



**ПРИВЕТСТВУЕМ  
ЮНЫХ  
КАРАТИСТОВ !**





空手道

Мудрый человек  
избирает один путь. И  
следует ему до конца.  
СуньЦзы



# УРОК 1

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАРАТЭ

# История

## каратэ

- Воинское искусство, которое в наше время известно под названием каратэдо, пришло к нам более 2000 лет назад из Индии и Китая. Затем оно попало на остров Окинава и только после этого – в Японию. Каратэ явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени. О том, что история каратэ уходит корнями в глубокую древность, свидетельствуют археологические находки во многих странах Востока. С определенной долей уверенности можно утверждать, что древнее китайское воинское искусство у-шу (или как его ещё называют кунг-фу) является непосредственным предшественником каратэ.



Из известного китайского монастыря Шаолинь («молодой лес»), что в китайской провинции Хэнань, берёт своё начало школа Шаолинь-цюань (в переводе – «шаолиньский кулак»), которая основывается на духовных традициях древней китайской культуры – основе любого боевого искусства. Основателем древней школы стал монах по имени Бодхидхарма, который прибыл из Индии и создал созерцательную ветвь буддизма, которую называют «Чань-на» в Китае и «Дзен» в Японии. Бодхидхарма хотел донести до людей идею о единении тела и духа и конечном торжестве справедливости на земле. Бодхидхарма оставил после себя комплекс дыхательных и гимнастических упражнений, привезённых им из Индии, который шаолиньские монахи использовали для поддержания своей боевой формы.



История доказывает, что Шаолинь, подвергнувшись за время своего существования многочисленным испытаниям, явился колыбелью первой необыкновенно эффективной техники борьбы.

В 1723 году Шаолинь, будучи центром восстания, после долгого и кровопролитного сражения был сожжён. Лишь несколькими монахами, в совершенстве владевшими боевой техникой, удалось скрыться. Позже эти монахи, стали обучать владению своим искусством население Китая.

До этого времени искусством кунг-фу владели лишь немногие избранные. По всему Китаю возникло несколько сотен школ этой борьбы



## «ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ СИЛЫ ДОБРОДЕТЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ НАИВЫСШЕЙ».

Боевые искусства Китая, будучи достоянием широких слоёв населения, не могли не распространиться за пределы страны. Так кунг-фу попало на остров Окинава архипелага Рюкю, находящийся к югу от Японии и бывший центром торговли между двумя государствами. Именно здесь, на Окинаве, на пересечении японской и китайской культур, возникла форма, из которой берут своё начало все существующие ныне многочисленные стили и школы каратэ.

В то время за господство над островом боролись две страны – Китай, а затем Япония, завоевавшая остров в 1609 году, и местные жители часто были вынуждены оказывать сопротивление захватчикам.

Им запрещалось иметь при себе какое-либо оружие, и приходилось превращать в него различные сельскохозяйственные инструменты. Так появились сай, тонфа, бо и нунтяку.

Во время тайных ночных тренировок крестьяне закаляли свои руки и ноги, которые становились грозным оружием. Основой нового боевого искусства несомненно оставалось китайское кунг-фу, которое в сочетании с элементами местной боевой техники и японского дзю-дзюцу составило техническую базу Окинава-тэ («окинавская рука»). Окинава-тэ окончательно сформировалось к началу 19 века. Тогда существовало три основных центра в городах Томари, Наха и Сюри. Соответственно и направления единоборства условно подразделялись на Томари-тэ, Наха-тэ и Сюри-тэ. В это же время появляется в названии боевого искусства иероглиф «кара» - что значит «китайский». Впервые иероглифы каратэ появились в школе мастера Сакугава, которого по праву можно считать основоположником Окинава-тэ. Последователь Сакугавы – Сокон Мацумура 1832 году создал школу Сёриндзи-рю каратэ.



Официально наименование Каратэ на Окинаве утвердилось в конце 80-х годов 19 века.

В 1868 году в результате Реформ Мэйдзи самурайское сословие было ликвидировано, а остров Окинава стал одной из провинций Японии.

С этой датой закончился длительный период подпольного развития Каратэ на Окинаве. Ясуцунэ Итосу и Канрё Хигасионна были первыми преподавателями и внесли огромный вклад в популяризацию каратэ.



**НЕПОБЕДИМОСТЬ ЗАКЛЮЧЕНА В СЕБЕ САМОМ, ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЕДЫ  
ЗАКЛЮЧЕНА В ПРОТИВНИКЕ.  
СуньЦзы**

Итосу впервые сместил акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный, открыв широкой публике не столько боевую технику каратэ, сколько представил боевое искусство как систему, подходящую для достижения целей спортивно-оздоровительного характера. Вскоре последовала серия показательных выступлений ученика Итосу – Гичина Фунакоши и его соратников.

С 1912 года Фунакоши, Мабуни, Кяму, Огусуку и другие мастера проводили систематические демонстрации в залах крупнейших городов Окинавы и в 1916 году Гичин Фунакоши получил приглашение продемонстрировать своё воинское искусство в стенах токийского дворца воинских искусств – Будокудэн. Это было первое и очень удачное выступление мастера каратэ в столице.

Однако каратэ не сразу получило абсолютное и полное признание. Лишь после посещения Окинавы крон-принцем Японии в 1921 году, где в городе Сюри Фунакоши вновь продемонстрировал своё искусство, он был официально приглашён в Токио на общенациональную атлетическую выставку, состоявшуюся в 1922 г.

Гичин Фунакоши общепризнанно является основателем современного каратэ. К его заслугам относится создание первого додзё Шотокан. Среди его учеников многие великие мастера, известные по всему миру. Он ввёл термин «КАРАТЭ», изменив его значение на «искусство пустой руки». Этот выдающийся человек в первую очередь видел духовное начало в каратэ, добавив к нему суффикс «До», что означает «Путь».

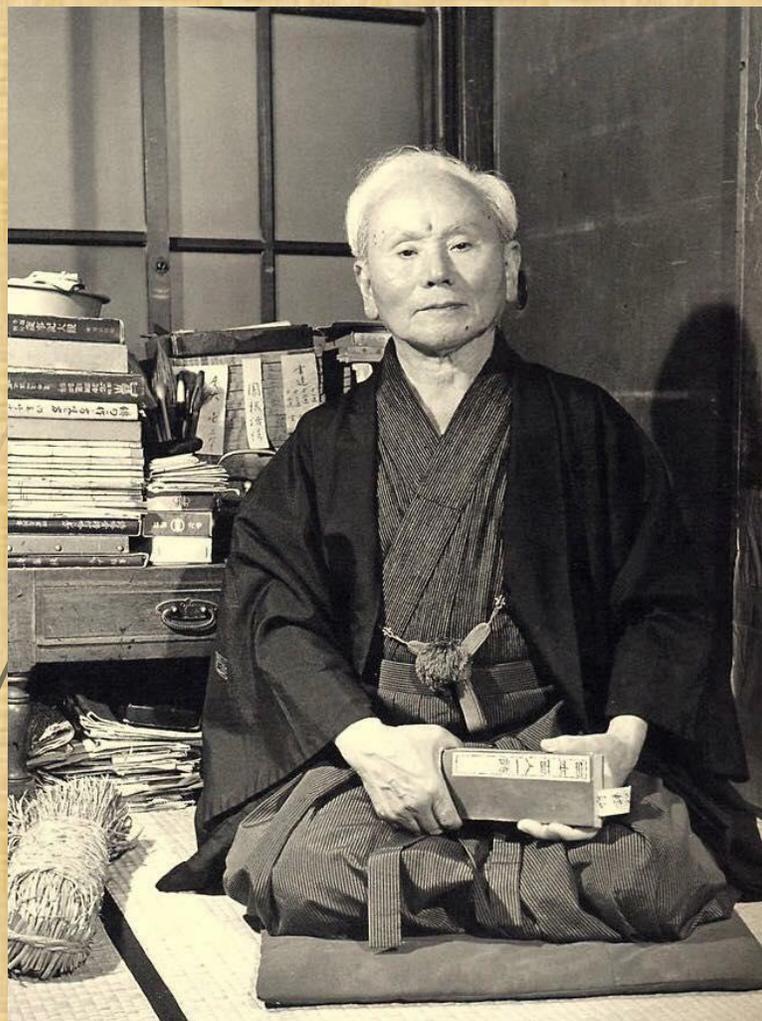
«Истинное каратэ-до заключается в обыденной жизни. Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться в духе гуманности. Человек всегда должен быть справедливым»- говорил Фунакоши.

Начиная с 20-х годов боевое искусство стало бурно развиваться в Японии.

В это время появляются основные стили современного каратэ:

- 1928 год - Тодзюн Мияги создаёт годзю-рю
- 1930 год - Окинавский мастер Кэнва Мабуни создаёт стиль СИТО -рю.



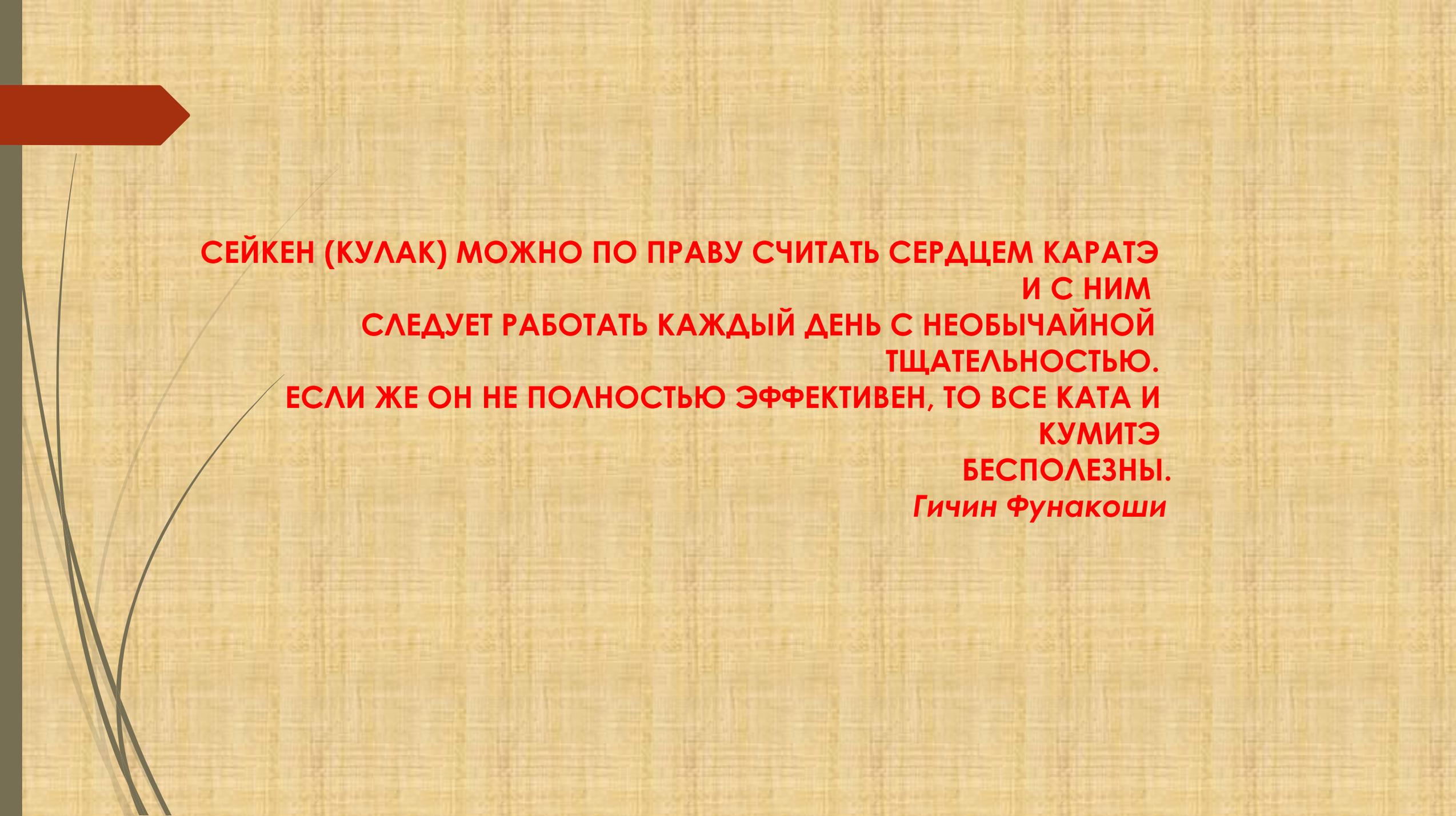


Гичин Фунакоши

В конце 30 -х появляется вадо -рю, основанный учеником Фунакоши доктором Хиронори Оцука.

Наибольший расцвет каратэ -до приходится на послевоенное время. В 1953 году в Соединённые Штаты приглашаются известные мастера каратэ для подготовки отборных подразделений американской армии, чуть позже каратэ появляется в Европе.

В 1955 году Гичин Фунакоши создал Японскую Ассоциацию Каратэ (JKA), практикующую стиль мастера – Шотокан. После смерти Гичина Фунакоши Ассоциацию возглавил ученик Фунакоши – Масатоши Накаяма, обучивший и воспитавший многочисленную плеяду спортсменов и тренеров, которые продолжили работу по пропаганде и популяризации каратэ в мире. Начиная с 1960 – х годов 20 века каратэ широко распространяется по всему миру. Шотокан является наиболее массовым стилем каратэ, его практикуют многие миллионы людей во всем мире. Существует несколько всемирных федераций, которые развивают стиль Шотокан: уже упомянутая JKA, JKS, WSKF, SKIF, JSKA, IKA, IBF и другие.



**СЕЙКЕН (КУЛАК) МОЖНО ПО ПРАВУ СЧИТАТЬ СЕРДЦЕМ КАРАТЭ  
И С НИМ  
СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ С НЕОБЫЧАЙНОЙ  
ТЩАТЕЛЬНОСТЬЮ.  
ЕСЛИ ЖЕ ОН НЕ ПОЛНОСТЬЮ ЭФФЕКТИВЕН, ТО ВСЕ КАТА И  
КУМИТЭ  
БЕСПОЛЕЗНЫ.  
*Гичин Фунакоши***



Следующий урок будет посвящён  
этикету Додзё