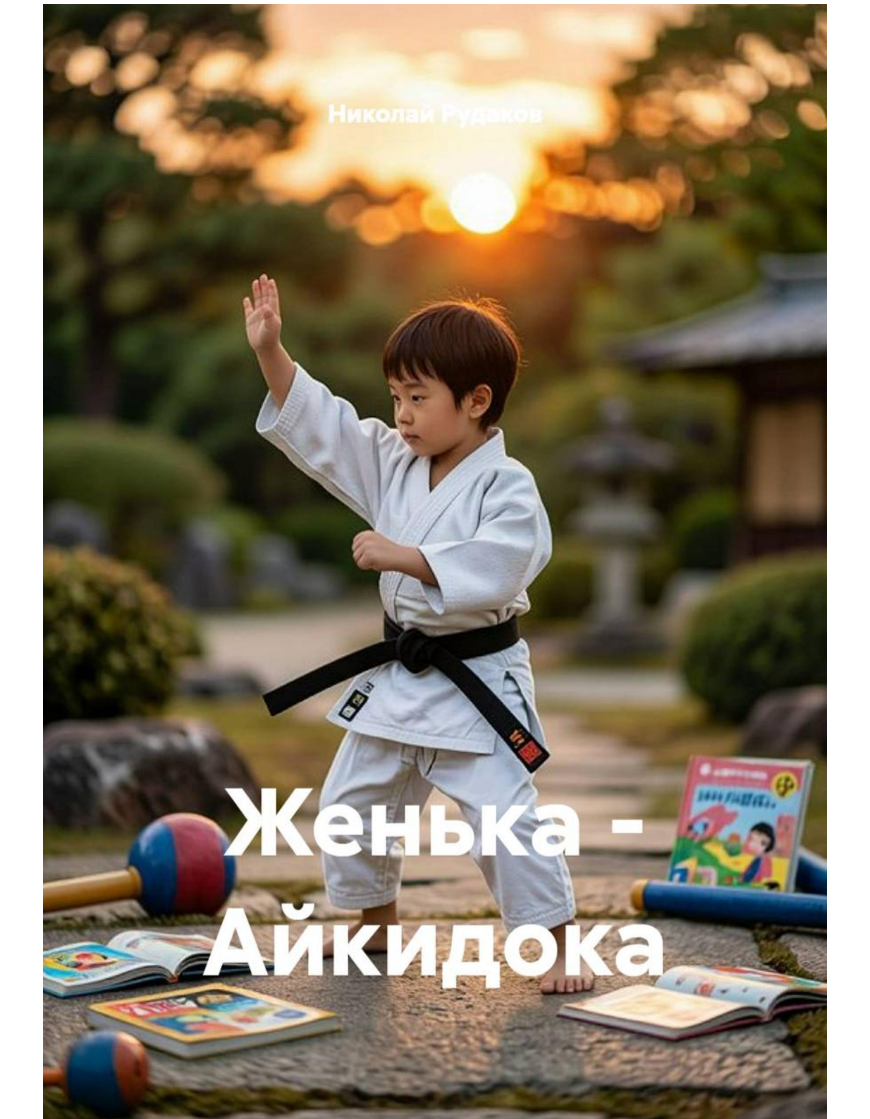


A young boy with dark hair, wearing a white martial arts gi with a black belt, stands in a garden at sunset. He is in a martial arts stance with his right hand raised. The background is a soft-focus garden with a traditional Japanese building and a large, bright sun. In the foreground, there are several colorful books and toys, including a red and blue ball and a blue rolled-up mat.

Николай Рудаков

Женька - Айкидока

Николай Рудаков Женька - Айкидока

<https://litres.ru/74680394>

SelfPub; 2026

Аннотация

Айкидо — вид единоборств, представляющий собой синтез традиционных японских боевых искусств — «будзюцу» и являющийся законченной системой самозащиты как от безоружного, так и вооруженного противника. Айкидо, в силу своей оригинальной техники и гуманной философии, стремительно завоевывает своих поклонников в различных странах мира. Эта книга во многом поможет тем, кто делает первые шаги в мире боевых искусств и, в частности, в айкидо. Особенно она полезна детям, поскольку в ней в форме увлекательного диалога между отцом и сыном — семилетним мальчиком, рассказывается о трудностях, успехах и неудачах маленького ученика, который только начинает свой путь в айкидо. Большое внимание уделено философии и принципам айкидо, которые делают этот вид единоборств не только привлекательным, но и полезным с точки зрения воспитания личности в ребенке. Кроме того, книга содержит много информации об истории Японии, ее традициях и обычаях, истоках современных видов боевых искусств и методах их освоения.

Николай Рудаков

Женька - Айкидока

Предисловие

В современном мире занятие единоборствами всегда вызывает массу разноречивых оценок и суждений. Это неудивительно, ибо огромное многообразие исторических и национальных истоков, философских и технических принципов, методик и практик поражают воображение и подчас не дают возможности правильно ориентироваться в пространстве, которое называется миром боевых искусств. Это целый пласт человеческой культуры, овеянный легендами и мифами, истинный смысл которого нуждается в правильном и доступном широкой аудитории толковании. Именно поэтому так важны усилия знатоков и специалистов, которые пытаются донести до почитателей боевых искусств их глубинный смысл и внутреннее содержание. В этом смысле книга, рассказывающая о первых шагах маленького ученика в мире боевых искусств, о его знакомстве с азами и принципами техники одного из замечательных видов традиционных японских единоборств — айкидо, является хорошим примером бережного отношения к истокам, традициям и философии этого вида борьбы. Книга непринужденно и доступно доносит до читателя истинный смысл созданного в начале про-

шлого века великим японским мастером О-сэнсэем Морихэем Уэсибой совершенно нового вида боевых искусств. Важно, что в книге подчеркиваются, прежде всего, духовные и психологические аспекты боевого искусства, идеи гуманизма и гармонии с окружающим миром, изначально заложенные в айкидо его создателем. Уверен, что такая подача может оказать существенную помощь в деле воспитания ребенка в духе искренности и благородства. Айкидо стремительно набирает популярность в России. Национальный Совет Айкидо России, созданный в июле 2001 года с целью систематизации и координации региональных организаций, практикующих айкидо, активно поддерживала усилия, направленные на пропаганду этого замечательного вида боевых искусств, на претворение в жизнь идей и принципов его основателя Морихэя Уэсиба, основанных на торжестве справедливости и добра. Желаю успеха, дорогие друзья!

Сопредседатель Российского союза боевых искусств,
президент Национального совета Айкидо России
С. В. Кириенко

От автора

Мой юный друг! Мы все, и ты, конечно, тоже, мечтаем быть сильными. Побеждать своих врагов, защищать слабых, быть уверенными, решительными и смелыми. С афиш кино-театров и обложек журналов на нас смотрят сильные и мужественные люди — герои боевиков, наших, российских, и за-

рубежных. А после просмотра таких кинофильмов мы часто вспоминаем лица актеров — исполнителей главных ролей в этих лентах. Иногда даже во снах к нам приходят Чак Норрис, Брюс Ли, Жан-Клод Ван Дамм, Арнольд Шварцнеггер, Джемал Аджигирей, Дольф Лундгрэн, Джеки Чан. Их кинематографические герои — это отважные и благородные люди с железными мускулами и кулаками, которые посвятили свою жизнь защите людей от зла. Нас часто поражает легкость, с какой они расправляются со своими врагами, их умение сражаться и побеждать в любой ситуации, какой бы ни была она трудной и опасной. Но не все, наверное, знают, что в обычной жизни эти актеры не менее сильны и умелы, чем их киношные персонажи. Многие из них были чемпионами, победителями европейских и мировых чемпионатов в различных видах боевых единоборств и в других силовых видах спорта. Этому они добились благодаря неустанным упорным тренировкам, воле и мужеству, несокрушимому здоровью и желанию побеждать. Каратэ, кун-фу, таэквондо и многие другие — вот те виды боевых искусств, которые сделали их знаменитыми. Каждое из этих единоборств имеет свою особую, оригинальную технику, истоки которой следует искать в глубине веков, в истории нации, которая создала этот вид борьбы. Секреты лучших мастеров, передаваясь из поколения в поколение, дошли до наших дней в виде современных боевых искусств, о которых теперь знает любой школьник. Но знать и уметь — это не одно и то же. Чтобы стать

настоящим мастером, требуются годы труда, учения и литры пролитого пота, при этом, и это, наверное, самое главное, надо научиться побеждать не только своего соперника, но, прежде всего, самого себя, неустанно совершенствовать постигнутое, оттачивать свое мастерство. Но также важно не ошибиться в выборе своего вида борьбы. Кому-то нравится жесткое каратэ, кому-то — хитрое кун-фу, кому-то — стремительное таэквондо. А может, кто-то выбрал дзюдо или наше русское самбо.

В этой книге, дорогой читатель, ты познакомишься с десятилетним мальчиком Женькой, который после разговоров со своим отцом выбрал свой вид борьбы — айкидо, о котором еще мало известно у нас в России, и не потому, что это сравнительно молодой вид японских боевых единоборств и только совсем недавно получил распространение более чем в 70 странах мира, а потому, что принципы айкидо, его оригинальная философия не дают возможности широко освещать этот вид борьбы в средствах массовой информации. Тем не менее, во всем мире уже насчитывается около 2,5 миллионов занимающихся айкидо, и это число неуклонно растет. Этому способствует своеобразная, отличающаяся от других видов единоборств техника, особый стиль выполнения приемов, изящество и плавность движений, а главное, моральные принципы и устои, которые ставят этот вид борьбы на уровень общечеловеческих ценностей. В этой книге автор не ставит целью научить своих юных читателей технике айки-

до, также нет в ней подробного описания приемов. На эту тему издано уже немало книг, прежде всего, японских авторов — признанных мастеров айкидо. Но из диалогов Женьки со своим отцом ты, мой юный читатель, сможешь почерпнуть много интересной информации, которой подчас не хватает тому, кто делает первые шаги в освоении восточных боевых единоборств и, прежде всего, в айкидо. Ты узнаешь много нового и полезного о Японии, ее истории и языке, истоках создания и принципах айкидо, тренировочном процессе, об отношениях между тренером и учениками, о первых шагах маленького ученика в большом и таком интересном мире боевых искусств. Это поможет тебе избежать многих ошибок и разочарований, которые могут встретиться на твоем пути. Пусть этот путь будет добрым. От всей души желаю тебе этого!

Знакомство

Женька, не отрываясь, смотрел на экран телевизора. Там двое мужчин в странных костюмах — белых куртках и широких черных юбках — сошлись в не менее странном поединке. Нет, они не дрались, не размахивали руками и ногами, пытаясь во что бы то ни стало ударить друг друга, да и вообще, казалось, что ни один из них не стремится к победе, хотя они поочередно нападали друг на друга и так же поочередно защищались. Их движения были грациозны, плавны и точны. Скорее их поединок походил на какой-то акробати-

ческий танец, они кружились друг возле друга, делая иногда стремительное движение, после которого один из них резко взмывал в воздух и изящным кувырком снова оказывался на ногах лицом к нападавшему. Казалось, что все их движения заранее согласованы и отработаны, и хотя в их схватке чувствовалась необыкновенная сила противостояния, мощь и напор, возникало ощущение уверенности, что победителя не будет.

— Что это, папа, — тихо спросил Женька, — каратэ?

— Нет, сын, это айкидо — один из видов традиционных японских боевых искусств.

— А почему они не бьют друг друга?

— А потому, что они не враги и даже не соперники, хотя нападают и защищаются в полную силу. И это не поединок, а демонстрация техники айкидо.

— А поединки бывают в айкидо?

— Нет, поединков и соревнований в айкидо не бывает.

— Что же это за боевое искусство, если нет поединков, а значит, нет победителей?

— Да, сынок, у этой борьбы своеобразная философия, во многом отличающаяся от других видов силовых единоборств.

— В чем же состоит эта самая философия айкидо?

— Это не простой вопрос и, прежде чем ответить на него, я немного расскажу тебе историю этого вида боевых искусств, родина которого — Япония. Кстати, скажи, а ты во-

обще что-нибудь знаешь о Японии?

— Ну, мы немного проходили Японию по географии и истории.

— Расскажи-ка для начала о том, что знаешь.

— Япония — это азиатская страна, и если смотреть на карту Земли, то находится она правее Китая и Кореи в Тихом океане. Располагается Япония на нескольких островах, я, правда, забыл их названия. Столица Японии — город Токио. Еще я знаю, что японцев очень много, а площадь островов небольшая. Япония производит хорошие автомобили, телевизоры и роботов.

— Ну что ж, для начала неплохо. Хочу только уточнить, что Япония располагается на нескольких тысячах островов, протянувшихся с северо-востока на юго-запад почти на 3,5 тысячи километров, но основными и самыми большими являются острова Хонсю (там, кстати, находится Токио), а также Хоккайдо, Кюсю и Сикоку. И численность населения Японии действительно большая, более 126 миллионов человек, а площадь территории сравнительно невелика, всего 372 тысячи квадратных километров, да и то из-за обилия гор, нагорий и вулканических зон люди могут жить лишь на одной четверти суши.

— Как же они там все умещаются?

— Да, им трудно, но японцы трудолюбивый и талантливый народ и много делают для того, чтобы жизнь людей была удобна и спокойна. Сейчас Япония — это мощная миро-

вая держава с хорошо развитой экономикой, но ее история уходит в глубь веков и насчитывает около трех тысяч лет. В те далекие годы Япония не была единым государством. Отдельными частями страны владели разные правители — феодалы. Каждый из них имел собственное войско. Это было время бесконечных междоусобных войн, в которых главную роль играло боевое искусство воинов.

— Так же, как и на нашей Руси, да, папа?

— Правильно, сын. Русь тоже пережила тяжелое время кровавых войн князей и их дружин за власть, за территории. В этих войнах зарождалось и русское воинское искусство. Да, собственно, большинство стран прошло через такой период своего развития. Но сейчас мы говорим о Японии. Так вот, у каждого японского правителя, помимо войска, набранного из горожан и крестьян, были еще профессиональные воины — самураи. Ты слышал когда-нибудь про них?

— Конечно, слышал, только ничего о них не знаю. Хотя нет, знаю. Они были непобедимыми бойцами.

— Да, так гласят легенды. И они недалеки от истины. Самураи действительно были образцом воинского умения и отваги. От них требовалось защищать своего господина и, если нужно, умереть за него. Для выполнения своего долга они постоянно оттачивали свое боевое мастерство, доводя его до совершенства. Это умение передавалось из поколения к поколению самураев и дошло до наших дней в виде современ-

ных боевых искусств Японии, или будо, как это звучит по-японски.

— А сколько их, этих боевых искусств?

— Некоторые ты хорошо знаешь, они прижились и у нас в России, например каратэ или дзюдо. Не так популярны у нас кэндо — искусство борьбы на мечах, или джиу-джитсу — своеобразный вид борьбы, от которого, кстати, многое взяли каратэ и дзюдо.

— А как же айкидо?

— Айкидо возникло сравнительно недавно, около века назад, хотя истоки этой борьбы лежат во многих видах японских боевых искусств, возникших много веков назад. Основателем айкидо является Морихэй Уэсиба, который родился в 1893 году. С ранних лет он увлекался боевыми искусствами и под руководством знаменитых мастеров изучил их различные стили и направления. Совершенствуя свою технику, Морихэй Уэсиба подмечал достоинства и недостатки того или иного вида борьбы и вскоре пришел к выводу о необходимости создания нового стиля, в основе которого должны лежать особые принципы и особая техника. Почему он задумался о принципах? Надо сказать, что у каждого вида японских единоборств есть свой основной принцип, который в одной или нескольких фразах точно характеризует стиль техники этой борьбы. Например, у каратэ: «Невозможно обороняться, если одновременно не нападать». Или у дзюдо: «Сначала поддайся, чтобы затем победить». А у айкидо возник свой

принцип: «Не противодействуй, но одолевай соперника его же силой».

— Как это, папа? А если твой соперник очень сильный?

— В этом весь секрет техники айкидо. Как бы ни был силен твой соперник, техника выполнения приемов в айкидо позволяет направлять его силу в нужном для тебя русле до того момента, когда она, эта сила, станет действовать ему во вред и он потеряет контроль над собой. Ты же будешь контролировать соперника от начала его атаки до полного выполнения приема.

— Здорово! А как это получается?

— Попытаюсь коротко тебе объяснить. Ты вот иногда дерешься с мальчишками во дворе. Не отнекивайся, я же видел. Налетаете друг на друга как петухи, сталкиваетесь лбами, а отсюда синяки и шишки. А теперь представь, что твой соперник на тебя бросается с кулаками, а ты неожиданно делаешь шаг в сторону. Что с ним произойдет?

— Он проскочит мимо меня.

— Верно. Согласно законам физики, его тело, не встречая сопротивления, проскочит вперед. А теперь представь, что ты, отступив в сторону, дотронулся до его плеча или руки, но не с целью остановить его, а для того, чтобы его тело начало вращаться вокруг точки касания твоей руки, при этом твоя рука, да и все тело, как бы сопровождает тело твоего соперника, словно говоря ему: «Ты хотел вперед, пожалуйста, я тебе не мешаю, а вот теперь давай покрутимся». Это, сын,

тоже следует из законов физики, которую ты еще не проходил. Но что-то ты понял?

— Это-то я понял. А что дальше? Ну, вращается он по кругу, а потом?

— А ты подумай, что может чувствовать человек, который хочет нанести сильный и точный удар, а вместо этого вдруг проваливается в пустоту, да еще начинает вращаться по кругу?

— Я думаю, что он забудет, как его зовут.

— Может, и так. Во всяком случае он потеряет ориентацию и контроль над своим телом, и ты этим должен воспользоваться, доведя прием до броска или удержания.

— Что такое бросок, я представляю. А что такое удержание?

— Соперника можно бросить на землю, но если ничего не предпринять, то он встанет и продолжит атаку. Но если после броска применить специальный захват руки соперника так, что у него не будет возможности двигаться, то это и будет удержание. Но мы с тобой начинаем углубляться в технику. Давай я лучше расскажу тебе еще об одном принципе айкидо, не менее важном.

— Еще один принцип? Сколько же их?

— Но ведь ты же хотел узнать о философии айкидо, а без знания этого принципа ты ничего не поймешь. Скорее, это даже не принцип, а суть айкидо. Даже, я бы сказал, его дух. Учитель, или Основатель (как его называют люди, занимаю-

щиеся айкидо) Морихэй Уэсиба, достигнув совершенства в различных видах боевых искусств и став одним из лучших бойцов Японии, в какой-то момент понял, что победы не могут быть бесконечными, ибо с годами сила покидает человека, и когда-нибудь найдется более молодой и сильный, который обязательно победит его и станет лучшим. А значит, любая победа относительна, временна и для победителя не является абсолютной. И Уэсиба пришел к выводу, что боевые искусства должны быть построены не на силе и ненависти, а на уважении к сопернику и гармонии человека с природой.

— А что это значит — быть в гармонии с природой?

— Это значит, сын, любить окружающий тебя мир, жить с ним в согласии, подчиняться установленным законам и нормам, быть справедливым, благородным и честным. И в том случае, когда кто-то собирается напасть на тебя и причинить тебе зло, главное — заставить нападающего отказаться от агрессивных намерений, убедить его, что между людьми должны быть человеческие отношения, а не животные инстинкты. И это проявление не трусости, а истинного благородства, тем более что в конечном счете искусство айкидо позволяет справиться с любым соперником. Именно в этом и заключается философия айкидо, о которой я тебе обещал рассказать. Если уж совсем коротко выразить ее сущность, то айкидо — это искусство защиты, не предназначенное для атаки и восстанавливающее справедливость и гармонию. Атакующий нарушает гармонию, защищающийся ее

восстанавливает, не применяя никакой силы, не нанося вреда нападающему, используя его силу и энергию против него самого. Истинный мастер айкидо, отбивая атаки, заставляет нападающего убедиться в бесполезности агрессии и убеждает его прекратить бесполезные атакующие действия. Ну, сын, понял ли ты, что я имел в виду, говоря об особой философии айкидо?

— Да, папа, понял. И она мне очень понравилась. Но все же, скажи мне, айкидо — это спорт или нет?

— Спортом айкидо назвать нельзя, потому что в айкидо нет соревнований и схваток для выявления победителя. Я тебе об этом уже говорил.

— Но почему же? Ведь это такой интересный вид борьбы.

— Это было требованием самого основателя айкидо — Морихэя Уэсибы, которое в айкидо возвели в закон. Понимаешь, любая схватка на выявление победителя подразумевает агрессию участников, бескомпромиссную борьбу, где нет места ни жалости, ни снисхождения к сопернику. Эта агрессия ограничивается только правилами соревнований, и в рамках этих правил спортсмен старается вырвать победу любой ценой, даже на грани человеческих сил и возможностей. О какой уж тут гармонии человеческих отношений может идти речь? А Морихэй Уэсиба считал, что занятия айкидо должны приносить человеку радость и душевное равновесие. Тем не менее, айкидо — это боевое искусство, и человек, владеющий этим искусством, должен хорошо понимать

принципы этого вида борьбы и подчиняться его законам.

— Ну, а если на меня нападут мальчишки с соседнего двора, я же не буду объяснять им принципы айкидо, да они меня и слушать не захотят.

— Если ты к этому времени овладеешь базовой техникой айкидо, то только твоя уверенность и боевая стойка айкидо заставят мальчишек задуматься, стоит ли на тебя нападать. Ну, а если все-таки нападут, то, я думаю, двух-трех приемов будет достаточно, чтобы убедить их в бесполезности дальнейших атак. Но до этого лучше не доводить. Как я тебе сказал — надо жить в гармонии с людьми и окружающим тебя миром. Тогда на тебя и не вздумает никто нападать.

— Пап, а когда мы пойдем записываться на айкидо?

— Ну, если ты принял решение, то завтра и пойдем. Только я сначала узнаю в Интернете, где находится ближайший клуб айкидо. Договорились?

Женька кивнул головой. В мечтах он уже видел себя мастером айкидо, спокойным, уверенным и в боевой стойке. Ну что ж, пусть его мечты сбудутся.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

На следующий день Женька прибежал из школы радостно-возбужденный.

— Пап, ты не забыл?

— Что, сын?

— Ну, мы же сегодня идем записываться в секцию айкидо.

— Не только не забыл, но и узнал, где находится ближайший к нам клуб боевых искусств. Оказывается, совсем рядом. Странно, так часто проходил мимо, а не замечал. Детский клуб «Сокол» на Никитском бульваре объявляет набор в группы каратэ и айкидо. Так куда пойдешь, сын?

— Пап, мы же решили. Только на айкидо.

— Но, может, ты передумал. Сейчас мальчики в основном в каратэ стремятся.

— Сам же говорил, что айкидо лучше.

— Я этого не говорил. А говорил я, что айкидо — очень своеобразный вид боевых единоборств, который, кстати, многое в технике взял из каратэ.

— Ну, ладно, ладно. Я все помню. И про технику айкидо, и про философию. Давай, пойдем побыстрее.

— Пошли, раз уж ты принял решение.

Дошли быстро. Зал для занятий единоборствами располагался в полуподвальном помещении и был полностью покрыт мягкими матами.

— Видишь, Женя, маты. Тебе повезло. Если будешь заниматься, то не так больно падать будет. Хотя на самом деле тренировки и соревнования по восточным единоборствам проводятся на татами.

— А это еще что такое?

— Это тоже маты, но специальные, не слишком твердые, чтобы не причинить травму при падении, но и не чересчур мягкие, чтобы не повредить ноги и не сковывать быстрые пе-

ремещения при выполнении приемов. Толщина таких матов всего шесть сантиметров, в длину они девяносто, а в ширину сто восемьдесят сантиметров. Составленные вместе, эти маты образуют гладкую и упругую поверхность. Тренируются на татами только босиком, хотя дети могут надевать тонкие носочки.

— Пап, а почему же здесь простые маты, а не татами?

— Настоящий татами, сын, недешевое удовольствие. Наверное, со временем и в этом клубе будет татами, но на первых порах можно позаниматься и на матах. Тренировка еще не началась, наверное, все переодеваются. Хотя, вон идет женщина. Я думаю, это и есть тренер.

— А почему ты так думаешь?

— Видишь, какая на ней форма? Она мне и подсказала.

— А! На ней такая же форма, как на тех айкидистах, которых мы с тобой видели по телевизору. Интересно, зачем им такие широкие юбки? Неудобно, наверное. Тем более мужчинам.

— А это и не юбка. Это штаны-юбка. И называются они «хакама». В давние времена такие штаны являлись обязательной частью одежды самураев. Они могли быть церемониальными, то есть для торжественных случаев, или повседневными. В наши дни, хакаму могут носить только те, кто имеет черный пояс — отличительный знак мастерства во всех видах восточных боевых искусств. Вот поэтому я и догадался, что к нам идет твой будущий тренер. Ну, ладно, по-

дробнее я об этом тебе расскажу потом.

К нам подошла миловидная молодая женщина. Она была худенькая и совсем невысокая. Я посмотрел на Женьку. На его лице безошибочно можно было прочесть: «Ну, ничего себе, мастер айкидо!». Да, не таким он представлял себе непобедимого айкидиста. А тут еще женщина. Видимо, забыл мой Женька все, что я ему рассказывал об айкидо совсем недавно. Ну, ничего, жизнь все расставит по своим местам.

— Здравствуйте. Меня зовут Галина Михайловна. Я тренер по айкидо. Вы хотите посмотреть или позаниматься?

— Да вот сын решил записаться к вам в секцию. Хочет изучать айкидо.

— Ну, что ж, очень хорошо. Тебя как зовут? Женя? А сколько тебе лет? Семь? Скоро будет восемь? Вообще-то, айкидо можно начинать заниматься и в более раннем возрасте. Сейчас большинство ребят, да и девочек тоже, рослые и достаточно сильные. Поэтому и в нашей секции есть ребята даже моложе Жени. Ну, а Женя у вас тоже парень хоть куда. Я думаю, подойдет. Тем более, если твердо решил заниматься айкидо. Так ведь, Женя?

— Да, Галина Михайловна, так. Решил. Твердо решил. Хочу быть айкидистом.

— Молодец, если уже умеешь принимать решения. Правда, младшая группа у нас начала заниматься уже две недели назад, так что придется догонять. Если хотите, можете начи-

нать сегодня. Форму вы с собой принесли?

— Да.

— А какую?

— Ну, вот трусы, майку, спортивный костюм. Есть еще и кеды, но папа сказал, что на татами нужно заниматься босиком.

— Папа правильно сказал. Либо босиком, либо в носочках. А вот, что касается костюма, то разрешаю позаниматься в нем только сегодня. К следующей тренировке надо приобрести кимоно. Ты знаешь, что это такое?

На лице Женьки отразилось полное недоумение. Кимоно, хакама, татами, сколько новых слов! Я пришел к нему на помощь.

— Галина Михайловна, я уже начал рассказывать Жене про форму айкидиста, но успел рассказать только про вашу, да и то не все.

— Ну, ничего страшного. Вон уже выходят из раздевалки ребята. Видишь, Женя, на них надеты белые куртки с длинными рукавами, белые штаны, а куртка подпоясана белым поясом. Штаны и куртка вместе называется «кэйкоги», а пояс — «кэйкоги-оби». Этот костюм и есть кимоно — традиционная одежда для занятий восточными боевыми единоборствами. Сделано кимоно из прочного полотна, чтобы не порвалось, когда во время выполнения приема тебя резко рванут за плечо или рукав. Ну, ну, не пугайся, ты скоро научишься и сам выполнять приемы и защищаться от них. Да,

чтобы закончить разговор о форме, хочу посоветовать приносить с собой тапочки, так как в додзё входить в уличной обуви запрещается.

Женька опять округлил глаза.

— Какое еще додзё?!

Видя его недоумение, Галина Михайловна рассмеялась:

— Извини, Женя, я забыла, что многих специальных слов, пришедших к нам из Японии, ты не знаешь. Ничего, постепенно научишься. Так вот, «додзё» — это все помещение нашего клуба: и зал с татами, и раздевалки с душем, и подсобные помещения. В Японии в додзё ученики не только тренируются, но многие и живут. У нас такого обычая нет, но все равно считается, что это наш дом и в нем всегда нужно поддерживать чистоту и порядок. Кстати, о новых словах. Лучше, если ты будешь называть себя айкидокой, а не айкидистом. Так будет правильнее. Ну беги, переодевайся, Женька-айкидока.

— А вы уходите или хотите посмотреть? — обратилась ко мне Галина Михайловна.

— Я, пожалуй, пойду и вернусь за Женей к концу тренировки. Кстати, сколько она длится?

— Как правило, тренировки по айкидо длятся не более полутора часов, даже для взрослых. При достаточно интенсивной работе этого достаточно. Дальше наступает усталость, и восприятие, а тем более качество выполнения техники резко ухудшаются.

— Ясно. А можно занять у вас еще пять минут?

— Пока не все еще вышли из раздевалок, я думаю, что пять минут у нас есть. А что вас интересует?

— Напомните мне, пожалуйста, систему классификации ученических степеней, или разрядов, в айкидо.

— Эта система, в основном, соответствует системе классификации во всех других видах восточных боевых искусств. Ученические степени, то есть степени, присваиваемые за освоение базовой техники, называются «кю». Для детей существует градация от условного 10 кю до 1 кю, причем в программы с 10 кю по 7 кю включены только базовые движения и перемещения, тогда как в программы 6 кю и ниже уже включена техника выполнения приемов. Но те ученики, у которых процесс освоения базовой техники идет быстро, могут быть допущены к сдаче экзаменов сразу на 6 кю, чего я от души желаю Вашему сыну.

— Спасибо, будем стараться. Ну, а дальше?

— Экзамены на присвоение младших степеней проходят два раза в год. Так что где-то через полтора-два года Женя уже может иметь 4 кю, но затем программа усложняется и последующие степени требуют упорных тренировок как минимум в течение года, а то и больше. Ученик, получивший 1 кю, считается освоившим базовую технику и будет готовиться дальше к освоению мастерских степеней, которые носят название «дан». Таких степеней тоже десять. Начальная степень — 1 дан. Ученик, сдавший экзамен на 1 дан, имеет пра-

во носить черный пояс и хакаму.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.