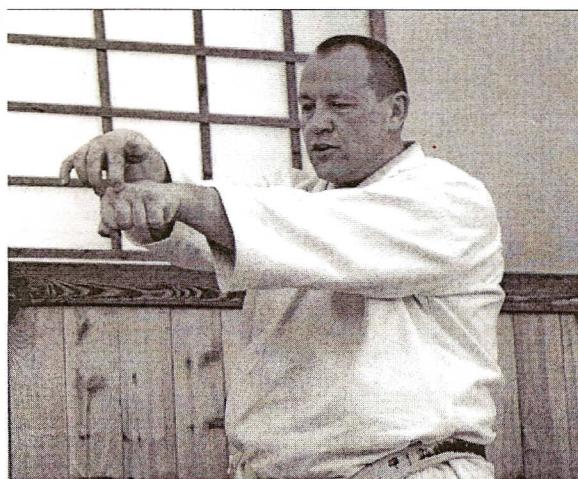


ОКИНАВСКОЕ КАРАТЭ ВЕРНУЛОСЬ В «БУДОКАН»



19 февраля 2006 года в «Московском Будокане» прошел первый семинар федерации Окинава Годзю-рю каратэ-до России. Идея проведения таких семинаров принадлежит президенту федерации Леониду Владимировичу Щепкину, который решил, что подобная тренировка очень поможет в подготовке к 7-ому Европейскому учебно-методическому и экзаменационному семинару, на который собираются приехать гранд-мастера с Окинавы и все первые лица этой федерации. Для того, чтобы россияне, имеющие интерес к окинавскому Годзю-рю каратэ, могли чувствовать себя комфортно на этом мероприятии, они должны в необходимой степени владеть техникой и быть близки по духу к мастерам-наставникам.

Вот что говорит об этом шеф-инструктор Окинавского Годзю-рю

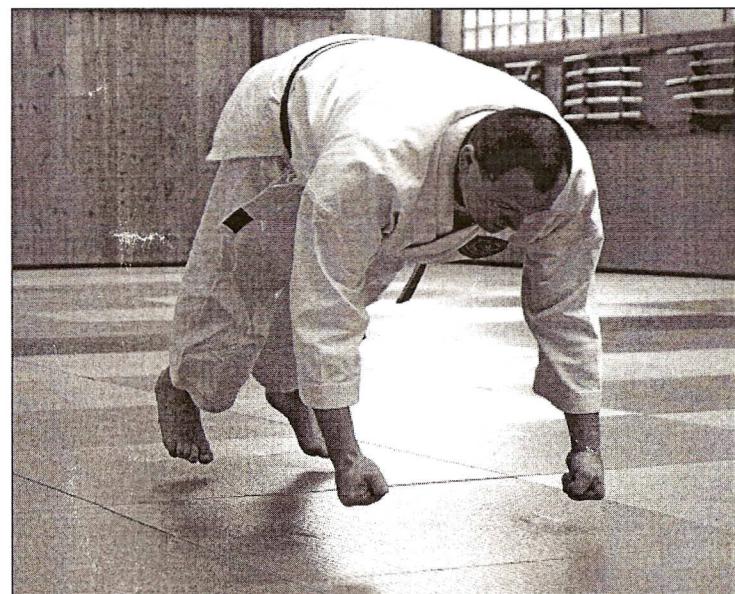
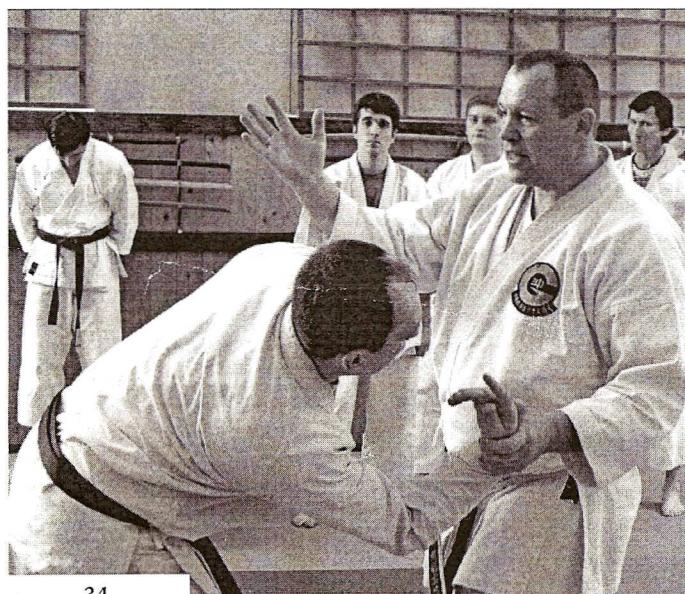
Совсем недавно в «Московском Будокане» на ул. Литвина–Седого проводил свой семинар известный окинавский мастер Морио Хигаонна, и вот снова мастер древнего искусства островов Рюкю, на этот раз российский, собрал у нас своих учеников, чтобы подготовить их к еще более серьезным мероприятиям.

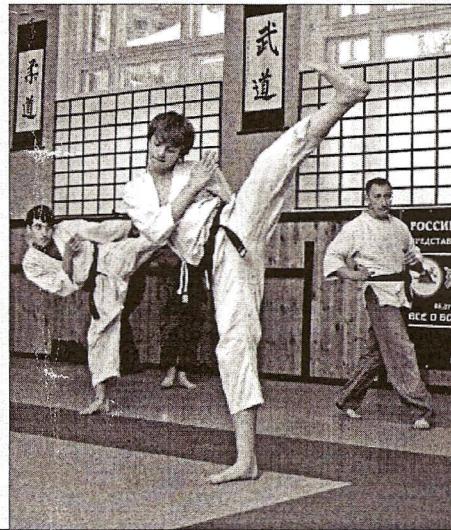
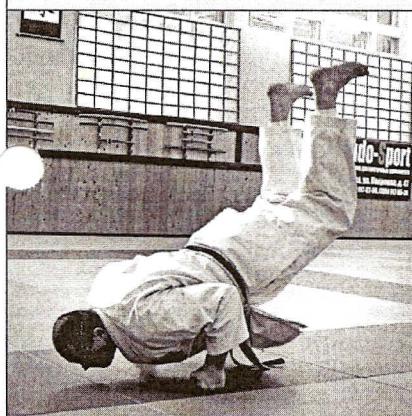
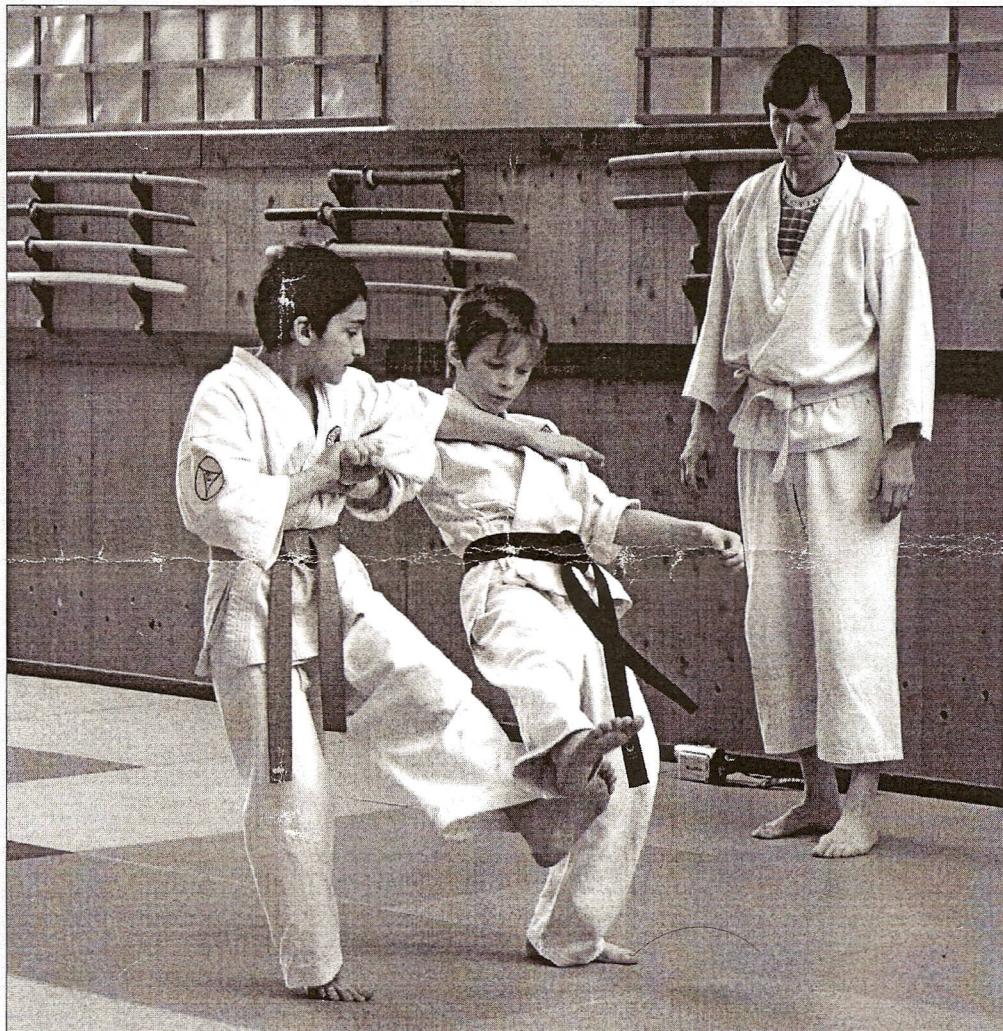
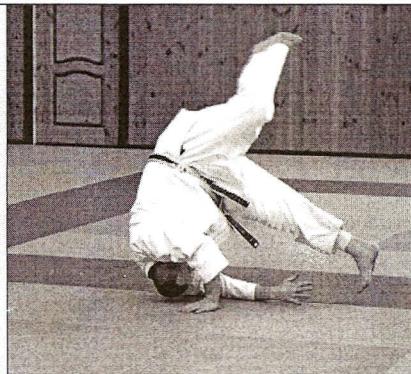
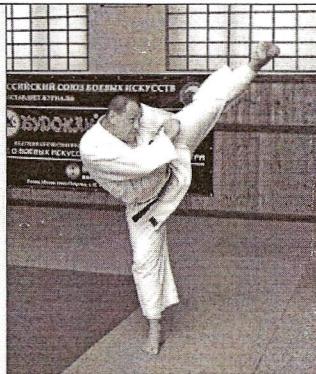
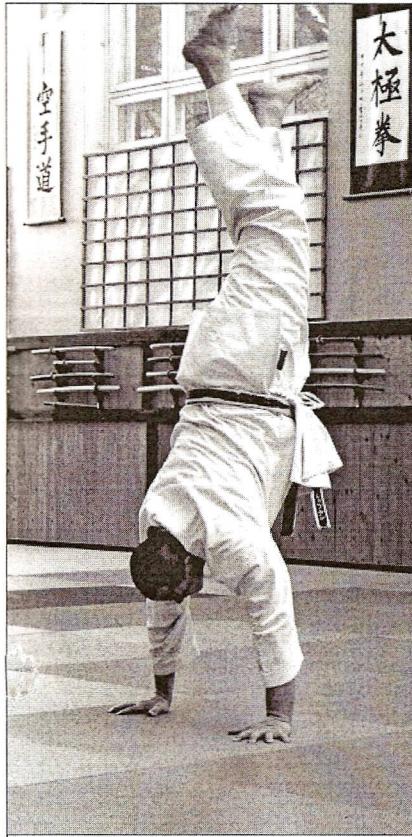
каратэ-до в Роесии, 6-й дан Леонид Щепкин:

— Мы познакомились с традиционными методами разминки Годзю-рю, в которой тело специально готовится для работы в технике нашего стиля. Еще раз освоили комплекс всевозможных силовых и акробатических упражнений, которые более глубоко прорабатывают наше тело, дают хорошую нагрузку на мышцы и способствуют созданию отличного мышечного каркаса. Следующим и очень важным этапом было знакомство с основами динамики движений Годзю-рю, где были затронуты основные принципы ударной техники, перемещения, при этом основное внимание уделялось технике работы руками. Я старался показать детально каждый элемент, чтобы каждый из участников ушел с семинара максимально наполненный знаниями.

Мы изучили также принципы

действий блоков Годзю-рю в парной работе. Позже начали изучать традиционные ката чтобы не оставалось вопросов, мы рассмотрели содержание — бункай каждого элемента из этого ката. Немного затронули понимание ката Сантин как дисциплину, который помогает нам создать по-настоящему сильное, готовое к перегрузкам Годзю-рю каратэ тело. При этом мы акцентировали внимание на том, что в Сантин наше тело укрепляется изнутри, а это самое важное в каратэ. К сожалению, не на все хватило времени, но было видно, что люди утомились, они получили большой объем информации. Шли разговоры о том, что на этом небольшом объеме информации все немного перегрузились. Но на мой вопрос «Готовы ли вы к продолжению занятий?» я услышал положительный ответ — все ученики решили заниматься дальше.





В дальнейшем семинары Л.В.
Щепкина будут проходить один
раз в месяц в «Московском
республиканском
Будокане», находится на улице
Литвина-Седого 3А.

Текст:
Екатерина
Филиппова
Фото: Денис
Тамаровский