

Пособие для инструкторов ВАДО-РЮ карате.

КИХОН КАТА



Йошикадзу КАМИГАЙТО

Publisher : v.z.w. WADO RYU KAMIGAITO BELGIUM a.s.b.l.
c/o MECHELSEVEST 16-1
3000 LEUVEN BELGIUM
Registration number : 038445

All rights reserved. No copies to be made in any form or by any
means without prior permission of the publisher.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию.....	5
КИХОН	
I. Камае	7
II. Соно ба дзуки	10
III. Джун дзуки.....	13
IV. Гьяку дзуки	17
V. Джун дзуки но цуккоми.....	20
VI. Гьяку дзуки но цуккоми	24
VII. Кери	27
VIII. Аге уке.....	34
IX. Гедан барай.....	36
X. Коте уке.....	39
XI. Шуто уке	41
XII. Учи уке.....	43
XIII. Тай сабаки.....	44
КАТА	
Предисловие Мастера Хиронори Оцука "О Ката"	50
I. Пин-ан Шодан	52
II. Пин-ан Нидан.....	62
III. Пин-ан Сандан	70
IV. Пин-ан Йодан	76
V. Пин-ан Годан	88

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Я счастлив представить русским любителям боевых искусств настоящее пособие по ВАДО-РЮ КАРАТЭ. Книга была написана моим Учителем, Сэнсэм Йошикадзу Камигаито на японском языке, впоследствии переведена на французский и нидерландский и теперь на русский мною и моей сотрудницей. Эта книга посвящена базовой технике каратэ - КИХОН и базовым ката - ПИН-АН.

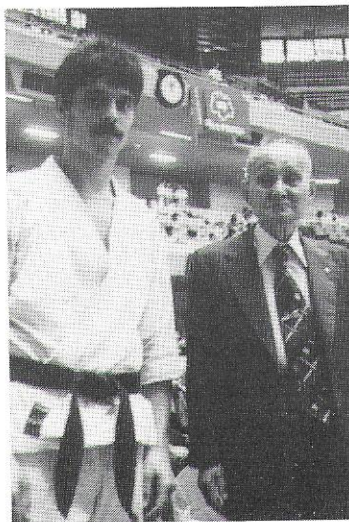
В первую очередь эту книгу следует рассматривать как руководство, учебное пособие для инструкторов и учеников - не более и не менее. Она призвана дать определенную ориентацию занимающимся каратэ, служить путеводителем для оттачивающих и совершенствующих технику ВАДО-РЮ. Эта книга - плод многолетнего труда и обобщения опыта обучения.

Традиционно секреты каратэ передавались от учителя к ученику изустно. Книги о каратэ появились только в последние десятилетия. В плане обучения они не могут соперничать с устной традицией, поэтому их значение не стоит преувеличивать. Они могут быть лишь стимулом и инструментом для жаждущих приобрести необходимые знания и овладеть техникой. Важно избежать заблуждения в том, что сложная природа каратэ может быть выражена физическими и математическими понятиями и представлениями. Суть каратэ гораздо глубже. Вот почему каратэ нельзя научиться только по печатным руководствам. Главное здесь - тренировки.

Я хотел бы поблагодарить моего Учителя Камигаито, человека очень высокого технического мастерства и духовных качеств. Я надеюсь, что благодаря этой книге русские любители каратэ смогут воспользоваться всеми преимуществами системы обучения, и желаю им успехов в овладении техникой школы ВАДО.

Я также благодарен Наталии Михневич и Татьяне Кузьминой за усердие и терпение при работе над переводом этой книги.

АНДРЭ ДЕ РЕЙК,
Инструктор, 4-й Дан
ВАДО-РЮ КАМИГАЙТО, Бельгия



*Mr. A. DE RIJCK (Moscow instructor) with
HIRONORI OTSUKA SHIHAN (Founder of
Wado-Ryu Karate).*

構之 КАМАЕ

Что такое КАМАЕ? Объясните различные аспекты КАМАЕ:

1. Демонстрация боевого духа.
2. Психологическая подготовка к бою.
3. Решение технических проблем. Почему преимущественно используется ХАНМИ ГАМАЕ?

Опишите положение шеи

Положение плеч

自然体
ШИЗЕН ТАЙ

Положение кулаков

Направление взгляда

Эта стойка является частью этикета каратэ. Объясните, почему

← Как расположен центр тяжести?

Положение коленей

Какова ширина стойки?

В каких упражнениях используется эта позиция? Объясните, в каких случаях принимается стойка ХАНМИ ГАМАЕ и в каких ШИЗЕН ТАЙ

Что такое ХИДАРИ ХАНМИ ГАМАЕ? МИГИ ХАНМИ ГАМАЕ?

Опишите положение плеч

Положение рук

半身構之 ХАНМИ ГАМАЕ

Положение центра тяжести

Положение коленей

Какой высоты должна быть эта стойка? Каково направление ног? Какова ширина стойки?

Пособие для инструкторов
ВАДО-РЮ карате.

КИХОН
КАТА

Текст и иллюстрации
Мастера Йошикадзу КАМИГАЙТО

Издание подготовлено к печати
в редакции газеты "Московская правда"

More informations on
www.wado-kamigaito-ryu.be