**НОРМАТИВОВ, ТЕРМИНОВ И ДЕЙСТВИЙ В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩЕМУ И МАСТЕРУ**

**Казань - 2019**

**Структура управления:**

**Президент НСКК РТ Бранч-Чиф России –**

***Сихан Фаздалов Ильсур Ильгизович 5 Дан***

**Вице-президент НСКК РТ –**

***Сэнсэй Фаздалов Азат Ильгизович 5 Дан***

**Вице-президент НСКК РТ –**

***Сэнсэй Кадыров Марат Рифкатович 5 Дан***

Годовой План включает в себя мероприятия, которые способствует развитию школы Кёкусин, самой Организации, познанию географии и культур стран мира, дружбе и сотрудничеству. Благодаря занятиям Кёкусин, мы постоянно познаем и находим.

Наши мероприятия профессионально организованы, насыщенны, интересны.

Главная цель НСКК РТ - это самосовершенствование и общение на благо каждого конкретного человека,  России и человечества в целом.

Общечеловеческие ценности - основа и приоритет нашего Пути, наших помыслов  и нашего развития. Мы несём позитив, успех и созидание в общество, всегда ждём друзей и хотим быть друзьями!

**Кю тесты**

**10-й кю – оранжевый пояс**

*Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кёкусинкай. Этикет и ритуал додзё. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.*  
**Стойки**  
Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.  
**Удары руками**Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Блоки**Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.  
**Удары ногами**Хидза ганмэн-гэри Кин-гэри.  
**Иппон кумитэ**Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака - Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри, Сэйкэн дзёдан-укэ.  
Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри,Сэйкэн маэ гэдан-барай.  
  
**Примечание**Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.  
  
**Упражнения**10 отжиманий на сэйкэн.  
20 подъемов туловища.  
4 движения в одном растягивающем упражнении.

**9-й кю – оранжевый пояс с голубой полоской**

*История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ***Стойки**Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.  
**Удары руками**Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан)  
**Блоки**Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ  
**Удары ногами**Тюдан маэ-гэри тюсоку  
**Ката**Тайкёку соно ити, ни  
**Дыхание**Ногарэ.  
**Санбон кумитэ**Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан. Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-укэ,(2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ эдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай  
**Рэнраку**Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.  
  
**Упражнения**15 отжиманий на сэйкэн  
25 подъемов туловища.  
  
**Примечание**Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

**8-й кю – голубой пояс**

**Стойки**Киба-дати.  
**Удары руками**Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Блоки**Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ. Сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан-барай.  
**Удары ногами**Дзёдан маэ-гэри тюсоку.  
**Ката**Тайкёку соно сан.  
**Рэнраку**1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.  
**Кумитэ**Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.  
  
**Упражнения**20 отжиманий на сэйкэн.  
10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).  
30 подъемов туловища.  
10 приседаний.  
  
**Примечание**Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45о и 90о).

**7-й кю – голубой пояс с желтой полоской**

**Стойки**Нэкоаси-дати  
**Удары руками**Тэтцуи ороси ганмэн-ути, Тэтцуи коми-ками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.  
**Блоки**Сэйкэн маваси гэдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)  
**Удары ногами**Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.  
**Ката**Пинан соно ити  
**Дыхание**Ибуки санкай (как упражнение).  
**Рэнраку**С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ  
  
**Упражнения**25 отжиманий на сэйкэн  
15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд  
35 подъемов туловища  
20 приседаний

**6-й кю – желтый пояс**

**Стойки**Цуруаси-дати.  
**Удары руками**Уракэн сёмэн ганмэн-ути, Уракэн саю ганмэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).  
**Блоки**Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).   
**Удары ногами**Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).  
**Ката**Пинан соно ни, Янцу  
**Рэнраку**Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (10 боев)  
  
**Упражнения**30 отжиманий на сэйкэн.  
10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.  
40 подъемов туловища.  
  
**Примечание**Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

**5-й кю – желтый пояс с зеленой полоской**

**Стойки**Мороаси-дати.  
**Удары руками**Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Дзёдан хидзи-атэ.  
**Блоки**Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Удары ногами**Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).  
**Ката**Пинан соно сан.  
**Рэнраку**1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.  
**Кумитэ**Дзию кумитэ (12 боев).  
  
**Упражнения**35 отжиманий на сэйкэн.  
15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.  
45 подъемов туловища.  
40 приседаний.  
  
**Примечание**Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

**4-й кю – зеленый пояс**

*Общие вопросы о каратэ, Организации РСК, НСКК и Международной Федерации Каратэ.*  
**Стойки**Хайсоку-дати Хэйко-дати.  
**Удары руками**Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.  
**Блоки**Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).  
**Удары ногами**Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.  
**Ката**Сантин но ката (с Ибуки), Пинан соно ён.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (15 боев).  
  
**Упражнения**40 отжиманий на сэйкэн.  
10 отжиманий на трех пальцах (на коленях),затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.  
50 подъемов туловища.  
50 приседаний.  
10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.  
  
**Примечание**Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

**3-й кю – зеленый пояс с коричневой**

*Общие вопросы о каратэ, Организациях РСК, НСКК и Международной Федерации Каратэ.*  
**Стойки**Какэ-дати.  
**Удары руками**Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.  
**Блоки**Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).  
**Удары ногами**Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.  
**Ката**Пинан соно го  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (20 боев).  
  
**Упражнения**45 отжиманий на сэйкэн.  
15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.  
70 подъемов туловища.  
60 приседаний.  
15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.  
  
**Примечание**Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

**2-й кю – коричневый пояс**

*Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.*  
**Удары руками**Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути. Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.  
**Блоки**Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Удары ногами**Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.  
**Ката** Гэкисай-дай, (-шо).  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (25 боев).  
**Рэнраку**С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).  
**Упражнения**50 отжиманий на сэйкэн.  
10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.  
100 подъемов туловища.  
70 приседаний.  
20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии  
**Примечание**Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.  
Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

**1-й кю – коричневый пояс с золотой полоской**

**Удары руками**Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан). Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан). Ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).  
**Блоки**Какэ-укэ (дзёдан). Тюдан хайто ути-укэ.  
**Удары ногами**Дзёдан ути хайсоку - гэри. Ороси ути какато-гэри. Ороси сото какато-гэри,  
**Ката**Цуки но ката.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (30 боев).  
**Рэнраку**1. Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки. Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат и прикрытие.  
2. Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзёдан, возврат и прикрытие.  
**Самозащита**Предлагается инструктором или учеником.  
  
**Упражнения**65 отжиманий на сэйкэн.  
15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.  
100 подъемов туловища.  
70 приседаний.  
20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.  
  
**Примечание**Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

# Дан тесты

## *Общие требования*

Претендент должен уметь оказывать первую медицинскую помощь.  
Будут приняты во внимание личные качества претендента и его инструкторские способности.  
На экзаменах на даны, претенденты должны выполнить техническую программу всех предшествующих степеней, включая ката и теорию.  
Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.  
Претенденты должны показать выносливость, а также выполнить все базовые техники.  
Все техники необходимо уметь выполнять в форме Гяку.  
Претендент должен уметь обучать и полноценно объяснять базовую технику программы.  
В Организации РСК действует положение, где предусматривается разграничение требований в зависимости от возраста. Претенденты на мастерские степени до 35 лет должны иметь соответствующие спортивные достижения и звания. Лица свыше 35 лет должны иметь учеников в составе сборных команд, вести учебно-методическую и активную организационную работу.  
Решением Президиума Федерации отдельным лицам (не прекращающим регулярных занятий каратэ) за большую организационную и методическую помощь в развитии каратэ Кёкусинкай присваиваются почетные даны. При этом допускается сдача экзамена на следующий дан по действующей программе.  
Все претенденты на мастерские степени допускаются к экзаменам по письменному заявлению (ходатайству) установленного образца.

## Сёдан - 1-й дан черный пояс

**Удары руками**Моротэ хайто-ути (дзёдан, тюдан), Хайто-ути (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Блоки**Методы блокировки ногами. Моротэ какэ-укэ (дзёдан), Осаэ-укэ.  
**Удары ногами**Какэ-гэри какато (дзёдан, тюдан), Какэ-гэри тюсоку (дзёдан, тюдан), Усиро маваси-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан).  
**Ката**Тэнсё, Сайха.  
Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни и Тайкёку соно сан в форме Ура.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (20 боев).  
**Рэнраку**Гэдан маваси-гэри, Дзёдан усиро маваси-гэри, Дзёдан маэ-гэри тюсоку, Дзёдан маваси-гэри, Дзёдан усиро-маваси-гэри, возврат и прикрытие.  
**Тамэсивари**1. Обязательное разбивание в позиции Сэйкэн.  
2. Произвольное (по выбору претендента).  
Упражнения  
60 отжиманий на сэйкэн.  
10 отжиманий на одном пальце (на коленях), затем удерживать конечное положение 15 секунд.  
150 подъемов туловища.  
100 приседаний.  
**Квалификация**В России лица до 35 лет должны иметь звание "Мастер спорта России" по Кёкусин каратэ или быть чемпионами или призерами в соревнованиях по кумитэ и по ката республиканского и регионального ранга.

## Нидан 2-й дан черный пояс

**Удары руками**Тохо-ути (дзёдан), Кэйко-ути, Иппон-нукитэ дзёдан.  
**Блоки**Хидзи-укэ (тюдан), Сётэй моротэ гэдан-укэ, Сюто моротэ гэдан-укэ  
**Удары ногами**Тоби усиро-гэри, Тоби усиро маваси-гэри, Тоби маваси-гэри, Агэ какато усиро-гэри.  
**Ката** Сэйентин, Сэйпай, Гарю, Пинан соно ити в форме Ура.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (30 боев).  
**Тамэсивари**1. Обязательное разбивание в позиции Сэйкэн.  
2. Произвольное (по выбору претендента).  
**Упражнения**65 отжиманий в позиции Сэйкэн, затем поменять опору на пять пальцев и удерживать позицию 20 секунд.  
150 подъемов туловиша.  
100 приседаний.  
**Квалификация**Предполагается, что претендент имеет опыт участия в соревнованиях национального и международного ранга, обладает хорошим уровнем техники.  
Во внимание будет принята судейская квалификация претендента по правилам ВУКО, кли-кер- и нокдаун-турниров, а также личные качества и инструкторские способности. В России лица до 35 лет должны иметь звание "Мастер спорта международного класса" по Кёкусинкай каратэ или быть чемпионами или призерами на международных чемпионатах и открытых турнирах. Лица свыше 35 лет должны вести учебно-методическую работу, участвовать в работе сборных команд республики (области) и иметь учеников в их составе.

## Сандан - 3-й дан черный пояс

**Квалификация**Претендент должен быть судьей по ката и иметь квалификацию рефери и (или) судьи в одном из видов соревнований: ВУКО-, кликер-и нокдаун-турнирах.  
В России лица до 35 лет должны иметь звание «Заслуженный мастер спорта России» по Кёкусинкай каратэ или призовое место на чемпионате мира. Лица свыше 35 лет должны выполнять руководящую роль в развитии стиля в республике (области), либо содействовать достижению стабильных положительных результатов сборных команд на чемпионатах России, либо иметь учеников в составе сборной команды России  
**Ката**Канку дай, Суси хо, Пинан соно ни в форме Ура  
Претендент должен представить в письменном виде ката, содержащее минимум 28 движений. Он должен исполнить и детально объяснить свое ката.  
**Кумитэ**Дзию Кумитэ (50 боев).  
**Тамэсивари**1 Обязательное разбивание в позиции Сэйкэн.  
2 Произвольное (по выбору претендента).  
**Упражнения**70 отжиманий на сэйкэн (и отжимания на пальцах, по заданию).  
150 подъёмов туловища.  
100 приседаний

**А**

Аго – подбородок, челюсть

Аге – поднимающийся

Аге уке – верхний блок (то же, что и дзёдан уке)

Аге какато усиро гери – удар пяткой назад от колена снизу в пах

Аси – подошва

**Б**

Барай – секущий

**Г**

Ганмен – лицо

Гедан – нижний уровень

Гедан барай – нижний блок

Гери – общее название удара ногой

Гяку – разноименное положение конечностей

**Д**

Дзёдан – верхний уровень

Дзиссен кумите – спарринг с полным контактом

Дзию кумите – свободный спарринг (тренировочный)

Дзуки (цуки, цки) – общее название удара рукой

Дзюн цуки (юн цуки) – удар в сторону

Дзёдан уке – верхний блок предплечьем

**Е**

Ёко – в бок, в сторону

Ёко гери – удар ногой в сторону

**И-Й**

Ибуки – силовое дыхание

Иппон кумите – учебный спарринг на один шаг

Йой – готовность

Йой дати – стойка готовности

**К**

Какато – пятка

Камаэтэ – команда на выполнение (принять позицию)

Кансэцу – сустав

Кансэцу гери – удар ребром стопы в коленный сустав

Ката – «форма», комплекс канонизированных упражнений, направленных на сопротивление нескольким противникам

Кёку – «абсолют»

Кёкусинкай –   Союз Искателей Абсолютной Истины

Киба дати – «стойка всадника»

Кин – пах

Кин гери – удар подъёмом стопы в пах

Кихон – «базовый»,техника на месте

Котэ - предплечье

Кокутсу дати – задняя наклонная стойка (защитная)

Коми-Ками – висок

Кумите – свободный спарринг, бой, борьба

Кумите дати – стандартная боевая (равноправная) стойка

Кэаге – поднимающийся

Какато гери – удар пяткой

**М**

Маваси – круговой

Маваси гери – круговой удар ногой

Мавате – поворот

Мае – вперёд

Мае гери – прямой удар вперёд ногой

Мае сюто маваси укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Маваси ути – удар крюком сбоку (в голову, в корпус)

Миги – правый, правосторонний (рука, нога, стойка и т.д.)

Мокусо – медитация с закрытыми глазами, команда – закрыть глаза

Мокусо ямэ – команда – открыть глаза

Моротэ – двойной

Мороте тюдан ути уке – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне (при выходе в Сантин дати)

Мороте уке – блок в положении ути уке, усиленный второй рукой (2 пинан)

Мороте цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус)

Мусуби дати – стойка с разведёнными носками (пятки вместе)

**Н**

Наоре – вернуться в позицию

Ногаре – мягкое дыхание (один и два, с расслаблением и задержкой дыхания)

**О**

Оби – пояс

Ой – проникающий

Ороси – опускающийся

Ос – форма приветствия, согласия, уважения, понимания, и т.п.

Осаэ – накладка вниз (блок)

Осаэ уке – накладка ладонью

Отагай ни – друг другу

Отагай ни рэй – поклон всем

**П**

Пинан – (соно ити, ни, сан, ён, го) – усложнённые базовые ката

**Р**

Рэй – поклон

Рэнраку – комбинации

**С**

Самбон кумите – условный учебный спарринг на три шага

Сантин дати – стойка «крепости» или «песочные часы»

Сокуто – внешнее ребро стопы

Сокуто ёко кэаге – маховый удар в сторону внешним ребром стопы

Сото – внутрь

Сейдза – команда – опуститься на колени

Сэйкен – кулак (передняя часть)

Сэйкен аго ути – верхний прямой удар кулаком

Сото уке - блок предплечьем на среднем уровне снаружи внутрь

Сейкэн цуки – удар кулаком (все уровни)

Сюто – внешнее ребро ладони

**Т**

Тайкёку соно ити, ни, сан – «всеохватывающее единство», простейшие базовые ката

Тамэсивари – искусство разбивания твёрдых предметов различными частями тела

Синдзен ни рэй – поклон символической святыне школы, алтарю

Тоби – «прыжок», «лететь»

Тэ - рука

Тэйсоку – внутренняя выемка стопы

Тюсоку – подушечка стопы

**У**

Укэ – защитные действия, пассивная сторона во время тренировки

Уракен – перевёрнутый кулак

Ура – обратно, обратное направление

Ура маваси гери – обратный круговой удар ногой вперёд

Усиро – назад

Усиро гери – прямой удар пяткой назад в корпус или голову

Усиро маваси гери (тюсоку, какато) – обратный круговой удар назад на всех уровнях

Ути – наружу

Ути уке – блок предплечьем на среднем уровне изнутри наружу

Ути хатидзи дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повёрнуты внутрь)

**Ф**

Фудо – в японском языке означает непоколебимость

Фудо дати – стойка, пятки на ширине плеч, носки развёрнуты

**Х**

Хайсоку – подъём стопы

Хаджимэ – начало, идти

Хантай – команда «сменить стойку» или в другую сторону

Хидари – левая (рука, нога, стойка и т.д.)

Хидза (хиза) – колено

Хиза гери – удар коленом

Хидзи (хиджи) – локоть

Хэйко дати – стойка, ступни параллельно, примерно на ширине плеч

Хэйсоку дати – стойка, ступни вместе

**Я**

Ясуме – команда «расслабиться», заправиться, непринуждённо

Ямэ – остановка, конец

**Номенклатура**

Кохай – младший;

Сэмпай – старший;

Сэнсэй – учитель, мастер, обладающий 3-4 даном; в исключительных случаях - также 1-2 Даны;

Сихан – мастер с 5-7 Даном;

Ханси – мастер с 8-9 Даном;

Кантё – мастер-наставник всей организации;

Сосай – шеф, директор всей организации.

**Общие термины**

[Кумитэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%8D) – «встреча рук», спарринг

иппон-кумитэ – учебный спарринг на один шаг

самбон-кумитэ – учебный спарринг на три шага

[додзё](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D1%91) – «место, где ищется путь», тренировочный зал

[ката](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0) – «форма», технический комплекс

киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар

[кихон](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD) – базовая техника

ос, осу – слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою

[оби](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%B8) – пояс

рэй – поклон

**Ритуальные поклоны**

В начале и конце занятия, при входе в [додзё](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D1%91" \o "Додзё) и выходе из него, а также перед каждым кумитэ выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам Кёкусинкай. Различают следующие виды ритуальных поклонов:

***Синдзен ни рэй – поклон «алтарю» школы, духу карате; дословно «поклон перед богами»***

***Сихан ни рэй – поклон сихану, с 5-го дана и выше***

***Сэнсэй ни рэй – поклон учителю, с 3-го дана и выше***

***Сэмпай ни рэй – поклон старшему, от сёдан до нидан***

***Отагай ни рэй – поклон друг другу, дословно: «поклон сопернику».***

**Форма одежды**

Стилем Кёкусинкай, как и многими другими видами восточных единоборств, занимаются в [доги](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B3%D0%B8) (или кэйкоги), часто неправильно называемым [кимоно](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE), состоящем из штанов, куртки свободного покроя и пояса. Используется доги только белого цвета, а цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги для Кёкусинкай несколько отличается от традиционного, имея более короткие рукава — примерно до локтей или чуть ниже. Такой покрой часто называют покроем в стиле Ояма, он так же характерен для стилей, произошедших от Кёкусинкай ([асихара-каратэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D" \o "Асихара-каратэ), [кудо](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B4%D0%BE" \o "Кудо), сэйдокай, энсин).

Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой. Но, как правило, для всех школ характерна нашивка в виде каллиграфии «Кёкусинкай» на левой стороне груди.

**Счет:**

Ичи (ити) – 1 Року – 6  
Ни – 2  Сичи (Сити) - 7  
Сан – 3  Хачи (Хати) – 8  
Си (Ён) – 4  Ку – 9  
Го – 5 Дзю – 10

Ён Дзю Го – 45 Ку Дзю – 90

**Термины редко встречающиеся, но очень важные**

Бункай – разъяснение

Сагари (Уширо) (Усиро) – назад.  
Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.  
Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.  
Коса - разножка.  
Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.  
Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

Бо - шест  
Бо-дзюцу - фехтование на шестах, палках  
Боккэн - деревянный меч, использующийся в кэн-до.  
Бу - в переводе с японского - военный, воинский   
Бу-дзюцу - Комплекс воинских искусств в средневековой Японии  
Бу-До - Комплекс воинских искусств в современной Японии  
Букэ - самурайский род в средневековой Японии.  
Буси - самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии.  
Буси-до - кодекс самурайской чести.

**Цвета:**

**Белый** – сиро

**Оранжевый** – даидаииро

**Голубой** – мизуиро

**Желтый** – кииро

**Зеленый** – мидорииро

**Коричневый** – цутииро

**Черный** – куро

**Красный** – ака

**ТЕРМИНОЛОГИЯ И ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РЕФЕРИ И СУДЬЯМИ**

**Выход судейской бригады на площадку.**1. Судейская бригада во главе с рефери по его команде "Хаджимэ!" входит в опасную зону площадки ("джогай") с правой ее боковой стороны и направляется по ней к задней стороне площадки.  
2. Рефери подает команды остановиться ("Яме!") и повернуться налево ("Маватэ хидари!").  
3. Рефери выходит вперед и подает команду "Шомен-ни, рей!" ("Поклониться вперед!"), кланяясь вместе с судьями, при этом все члены судейской бригады произносят "Осу!".  
4. Рефери поворачивается лицом к судьям и подает команду "Шушин-ни, рей!" ("Поклониться рефери!"), нагибая голову одновременно с приветствиями судей, при этом все члены судейской бригады произносят "Осу!".  
5. Рефери, разводя руки в стороны, подает команду судьям занять свои места на стульях.

**Терминология, которая используется рефери ("шушин") во время поединка, и соответствующие действия участников (судей).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название термина:** | | **Действие:** | |
| **1.** | **Начало поединка:** | | |
| 1.1 | ШОМЭН НИ РЭЙ | Участники выполняют поклон в сторону передней стороны площадки, произнося “Осу!” (рефери также кланяется). | |
| 1.2 | ШУШИН НИ РЭЙ | Участники поворачиваются лицом к рефери и кланяются, произнося “Осу!” (рефери также наклоняет голову). | |
| 1.3 | ОТАГАЙ НИ РЭЙ | Участники поворачиваются лицом друг к другу и кланяются, произнося “Осу!”. | |
| 1.4 | КАМАЭТЭ | Участники принимают боевые позиции, не заступая при этом за начальные линии соответствующих цветов (рефери также принимает боевую позицию). | |
| 1.5 | ХАДЖИМЭ | Участники начинают поединок (рефери выполняет удар кулаком “гяку-цуки”). | |
| **2.** | **Во время поединка:** | | |
| 2.1 | ЯМЭ | Участники должны немедленно остановить ведение поединка. Если рефери не подает команду для продолжения поединка, участники должны стать лицом друг к другу на начальных линиях соответствующих цветов, приняв позиции “Фудо-дачи”. | |
| 2.2 | КАМАЭТЭ | После остановки поединка участники должны вновь принять боевую позицию. | |
| 2.3 | ЗОККО | Участники продолжают поединок (начинают продление). | |
| 2.3 | ЗОККО | “Атаковать” / “Проводить активные действия”.  (термин употребляется в случае, когда участники не решаются приступить к атаке или имитируют технические действия). | |
| 2.4 | ТОРИМАСЭН или МИТОМЭЗУ | “Техническое действие не оценивается”. Рефери скрещивает руки с открытыми ладонями перед собой и разводит их в стороны в низ. | |
| 2.5 | ФУКУШИН ШУГО | “Созыв судей”. Судьи, оставив на стульях флажки, без промедления направляются через опасную зону площадки (“джогай”) к рефери, который ожидает их на задней линии площадки.  Участники по команде рефери или самостоятельно садятся в позицию “Сэйдза” на начальных линиях соответствующих цветов, повернувшись спиной друг к другу. | |
| 2.6 | ЭНЧОСЭН | Назначение продления после окончания основного времени поединка. | |
| 2.7 | Тайм-стоп | “Остановка времени”. Рефери поднимает вверх руку с приставленным к ее ладони под углом 900 указательным пальцем другой руки. | |
| **3.** | **Название нарушений:** | | |
| 3.1 | ГАНМЭН-КОГЭКИ или ГАНМЭН | Атака в лицо рукой или локтем. | |
| 3.2 | ЦУКАМИ | Захват “доги” или любой части тела другого участника. | |
| 3.3 | ШОТЭЙ-ОШИ или ШОТЭЙ | Толкание соперника открытой рукой/руками. | |
| 3.4 | КИНТЭКИ-КОГЭКИ | Удар ногой в пах. | |
| 3.5 | ЗУТСУКИ | Удар головой. | |
| 3.6 | Другие | Атака в спину, атака противника, который упал и тому подобное. | |
| **4.** | **Последовательность объявления предупреждений:** | | |
| 4.1 | Термины: | Значение: | Действия рефери: |
| 4.2 | ЧУЙ | Персональное замечание | Указывает пальцем на живот нарушителя; |
| 4.3 | ЧУЙ-ИЧИ | Личное замечание | Указывает пальцем на живот нарушителя, |
| 4.4 | ГЭНТЭН-ИЧИ | Первое публичное замечание | Указывает пальцем на лицо нарушителя; |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.5 | ГЭНТЭН-НИ | Второе публичное замечание | Указывает пальцем на лицо нарушителя, |
| 4.6 | СИКАКУ | Дисквалификация | Указывает пальцем от лица нарушителя за пределы соответствующей боковой стороны площадки. |

**5. Объявление предупреждений (замечаний):**

Рефери называет участника, который совершил нарушение правил ("Ака" или "Сиро"), называет разновидность нарушения и название предупреждения (замечания). Например: "Ака, цуками, чуй-ичи". Участник, который совершил нарушение, услышав предупреждение (замечание), должен поклониться и произнести "Осу!".

**6. Объявление полного очка или пол-очка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.1 | ИППОН | Рефери называет участника “Ака” или “Сиро”, технику, за которую была присуждена оценка, и объявляет “иппон”.  Например: “Сиро, миги-маваши-гери, Иппон!”. |
| 6.2 | ВАЗА-АРИ | Рефери называет участника “Ака” или “Сиро”, технику, за которую была присуждена оценка, и объявляет “Ваза-ари”.  Например: “Ака, миги-маэ-гери, Ваза-ари!”.  Участник, которому была присуждена оценка “Ваза-ари”, услышав объявление рефери, должен произнести “Осу!”.  Два объявления оценки “Ваза-ари” составляют оценку “Иппон”.  Например: “Сиро, цуки-чудан, Ваза-ари” (первый раз).  “Сиро, миги-гедан-гери, Ваза-ари” (второй раз) и сразу “авасэтэ, Иппон!”. |

**7. Прием решения:**

Если в течение поединка ни одному участнику не было присуждена оценка "Иппон" или "Ваза-ари", победа присуждается по решению судей. Процедура принятия решения следующая:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.1 | ЯМЭ | Остановить бой. |
| 7.2 | ШОМЭН-МУИТЭ | Участники поворачиваются лицом к официальным лицам. |
| 7.3 | ХАНТЭЙ-О-ОНЕГАЙ-ШИМАСУ или ХАНТЕЙ-ТОРИМАС | Рефери запрашивает решение угловых судей. |
| 7.4 | ХАНТЭЙ | Услышав эту команду, угловые судья предоставляют свои решения, используя флажки. |
| 7.5 | СИРО/АКА | “Белый”/“Красный”. Угловой судья поднимает диагонально вверх флажок соответствующего цвета, которым обозначен участник, которого он считает победителем, дублируя это действие длинным свистком. |
| 7.6 | ХИКИВАКИ | “Ничья”. Угловой судья перекрещивает оба флажка диагонально внизу перед собой, дублируя это действие длинным свистком. |
| 7.7 | ИЧИ, НИ, САН, СИ | “Один”, “два”, “три”, “четыре”. Термины используются рефери для подсчета соответствующих решений, предоставленных членами судейской бригады. |
| 7.8 | АКА/СИРО-НО-КАТИ или ХИКИВАКИ | Решение рефери (“красный”/“белый” или “ничья”). |

**8. Объявление решения:**

А) рефери подсчитывает количество флажков и объявляет свое решение, одновременно указывая в сторону победителя прямой рукой, поднимая ее диагонально вверх (также как и при объявлении оценки "Иппон"). В случае ничейного результата рефери скрещивает руки с открытыми ладонями внизу перед собой.  
Например: "Хикиваки: ичи; Сиро: ичи, ни, сан; Сиро-но-Кати".  
"Сиро: ичи, ни; Хикиваки: ичи, ни; «Хикиваки».  
Б) при объявлении оценки "Ваза-ари" или предупреждений (замечаний) рефери приглашает участников стать на соответствующие линии, после чего участники принимают позицию "Фудо-дачи" лицом друг к другу.  
В) при объявлении победы по оценке "Иппон", при объявлении решения после окончания поединка или продлений, результатов взвешивания или теста "тамешивари", объявление победы из-за невозможности продолжать бой в связи с получением травмы, неявки или опоздания на поединок и т.п., рефери по команде "Шомэн-Муитэ!" приглашает участников (участника) стать в первоначальные/ую позиции/ю.

**9. Окончание поединка:**

После объявления рефери результата поединка, он заканчивается.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.1 | ШОМЭН НИ РЭЙ | Участники выполняют поклон в сторону передней стороны площадки, произнося “Осу!” (рефери также кланяется). |
| 9.3 | ШУШИН НИ РЭЙ | Участники поворачиваются лицом к рефери и кланяются, произнося “Осу!” (рефери также наклоняет голову). |
| 9.4 | ОТАГАЙ НИ РЭЙ | Участники поворачиваются лицом друг другу и кланяются, произнося “Осу!”. |
| 9.5 | АКУШУ | Участники пожимают друг другу руки в центре площадки и покидают ее с соответствующих сторон (арену/подиум - каждый с соответствующего угла). |

**Стандартные действия угловых судей ("фукушин")**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название термина:** | | **Действие судьи:** |
| 1. | ИППОН | Судья поднимает диагонально вверх флажок цвета соответствующего участнику, которому он присуждает оценку “полное очко”, дублируя это действие длинным свистком. |
| 2. | ВАЗА-АРИ | Судья поднимает горизонтально в сторону флажок цвета соответствующего участнику, которому он присуждает оценку “пол-очка”, дублируя это действие длинным свистком. |
| 3. | ХАНСОКУ (нарушение правил) | Судья размахивает вверх-вниз соответствующего цвета участника, который совершил нарушение, дублируя это действие короткими прерывистыми свистками. |
| 4. | ДЗЁГАЙ  (выход за пределы площадки) | Судья диагонально опускает и поднимает флажок, дотрагиваясь им до площадки, дублируя это действие короткими прерывистыми свистками.  Судья использует при этом флажок (независимо от его цвета), который является ближайшим к стороне площадки, за которую совершен выход. |
| 5. | ТОРИМАСЭН или ФУДЗИБУН  (действие не оценивается) | Судья перекрещивает флажки перед собой внизу и затем разводит их в стороны, это действие может быть повторено несколько раз. |
| 6. | МИЭНАИ (не увидел) | Судья скрещивают оба флажка перед своим лицом. |

Примечание: Угловые судьи держат в руках цветные флажки следующим образом: флажок белого цвета должен указывать в сторону участника ("Сиро") по кратчайшему пути, при этом условная линия белого флажка не должна пересекаться с условной линией флажка красного цвета. Соответственно флажок красного цвета таким же способом должен указывать на второго участника ("Ака").

**Замена судейских бригад (оставление площадки судейской бригадой):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ФУКУШИН ШУГО | Рефери подает команду для созыва всех судей. Судьи, оставив на стульях флажки, без промедления направляются через опасную зону площадки ("джогай") к рефери, который ожидает их на задней линии площадки.  Судьи строятся в шеренгу на задней линии площадки, принимая позиции "Фудо-дачи". |
| 2. | ШОМЭН НИ РЭЙ | Члены судейской бригады кланяются в направления "Шомэн", произнося при этом "Осу!". |
| 3. | МАВАТЭ РЭЙ | Команда используется после окончания финального поединка в случае проведения соревнований в зале, в котором зрительские трибуны также расположены позади площадки или по кругу.  Повернувшись на 1800, члены судейской бригады выполняют те же действия, что и по команде "Шомэн ни, рэй!". |
| 4. | ШУШИН НИ РЭЙ | Судьи, произнося "Осу!", поклонами приветствуют рефери, который вышел вперед и повернулся лицом к ним (рефери также кланяется). |
| 5. | МАВАТЭ МИГИ | Судьи и рефери поворачиваются на право. |

Судейская бригада должна повернуться и во главе с рефери двигаться колонной, пока она не окажется со стороны площадки "Дзёгай" напротив новой судейской бригады, затем судейские бригады останавливаются и поворачиваются друг к другу. Новый рефери подает следующие команды: 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. | ШИМПАН НИ РЭЙ | Команда судьям приветствовать друг друга. Все судьи кланяются, произнося "Осу!". |
| 7. | МАВАТЭ МИГИ | Обе судейские бригады поворачиваются направо, и, двигаясь вперед, новая бригада занимает место предыдущей бригады, а последняя оставляет площадку. |

Примечание. Каждый член судейской бригады, выходя на площадку и оставляя ее, должен кланяться, произнося "Осу!".

**Группа слов со значением «Привет» по-японски:**  
  
Охаё: годзаймас (Ohayou gozaimasu) – «Доброе утро» по-японски. Вежливое приветствие.  
Коннитива (Konnichiwa) – «Добрый день» по-японски.  
Комбанва (Konbanwa) – «Добрый вечер» по-японски.  
Яххо! (Yahhoo) – «Привет». Неформальный вариант.  
Гокигэнъё (Gokigenyou) – «Здравствуйте». Довольно редкое, очень вежливое женское приветствие.  
Моси-моси (Moshi-moshi) – «Алло» по-японски.  
Огэнки дэс ка? (o genki desuka?) – «как дела?» по-японски.  
  
**Группа слов со значением «Пока» по-японски:**  
  
Саё:нара (Sayonara) – «Прощай» или «До свидания» по-японски Обычный вариант. Говорится, если шансы скорой новой встречи невелики.  
Сараба (Saraba) – «Пока». Неформальный вариант.  
Мата асита (Mata ashita) – «До завтра» по-японски. Обычный вариант.  
Оясуми насай (Oyasumi nasai) – «Спокойной ночи» по-японски. Обычный вежливо- формальный вариант.  
  
**Группа слов со значением «Да» по-японски:**  
  
Хай (Hai) – «Да/угу/конечно/понял/продолжайте». Универсальное стандартное выражение сказать «Да» по-японски, вот только оно совсем не обязательно означает согласие. Потому если во время вашей речи на ваши вопросы японец будет отвечать «хай», а в самом конце на главный вопрос скажет «Нет» не удивляйтесь, он просто вам поддакивал, показывая, что он вас внимательно слушает.  
  
**Группа слов со значением «Нет» по-японски:**  
  
Ииэ (Iie) - «Нет» по-японски. Стандартное вежливое выражение. Кроме того это вежливая форма отклонения благодарности или комплимента.  
Най (Nai) - «Нет». Указание на отсутствие или не существование чего-либо.  
Бэцу ни (Betsu ni) - «Ничего».  
  
**Группа слов со значением «Конечно» по-японски:**  
  
Наруходо (Naruhodo) - «Конечно», «Конечно же». (кроме того может означать понятно, вот оно как и т.п.)  
Мотирон (Mochiron) - «Естественно!» или «Обязательно!» Указает на уверенность в утверждении.  
Яхари (Yahari) - «Так я и думал».  
  
**Группа слово со значением «Может быть» по-японски:**  
  
Маа... (Maa) - «Может быть...»  
Саа... (Saa) - «Ну...» В смысле - «Возможно, но сомнения еще остаются».  
  
  
**Группа слов со значением «Пожалуйста» по-японски:**  
  
Онэгай симас (Onegai shimasu) – «прошу вас/пожалуйста» по-японски. Довольно вежливая форма. Используется в просьбах типа «прошу вас сделайте это для меня».  
Онэгай (Onegai) - Менее вежливая форма сказать «пожалуйста» по-японски.  
- кудасай (kudasai) - Вежливая форма. Добавляется к глаголу в –тэ форме. Например, «митэ-кудасай» - «посмотрите, пожалуйста».  
- кудасаимасэн ка? (kudasaimasen ka) - Более вежливая форма. Можно перевести как «не могли вы сделать …?». Например, «митэ-кудасаимасэн ка?» - «Не могли бы вы взглянуть?».  
  
  
**Группа слов со значением «Спасибо» по-японски:**  
  
До:мо (Doumo) - Краткая форма, сказать «спасибо» по-японски. обычно говорится в ответ на небольшую «бытовую» помощь, например, в ответ на поданное пальто и на предложение войти.  
Аригато: годзаимас (Arigatou gozaimasu) – Немного формальная, вежливая форма сказать «спасибо» по-японски.  
Аригато: (Arigatou) - обычная вежливая форма сказать «спасибо» по-японски  
До:мо аригато: (Doumo arigatou) - «Большое спасибо» по-японски. Вежливая форма.  
До:мо аригато: годзаимас (Doumo arigatou gozaimasu) - «Огромное вам спасибо». Очень вежливая, формальная форма, сказать «спасибо» по-японски  
  
**Группа слов со значением «Простите» по-японски:**  
  
Гомэн насай (Gomen nasai) - «Извините, пожалуйста», «Прошу прощения», «Мне очень жаль». Довольно вежливая форма. Выражает сожаление по некоторому поводу, например, если приходится кого-то потревожить. Обычно не является собственно извинением за существенный проступок (в отличие от «сумимасэн»).  
Сумимасэн (Sumimasen) - «Прошу прощения» по-японски. Вежливая форма. Выражает извинение, связанное с совершением существенного проступка.  
Суманай/Суман (Sumanai/Suman) - Не очень вежливая форма сказать «простите» по-японски, обычно мужская форма.  
Сицурэй симас (Shitsurei shimasu) - «Прошу прощения» по-японски. Очень вежливая формальная форма. Используется, например, чтобы войти в кабинет начальника.  
Мо:сивакэ аримасэн (Moushiwake arimasen) - «Мне нет прощения». Очень вежливая и формальная форма извинения по-японски.  
  
**«Приятного аппетита» по-японски:**  
  
- В японском нет такой фразы, однако вместо «приятного аппетита» по-японски говорят следующее:  
Итадакимас (Itadakimasu) - Произносится перед тем, как начать есть. Дословно переводится примерно как - «Я принимаю [эту пищу]».  
Готисо:сама дэсита (Gochisousama deshita) - «Спасибо, было очень вкусно». Произносится после окончания приемы пищи.  
  
**Восклицания по-японски:**  
  
Кавайи! (Kawaii) - «Какая прелесть!/Как мило!»  
Сугой! (Sugoi) - «Круто!»  
Каккойи! (Kakkoii!) - «Крутой, красивый, офигительный!»  
Сутэки! (Suteki!) - «Крутой, очаровательный, прекрасный!»  
Абунай! (Abunai) - «Опасно!» или «Берегись!»  
Хидой! (Hidoi!) - «Злюка!», «Злобно, плохо».  
Таскэтэ! (Tasukete) - «На помощь!», «Помогите!»  
Ямэро!/Ямэтэ! (Yamero/Yamete) - «Остановитесь!», «Прекратите!»  
Дамэ! (Dame) - «Нет, не делайте этого! Нельзя!»  
Хаяку! (Hayaku) - «Быстрее!»  
Маттэ! (Matte) - «Постойте!»  
Ёси! (Yoshi) - «Так!», «Давай!», «Отлично/Хорошо» Обычно произносится как «Ёсь!».  
Икудзо! (Ikuzo) - «Пошли!», «Вперед!»  
Итай!/Итээ! (Itai/Itee) - «Ой!», «Больно!»  
Ацуй! (Atsui) - «Горячо!», «Жарко!»  
Дайдзё:бу! (Daijoubu) - «Всё в порядке», «Не волнуйся».  
Кампай! (Kanpai) - «До дна!» Японский тост.  
Гамбаттэ! (Ganbatte) - «Не сдавайся!», «Держись!», «Выложись на все сто!», «Постарайся на совесть!» Обычное напутствие в начале трудной работы.  
Ханасэ! (Hanase) - «Отпусти!»  
Хэнтай! (Hentai) - «Извращенец!»  
Урусай! (Urusai) - «Заткнись!» , «шумно»  
Усо! (Uso) - «Ложь!»  
Ёкатта! (Yokatta!) - «Слава богу!», «Какое счастье!»  
Ятта! (Yatta) - «Получилось!»  
С новым годом по-японски - синнэн акэмаситэ омэдэто годзаимас

**Этикет**

***(Правила поведения в ДОДЗЁ)***

1. Студенты обязаны поклониться и сказать ОС при входе в ДОДЗЁ в сторону Алтаря Кёкусин (синдзен) и в сторону уже присутствующих в помещении студентов.
2. Студенты должны стараться не опаздывать на занятия. Если кто опоздал, то при входе в ДОДЗЁ делает поклон, а затем садится на колени в положение "сейдза" лицом к стене. В таком положении, с закрытыми глазами и склонённой головой, опоздавший сидит и ждёт приглашения присоединиться к занятиям. После того, как получит разрешение начать тренировку, он делает поклон, говорит ОС и СИЦУРЕЙ СИМАС (прошу прощения), при этом находясь ещё в положении СЕЙДЗА. Затем присоединяется к занятиям с задней стороны класса, занимая свободное место в строю. Ни в коем случае нельзя вставать впереди занимающихся товарищей, особенно по отношению к старшим.
3. Студенты обязаны следить за своей внешностью и своим имуществом. Доги должны быть чистыми, выстиранными и иметь приятный запах. Носить можно только белые ДОГИ с официальным логотипом Кёкусин на левой стороне. Постоянно растрёпанная униформа означает неуважительное и равнодушное отношение к ней, а также к своим товарищам и ДОДЗЁ.
4. Во время занятий не рекомендуется трогать руками ДОГИ, не имея на это разрешения. Студент может привести в порядок свои ГИ в любое время тренировки, но быстро и отвернувшись к обратной стороне помещения.
5. Станьте на правое колено, чтобы поправить или перевязать пояс. Повернитесь направо, в сторону от передней части класса (или назад), или от вашего партнера, если вы работаете с кем-либо, чтобы поправить доги. Учитесь уважать ваш пояс, как символ ваших усилий в тренировках. Ваш пояс должен быть высушен, но не постиран, так как он символически содержит Дух вашей усердной тренировки.
6. Должное уважение демонстрируется ко всем старшим рангам и более старшим по возрасту. Студенты обязаны вставать и говорить ОС, когда старший или ЧЁРНЫЙ ПОЯС входит или находится в помещении.  
   К учителям следует обращаться: Семпай, Сэнсей, Сихан.
7. Перед тем, как обратиться или поприветствовать старшего или инструктора, нужно произнести ОС и сделать при этом поклон. Тоже самое следует делать при расставании. Этот этикет должен распространяться и вне ДОДЗЁ, так как нужно всегда испытывать уважение к Учителю или старшему. В случае, если невозможно определить пояс аппонента, следует относиться к нему как к старшему.
8. Когда необходимо пожать руку, то делать это следует двумя руками, демонстрируя при этом уважение. Кроме того, одновременно следует произнести ОС. Это правило должно действовать и за пределами ДОДЗЁ, особенно в отношении старших.
9. На вопросы или указания старших реагировать нужно быстро и без промедлений, говоря при этом ОС. Тихий или равнодушный ответ является невежливым тоном.
10. Во время тренировок все обязаны фокусировать своё внимание только на технике рук и ног, при этом не позволять своим мыслям и глазам думать. Бесконечное уважение и глубокое почтение должно постоянно оказываться учителям и другим товарищам.
11. Никогда не упражняйтесь в кумитэ в отсутствии инструктора. Практикуя кумитэ с черным поясом, делайте все, что в ваших силах, но при этом показывайте уважение к такой степени. Если вы считаете, что можете ударить сильнее, делайте это, но помните, что партнёры при спаринге, учитывают вашу более низкую степень, а значит, не бьют изо всех сил.
12. Не приглашайте для кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
13. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти оттуда.
14. Во время занятий студентам может быть позволено сесть и расслабиться, что означает расслабиться в СЕЙДЗА и сесть АНДЗА. Во время отдыха следует избегать болтовни и другое, что мешало бы прохождению занятий.
15. Для того, чтобы избежать всевозможных травм во время тренировок, запрещается носить на себе всевозможные ювелирные украшения, часы и т. д. Ношение очков разрешается, однако во время кумитэ рекомендуется их снимать. Кроме того, рекомендуется использовать наколенники, перчатки, шлем, защиту на грудь и пах.
16. Внимательно слушайте указания инструктора. Помните, что инструктор не попросит вас сделать ничего такого, чего он или она также не сделают. Выполняйте все требования инструктора, произнося громко “Ос”.
17. К инструктору, кто бы он ни был, нужно относится с таким же уважением, какое вы сами ожидаете как общую учтивость. Каратэ начинается и заканчивается вежливостью. Если вы не находите в себе умение показать уважение к человеку, который тратит время на то, чтобы обучать вас, то вы не принадлежите к Додзё Кёкусин. Никогда не оспаривайте указания, никогда не разговаривайте в классе, пока вас не спросит инструктор. Такое послушание развивает доверие между инструктором и студентом, которое улучшает взаимную восприимчивость, облегчая и ускоряя процесс обучения.
18. Традиционно тренировочный зал является священным местом, поэтому запрещено находиться в нём в головных уборах, а также использовать ненормативную лексику.
19. Все студенты должны принимать участие в ежедневной уборке тренировочного зала.
20. Студенты должны уважать своих товарищей по ДОДЗЁ, стараться не очернить Истинный Путь Кёкусин недостойным или аморальным поведением. Кроме того, нельзя выплёскивать негативные эмоции во время боёв, так как это может повлечь за собой телесные увечия.
21. Все члены Кёкусинкай должны избегать всевозможных слухов и пренебрежительного отношения к ученикам, учителям и школам боевых искусств. Нужно всегда помнить, что это удел слабых людей.
22. Студентам, желающим принять участие в турнирах и прочих мероприятиях Кёкусин, следует проконсультироваться об этом с Учителем.
23. Студенты, желающие посещать другие школы Кёкусин, должны спросить сначала разрешение у Учителя.
24. Все занимающиеся обязаны следить за своим моральным и физическим обликом, находясь в ДОДЗЁ и за его пределами, чтобы не очернить своего учителя и Кёкусин. Ни в коем случае, не разрешается использовать технику и приёмы, изучаемые на тренировках, для того, чтобы нанести какой либо вред окружающим людям. Это правило не распространяется в тех случаях, когда под угрозой находится собственная жизнь или жизнь близких людей.
25. Студенты должны всегда оставаться уравновешенными и учтивыми и в повседневной жизни, сохранять хладнокровие, здравый смысл и достойное поведение в любых жизненных ситуациях. Нужно всегда помнить, что Дух Кёкусин проявляется в следующем:
    * держи голову низко - будь благопристоен, глаза высоко - будь чистолюбив,
    * ограничивай себя в речах и будь добр в сердце - относись к окружающим с благородством и уважением,
    * будь добр к людям, а сыновье почтение - начало всего, относись хорошо к своим родителям.

**КЛЯТВА**

* Клянёмся, Закалять своё тело и дух до высшей степени совершенства,
* Клянёмся, Овладевать истинной сутью боевого духа, отдавая себя без остатка процессу совершенствования,
* Клянёмся, Через стойкость и терпение воспитывать в себе дух самообладания,
* Клянёмся, Соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться от плохих поступков,
* Клянёмся, Крепить свою веру, помня о вечной добродетели скромности,
* Клянёмся, Повышать свой уровень культуры и мастерства, оставаясь самим собой,
* Клянёмся, Объединять жизненный опыт в Путь каратэ, выполняя истинное предназначение Кёкусинкай.

**ДОДЗЁ-КУН**

* Хитоцу! Варэварэ ва, синсин о рэмаси, какко фубацу но синги о кивамэру кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, буно сидзуй о кивамэ, ки ни хасси кан ни бин нару кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, ситцудзицу гокэн о моттэ, кокки но сэйсин о канье суру кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, рэйсицу о омондзи, тедзи о кейси, собо но фурумай о цуцусиму кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, синбуцу о тоотоби, кэндзе но битоку о васурэдзару кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, тисэй то тайреку то о ходзе сасе, кото ни нодзондэ, аяматадзару кото.
* Хитоцу! Варэварэ ва, сегай но сюге о каратэ но мити ни цудзи, Кёкусин но мити о матто суру кото.