

Методическая разработка

Подготовка к первой аттестации в каратэ

Тренер-преподаватель
ГБУДО «Ладога»

Медко Д.А.

Цель данной работы - помочь начинающему заниматься каратэ Шотокан сделать свои первые уверенные шаги в овладении этим искусством.

Для анализа вопроса рассмотрим экзаменационную программу организации Japan Karate Shotokan (JKS) и её представительства в Северо-Западном регионе JKS North-West Russia. А точнее, аттестацию на первую ученическую степень - 9 кю. Стоит сразу пояснить, что система разрядов в каратэ Шотокан представлена следующим образом: есть девять ученических степеней - кю. Повышение степеней происходит от высшего к низшему, то есть 9 кю - самый низкий ученический разряд (белый пояс), а 1 кю - самый высокий (коричневый пояс). И существуют также мастерские степени - даны, которые естественным образом отражают повышение мастерства - от 1 дана к 9 дану. Получение 1 дана связана с вручением чёрного пояса и при повышении дана цвет пояса уже не меняется.

Почему за основу анализа взята самая низшая степень - 9 кю? Потому что, это самая сложная часть программы. Возникает вопрос - почему самый простой раздел одновременно является и самым сложным? Ответ окажется очень простым. Когда дети начинают знакомиться с буквами алфавита, то очень большую роль для следующего этапа - чтения слогов, а затем и слов имеет тот факт, насколько дети могут воспроизводить отдельные буквы. Аналогия с алфавитом и чтением помогает понять и весь тренировочный процесс в традиционном каратэ - чем лучше будут поняты и отработаны единичные движения (стойки, удары, блоки), тем лучше будут получаться и комбинации этих действий, а в идеале и их произвольное сочетание.

9 КЮ

ОСНОВЫ

Мусуби дачи

- Колени выпрямлены, но расслаблены
- Стопы развёрнуты на 45°
- Пятки вместе
- Руки по швам



Хэйко дачи

- Колени выпрямлены, но расслаблены
- Стопы параллельно друг другу на ширине бёдер
- Руки в положении «ЙОЙ»



Хайсоку дачи

- Колени выпрямлены, но расслаблены
- Стопы параллельно так, чтобы касались друг друга



Дзенкуцу дачи

Общие требования

- Длина стойки – приблизительно длина ноги
- Ширина стойки – ширина бёдер
- Передняя стопа слегка вовнутрь (прямая линия проводится по внешней стороне стопы, средний палец стопы смотрит прямо)
- Задняя стопа максимально повёрнута вперёд
- Вертикальная линия, опущенная от переднего колена, приходится на основание большого пальца
- 60% веса тела на передней ноге, 40% на задней

Ошибки

- Вес тела слишком смещён на переднюю ногу
- Стопы расположены на одной линии
- Ширина стойки больше, чем ширина бёдер
- Передняя стопа развёрнута наружу
- Задняя стопа повёрнута наружу меньше, чем на 30°
- Переднее колено выпрямлено



Кокуцу дачи

Общие требования

- Длина стойки – короче, чем дзенкуцу дачи приблизительно на 1 стопу
- Пятки на одной линии (линия по внутренней стороне передней стопы и пятке задней)
- Передняя стопа смотрит прямо
- Задняя стопа вбок под углом 90° относительно передней
- 70% веса тела на задней ноге, 30% на передней
- Бёдра развёрнуты в положение миханми (90°)

Ошибки

- Переднее колено слишком согнуто
- Стопы расположены слишком близко или слишком далеко по отношению друг к другу
- Передняя стопа направлена в сторону, а не вперёд
- Задняя стопа направлена назад, а не вбок
- Вес тела слишком перенесён на заднюю ногу
- Бёдра в положении шомен (ровно)



Киба дачи

Общие требования

- Ширина стойки – длина ноги
- Стопы параллельно
- Вес тела равномерно распределён на обе ноги
- Верх тела перпендикулярно земле
- Колени согнуты вперёд и в стороны (наружу)

Ошибки

- Ширина стойки больше либо меньше длины ноги
- Не вся подошва стоп имеет плотный контакт с землёй
- Стопы направлены наружу
- Колени согнуты внутрь
- Вес тела неравномерно распределён между ногами
- Колени расслаблены



Сейкен чоку дзуки

Choku Zuki (straight punch)

Общие требования

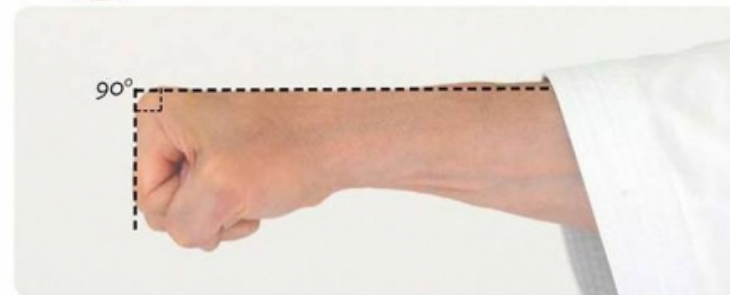
- Корпус прямо
- Бёдра ровно
- Голова прямо
- Кулак крепко сжат
- Кулак движается вперёд по прямой линии
- Выполняем удар костяшками указательного и среднего пальцев
- Плечи расслаблены
- Живот напряжён (в тонусе)
- Возвращаем руку к тазу максимально быстро (хикитэ)
- Удар выполняем по центральной линии тела
- Положение ног – хейко дачи

Ошибки

- Плечо ударной руки опущено вниз или задрано вверх
- Корпус развёрнут
- Рука в хикитэ поднята слишком высоко или опущена слишком низко
- Удар выполняется не по центральной линии тела
- Кулак расслаблен



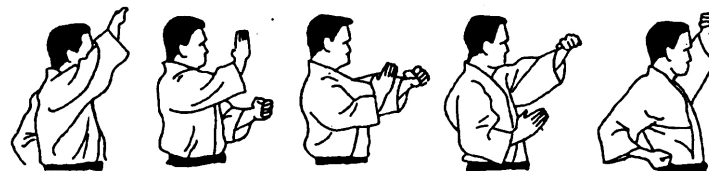
Dai Kento (Seiken)



Аге уке

Общие требования

- Рука от бедра двигается в точку над головой по дуге
- Угол блокирующей руки в конечном положении приблизительно 15°
- Локоть в конечном положении как можно ближе к уху
- В конечном положении расстояние между блоком и головой 1 кулак
- Блокирующая рука двигается по внешней траектории относительно руки, двигающейся в хикитэ
- Корпус и бедра развёрнуты под 45°
- Плечи расслаблены
- Лопатки максимально сведены
- Голова прямо



Ошибки

- Блокирующая рука лежит на голове или поднята слишком высоко
- Корпус прямо
- Голова повёрнута в сторону
- Блокирующая рука двигается по внутренней траектории
- Хикитэ слишком высоко или слишком низко
- Кулак не сжат



Сото удэ уке (сото уке)

Общие требования

- Начальная позиция – кулак блокирующей руки у уха
- Вращаем предплечье сверху вперёд снаружи внутрь
- В конечном положении предплечье немного пересекает центральную линию тела
- Угол блокирующей руки 90°
- Кулак блокирующей руки в конечном положении не должен быть выше плеча
- Расстояние между корпусом и локтем блокирующей руки 1 кулак
- Корпус развёрнут под 45°
- Голова прямо
- Плечи расслаблены
- Лопатки максимально сведены

Ошибки

- Корпус прямо
- Кулак выше плеча
- Расстояние между локтем и корпусом меньше либо больше 1 кулака
- Голова повёрнута в сторону
- Хикитэ слишком высоко или слишком низко
- Блокирующая рука либо не доходит до центральной линии тела либо сильно пересекает её
- Кулак не сжат
- Плечи зажаты



SOTO UKE

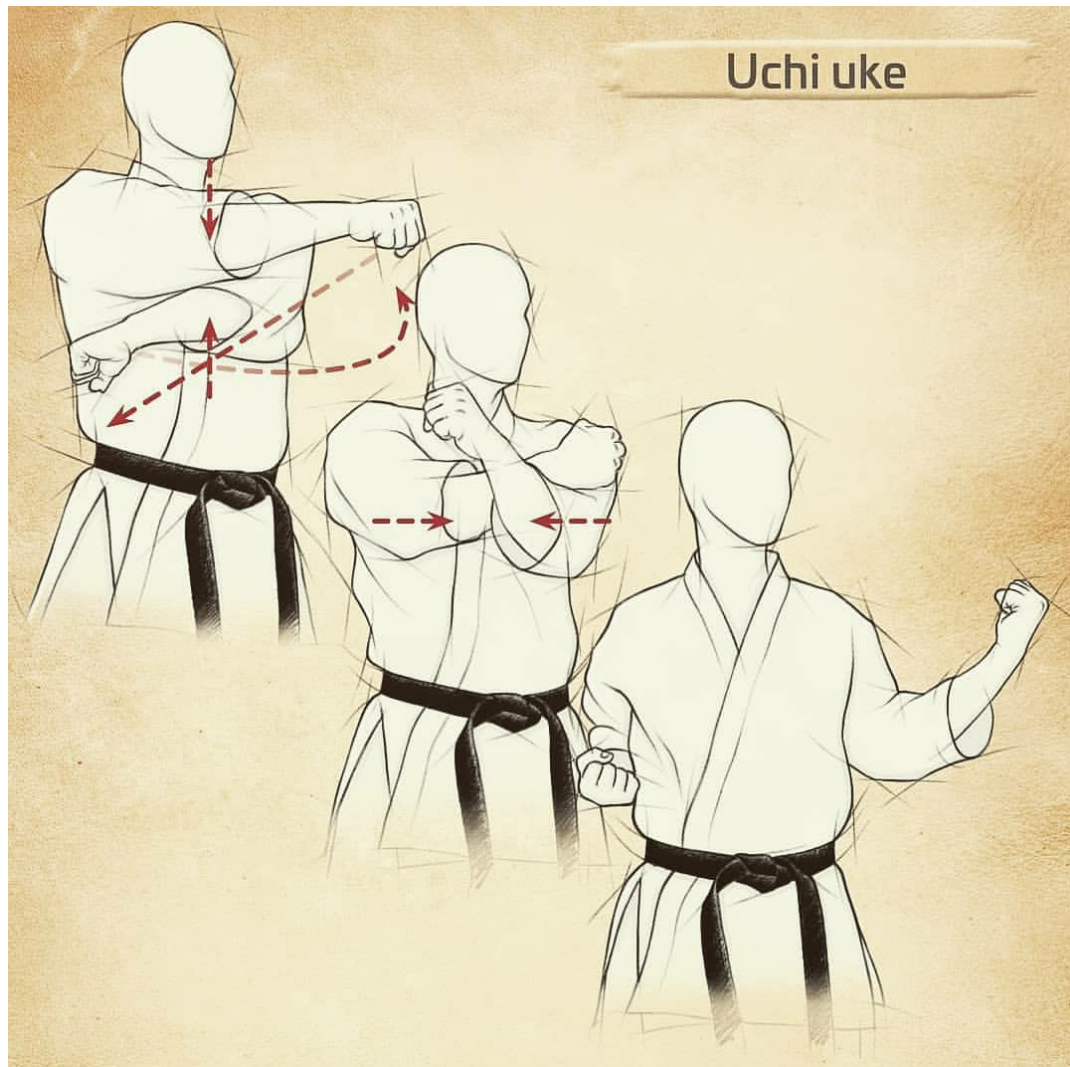
Учи удэ уке (учи уке)

Общие требования

- Кулак блокирующей руки двигается от бедра вверх вперёд изнутри наружу
- У бедра кулак находится большим пальцем вниз, в конечном положении большим пальцем к себе
- Блокирующая рука скользит по руке, двигающейся в хикитэ
- В конечном положении кулак находится на уровне плеча
- Угол блокирующей руки 90°
- Расстояние между корпусом и локтем блокирующей руки 1 кулак
- Корпус развёрнут под 45°
- Голова прямо
- Лопатки максимально сведены
- Плечи расслаблены

Ошибки

- Корпус прямо
- Голова развёрнута в сторону
- Кулак блокирующей руки в конечном положении расположен не напротив плеча
- Кулак поднят выше плеча
- Кулак не сжат
- Плечи напряжены



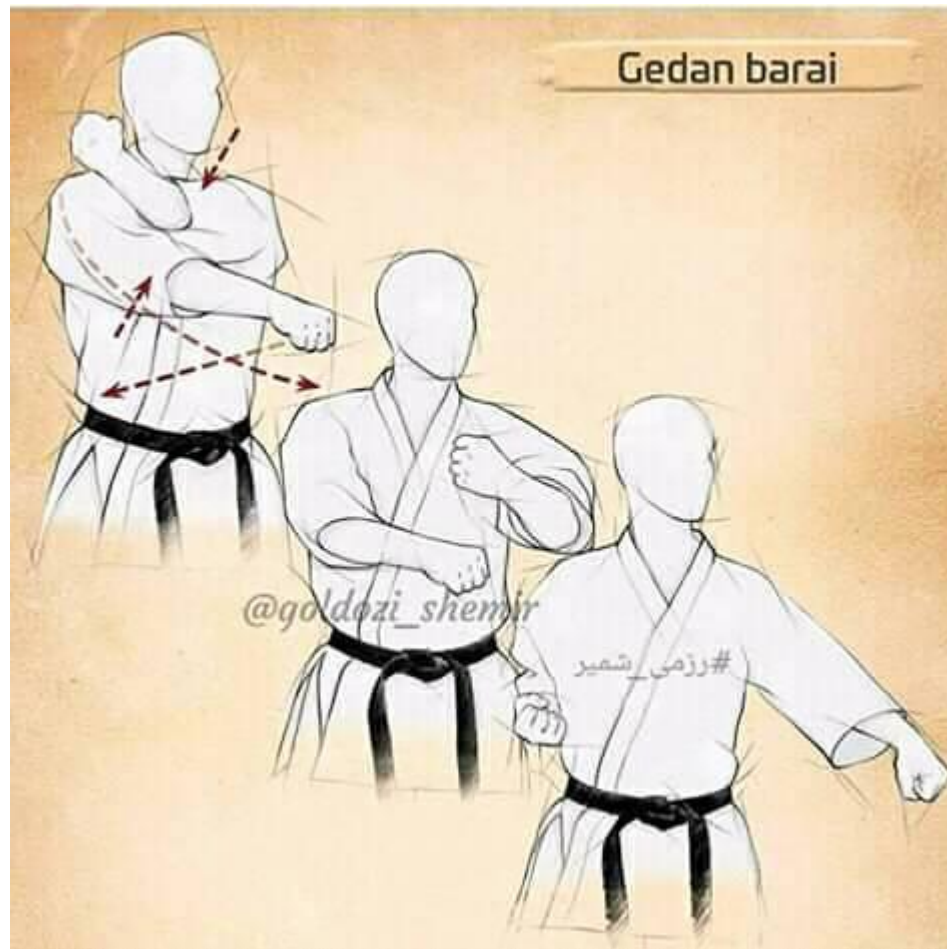
Гедан барай уке (гедан барай)

Общие требования

- При замахе кулак блокирующей руки закрывает ухо
- Локти прижаты друг к другу
- Блокирующая рука опускается по другой руке до запястья, затем резко разрываем руки
- В положении у уха большой палец кулака блокирующей руки смотрит в ухо, в конечном положении – вниз
- В конечном положении кулак на линии плеча
- Расстояние между корпусом и локтем блокирующей руки 1 кулак
- Корпус развёрнут под 45°
- Голова прямо
- Лопатки максимально сведены
- Плечи расслаблены

Ошибки

- Во время замаха рука не поднимается до уха
- Локти в промежуточном положении не вместе
- Кулак в конечном положении находится на центральной линии тела
- Корпус прямо
- Голова развёрнута в сторону
- Кулак не сжат
- Плечи напряжены



Маэ гери кеаге

Общие требования

- Поднимаем колено выше пояса
- Стопа бьющей ноги параллельна полу
- Основание пальцев бьющей ноги выше пятки
- Пальцы стопы бьющей ноги загнуты вверх
- Пятка стопы бьющей ноги максимально прижата к ягодице
- Стопа опорной ноги плотно прижата к полу
- Удар выполняем сильным разгибательным движением голени
- Слегка двигаем бёдра в направлении удара
- Удар выполняем по центральной линии тела
- Максимально резко возвращаем голень в исходное положение
- Траектория удар – восходящая дуга
- Живот в тонусе
- Верх тела расслаблен

Ошибки

- Пятка опорной ноги отрывается от пола
- Колено не выносится вверх
- Пальцы не натянуты вверх
- Удар отклоняется от центральной линии тела
- Плечи напряжены
- Опорная нога вращается во время удара
- Бёдра слишком сильно подаются вперёд
- После контакта с целью нога не возвращается быстро в исходное положение, а падает вниз



Ои дзуки

Общие требования

- Шаг **вперёд** выполняется из стойки хейко дачи
- Нога, которая двигается вперёд, начинает движение к опорной ноге (в этот момент опускаемся вниз на высоту стойки) и по дуге вперёд
- Все требования к дзенкуцу дачи
- Положение бёдер – шомен (прямо)
- Все требования к сейкен чоку дзуки
- Рука и нога заканчивают движение одновременно

Ошибки

- Все ошибки к стойке дзенкуцу дачи
- Все ошибки к сейкен чоку дзуки
- Бёдра развёрнуты
- Рука или нога заканчивает движение раньше



Аге уке

Основные требования

- Шаг **назад** выполняется из стойки хейко дачи, исходное положение рук - аге уке
- Нога, которая двигается назад, начинает движение к опорной ноге (в этот момент опускаемся вниз на высоту стойки) и по дуге назад
- Все требования к дзенкуцу дачи
- Все требования к аге уке
- Бёдра развёрнуты под 45° - положение ханми
- Задняя нога немного согнута в колене
- Рука и нога заканчивают движение одновременно

Ошибки

- Все ошибки к дзенкуцу дачи
- Все ошибки к аге уке
- Бёдра ровно – шомен
- Голова повёрнута в сторону
- Задняя нога ровная



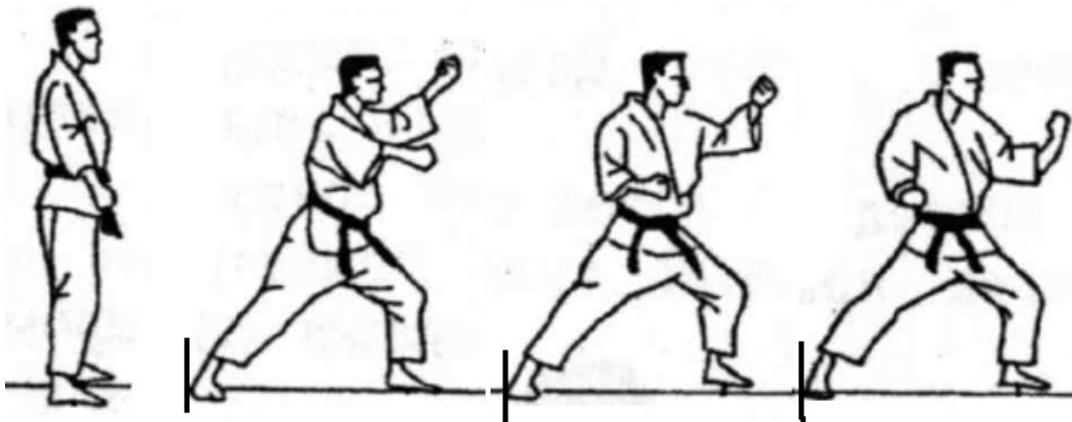
Сото уке

Общие требования

- Шаг **вперёд** выполняется из стойки хейко дачи, исходное положение рук – сото уке
- Нога, которая двигается вперёд, начинает движение к опорной ноге (в этот момент опускаемся вниз на высоту стойки) и по дуге вперёд
- Все требования к дзенкуцу дачи
- Положение бёдер – ханми (развёрнуты под 45°)
- Все требования к сото уке
- Рука и нога заканчивают движение одновременно
- Задняя нога немного согнута в колене

Ошибки

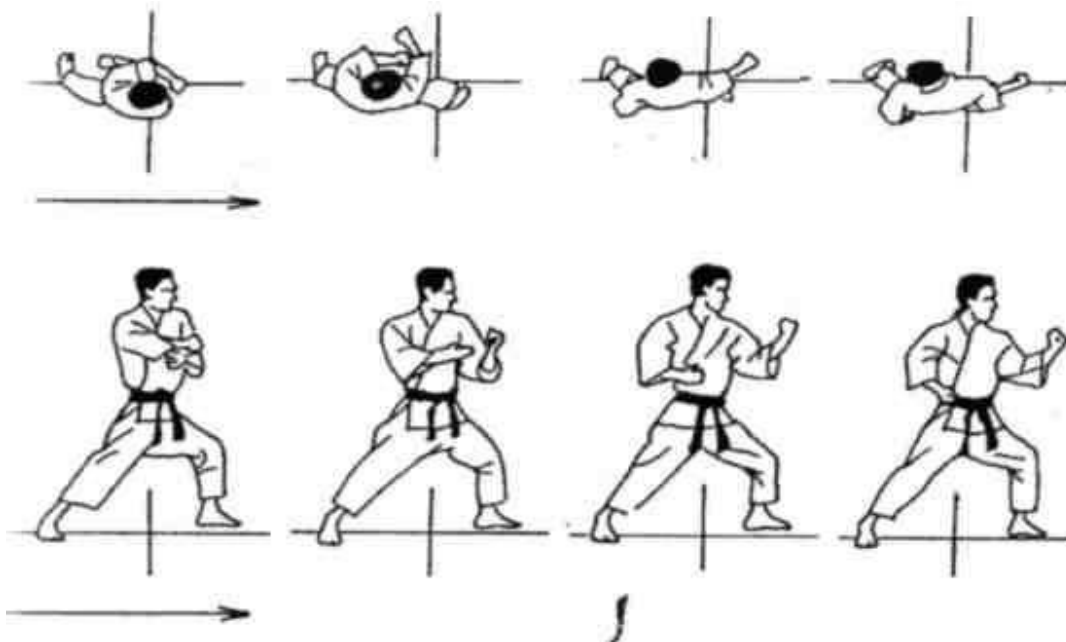
- Все ошибки к дзенкуцу дачи
- Все ошибки к сото уке
- Бёдра ровно – шомен
- Голова повёрнута в сторону
- Задняя нога ровная



Учи удэ уке

Общие требования

- Шаг **назад** выполняется из стойки хейко дачи, исходное положение рук – учи удэ уке
- Нога, которая двигается назад, начинает движение к опорной ноге (в этот момент опускаемся вниз на высоту стойки) и по дуге вперёд
- Все требования к дзенкуцу дачи
- Положение бёдер – ханми (развёрнуты под 45°)
- Все требования к учи удэ уке
- Рука и нога заканчивают движение одновременно
- Задняя нога немного согнута в колене



Ошибки

- Все ошибки к дзенкуцу дачи
- Все ошибки к учи удэ уке
- Бёдра ровно – шомен
- Голова повёрнута в сторону
- Задняя нога ровная

Гедан барай уке

Общие требования

- Шаг выполняется как **вперёд**, так и **назад** из стойки хейко дачи, исходное положение рук – гедан барай уке
- Нога, которая двигается вперёд (назад), начинает движение к опорной ноге (в этот момент опускаемся вниз на высоту стойки) и по дуге вперёд (назад)
- Все требования к дзенкуцу дачи
- Положение бёдер – ханми (развёрнуты под 45°)
- Все требования к гедан барай уке
- Рука и нога заканчивают движение одновременно
- Задняя нога немного согнута в колене

Ошибки

- Все ошибки к дзенкуцу дачи
- Все ошибки к гедан барай уке
- Бёдра ровно – шомен
- Голова повернута в сторону
- Задняя нога ровная



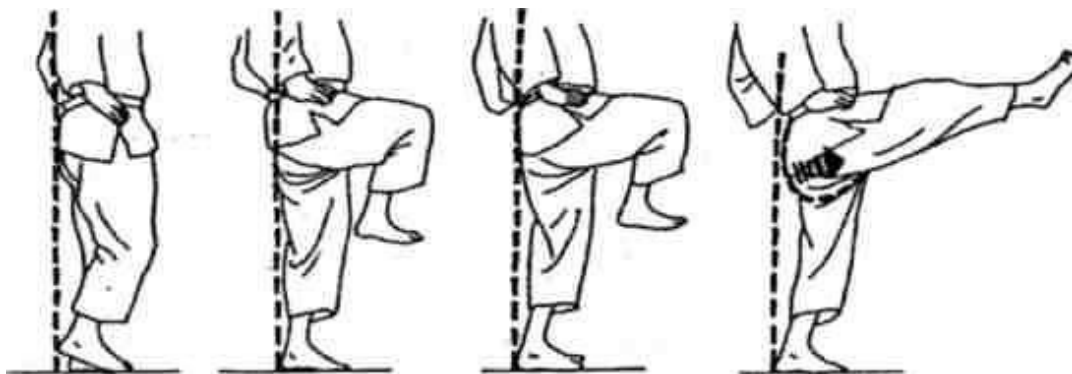
Маэ гери с шагом вперёд из хайсоку дачи

Основные требования

- Все требования к маэ гери на месте
- После возврата пятки к ягодице, нога ставится вперёд в стойку дзенкуцу дачи за счёт толчка опорной ноги в пол
- Затем бьющая нога возвращается в хайсоку дачи
- Бёдра из хайсоку дачи в дзенкуцу дачи двигаются на одной высоте

Ошибки

- Все ошибки к маэ гери
- При дзенкуцу дачи стопы либо на одной линии либо расставлены слишком широко
- Изменение высоты стойки (не должно быть падения вниз из хайсоку дачи в дзенкуцу дачи)



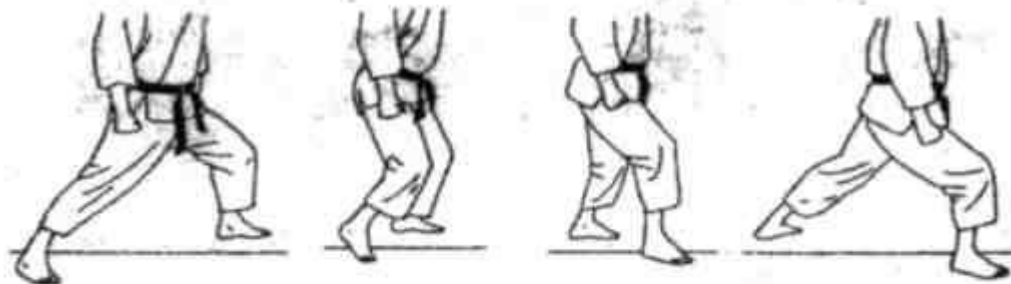
Передвижения в стойке дзенкуцу дачи

Общие требования

- Исходная позиция – хидари дзенкуцу дачи (левая нога впереди), руки на поясе, большие пальцы упираются в поясницу
- Быстро подтягиваем заднюю ногу к опорной
- Затем продолжаем движение по дуге вперёд (за счёт толчка опорной ноги) и принимаем миги дзенкуцу дачи (правая нога впереди)
- Стопы стараемся не отрывать от пола
- Корпус на протяжении всего движения сохраняет прямое положение
- Бёдра ровно – шомен
- Принцип перемещения: через крайние точки – движение вперёд выполняется через носок передней ноги, назад – через пятку задней ноги
- Перемещение назад выполняется схожим образом

Ошибки

- Раскачивание при начале движения
- Нога подтягивается не быстро, а тянется по полу
- Нет толчка опорной ноги во 2-й фазе движения
- При движении назад происходит отрыв пятки от пола
- Бёдра развёрнуты
- Корпус наклонён вперёд
- Все ошибки к дзенкуцу дачи
- Изменение высоты стойки



наступление



отступление

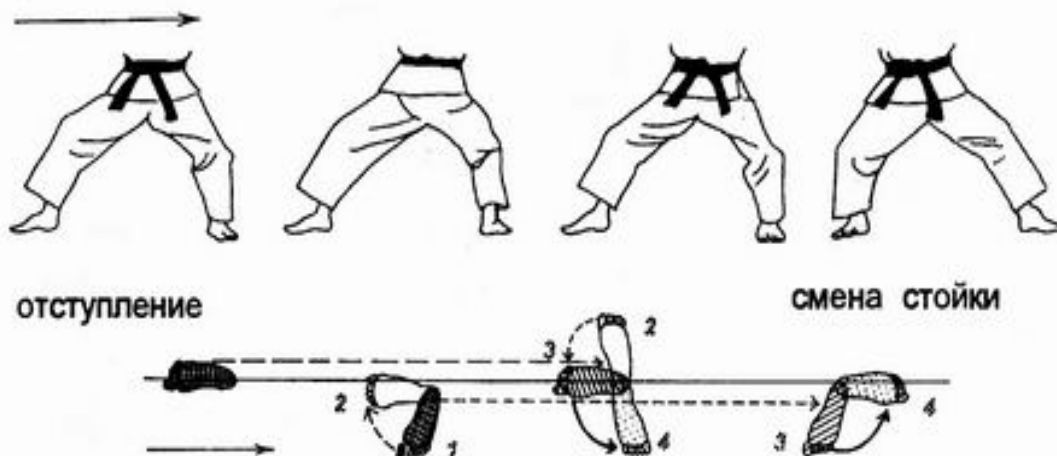
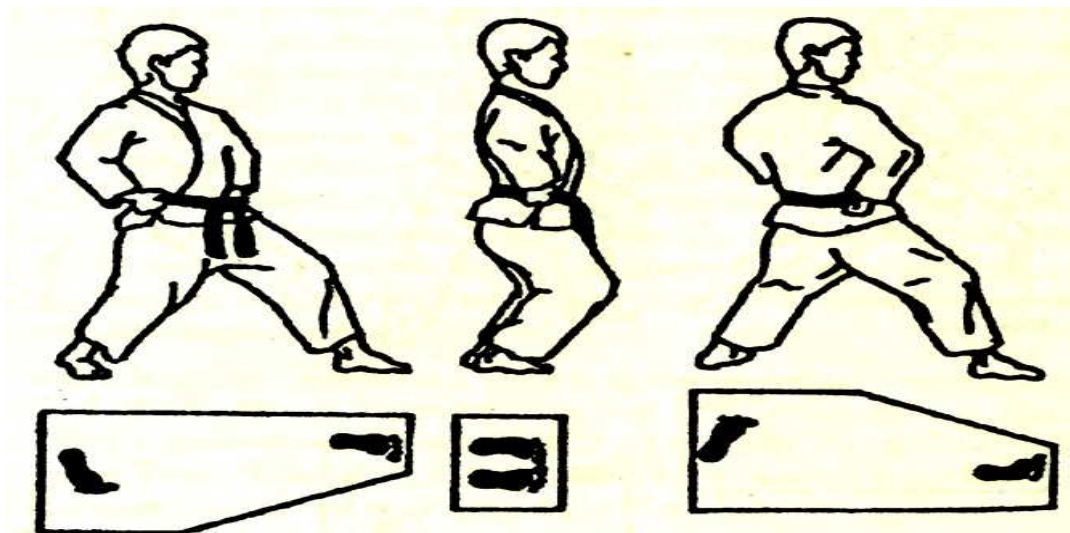
Передвижения в стойке кокуцу дачи

Общие требования

- Исходная позиция – кокуцу дачи (левая нога впереди), руки на поясе, большие пальцы упираются в поясницу
- Быстро подтягиваем заднюю ногу к опорной
- Затем продолжаем движение по прямой линии вперёд (за счёт толчка опорной ноги) и принимаем кокуцу дачи (правая нога впереди)
- Стопы стараемся не отрывать от пола
- Корпус на протяжении всего движения сохраняет прямое положение
- Бёдра развёрнуты в положение миханми (90°)
- Принцип перемещения: через крайние точки – движение вперёд выполняется через носок передней ноги, назад – через пятку задней ноги
- Голова прямо
- Раскрытие заднего колена происходит в последний момент
- При движении назад сразу переносим вес тела на опорную ногу, одновременно быстро подтягивая переднюю ногу, затем резко ставим её назад

Ошибки

- Раскачивание при начале движения
- Нога подтягивается не быстро, а тянется по полу
- Нет толчка опорной ноги во 2-й фазе движения
- При движении назад происходит отрыв пятки от пола
- Бёдра прямо
- Корпус наклонён вперёд
- Голова повернута в сторону
- Все ошибки к кокуцу дачи
- Изменение высоты стойки



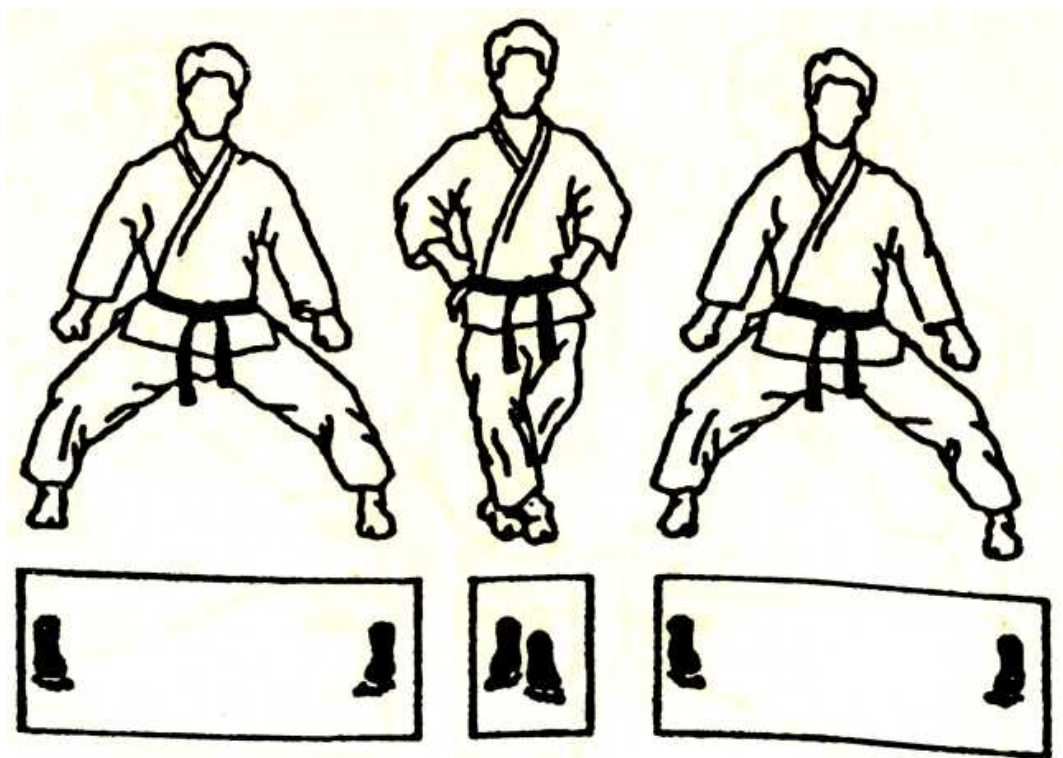
Передвижения в стойке кибя дачи

Общие требования

- Исходная позиция – хидари кибя дачи (левая нога впереди), руки на поясе, большие пальцы упираются в поясницу
- Передвижение юри аси (приставной шаг)
- Быстро подтягиваем заднюю ногу к опорной
- Вперёд двигается та же нога, которая была впереди, за счёт толчка задней ногой, которая стала опорной
- В конце движения резко раскрываем колени в стороны
- Стопы стараемся не отрывать от пола
- Корпус на протяжении всего движения сохраняет прямое положение
- Голова прямо

Ошибки

- Раскачивание при начале движения
- Нога подтягивается не быстро, а тянется по полу
- Нет толчка опорной ноги во 2-й фазе движения
- Корпус наклонён вперёд
- Все ошибки к кибя дачи
- Изменение высоты стойки





Опыт внедрения данной программы и применение её уже в течение 10 лет показывает, что при следовании указанным методическим советам результат аттестации у занимающихся очень высокий. Это позволяет им в дальнейшем уверенно готовиться к следующим испытаниям.