кумитэ** – Учебный поединок, когда один партнёр атакует только двумя ударами, а второй защищается и контратакует с помощью базовой техники.

**Кумитэ** – Переводится как *схватывающиеся руки*. Тренировочный поединок для закрепления полученных знаний.

**Оё бункай-кумитэ** – Прикладные вариации применения приёмов зашифрованных в ката.

**Рандори** – Учебный поединок, в котором противники атакуют и защищаются по очереди.

**Рэнзоку-кумитэ** – Учебный поединок с последовательным применением оговорённых заранее приёмов.

**Сай-кумитэ** – Соревнования по кумитэ.

**Санбон-кумитэ** – Поединок, где атакующий наносит три удара.

**Санбон цукэ-кумитэ** – Поединок, где атакующий наносит три удара руками.

**Сандан-кумитэ** – Учебный поединок, где бой ведётся по трём уровням.

**Сандан-укэ харай** – Учебный поединок, в котором последовательно атакуются уровни *дзёдан*, *тюдан* и *гэдан*. Другое название – **сандан-ги**.

**Танрэн-кумитэ** – Тренировочный поединок с целью отработки прикладной техники.

**Якусоку-кумитэ** – Учебный поединок с заранее оговорёнными действиями партнёров.

## Ката

**Гэкисай** – Переводится как *атака и разрушение*. Название *ката* отражает не только агрессивную манеру выполнения, но и время его создания, когда в конце Второй мировой войны бои шли на территории Окинавы.

**Кайсюгата** – Переводится как *ката открытой руки*. Понятие “Открытая рука” чисто фигуральное и означает расслабленное состояние *тандэн*, а напряжение его только во время *кимэ* или *мутими*. К *кайсю-ката* относятся все *ката* Окинава Годзю-рю *каратэ-до*, кроме *Сантин* и *Тэнсё*.

**Косики-но ката** – *Ката* в старинной интерпретации.

**Курурунфа** – Переводится как *неожиданный удар вслед за паузой*. Китайское *Кью лью тон по* или *Дзиу лью дун по*. Особенностью этого *ката* является рваный ритм, резкий переход от медленных движений к сильным и быстрым ударам. Поэтому иногда это *ката* переводят как *затишье перед бурей*.

**Сайфа** – Переводится как *разрушающий удар*. Китайское *Чой по* или *Суй по*. Это *ката* создано на базе китайского стиля *байхэ цюань*, отличительной чертой которого являются мощные и резкие круговые удары, такие как *уракэн-ути*, *тетцуи-ути*, *хайто-ути*, и другие. Также используется техника нанесения ударов, не глядя на противника.

**Сансэру** – Переводится как *тридцать шесть*. Цифровое название *ката* вытекает из буддийской философии, где различным цифрам даны магические свойства. Цифра *тридцать шесть* раскладывается на две составляющие: *шесть* умножить на *шесть*. *Первое число означает глаза, уши, нос, язык, тело и дух*, второе – *цвет, голос, запах, вкус, осязание и правосудие*. Умножение это взаимосвязь между ними. Также если подсчитать количество приёмов выполняемых руками получится цифра *тридцать шесть*. Поэтому иногда перевод этого *ката* звучит как *тридцать шесть рук*.

**Сэйюнтин** – Переводится как *устойчивость в поединке*. Китайское *Чак ин чен* или *Джи сан джан*. Особенностью этого *ката* являются низкие и устойчивые стойки и отсутствие ударов ногамэ. Также отрабатывается техника и стратегия поединка против более высокого противника.

**Сантин** – Переводится как *три поединка*. Китайское *Сантсэн* или *Сан джан*. Название этого *ката* показывает, что оно воспитывает три качества человека: *силу духа, физическую силу и правильное дыхание*. Так же укрепляет ноги, что делает более устойчивыми стойки; укрепляет тело, что делает его менее восприимчивым к боли и укрепляет руки, что улучшает *кимэ* и *мутими*.

**Сэпай** – Переводится как *Восемнадцать*. Китайское *Со пак* или *Ши ба*. Эта цифра раскладывается на *три* и *шесть*, где *три* это *добро, зло и мир*, а *шесть* – *цвет, голос, запах, вкус, осязание и правосудие*. По аналогии с *Сансэру* известно как *восемнадцать рук*.

**Сэсан** – Переводится как *тринадцать*. В китайской культуре число *тринадцать* означает удачу и богатство. Именно это *ката* было продемонстрировано лучшим

учеником *Мияги Тёджюна*, *Синзато Дзиньяном*, перед будущим императором Японии. По аналогии с *Сансэру* и *Сэпай* известно как *тринадцать рук*.

**Сисотин** – Переводится как *поединок в четырёх направлениях*. Китайское *Сии хен чен* или *Ши хен джан*. Особенностью этого *ката* является техника открытых ладоней выполняемая на четыре стороны света. Также используется техника владения ножом и защиты от ножа. Это любимое *ката сенсея Тёджюна Мияги*.

**Супаринпэй** – Переводится как *сто восемь* или *сто восемь рук*. Старое название *Пичурин*. Китайское *Со пак лин пак* или *Йи бай лин бай*. Раскладывается как *три* умножить на *шесть* и ещё раз на *шесть*. *Три* это *добро, зло и мир*. Первая *шестёрка* – *глаза, уши, нос, язык, тело и дух*, а вторая – *цвет, голос, запах, вкус, осязание и правосудие*. Это наиболее сложное *ката* из *кайсюгата* *Окинава Годзю-рю каратэ-до*.

**Тэнсё** – Переводится как *вращающиеся ладони*. Это *ката* отражает мягкость в *Окинава Годзю-рю каратэ-до* и было создано *сэнсэем Мияги Тёджюном* в противовес *Сантин*, которое отражает жёсткость. Другое название *Тэнсё* – **Рокисю** и переводится как *шесть точек*, что соответствует положению рук в *ката*.

**Хаппорэн** – Переводится как *тренировка восьми шагов*. Рассматривается как прообраз *Сантин ката* и источник вдохновения при создании *Тэнсё ката*.

**Хэйсюгата** – Переводится как *ката закрытой руки*. Понятие “Закрытая рука” чисто фигуральное и означает напряжённое состояние *тандэн* на протяжении всего *ката*. К *хэйсю-ката* относятся *ката Сантин* и *Тэнсё*.

## Термины, используемые во время соревнований

**Аицуги** – Термин, обозначающий технические действия, выполненные одновременно обоими противниками.

**Ака** – Спортсмен с красным поясом.

**Атэнаёни** – Личное замечание без наказания. К счету не добавляется ни одного очка, однако, это может повлиять на решение рефери.

**Атосибараку** – Команда, означающая, что до конца поединка осталось мало времени.

**Вазари** – Пол очка.

**Дзёгай** – Переводится как *вне области*. Предупреждение, выносимое за выход с татами без разрешения судьи.

**Эмбудзё** – Место соревнований по ката.

**Эмбусэн** – Образцовое выполнение ката.

**Энтёсэн** – Команда, означающая дополнительное время.

**Иппон** – Одно очко.

**Канса** – Арбитр соревнований.

**Кэйкоку** – Официальное предупреждение. Повторяющиеся нарушения, за которые предупреждение уже было дано, или за нарушение не такое серьезное, чтобы гарантировать *хансоку-тюй*. Рефери указывает своим указательным пальцем на ноги провинившегося и дает очко противнику.

**Кикэн** – Отказ от прав.

**Мубоби** – Переводится как *незащищённый*. Предупреждение, выносимое за отсутствие боевого духа и пренебрежение защитой.

**Накати** – Термин, обозначающий победителя.

**Сёбу-иппон** – Соревнования по одноочковым правилам.

**Сёбу-ирикуми** – Соревнования по правилам *ирикуми*.

**Сёбу-самбон** – Соревнования по трех очковым правилам.

**Сиайдзё** – Место соревнований.

**Сиккаку** – Дисквалификация с соревнования или турнира. Рефери показывает указательным пальцем в лицо виновного, затем вверх и позади него, объявляя наказание, затем объявляет победителя. *Сиккаку* объявляется комиссией, включая арбитра, публично.

**Сиро** – Спортсмен с белым поясом.

**Сюго** – Команда, означающая вызов к судье.

**Сюсин** – Главный судья соревнований.

**Цузукэтэ** – Команда, означающая не останавливаться во время поединка.

**Торимасэн** – Термин, обозначающий нецениваемая техника.

**Цуцукэтэ хадзимэ** – Команда, означающая возобновление поединка.

**Фукусин** – Рефери соревнований.

**Хадзимэ** – Команда, означающая начало поединка.

**Хансоку** – Дисквалификация. Выносится за очень серьезные нарушения правил или за повторяющиеся нарушения, за которые *хансоку-тюй* уже давалось. Объявляется прямо и в случаях, когда рефери чувствует, что потенциал бойца к победе упал почти до нуля или когда доктор объявляет участника негодным к продолжению поединка из-за нарушений противника. Рефери указывает своим пальцем в лицо провинившегося и объявляет наказание, затем объявляет победителя.

**Хансоку-тюй** – Официальное наказание. Дается за главные нарушения правил или за меньшие нарушения, за которые *кэйкоку* уже было дано. Рефери указывает своим указательным пальцем на низ живота провинившегося и награждает противника двумя очками.

**Хантэй** – Команда, означающая совещание судей.

**Хикиваки** – Команда, предупреждающая о том, что до конца поединка осталось тридцать секунд.

**Ямэ** – Команда, означающая остановку поединка.

**Составитель:** методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов** (5 дан).