

Краткое предисловие

Приведенный ниже текст Ката Ашихара-кاراتэ является дословным переводом с японского языка текста, предоставленного мне в Хомбу во время визита российской делегации в Японию в марте 2006 года. Считаю необходимым отметить, что в описании Ката очень редко указываются уровни ударов. Это связано с тем, что уровни ударов определяются конкретной ситуацией при работе в режиме «Сабаки» против одного или нескольких ассистентов. При выполнении Ката индивидуально в режиме «Бой с тенью» уровни ударов ногами определяются возможностями выполняющего Ката по принципу – «чем выше, тем лучше». При этом не должны страдать концентрация (кимэ), форма, скорость, равновесие и синхронность (при групповом выполнении). На соревнованиях по ката эти критерии более важны при оценке судьями техники выполнения, нежели высокие, но «грязные» удары ногами.

Ката Ашихара-кاراتэ изучаются и отрабатываются в нескольких условных режимах:

1. **Режим №1** - «Бой с тенью» по схеме на счет инструктора без челночных перемещений в стойке.

2. **Режим №2** - «Бой с тенью» по схеме на счет инструктора с челночными перемещениями в стойке.

3. **Режим №3** - «Бой с тенью» по схеме по команде инструктора «Хадзимэ!» без последующего счета с челночными перемещениями в стойке.

4. Эти же три режима отрабатываются как «**Сабаки**» против одного или нескольких ассистентов.

5. Наиболее сложным способом отработки Ката является вариант, когда ассистенты выполняют атаки из данного Ката вразнобой, не соблюдая последовательность, описанную в тексте.

6. Высшим мастерством считается выполнение защиты от любых атак одного или нескольких ассистентов, применяя связки из Ката и импровизируя этими связками, учитывая конкретную ситуацию.

Это и есть конечная цель Ашихара-кاراتэ.

ШОШИН НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «ШОШИН НО КАТА ИЧИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Цуки:

Шаг назад, Левый Чудан Сото Укэ, подшаг, Правый Чудан Цуки.

3. От Правого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Дзёдан Сото Укэ, подшаг, Правый Дзёдан Цуки, Правый Чудан Мавашаи Гэри, опуская ногу вперёд, повернуться на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Цуки:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг, Правый Чудан Цуки.

5. От Левого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Учи Укэ, подшаг, Правый Дзёдан Цуки, разножка, Левый Чудан Мавашаи Гэри, опустить бьющую ногу на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, подшаг, Правый Дзёдан Цуки, Правый Чудан Мавашаи Гэри, ногу подтянуть.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правый Гэдан Мавашаи Гэри, Левый Дзёдан Мавашаи Гэри, ногу опустить вперёд.

8. От Левого Чудан Мавашаи Гэри:

Левый Сунэ Укэ, подшаг Правой ногой, П-Л. Мавашаи Укэ, Левый Хиза Гэри (без перестановки Л. ноги в п.4), Макикоми Нагэ, Кумитэ но Камае.

9. От Правого Чудан Мавашаи Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Л/П Мавашаи Укэ, Правый Хиза Гэри (без перестановки П. ноги в п.3), Макикоми Нагэ, Киба Дачи на 45°.

10. Против брошенного противника:

Правый Гэдан Цуки, возвращая руку (Хикитэ), подтянуть левую ногу, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

ШОШИН НО КАТА: СОНО НИ

По команде: «ШОШИН НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Правый Чудан Цуки, Левый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Учи.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Левый - Правый Дзёдан Цуки, Правый Учимома Гэри в Правую (переднюю) ногу соперника, подтянуть Правую ногу назад и развернуться на 180° по часовой стрелке, протаскивая соперника левой рукой.

4. От левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правый Чудан Цуки, Левый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Учи.

5. От левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг, Левый - Правый Дзёдан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, сбивая противника. Повернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн

6. От Правого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Правый Чудан Маваши Учи (Хук), Левый Шита Учи (Апперкот), Правый Дзёдан Цуки.

7. От левого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Учи Укэ, Правый Чудан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Чудан Маваши Гэри.

8. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Левый Дзёдан Укэ + Левый Кансэtsу Гэри, Правый Чудан Маваши Гэри, Правая нога остаётся впереди, поворот на 180° против часовой стрелки.

9. От левого Дзёдан Маваши Гэри:

Правый Дзёдан Укэ + Правый Джику Аши Гэри в опорную ногу противника, П/Л Маваши Укэ (поз.2), двойной Левый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, Киба Дачи на 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Гэдан Цуки, возвращая руку (Хикитэ), подтянуть переднюю ногу, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

ШОШИН НО КАТА: СОНО САН

По команде: «ШОШИН НО КАТА САН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Правый Дзёдан Маваши Гэри, Правый Чудан Хиза Гэри.

3. От Левого Ёко Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Левый Кансэтсу Гэри, Правый Маваши Гэри в голову, опуская ногу вперёд и поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг Правой ногой, П/Л Маваши Укэ, Левый Чудан Хиза Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

5. От Правого Ёко Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Левый Кансэтсу Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри, повернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Правый Учимомо Гэри, Маваши Укэ, Правый Чудан Маваши Гэри.

7. От Левого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Учи Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

8. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, Правый Учимомо Гэри, Левый Дзёдан Уширо Маваши Гэри с разворотом на 180° против часовой стрелки.

9. От Левого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, Правый Маваши Гэдан Гэри в Левую ногу противника (ниже колена), Левый Маваши Гэдан Гэри в Правую ногу соперника, перемещаясь за спину соперника на 180° против часовой стрелки, опрокинуть его назад клевой ноге, в Киба Дачи на 45° к Шомэн, подтянуть и левой рукой отжать голову на левом бедре.

10. Против брошенного противника:

Правый Хиджи Отоши, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КИХОН НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «КИХОН НО КАТА ИЧИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Цуки:

Шаг Правой ногой в поз.3, Левый Чудан Сото Укэ, Правый Чудан Цуки.

3. От Правого Дзёдан Цуки:

Шаг Правой ногой в поз.3, Левый Дзёдан Сото Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Гэри, опуская ногу вперёд, разворот на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Цуки:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Гэдан Барай, Правый Чудан Цуки.

5. От Левого Дзёдан Цуки:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Учи Укэ, Правый Дзёдан Цуки, разножка, Левый Дзёдан Маваши Гэри, повернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Мае Гэри:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.3), Левый Сото Укэ, Правый Дзёдан Маваши Гэри.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Гэдан Барай, разножка (или П. ногой шаг вперёд), Левый Дзёдан Маваши Гэри.

8. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правой ногой подшаг, П/Л Маваши Укэ (п.2), Левый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, поворачиваясь на 135° против часовой стрелки, Кумитэ но Камае.

9. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Л/П Маваши Укэ (п.1), Правый Хиза Гэри, отвести Правую ногу назад, поворачиваясь на 180° по часовой стрелке, протащить соперника левой рукой (Хики Кудзуши), сдёрнуть и вывести из равновесия, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

10. Против выведенного из равновесия противника:

Правый Цуки, Правый Маваши Гэри, подтянуть ногу назад, Кумитэ но Камае.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КИХОН НО КАТА: СОНО НИ

По команде: «КИХОН НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Цуки:

Шаг Правой ногой в поз.3, Левый Сото Укэ, Правый Чудан Маваши Гэри, Правую ногу поставить назад.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг Правой ногой в поз.3, Левый Сото Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Чудан/Дзёдан Маваши Гэри, опуская ногу вперёд, разворот на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Цуки:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Гэдан Барай, разножка, Левый Чудан Маваши Гэри.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Гэдан Барай, Правый Дзёдан Цуки, разножка, Левый Чудан Маваши Гэри, повернуться против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзёдан Цуки:

Левый Ёко Гэри, встать в сторону (поз.3), Правый Чудан Цуки, Правый Чудан Маваши Гэри.

7. От Левого Дзёдан Цуки:

Шаг Правой ногой на 45° в сторону (поз.4), Левый Учи Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

8. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, опуская ногу назад, развернуться на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Учимомо Гэри, Л/П Маваши Укэ, развернуться на 90° по часовой стрелке.

10. Против выведенного из равновесия противника:

Правый Хиза Гэри, подтягивая ногу назад, развернуться на 90° по часовой стрелке, Правый Маваши Гэри, подтянуть ногу назад, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КИХОН НО КАТА: СОНО САН

По команде: «КИХОН НО КАТА САН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Левого Ёко Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай (поз.4), Правый Дзёдан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

3. От Правого Уширо Маваши Гэри:

Перейти в поз.1 сзади на 180° по часовой стрелке, захватить соперника левой рукой за Правый рукав кимоно, протаскивая соперника, Правый Дзёдан Маваши Гэри.

4. От Правого Уширо Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ с переходом в поз.3 (В старого Канте - уход назад), Правый Учимомо Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри.

5. От Левого Какэ Гэри:

Левый Дзёдан Укэ, отступая правой ногой вправо в поз.2, захватить правой рукой Левый рукав доги соперника, протаскивая, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

6. От Правого Гэдан Маваши Гэри х 2 (первый как обманное движение):

Левый стопинг, Правый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Гэри, ногу поставить назад.

7. От Левого Санкаку Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, шаг левой ногой по диагонали вправо (поз.4), Правый Уширо Маваши Тетсуи Учи, Правый Уширо Маваши Гэри.

8. От Левого Дзёдан Маваши Гэри:

Правый Дзёдан Укэ и поглощающий (кюшу) шаг, Л/П Дзёдан Нихон Цуки, Правый Джику Аши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, развернуться на 180° против часовой стрелки, опуская ногу назад.

9. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Левый Дзёдан Укэ и поглощающий (кюшу) шаг, Правый Дзёдан Цуки, Правый Учимомо Гэри, опуская ногу вперёд, правой рукой придержать голову противника.

10. Против выведенного из равновесия противника:

Левый Уширо Маваши Гэри с поворотом на 180° против часовой стрелки, опуская ударную ногу вперёд, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КУМИТЭ НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «КУМИТЭ НО КАТА ИЧИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Гэдан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзэдан Маваши Гэри.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Л/П Маваши Укэ (поз.1), Правый Хиза Гэри, поворот на 180° по часовой стрелке.

4. От Левого Гэдан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзэдан Маваши Гэри.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, П/Л Маваши Укэ (поз.2), Левый Хиза Гэри, развернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Левый Дзэдан Укэ + Левый Кансэtsy Гэри, опрокидывая соперника.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, левой ногой зашагнуть вправо, Правый Уширо Гэри.

8. От Левого Дзэдан Маваши Гэри:

Подшаг П. ногой вперёд в поз.2, Правый Дзэдан (моротэ) Укэ, П/Л Маваши Укэ, Левый Хиза Гэри (без постановки в п.4), Правый Хиджи Учи, поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Подшаг Л. ногой, Левый Дзэдан (моротэ) Укэ, Л/П Маваши Укэ, Правый Хиза Гэри (без постановки в п.3), Макикоми Нагэ, Киба Дачи под 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КУМИТЭ НО КАТА: СОНО НИ

По команде: «КУМИТЭ НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Гэдан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, П/Л Нихон Дзэдан Цуки, Левый Дзэдан Маваши Гэри, Правый Дзэдан Уширо Маваши Гэри, полный разворот.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, подшаг, Л/П Маваши Укэ (поз.1), Правый Хиза Гэри, поворачиваясь на 90° по часовой стрелке и протаскивая (kuzushite), Правый Хиза Гэри, поворот ещё на 90° по часовой стрелке.

4. От Левого Гэдан Маваши Гэри:

Подшаг, Левый Сунэ Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, П/Л Нихон Дзэдан Цуки, Левый Дзэдан Маваши Гэри, Правый Дзэдан Уширо Маваши Гэри, полный разворот.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг, П/Л Маваши Укэ (поз.2), Левый двойной Хиза Гэри, развернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Левый Дзэдан Укэ + Левый Кансэтсу Гэри, опрокидывая соперника.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Левый Кансэтсу Гэри в Левую ногу противника, Правый Дзэдан Уширо Маваши Гэри.

8. От Левого Дзэдан Маваши Гэри:

Подшаг П. ногой вперёд в поз.2, Правый Дзэдан (моротэ) Укэ, П/Л Маваши Укэ, Левый двойной Хиза Гэри (без постановки в п.4), Правый Хиджи Учи, поворачиваясь на 180 против часовой стрелки.

9. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Подшаг Л. ногой, Левый Дзэдан (моротэ) Укэ, Л/П Маваши Укэ, Правый двойной Хиза Гэри (без постановки в п.3), Макикоми Нагэ, Киба Дачи под 45° к Шомэн.

10 Против брошенного противника:

Правый Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КУМИТЭ НО КАТА: СОНО САН

По команде: «КУМИТЭ НО КАТА САН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Гэдан Маваши Гэри:

Левый стопинг в правое бедро соперника, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзэдан Маваши Гэри, Правый Дзэдан Уширо Маваши Гэри, полный разворот.

3. От Правого Мае Гэри + Правого Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Левый Сото Укэ одновременно с Левым стопингом (в низ живота справа), Правый Чудан Маваши Гэри в лицо (без перестановки П. ноги в п.3), протаскивая и выводя из равновесия левой рукой противника, повернуться на 180° по часовой стрелке.

4. От левого Гэдан Маваши Гэри:

Левый стопинг в левое бедро соперника, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзэдан Маваши Гэри, Правый Дзэдан Уширо Маваши Гэри, полный разворот.

5. От левого Мае Гэри + левого Цуки:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правый Гэдан Маваши Гэри одновременно с Правым Сото Укэ (поз.4), Левый Чудан Маваши Гэри, развернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Левый Дзэдан Укэ, Левый Ёко Гэри, Правый Чудан Маваши Гэри, Левый Дзэдан Уширо Маваши Гэри, поставить левую ногу назад, Левый Дзэдан Маваши Гэри.

7. От левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Иrimi, захват головы двумя руками, убирая правую ногу назад и в сторону (поз.3), Ура Нагэ с Правым Хиза Гэри в затылок.

8. От левого Дзэдан Маваши Гэри:

Правый Дзэдан Укэ + Правый Джикю Аши Гэри, П/Л Маваши Укэ (поз.2), Левый Хиза Гэри (без перестановки Л. ноги в п.4), Правый Хиджи Учи с поворотом на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Левый Кансэтсу Гэри в левую опорную ногу противника, Правый Учимомо Гэри в правую ногу противника, П.ногу в п.3 (у старого Канте без перестановки П. ноги в п.3), Правый Чудан Маваши Гэри, Макикоми Нагэ, Киба Дачи под 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Гэдан Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КУМИТЭ НО КАТА: СОНО ЁН

По команде: «КУМИТЭ НО КАТА ЁН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Гэдан Маваши Гэри:

Левый стопинг в правое бедро соперника, Правый Гэдан Маваши Гэри, П/Л Дзёдан Нихон Цуки, Левый Дзёдан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Тоби Гэри, полный разворот.

3. От Правого Мае Гэри + Правого Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ одновременно с Левым стопингом (в низ живота справа), Правый Чудан Маваши Гэри (без перестановки П. ноги в п.3), протаскивая и выводя из равновесия (Хики Кудзуши) левой рукой противника, повернуться на 180° по часовой стрелке, Правый Чудан Маваши Гэри (удары ногами в голову, но на уровне Чудан).

4. От Левого Гэдан Маваши Гэри:

Левый стопинг в левое бедро соперника, Правый Гэдан Маваши Гэри, П/Л Дзёдан Нихон Цуки, Левый Дзёдан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Тоби Гэри, полный разворот.

5. От Левого Мае Гэри + Левого Цуки:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правый Гэдан Маваши Гэри одновременно с Правым Сото Укэ, Левый двойной Чудан Маваши Гэри, развернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Левый Дзёдан Укэ, Левый Ёко Гэри, Правый Чудан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, поставить левую ногу назад, Левый Дзёдан Маваши Гэри.

7. От Левого Мае Гэри:

Левый Хиккакэ, захват головы двумя руками, убирая правую ногу назад и в сторону (поз.3), Правый Хиза Гэри, Ура Нагэ.

8. От Левого Дзёдан Маваши Гэри:

Правый Дзёдан Укэ + Правый Джикку Аши Гэри, П/Л Маваши Укэ, Левый двойной Хиза Гэри (без перестановки Л. ноги в п.4), Правый Хиджи Учи, поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Левый Кансэтеу Гэри в левую опорную ногу противника, Правый Учимомо Гэри в правую ногу противника, П.ногу в п.3 (у старого Канте без перестановки П. ноги в п.3), Правый Дзёдан Маваши Гэри, Макикоми Нагэ, Киба Дачи под 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Гэдан Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

КУМИТЭ НО КАТА: СОНО ГО

По команде: «КУМИТЭ НО КАТА ГО!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Шаг назад, Правый Чудан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, подшаг Правой ногой, захватить голову соперника двумя руками, Левый Хиза Гэри, Ура Нагэ, поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Шаг назад и подшаг Правой ногой (Канте убирает л. ногу назад, в старом фильме тоже), Левый Чудан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Уширо Маваши Гэри.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаглевой ногой, захватить голову соперника двумя руками, Правый Хиза Гэри в затылок, Ура Нагэ, повернуться на 90° **против** часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Левый Ёко Гэри, Левый Дзёдан Какэ Гэри, поставить левую ногу назад, Левый Дзёдан Уширо Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Левый Кансэtsу Гэри, Левый Дзёдан Какэ Гэри (ногу поставить вперёд), Правый Дзёдан Уширо Маваши Гэри.

8. От Левого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника и подшаг, Правый Гэдан Маваши Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, **посмотреть назад** на второго противника, Левый Уширо Гэри, повернуться на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Дзёдан Маваши Гэри +Правого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, пропустить ногу противника и подшаг Правой ногой с Левым Сото Укэ, захватить голову соперника двумя руками, Ура Нагэ с Левым Хиза Гэри, Киба Дачи под 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

НАГЭ НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «НАГЭ НО КАТА ИЧИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, П/Л Маваши Укэ, Макикоми Нагэ, поворачиваясь па 360° по часовой стрелке.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, подшаг Правой ногой за Правую ногу противника, Ура Нагэ, поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, П/Л Маваши Укэ, Макикоми Нагэ, поворачиваясь на 360° против часовой стрелки.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг Левой ногой за Левую ногу противника, Ура Нагэ, поворачиваясь по часовой стрелке лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, Иrimi (заступить Левой ногой за Правую ногу противника, разворачиваясь на 180° по часовой стрелке в поз.1), захватить Левой рукой голову соперника, Ура Нагэ, продолжая поворачиваться ещё на 180° по часовой стрелке.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаг Левой ногой за Левую ногу противника, Ура Нагэ, поворачиваясь на 360° по часовой стрелке.

8. От Левого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, подшаг Левой ногой за Левую ногу противника, Ура Нагэ, поворачиваясь на 180° по часовой стрелке.

9. От Правого Дзёдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, подшаг Правой ногой за Правую ногу противника, Ура Нагэ, положить голову противника на Левое бедро, разворачиваясь назад в Киба Дачи под 45° к Шомэн и придерживая голову соперника Левой рукой.

10. Против брошенного противника:

Правый Шуто Учи, Правый Хиджи Отоши, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

НАГЭ НО КАТА: СОНО НИ

По команде: «НАГЭ НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, Л/П Маваши Укэ, смещаясь в поз.1, Правый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, поворачиваясь по часовой стрелке до полного разворота.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, подшаг Правой ногой за Правую ногу противника, захватить двумя руками соперника за голову, Левый Хиза Гэри в тыльную часть головы, Ура Нагэ, поворачиваясь на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ Укэ, П/Л Маваши Укэ, смещаясь в поз.2, Левый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, поворачиваясь против часовой стрелки до полного разворота.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаглевой ногой за Левую ногу противника, захватить двумя руками соперника за голову, Правый Хиза Гэри в тыльную часть головы, Ура Нагэ, поворачиваясь по часовой стрелке лицом к Шомэн.

6. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, Иrimi (заступитьлевой ногой за Правую ногу противника, разворачиваясь на 180° по часовой стрелке в поз.1), захватить двумя руками голову соперника, Правый Хиза Гэри, Ура Нагэ, продолжая поворачиваться ещё на 180° по часовой стрелке.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, подшаглевой ногой за Левую ногу противника, захватить двумя руками соперника за голову, Правый Хиза Гэри, Ура Нагэ, поворачиваясь на 360° по часовой стрелке.

8. От Левого Дзэдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, подшаглевой ногой за Левую ногу противника, захватить двумя руками соперника за голову, Правый Хиза Гэри, Ура Нагэ, поворачиваясь на 180° по часовой стрелке.

9. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, подшаг Правой ногой за Правую ногу противника, Левый Хиза Гэри, положить голову противника на Левое бедро, разворачиваясь назад в Киба Дачи под 45° к Шомэн и придерживая голову соперникалевой рукой.

10. Против брошенного противника:

Правый Шуто Учи, Правый Хиджи Отоши, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

НАГЭ НО КАТА СОНО САН

По команде: «НАГЭ НО КАТА САН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Гэдан Маваша Гэри:

Левый Сунэ Укэ, П/Л Маваша Укэ, начиная вращение по часовой стрелке (поз.1), Правый Хиза Гэри, продолжая вращение (в фильме Канте бьёт сразу, а потом разворачивается почти на 180° и наносит второй удар), Правый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, с полным разворотом на 360° к исходной позиции.

3. От Правого Мае Гэри + Правого Дзэдан Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Левый Дзэдан Сото Укэ, Правой ногой подшаг вперёд, захватить голову соперника, начиная вращение по часовой стрелке (поз.1), Левый Хиза Гэри, продолжая вращение, Правый Хиза Гэри, Хикитаоши с разворотом на 180° к исходной позиции.

4. От Левого Гэдан Маваша Гэри:

Левый Сунэ Укэ, П/Л Маваша Укэ (поз.2), начиная вращение против часовой стрелки, Левый Хиза Гэри, продолжая вращение, Левый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ, с полным разворотом на 360° к исходной позиции.

5. От Левого Мае Гэри + Левого Дзэдан Цуки:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Левый Учи Шуто Укэ, переходя в поз.2, захватить голову соперника, Левый Хиза Гэри, Правый Хиза Гэри, Хикитаоши вправо от себя.

6. От Правого Дзэдан Маваша Гэри:

Подшаг, Левый Дзэдан Укэ, Правый Маваша Гэри (в фильме – Гэдан в правую), Левый Дзэдан Маваша Гэри, Правый Дзэдан Уширо Маваша Гэри.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правый Гэдан Маваша Гэри, разворачиваясь против часовой стрелки в поз.2, захват двумя руками за голову, Левый Хиза Гэри, Правый Хиджи Учи, с разворотом к исходной позиции.

8. От Левого Дзэдан Маваша Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, подшаг, Правый Гэдан Маваша Гэри, нога остаётся спереди, захват головы соперника двумя руками, разворачиваясь на 180° против часовой стрелки (поз.2), Левый Хиза Гэри, Правый Хиза Гэри, Хикитаоши.

9. От Правого Дзэдан Маваша Гэри:

Шаг назад без смены стойки, пропустить ногу противника. Подшаг Правой ногой, Левый Гэдан Маваша Гэри, ногу поставить спереди, захватить голову соперника двумя руками, разворачиваясь на 180° по часовой стрелке (поз.1), Правый Хиза Гэри, Левый Хиза Гэри, Хикитаоши, поставить Правую ногу назад в Киба Дачи 45° к Шомэн, голову противника положить себе на Левое бедро, удерживая левой рукой.

10. Против брошенного противника:

Правый Шуто Учи, шаг назад, Правый Маваша Гэри, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

НАГЭ НО КАТА: СОНО ЁН

По команде: «НАГЭ НО КАТА ЁН!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ-Хиджи Укэ, Правый Учимомо Гэри, П/Л Маваши Укэ (контроль руки), начиная вращение на 90° по часовой стрелке, Правый Хиза Гэри, продолжая вращение, Макикоми Нагэ, с полным разворотом на 360° к исходной позиции.

3. От Правого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, Правой ногой подшаг вперёд, удар рукой в лицо и захват головы соперника, начиная вращение на 180° по часовой стрелке (поз.1), шаглевой ногой и затем Правой ногой, которая остаётся сзади. Хикитаоши. Голову уложить на Левое бедро двумя руками, Правый Шуто Учи, Правый Хиджи Отоши.

4. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ-Хиджи Укэ, Левый Учимомо Гэри, П/Л Маваши Укэ (контроль руки), начиная вращение на 90° против часовой стрелки, Левый Хиза Гэри, продолжая вращение, Макикоми Нагэ, с полным разворотом на 360° к исходной позиции.

5. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, Правой ногой заступить вперёд, удар рукой в лицо и захват головы соперника, начиная разворачиваться на 90° против часовой стрелки (поз.2), Хикитаоши, убирая Левую ногу назад, затем убирая назад Правую ногу, голову уложить на Левое бедро двумя руками, Правый Шуто Учи, Правый Хиджи Отоши.

6. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Подшаг, Левый Дзэдан Укэ с толчком, Правый Учимомо Гэри, с постановкой Правой ноги назад Левый Шита Дзуки Дзэдан (апперкот), Правый Цуки, Правый Маваши Гэри. Ногу вернуть назад.

7. От Левого Мае Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай, П-Л П Чудан Санбон Цуки с шагом вперёд, Левый Уширо Маваши Гэри, Левый Дзэдан Маваши Гэри.

8. От Левого Дзэдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, Правый Гэдан Маваши Гэри, нога остаётся спереди, захват соперника за шиворот, Левый Гэдан Маваши Гэри, разворачиваясь на 180° против часовой стрелки, Левый Дзэдан Маваши Гэри, потянуть и бросить вниз Хикитаоши.

9. От Правого Дзэдан Маваши Гэри:

Шаг назад, пропустить ногу противника, Левый Гэдан Маваши Гэри, нога остаётся спереди, захват соперника за шиворот, Правый Гэдан Маваши Гэри, разворачиваясь на 180° по часовой стрелке, Правый Дзэдан Маваши Гэри, Хикитаоши, уложить себе на Левое бедро, удерживая левой рукой, Киба Дачи 45° к Шомэн.

10. Против брошенного противника:

Правый Шуто Учи, шаг назад, Правый Маваши Гэри, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

ДЖИССЭН НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «ДЖИССЭН НО КАТА ИЧИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Цуки:

Левый Сото Укэ, одновременно смещаясь в поз.1, Правый Дзёдан Цуки, Правый Хиджи Учи.

3. От Правого Дзёдан Цуки:

Левый Сото Укэ, одновременно смещаясь в поз.1, П/Л Маваши Укэ, Правый Хиза Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри, Правую ногу оставить впереди, повернуться на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Цуки:

Левый Гэдан Барай, одновременно смещаясь в поз.2, Правый Дзёдан Цуки, Правый Хиджи Учи.

5. От Левого Дзёдан Цуки:

Левый Учи Укэ, одновременно смещаясь в поз.2, разножка, П/Л Маваши Укэ, Левый Хиза Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри, повернуться на 90° против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Мае Гэри:

Левый Сото Укэ (шаг в сторону), Правый Шита Учи (апперкот), Левый Маваши Учи (хук), Правый Маваши Учи (хук), Правый Дзёдан Маваши Гэри.

7. От Левого Мае Гэри:

Левый Гэдан Барай (шаг в сторону), Правый Маваши Учи (хук), Левый (апперкот), Правый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Гэри.

8. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ-Хиджи Укэ, Правый Гэдан Маваши Гэри, П/Л Маваши Укэ, Левый Хиза Гэри, Макикоми Нагэ с разворотом на 180° против часовой стрелки.

9. От Правого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сунэ-Хиджи Укэ, П/Л Маваши Укэ, Правый Хиза Гэри, (поз.1), протащить вправо на 180° по часовой стрелке, вывести из равновесия (Хики кудзуши).

10. Против выведенного из равновесия противника:

Правый Цуки, Правый Хиджи Отоши, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

ДЖИССЭН НО КАТА: СОНО НИ

По команде: «ДЖИССЭН НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Кумитэ но Камае на 90° влево.

2. От Правого Чудан Маваши:

Левый Учи Сунэ-Хиджи Укэ, Правый Учимомо Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри (без перестановки П. ноги в п.3).

3. От Правого Мае Гэри + Правого Дзёдан Цуки:

Шаг назад, Левый Сото Укэ, смещаясь в сторону (поз.3), Левый Дзёдан Сото Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Правый Дзёдан Маваши Гэри, опуская ногу вперёд, развернуться на 180° против часовой стрелки.

4. От Левого Чудан Маваши Гэри:

Левый Сото Сунэ-Хиджи Укэ, Левый Учимомо Гэри, Левый Дзёдан Маваши Гэри (без перестановки Л. ноги в п.4).

5. От Левого Мае Гэри + Левого Дзёдан Цуки:

Шаг назад с Левый Гэдан Барай, смещаясь в сторону, Левый Учи Укэ, Правый Дзёдан Цуки, Левый Дзёдан Маваши Гэри. Повернуться против часовой стрелки лицом к Шомэн.

6. От Правого Санкаку Гэри:

Шаг назад, Левый Сото Укэ (поз.3), Правый апперкот, Левый Маваши Учи (хук), Правый Маваши Учи (хук), Правый Дзёдан Маваши Гэри.

7. От Левого Санкаку Гэри:

Шаг назад, Левый Гэдан Барай (поз.4), Правый Дзёдан Цуки, Правый Гэдан Маваши Гэри, Правый Дзёдан Маваши Гэри.

8. От Левого Дзёдан Цуки:

Левый Учи Укэ, одновременно смещаясь за спину противнику (в поз.2) на 180° против часовой стрелки, Левый Хиза Гэри, Хикитаоши.

9. От Правого Дзёдан Цуки:

Левый Сото Укэ с шагом в сторону, Правый Дзёдан Цуки, Правый Учимомо Гэри, протаскивая (Хики Кудзуши) и поворачиваясь на 180° по часовой стрелке лицом к Шомэн, вывести из равновесия.

10. Против выведенного из равновесия противника:

Правый Цуки, Правый Хиджи Отоши, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.

ГОШИН НО КАТА: СОНО ИЧИ

По команде: «ГОШИН НО КАТА НИ!» разрубить крест на уровне груди.

1. Фудо дачи на 90° влево.

2. От Правого захвата Чудан:

Левый Сото Укэ, переход на залом руки с движением вперёд, Макикоми Нагэ (бросок вперёд без разворота).

3. От Правого захвата Чудан:

Левый Сото Укэ, Л/П Маваши Укэ, Правый Учимомо Гэри, Хикитаоши, повернуться на 180 по часовой стрелке

4. От Левого захвата Чудан:

Левый Гэдан Барай, переход на залом руки с движением вперёд, Макикоми Нагэ (бросок вперёд).

5. От Левого захвата Чудан:

Левый Гэдан Барай, П/Л Маваши Укэ, Левый Учимомо Гэри, Хикитаоши, повернуться на 90 против часовой стрелки.

6. От Правого захвата за Левое плечо:

Левый Сото Укэ в районе локтя, Л/П Маваши Укэ, Правый Учимомо Гэри из поз.3, Правый Хиза Гэри, Хикитаоши.

7. От Левого захвата за Правое плечо:

Левый Учи Укэ, П/Л Маваши Укэ, Левый Учи Укэ Шуто из поз.4, Левый Хиза Гэри, Хикитаоши.

8. От Двойного захвата за плечи:

Двойной блок Дзёдан Укэ, П/Л Маваши Укэ, Левый Учимомо Гэри, Хикитаоши.

9. От Двойного захвата за плечи:

Двойной блок Дзёдан Укэ, Л/П Маваши Укэ, Правый Учимомо Гэри, Макикоми Нагэ.

10. Против выведенного из равновесия противника:

Правый Цуки, Правый Какато - Фумикоми, Кумитэ но Камае лицом к Шомэн.

По команде: «Наоттэ!» подтянуть Правую ногу и встать в Фудо Дачи лицом к Шомэн.