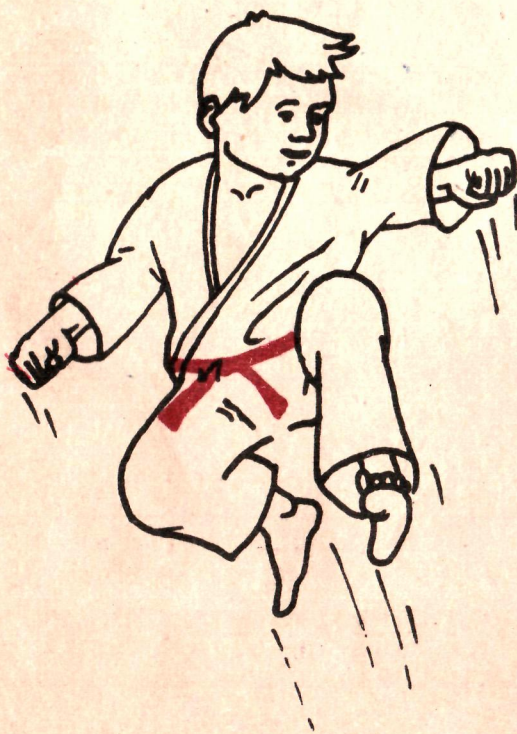
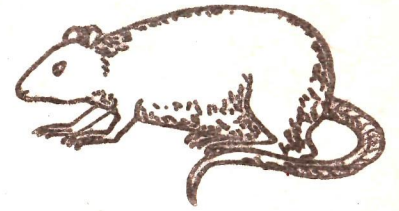
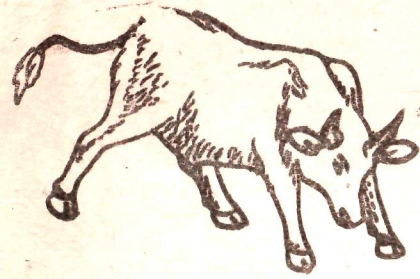
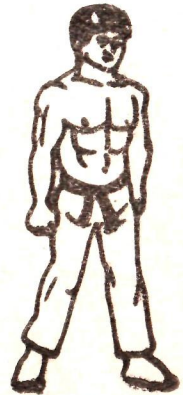
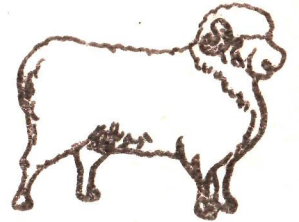
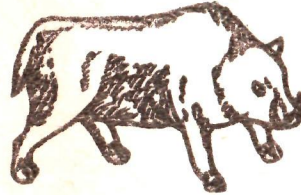
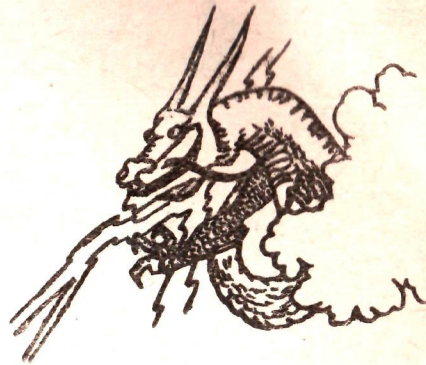
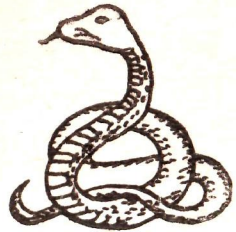


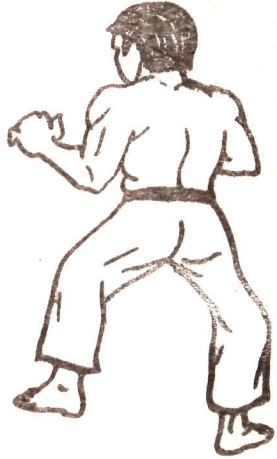
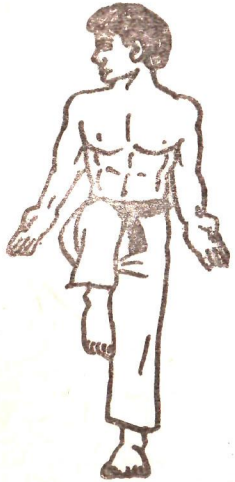
# КАРАТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

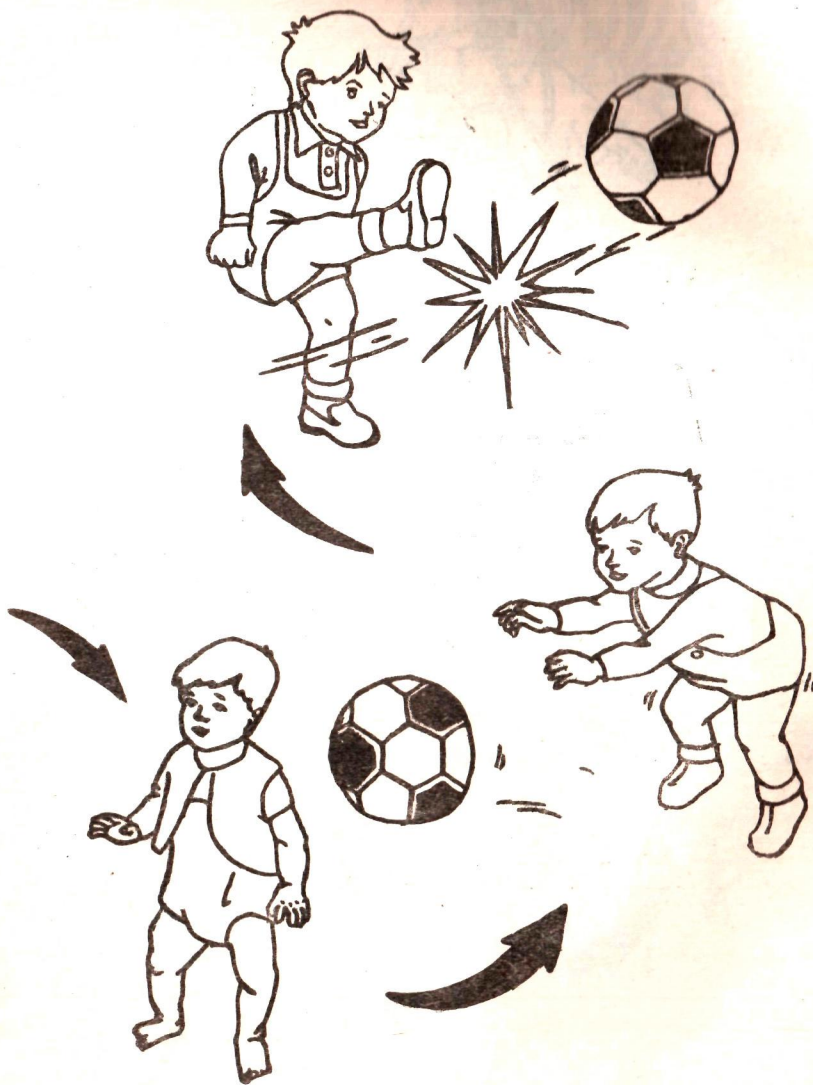


Смоленск 1994

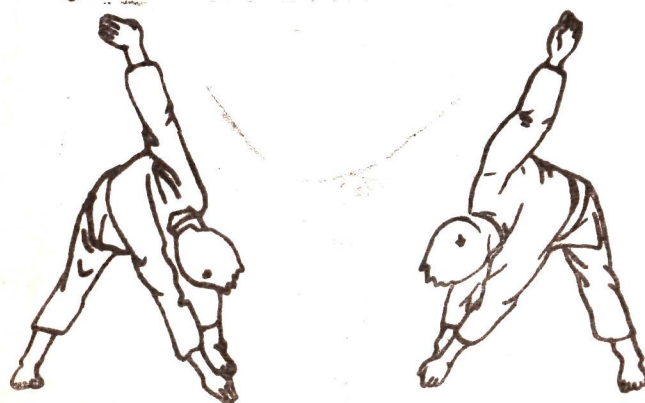




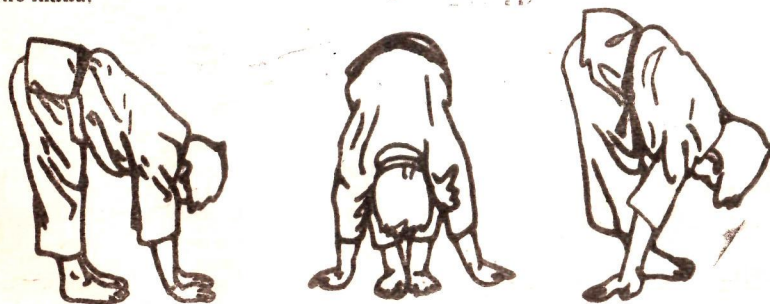




Упражнения для развития мышц шеи и увеличения подвижности шейных позвонков включают: повороты головы (влево-вправо), наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение головой.



Широкие вращательные движения предназначены для разминки мышц плечевого пояса и мышц спины, а также поясничного отдела позвоночника.



Наклоны вперед, не сгибая ног в коленных суставах, позволяют разогреть мышцы и увеличить подвижность сухожилий ног.

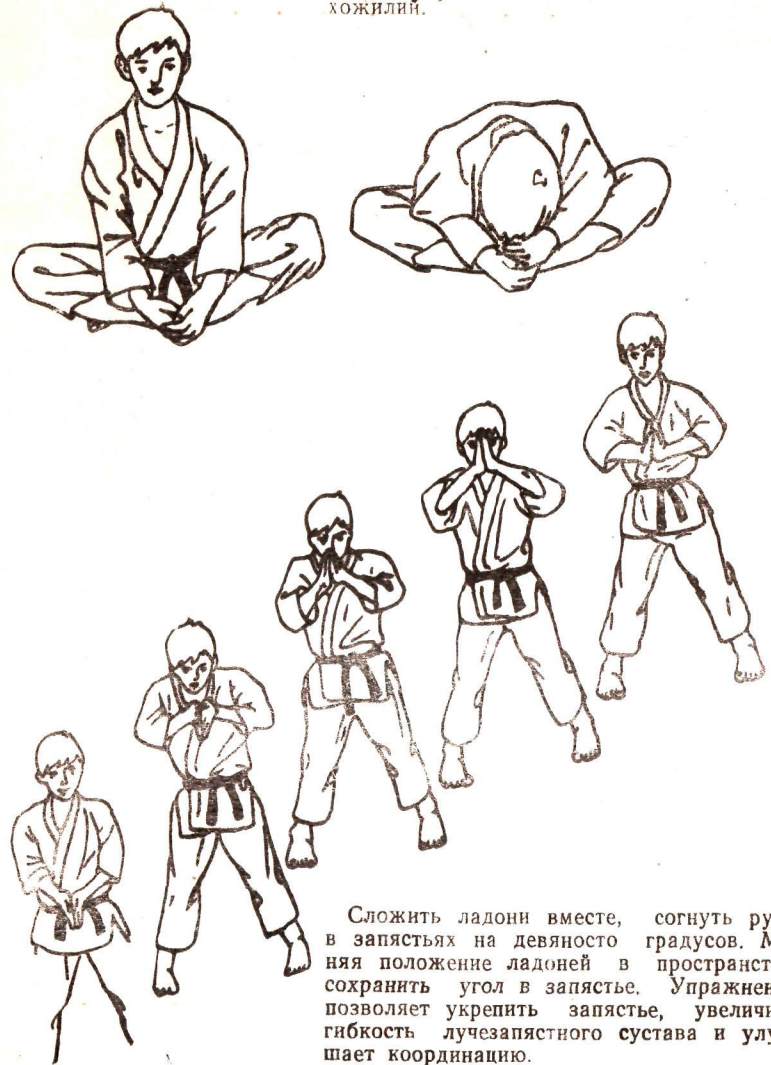
Поставить ноги шире плеч, сесть на правую ногу. Развернуть стопу левой ноги до отказа наружу и сесть еще ниже. Аналогично в другую сторону. Для разминки и растяжки ног.



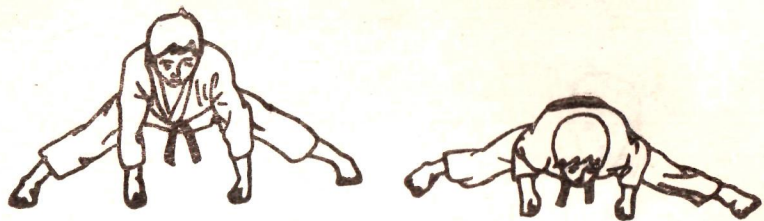
Упражнение для укрепления и растяжки «ахиллова» сухожилия.



Упражнение для увеличения гибкости позвоночника и растяжение паховых сухожилий.



Сложить ладони вместе, согнуть руки в запястьях на девяносто градусов. Меняя положение ладоней в пространстве, сохранить угол в запястье. Упражнение позволяет укрепить запястье, увеличить гибкость лучезапястного сустава и улучшает координацию.



Поставить ноги как можно шире, принять упор лежа на «кэнтосы», опустить таз и отжиматься от пола. Упражнение позволяет увеличить подвижность в тазобедренных суставах и одновременно укреплять запястья и мышцы плечевого пояса, способствует формированию кулака.



Наклоны вперед и назад в предыдущем исходном положении увеличивают подвижность в тазобедренных суставах и поясничного отдела позвоночника.



Прыжки через скакалку укрепляют ноги, способствуют развитию координации движения.



Поперечные наклоны вправо и влево в поперечном шпагате до касания лбом колена способствуют увеличению гибкости.



Из положения поперечного шпагата наклоны в сторону с одновременным переходом в продольный шпагат активно способствуют увеличению гибкости в тазобедренных суставах.



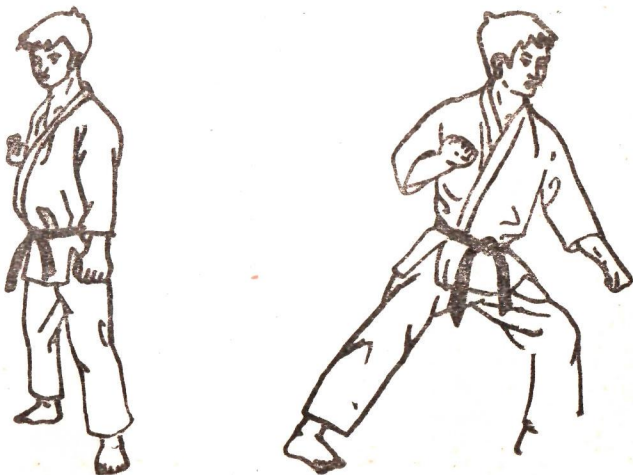
Наклоны вперед из положения поперечного шпагата до касания пола лбом увеличивают гибкость позвоночника и подвижность в суставах ног.

## СТОЙКИ «ДАЧИ»

Если телу недостает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Стойки в каратэ главным образом различаются позицией нижней части тела. Любая стойка может быть и оборонительной, и наступательной. В первой части книги мы рассмотрим пять основных стоек, знание которых позволяет достаточно эффективно использовать большую часть элементов базовой техники каратэ «Кихон».

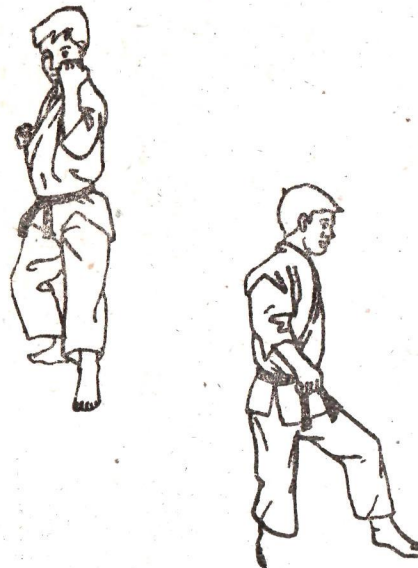
### Дзен-куцу-даци (передняя стойка)

Одна из самых сильных стоек в каратэ заимствована из стиля «тигра». Позволяет очень эффективно обороняться и контактировать практически в любом направлении. Семьдесят процентов веса тела приходится на переднюю ногу. Передняя нога сильно согнута в колене, задняя прямая, но не напряжена, спина прямая.



### Кокуцу-даци (задняя стойка)

Очень подвижная стойка, позволяющая быстро передвигаться короткими циркулирующими движениями. Заимствована из стиля «дракона». Используется в большинстве случаев как оборонительная, но дает возможность и эффективно контратаковать. Вес тела на девяносто процентов переносится на заднюю ногу, передняя слегка согнута в колене, спина прямая.



### Санчин-даци (песочные часы)

Мощная стойка для боя на малой дистанции носит силовой характер. Позволяет обороняться и контратаковать в узком кругу нападающих. Заимствована из стиля «тигра». Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях. Колени и ступни обеих ног сильно повернуты внутрь. Вес тела равномерно распределен на две ноги. Одна нога может быть немного спереди.



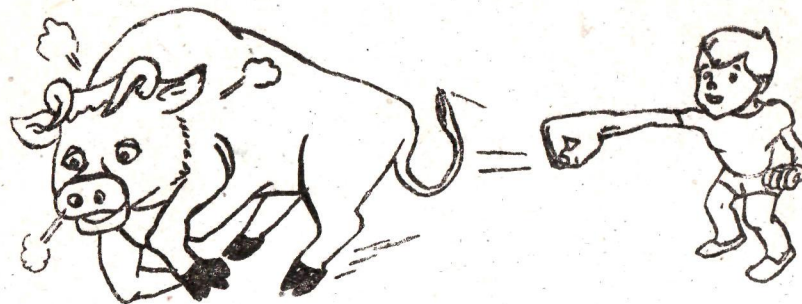
### Нэко-аши-дачи (стойка кошки)

Мягкая, подвижная стойка из стиля «леопарда». Часто используется при ведении боя ногами и выполнении прыжковых элементов. Очень похожа на стойку кокуцу-дачи, но вес тела практически весь на задней ноге, передняя лишь слегка касается пола основанием пальцев ступни («кошки»), спина прямая.



### Кйба-дачи (стойка «всадника»)

Жесткая стойка для обороны и контратаки заимствована из стиля «тигра». Эту стойку иногда называют «самурай с мечами». Наиболее эффективное использование стойки, когда противник находится сбоку. Ступни расположены параллельно, вес тела распределен одинаково на обе ноги, колени согнуты, спина прямая. Положение в стойке похоже на положение всадника, сидящего верхом на коне.



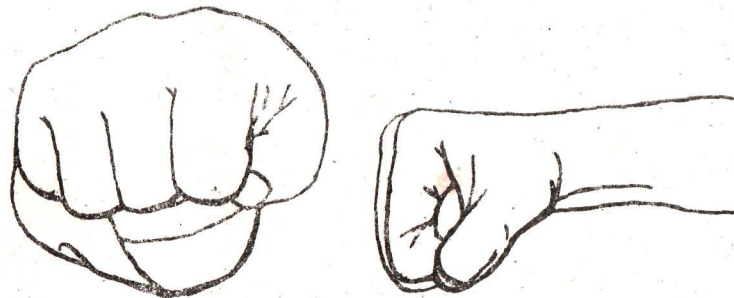
### «ВАДЗА» — ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

В каратэ многие части тела служат как оружие. Кисти, локти, стопы и колени часто используются, и они станут эффективным и сильным оружием, если их укрепить правильной тренировкой и использовать в координированных действиях с другими частями тела. В этой главе мы познакомимся с основными ударами из серии ВАДЗА. Удары руками в каратэ условно разделяются на три вида:

- «ТСУКИ» (укол плечом) — проникающие удары,
- «УЧИ» (рубка мечом) — рубящие удары,
- «ЭМПИ-УЧИ» — удары локтями.

Очень разнообразны ударные поверхности рук в разделе ВАДЗА. Мы рассмотрим лишь три:

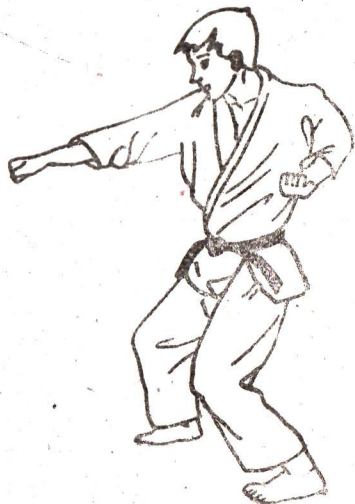
- «КЭНТОС» — суставы указательного и среднего пальцев кисти,
- «ШУТО» — ребро ладони,
- «ЭМПИ» — локоть.



**Чудан-чоку-тсуки (средний прямой удар)**



Этот удар довольно силен для выведения из строя противника, однако его эффективность может не проявиться вовсе. Непрерывная ежедневная практика в течение длительного периода необходима, чтобы выковать «чоку-тсуки» в сильное оружие. Поместите левую кисть сбоку над бедром и сожмите кулак «сейкен», направляя локоть назад. Пошлите кисть вперед максимально быстро вдоль наиболее прямой линии к цели, разворачивая предплечье на 180°, и ударьте по цели «кэнтос». Одновременно с движением левой руки правая возвращается назад в положение сбоку над бедром. Аналогично наносите удар правой рукой. Удар, как правило, наносится в область солнечного сплетения.



**Иодан-чоку-тсуки (верхний прямой удар)**



Этот удар аналогичен предыдущему по технике исполнения. Однако целью, как правило, служит верхний уровень «йодан» (шея, лицо). Исходное положение бьющей руки может быть у бедра (удар по восходящей линии снизу вверх) или кулак находится у плеча. Если в первом варианте сила удара возрастает в основном за счет поворота бедра, то во втором — за счет мощного разгиба ударной руки в локтевом суставе и резкого поворота корпуса на уровне плечевого пояса.





**Йодан-маваши-тсуки (верхний круговой удар)**

Из исходного положения, когда ударная рука у бедра, выполните кулаком круговое движение к цели. Кисть при этом разверните на три четверти оборота. Вид кулака «сейкен», ударная поверхность «кэнтос», большой палец в момент удара обращен вниз. В качестве цели используется, как правило, лицо или бок тела. Позвольте локтю отходить в сторону до тех пор, пока возможно, до момента, когда кулак движется вперед. Выполняйте этот удар с вращательным движением бедер.

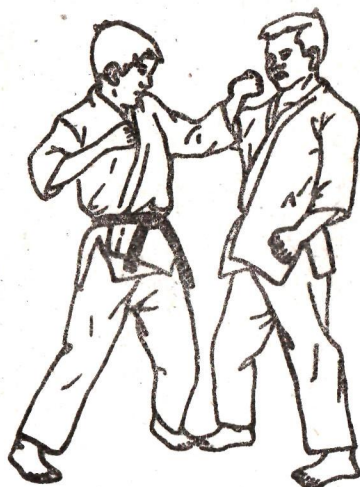


**Мае-уракэи-учи (прямой удар тылом кулака)**

В исходном положении кулак ударной руки развернут тыльной стороной вниз и находится на уровне плеча. Рука сильно согнута в локте. Удар наносится за счет разгиба в локтевом суставе тыльной стороной кулака, ударная поверхность «кэнтос», цель — лицо (переносица). Этот удар является весьма эффективной атакой противника на малой дистанции.



**Йодан-йоко-уракэн-учи**  
(вертикальный удар тыльной  
частью кулака в сторону)



Удар используется, когда противник находится сбоку от обороняющегося. В исходном положении локоть, предплечье и кулак расположены горизонтально на уровне груди. Кулак повернут тыльной стороной вверх. Удар наносится за счет разгиба руки в локтевом суставе, ударная поверхность — «кэнтос». Цель — переносица, ключица. Траектория движения кулака — по кругу, сверху-вниз. «Йоко-уракэн-учи» часто используется при ведении боя с несколькими, нападающими с разных сторон, противниками.



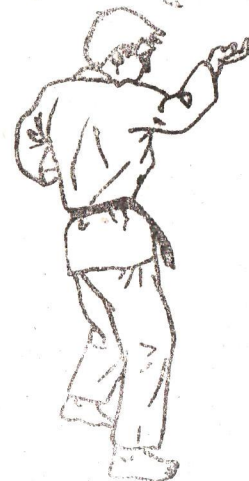
**Чудан-йоко-уракэн-учи**  
(горизонтальный удар тыльной частью кулака  
в сторону)

Используется для ведения боя на малой дистанции. В исходном положении кулак «сэйкэн» чуть выше пояса ладонью к себе, большой палец направлен вверх. Траектория движения кулака — по кругу в горизонтальной плоскости от себя наружу (в сторону). Наносится за счет разгиба руки в локтевом суставе, ударная поверхность — «кэнтос». Цель — корпус противника. При качественной отработке — удар большой сокрушительной силы.



**Иодан-этона-шито-учи**  
(горизонтальный удар ребром ладони по верхнему уровню «рука-нож»)

Удары ребром ладони «шито» относятся к серии ударов «рука—нож» и являются наиболее мощными рубящими ударами в каратэ. В исходном положении кисть ударной руки находится на уровне уха, ладонью наружу. Удар выполняется по круговой траектории в вертикальной плоскости. В момент контакта с целью ладонь сильно напрягается. В процессе движения рука расслаблена, удар должен быть хлестким. Цель — ключица и сонная артерия.



**Иодан-маваши-шито-учи**  
(горизонтальный удар ребром ладони по верхнему уровню)

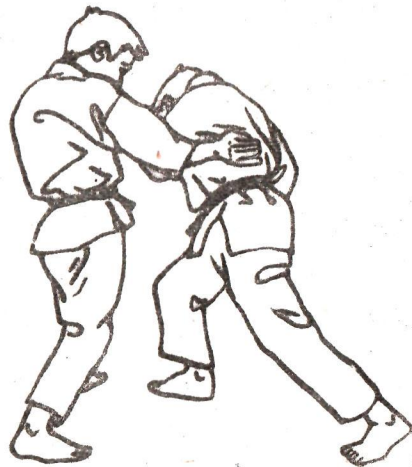
Исходное положение аналогично предыдущему варианту «рука—нож». Траектория движения ладони по кругу в горизонтальной плоскости. Цель — лицо, область виска, шея. Это техническое действие может играть роль блокирующего движения «шито-укэ». В этом случае мощный рубящий блок представляет собой удар ребром ладони по предплечью или в локтевой сгиб атакующей руки.





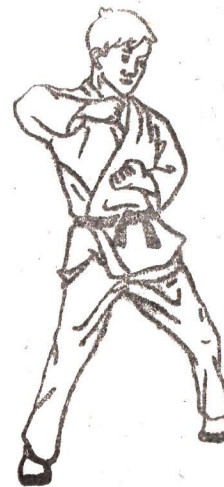
**Гедан-маваши-шито-учи**  
(горизонтальный удар ребром ладони по нижнему уровню)

Техника исполнения аналогична предыдущему удару. Движение ладони по кругу в горизонтальной плоскости сверху-вниз. Цель — нижняя часть корпуса противника. Удар часто используется после блокировки «агэ-укэ» той же самой рукой. Этот удар является наиболее сильным из серии «рука—нож» за счет самой длинной траектории движения ударной кисти.



**Иодан-маваши-эппи-учи**  
(круговой удар локтем по верхнему уровню)

Неожиданный и очень мощный удар на короткой дистанции эффективен и практически неотразим. Часто используется при защите от захватов противника. Рука из положения у бедра движется по круговой траектории в горизонтальной плоскости снизу-вверх до положения кулака на уровне разноименного плеча, локоть при этом вносится вперед за счет максимального сгиба руки в локтевом суставе. Удар наиболее эффективен в сочетании с мощным разворотом бедер. Цель — лицо, шея.





**Моротэ-чудан-тсуки**  
(усиленный удар по среднему уровню двумя руками)

Техника выполнения удара аналогична «чудан-чоку-тсуки», только удар наносится одновременно двумя руками по одной цели. Позволяет мгновенно вывести противника из равновесия. Ниже показан один из вариантов этого удара «авазэ-тсуки». При выполнении этого удара правая рука выполняет движение «йодан-чоку-тсуки», правая — «ура-тсуки». Удар «ура-тсуки» короткий без разворота предплечья в область живота. Двойной удар одновременно по двум уровням представляет большую сложность для защиты.



**КЭРИ-ВАДЗА**  
(техника ударов ногами)

Удары ногами «кэри» представляют собой уникальный раздел в каратэ. Наиболее сильные, эффективные и эффектные удары проводятся именно ногами и представляют собой один из самых больших разделов в этом виде борьбы. Техника «кэри» является наиболее сложной для освоения, так как требует специальной физической подготовки, направленной на увеличение подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Техника выполнения требует большой устойчивости, так как приходится стоять практически на одной ноге. Удары ногами используются в основном для ведения боя на средней и дальней дистанции.

Приемы из серии «кэри-вадза» делятся по направлению:

- МАЭ — вперед,
- УШИРО — назад,
- ЕКО — в сторону,
- МАВАШИ — по кругу.

Также известен большой раздел «ТОБИ-КЭРИ» — удары ногами в прыжке и «ХИЗА-КЭРИ» — удары коленом. По способу выполнения различают:

- КЭКОМИ — проникающие (маэ-кэри),
- КЭАГЕ — восходящие (маваши-кэри).

Мы в этом разделе рассмотрим четыре разновидности ударов из раздела «кэри-вадза».

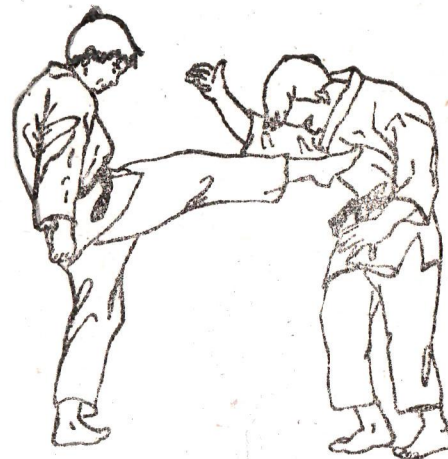


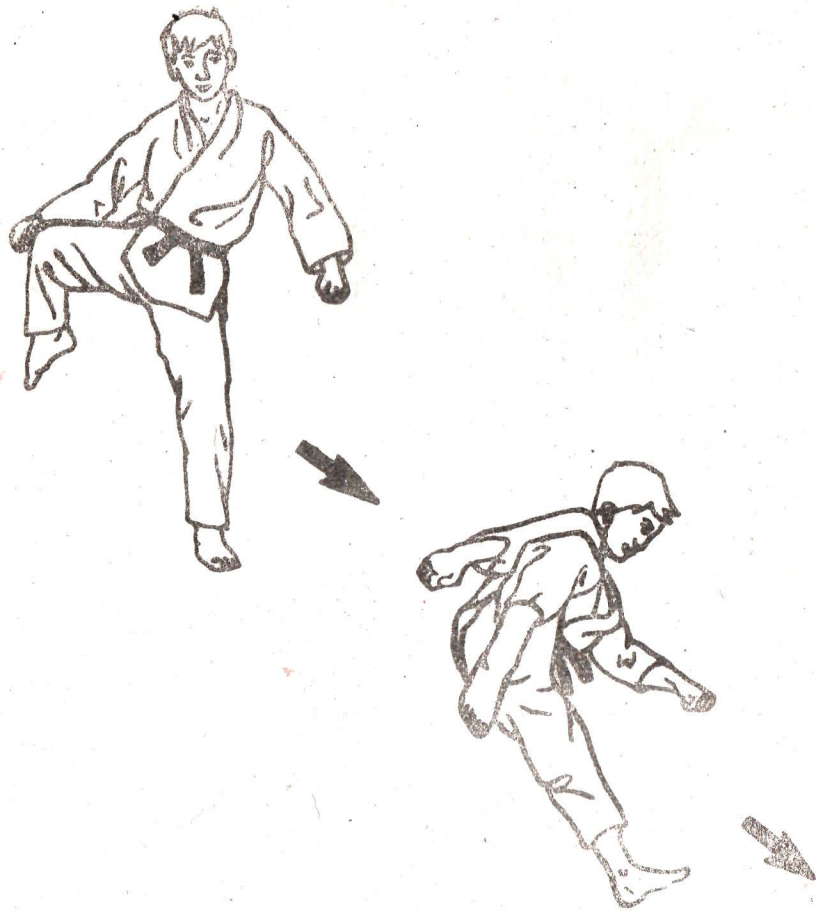
**Маэ-кэри-кэкоми**  
(проникающий удар ногой вперед)

Это один из самых сильных и очень трудно блокируемых ударов ногами в каратэ. Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность — основание пальцев «коши» или пятка «кокато». Цель — живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается, если в момент разгиба подать бедро вперед.

**Гэдан-кин-кэри**  
(восходящий удар в пах)

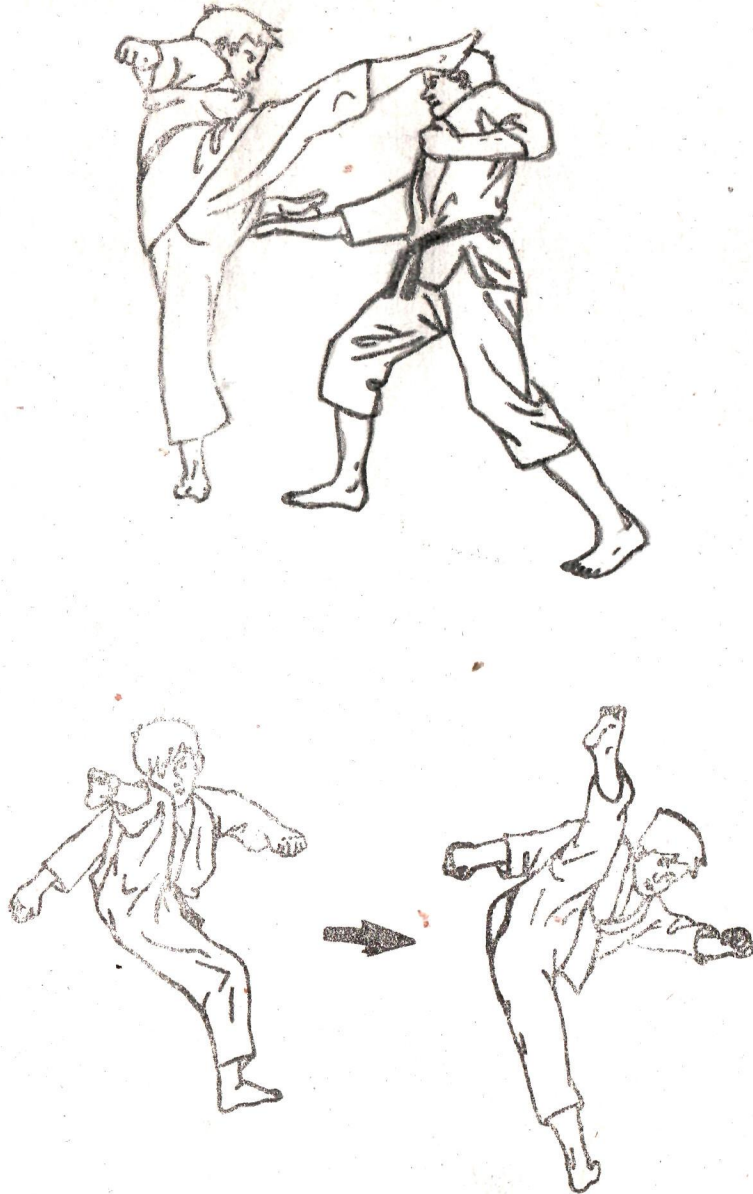
Исходное положение аналогично «маэ-кэри». Единственное различие в том, что бедро остается горизонтальным полу, а носок ударной ноги сильно оттягивается назад. Удар выполняется за счет разгиба в коленном суставе снизу вверх подъемом ступни в пах.

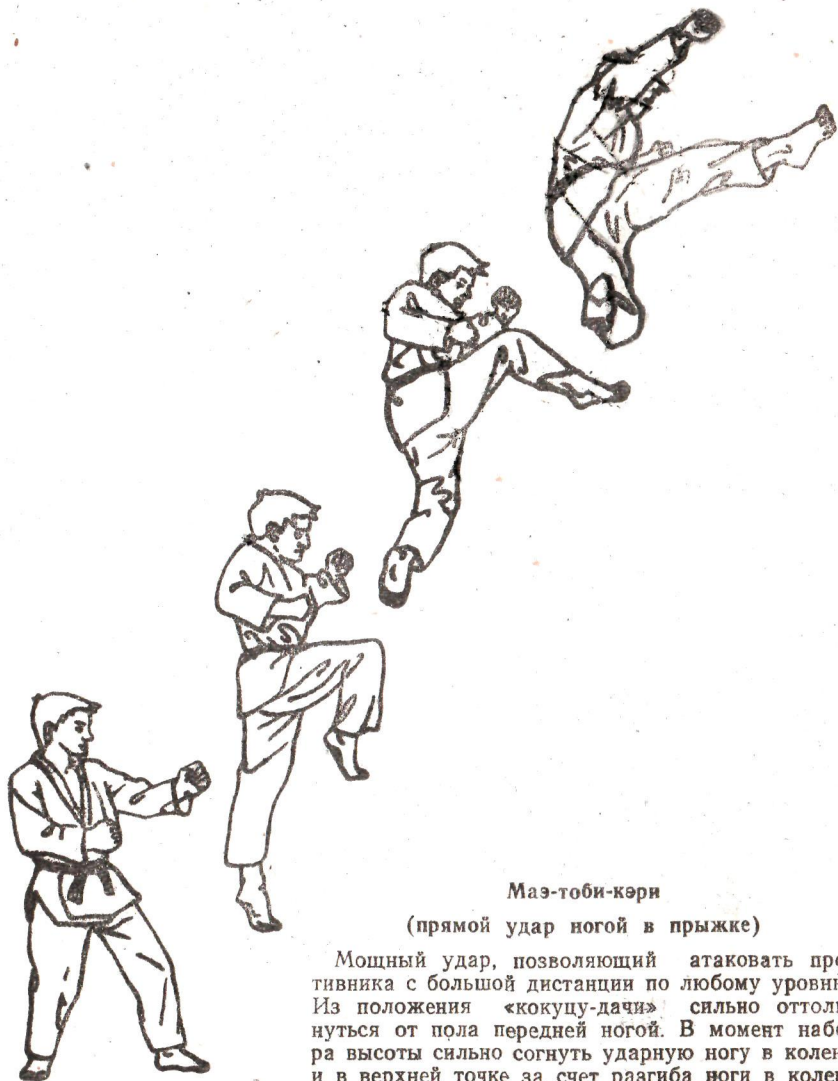




Подан-маваши-кэри  
(круговой удар ногой по верхнему уровню)

Очень мощный удар, позволяющий серьезно поразить противника. Из исходного положения предыдущего удара необходимо, не опуская колена, отвести бедро в сторону наружу до отказа. Далее выполняется круговое движение ступней за счет разгиба в коленном суставе в горизонтальной плоскости снизу вверх. При выполнении этого удара необходимо сохранять равновесие за счет балансирующего положения рук. Цель — лицо, шея. Ударная поверхность — подъем ступни.





**Маэ-тоби-кэри**  
(прямой удар ногой в прыжке)

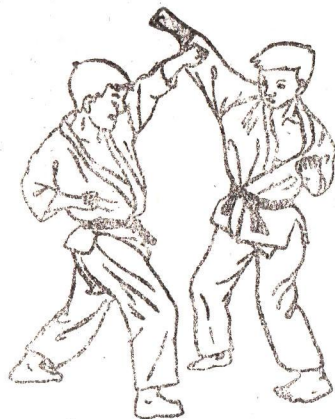
Мощный удар, позволяющий атаковать противника с большой дистанции по любому уровню. Из положения «кокуцу-дэчи» сильно оттолкнуться от пола передней ногой. В момент набора высоты сильно согнуть ударную ногу в колене и в верхней точке за счет разгиба ноги в коленном суставе с силой выбросить ступню наружу в направлении цели, одновременно сгибая другую ногу и поднося пятку толчковой ноги как можно ближе к ягодицам. Руки помогают сохранять равновесие.

## УКЭ-ВАДЗА

(техника блоков)

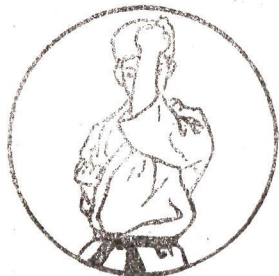
Любой прием в каратэ начинается с элемента защиты — блока «УКЭ», а затем уже предлагает контратаку. Поэтому технике «укэ» отводится особое место в этом виде борьбы и уделяется очень большое внимание. Раздел «укэ» включает в себя, пожалуй, наибольшее количество технических действий и их разновидностей. Блоки бывают: рубящие, отводящие, сбивающие, силовые, комбинированные и подставки. Для защиты используются руки — «вадза» и ноги — «кэри».

Мы познакомимся с наиболее распространенными рубящими и сбивающими блоками для защиты от ударов руками и ногами на всех трех уровнях. Прежде чем приступить к изучению, необходимо запомнить, что качественно выполняемый рубящий блок может отбить у нападающего охоту продолжать атаку — это один из способов, отражающих принцип гуманности — основу каратэ. Старые мастера восточных видов единоборств учили: «Прежде чем научиться атаковать — научись защищаться».



**Йодан-агэ-укэ**  
(верхний сбивающий блок)

Используется как защита от проникающих и рубящих ударов по верхнему уровню. Блокирующая рука из положения у бедра движется снизу вверх до положения кулака на уровне лба, тыльной стороной наружу. В этом положении кисть разворачивается ладонью наружу, локоть выносится вверх до уровня уха. Момент разворота и есть блокирующее действие, позволяющее сбить атаковую руку предплечьем вверх. После блока рука возвращается в исходное положение по той же траектории в обратном порядке.



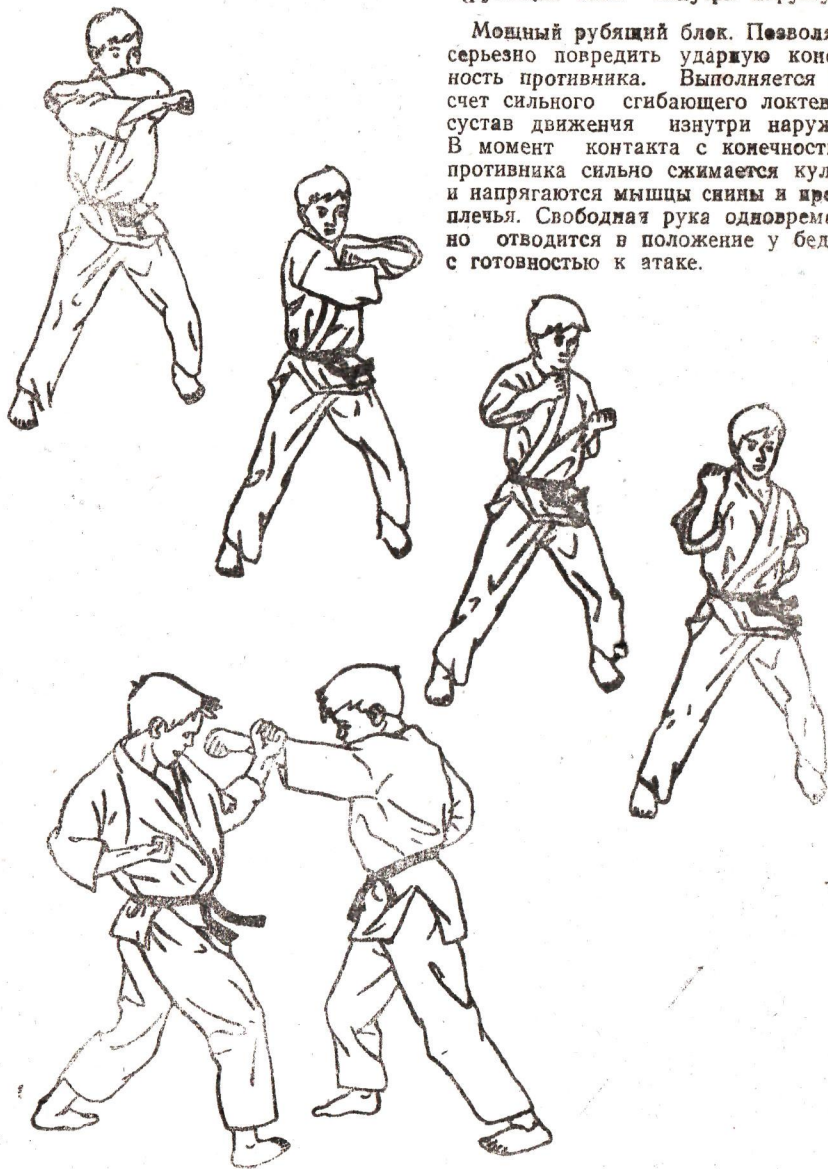
**Сото-укэ**  
(блок предплечьем на атаку в туловище снаружи вовнутрь)

Этот прием применяется как превосходный способ блокирования ударов «тсуки» в туловище. В этом блоке рука противника отражается в сторону. Если «сото-укэ» применять с достаточной силой, одним только этим блоком является достаточным для сбивания охоты к дальнейшей атаке. В исходном положении кулак блокирующей руки у уха, ладонью наружу. Блок проводится за счет разворота локтя снаружи вовнутрь до контакта с атакующей рукой предплечьем.

### Учи-уке

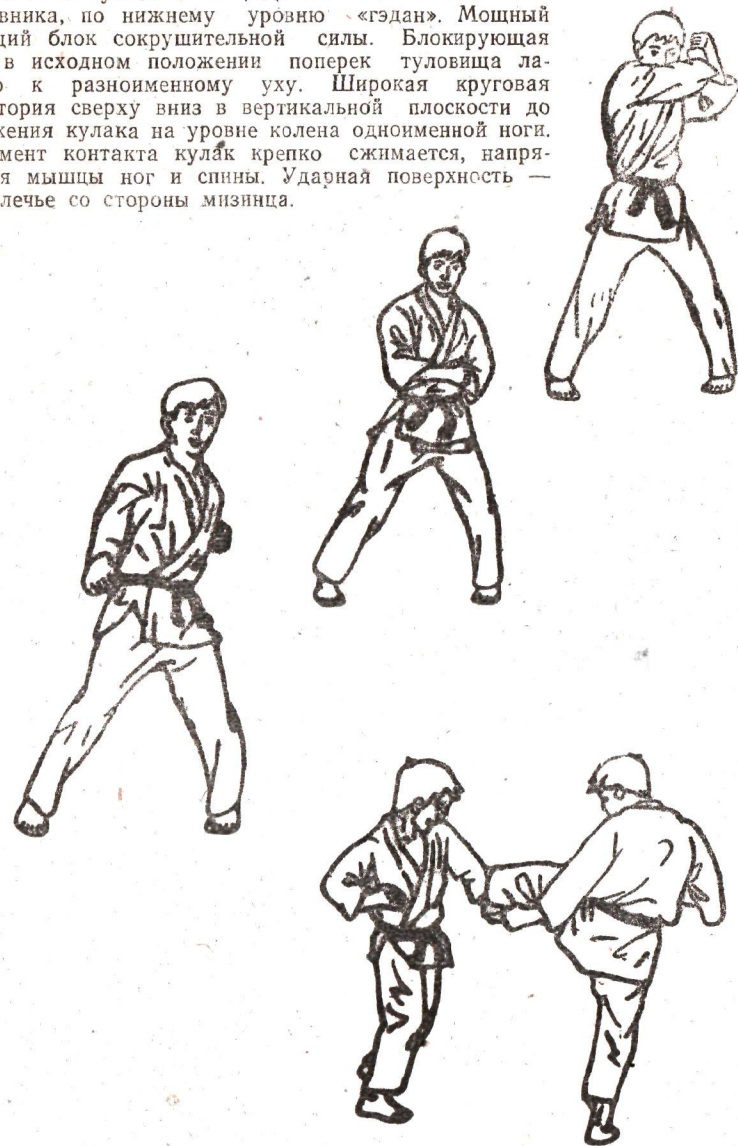
(рубящий блок изнутри наружу)

Мощный рубящий блок. Позволяет серьезно повредить ударную конечность противника. Выполняется за счет сильного сгибающего локтевой сустав движения изнутри наружу. В момент контакта с конечностью противника сильно сжимается кулак и напрягаются мышцы спины и предплечья. Свободная рука одновременно отводится в положение у бедра с готовностью к атаке.



### Гэдай-барай-уке (нижний рубящий блок)

Позволяет успешно защищаться от любых атак противника, по нижнему уровню «гэдан». Мощный рубящий блок сокрушительной силы. Блокирующая рука в исходном положении поперек туловища ладонью к разноименному уху. Широкая круговая траектория сверху вниз в вертикальной плоскости до положения кулака на уровне колена одноименной ноги. В момент контакта кулак крепко сжимается, напрягаются мышцы ног и спины. Удачная поверхность — предплечье со стороны мизинца.





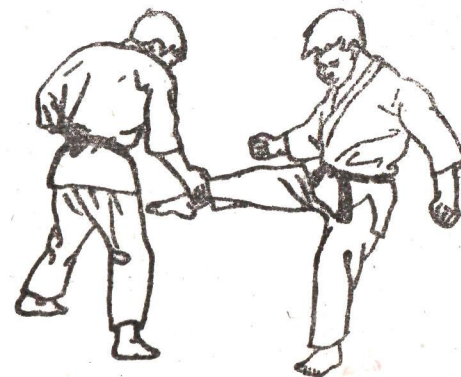
**Гэдан-барай-учи-укэ**  
(комбинированный сдвоенный блок  
двух уровней)

Этот комбинированный блок позволяет успешно предотвратить попытки противника произвести захват двумя руками за одежду и перейти к силовой борьбе. Применяется на ближней дистанции. Чаще всего после блокировки используется контратака головой в лицо противника или коленом в пах «хиза-кэри».

**Гэдан-шотэй-укэ**

(нижний сбивающий блок основанием ладони)

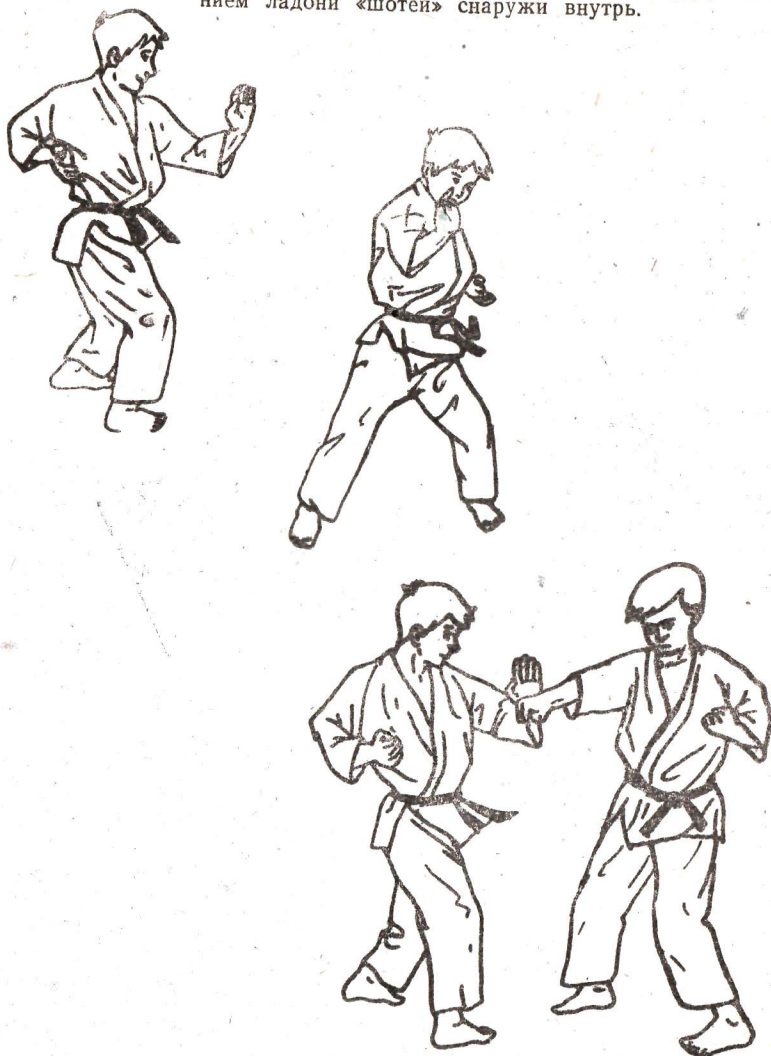
Движение ладони сверху вниз позволяет эффективно сбивать удар по нижнему уровню. Часто используется для защиты от ударов ногами.



### Чудан-шотей-укэ

(сбивающий блок основанием ладони от прямой атаки в туловище)

Блок позволяет быстро изменить направление атаки противника, сбивая атакующую руку основанием ладони «шотей» снаружи внутрь.



### Йодан-шотей-укэ

(сбивающий блок основанием ладони от атаки по верхнему уровню)

Движение ладони снизу вверх позволяет сбить атаку и изменить направление удара по верхнему уровню «йодан».

## КАТА — ОСНОВА КАРАТЭ

В этом разделе мы познакомимся с базовым упражнением, носящим название КАТА ТАЙКИОКУ ШОДАН. Это будет первый шаг, первая ступенька к овладению высшими, сложнейшими КАТА данной школы. Это своеобразный, заранее запланированный бой с невидимками (бой с тенью). Упражнение позволяет добиться совершенной координации движения при выполнении технических действий, вырабатывает рефлекс на выполнение отрабатываемого приема. Но все это приходит не сразу, а благодаря многократным, осознанным повторениям упражнения.

КАТА легче разучивать частями, поэтому для облегчения мы разобьем упражнение на пять уроков.

Тема первого упражнения — бой с тремя условными противниками, пытающимися с разных сторон поразить вас ударом по нижнему уровню «гэдан». КАТА очень проста. Применяются всего три базовых элемента: стойка «дзенкуцу-дачи», блок «гэдан-барай-укэ», удар «чудан-ой-тсуки». Здесь мы рассмотрим простейшие виды разворотов «тайсабаки», длинный разворот «маватэ» и короткий «дзиро».

Самое главное при выполнении упражнения, предварительно его изучив, представлять реально существующего противника и работать, как в настоящем бою. В заключение запомните: «хидари» — левый, «миги» — правый.

### Урок 1

1. Встаньте в естественное положение готовности «шицентай», ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки сжаты в кулаки перед собой.

2. Разворачиваясь влево, скрестите руки на уровне груди.

3. Переходя в стойку «дзенкуцу-дачи», выполните блок «гэдан-барай-укэ» левой рукой.

4. Перемещаясь на один шаг вперед в стойку «дзенкуцу-дачи», выполните удар «чудан-ой-тсуки» правой рукой.

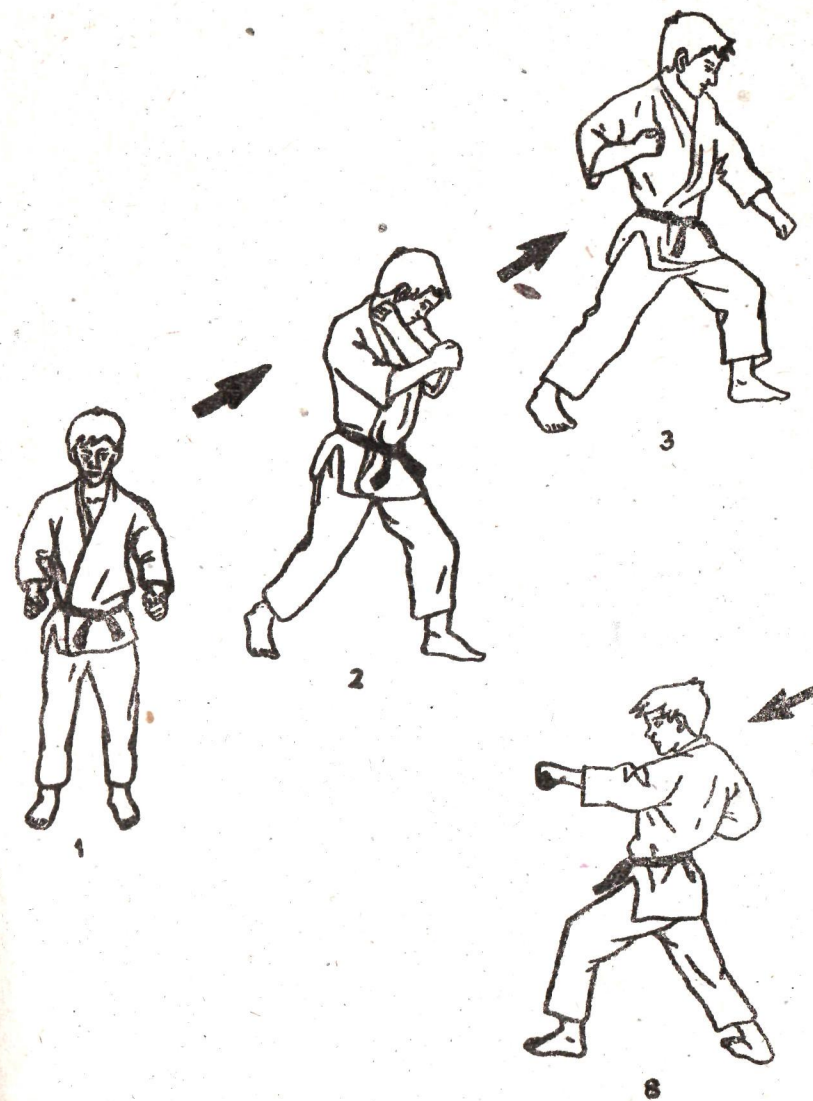
### Урок 2

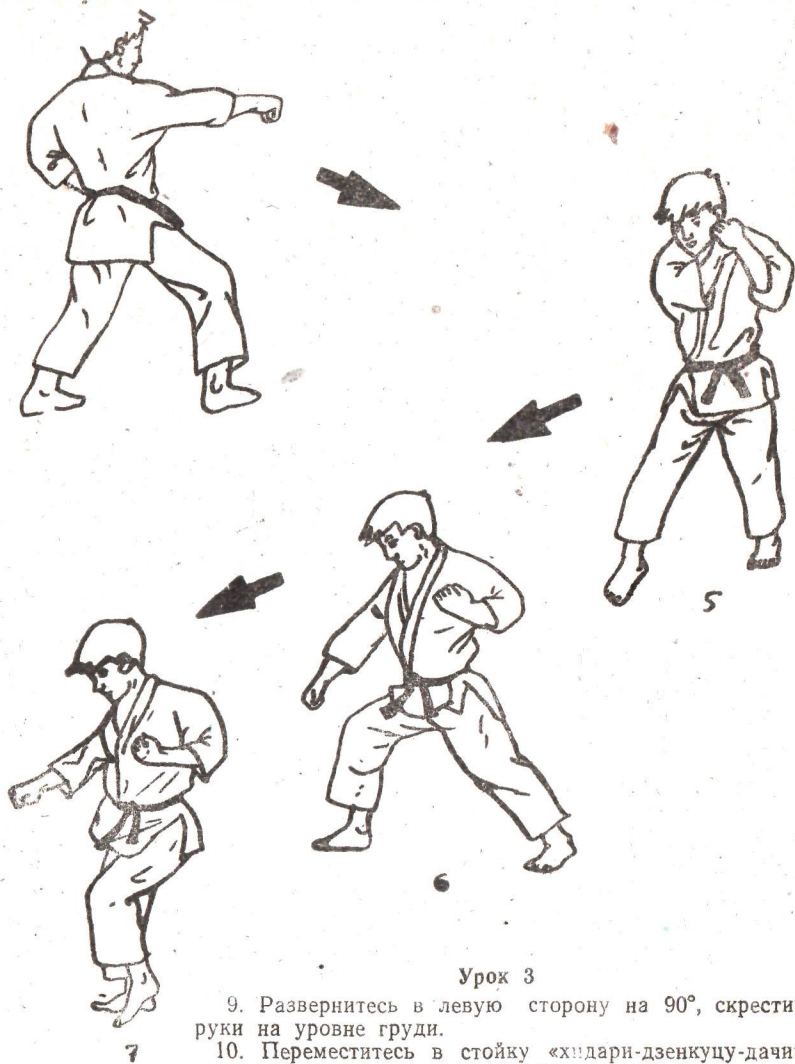
5. Перемещая правую ногу по широкой круговой траектории по часовой стрелке за спину, скрестите руки на уровне груди.

6. Закончив длинный разворот на 180° «маватэ», встаньте в стойку «дзенкуцу-дачи» и выполните блок «гэдан-барай-укэ» правой рукой.

7. Подмахните левой ногой до положения обеих ступней на одном уровне.

8. Закончив движение вперед на один шаг в левостороннюю стойку «хидари-дзенкуцу-дачи» и одновременно с постановкой в стойку нанесите левой рукой удар.

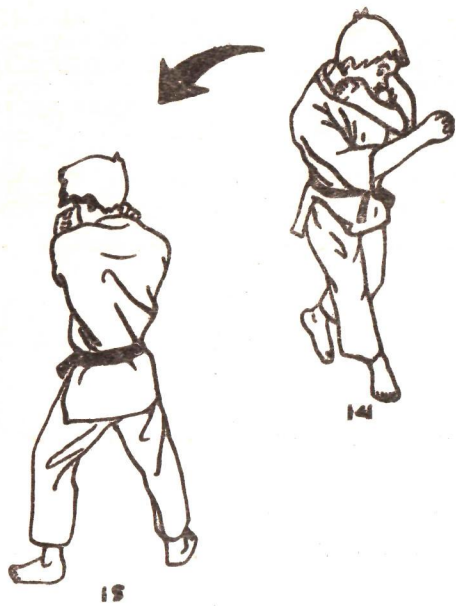




### Урок 3

9. Развернитесь в левую сторону на 90°, скрестив руки на уровне груди.
10. Переместитесь в стойку «хидари-дзенкуцу-даци» и одновременно выполните блок «хидари-гэдан-барай-укэ».
11. Шаг правой ногой в «миги-дзенкуцу-даци» — «миги-чудан-ой-тсуки».
12. Шаг левой ногой в «хидари-дзенкуцу-даци» — «хидари-чудан-ой-тсуки».
13. Аналогично позиции 11.





#### Урок 4

14. Из положения 13 урока 3 выполните круговое движение левой ступней по часовой стрелке, скрестив руки на уровне груди.

15. Выполните разворот на 270° через правое плечо.

16. Закончив разворот «маватэ», примите стойку «дзен-куцу-даци» с блоком «хидари-гэдан-барай».

17. Перемещаясь на один шаг вперед в «миги-дзен-куцу-даци», выполните правый «чудан-ой-тсуки».

18. Выполните длинный разворот на 180° «маватэ». Движение начинается с широкого махового движения правой ступни по часовой стрелке. Руки скрещены на груди.

19. Разворот завершите стойкой «миги-дзен-куцу-даци» и блоком «гэдан-барай» правой рукой.

20. Шаг вперед в «хидари-дзен-куцу-даци» с левым ударом «чудан-ой-тсуки».

21. Перенесите тяжесть тела на правую ногу и выполните круговое движение левой ногой против часовой стрелки, разворачиваясь влево на 90°. Короткий разворот «дзиро». Руки скрещены на груди.

22. Движение завершается левосторонней стойкой «дзен-куцу-даци» и левым блоком «гэдан-барай-укэ».

#### Урок 5

23. Шаг правой вперед в «дзен-куцу-даци» с ударом правой «чудан-ой-тсуки».

24. Шаг левой вперед в «дзен-куцу-даци» с ударом левой «чудан-ой-тсуки».

25. Аналогичен позиции 23.

26. Перенести тяжесть тела на правую ногу, и, скрестив руки на груди, выполнить круговое захлестывающее движение левой ступней против часовой стрелки.

27. Завершить длинный разворот «маватэ» на 270°.

28. Перейти в «хидари-гэдан-барай».

28. Перейти в «хидари-дзен-куцу-даци» с «хидари-гэдан-барай».

29. С шагом правой вперед контратака «миги-чудан-ой-тсуки».

30. Перенесите вес на левую ногу, руки скрестить на уровне груди.

31. Выполнить разворот «маватэ» на 180°.

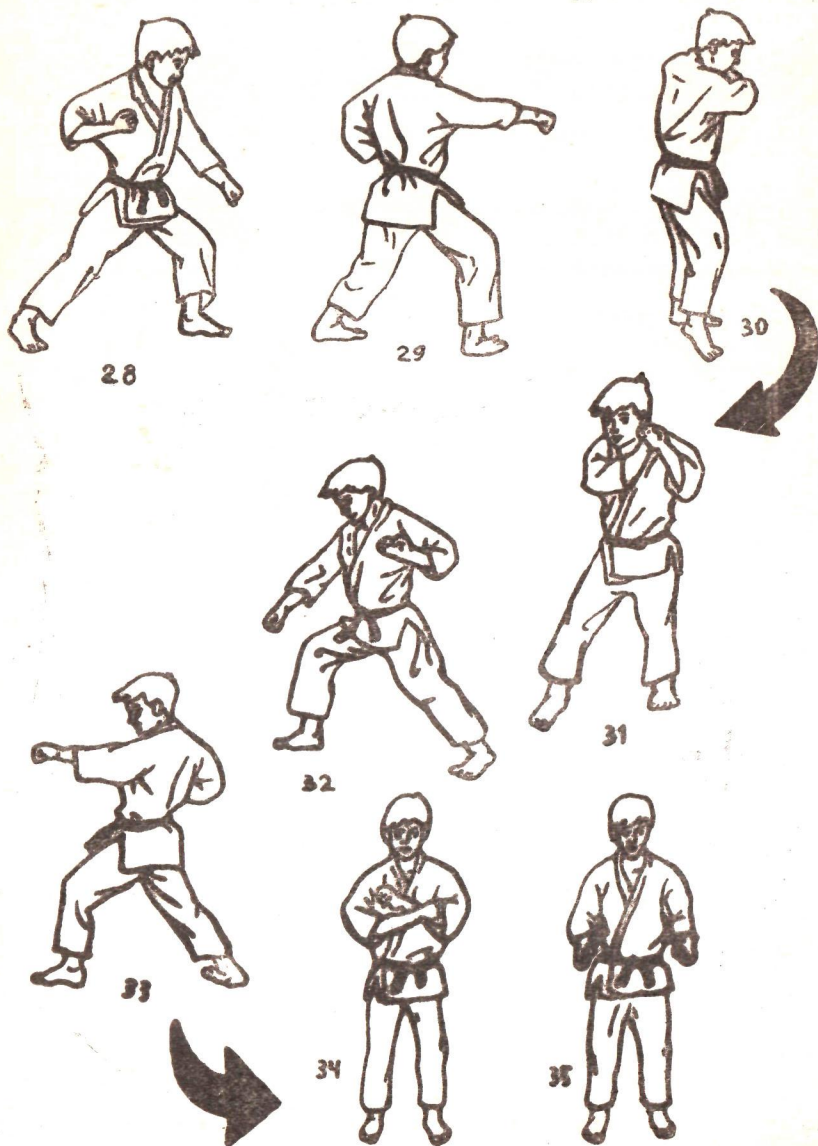
32. Перейти в «миги-дзен-куцу-даци» с «миги-гэдан-барай».

33. С шагом левой в «хидари-дзен-куцу-даци» левый удар «чудан-ой-тсуки».

34. Развернуться влево на 90° в положение «шицентай», скрестив руки на груди.

35. Опустить руки, приняв исходное положение поз. 1.





### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ «КУМИТЭ»

После усвоения простейших элементов «кихон» — базовой техники и отработки приемов в ката наиболее эффективной является проработка связок в трехступенчатом условном бою «санбон кумитэ».



1. Атака правым «чудан-тсуки» — блок левой «сото-укэ».
2. Атака продолжается левым «чудан-тсуки» — блок правой «сото-укэ».
3. Атака правым «чудан-тсуки» — блок левой «сото-укэ».
4. Контратака правой «чудан-тсуки» в область печени.



1. Атака правой «чоку-тсуки» блок правой «сото-укэ».
2. Атака левой «чоку-тсуки» блок левой «сото-укэ».
3. Атака правой «чоку-тсуки» блок правой «сото-укэ».
4. Контратака «уракэн-учи» в лицо.

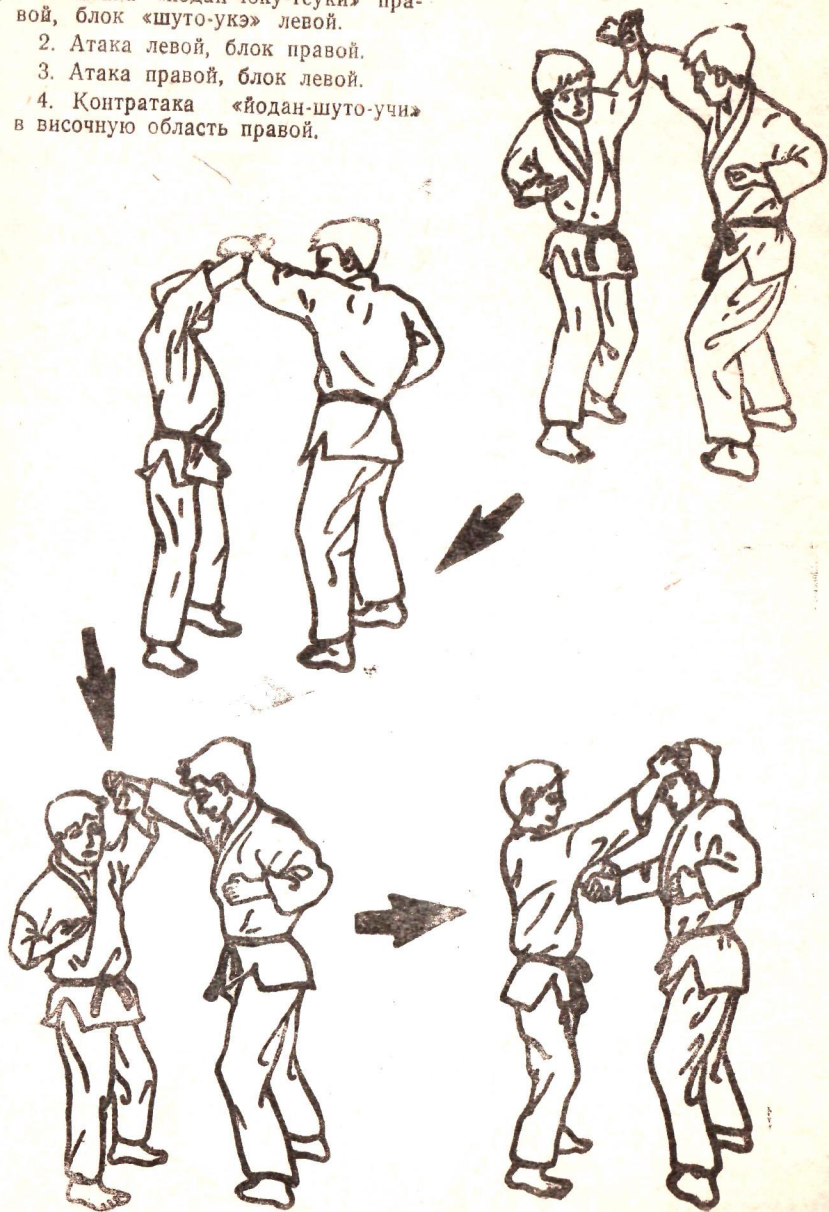
1. Атака правой «йодан-чоку-тсуки» блок правой «агэ-укэ».
2. Атака левой «йодан-чоку-тсуки» блок левой «агэ-укэ».
3. Атака правой «йодан-чоку-тсуки» блок правой «агэ-укэ».
4. Контратака «шуго-учи» в область печени правой рукой.



1. Атака «чудан-чоку-тсуки» правой, блок «шотей-укэ» левой.
2. Атака левой, блок правой.
3. Атака правой, блок левой.
4. Контратака «хэйто-учи» (рука-нож) обратным ребром ладони в область селезенки.



1. Атака «йодан-чоку-тсуки» правой, блок «шутто-укэ» левой.
2. Атака левой, блок правой.
3. Атака правой, блок левой.
4. Контратака «йодан-шутто-учи» в височную область правой.



Сдано в набор 07. 10. 93 г. Подписано в печать 18. 04. 94 г.  
 Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 3,75. Тир. 20.000. Зак. 3106-2.

Цена договорная

Смоленская городская типография  
 Индекс 214000, ул. Маршала Жукова, 16.