**РЕШЕНИЕ ХАНСИ СТИВА АРНЕЙЛА от 30.10.2018 г.**

***относительно некоторых отличий в исполнении элементов ката***

***по итогам работы Комиссии ИФК по ката в июле 2018 г. в Швейцарии,***

***обсуждавшихся на Исполкоме ИФК в начале октября 2018 г. в Великобритании.***

**Красным отмечены *необходимые изменения* для школы ФКР.**

**Синим отмечено *сохранение* действующих в школе ФКР норм.**

**Зеленым отмечено *уточнение способа исполнения* нормативного действия.**

**Общие требования:**

1. Переход в положение **«Мокусо»** из Фудо-дати в Мусуби-дати выполняется ***на 2 счета*** (а не на 4 счета).

Ханси указывает «приблизительно» 2 сек., но для команды (в целях синхронизации) это именно 2 сек.

1. Переход в Фудо-дати по команде **«Наорэ»** выполняется ***сразу через скрестное положение предплечий*** (без начального прикрытия).

**Тайкёку соно Сан**

После начального Тюдан ути-укэ в Кокуцу-дати в имитации ослабления захвата блокирующая рука ***выпрямляется вперед на среднем уровне в той же стойке***, т.е. *до перехода в Дзэнкуцу-дати*.

**Пинан Ён**

После выполнения ёко-гэри с уракэн-ути из Цуруаси-дати следует ***вначале вернуть ногу в ту же стойку***, сохраняя *то же фронтальное положение бедер* (вместо практиковавшегося поворота бедер с вертикально поставленной голенью перед выходом в Дзэнкуцу-дати). ***Это общий принцип*** для аналогичных комбинаций (Канку Дай, Гэкисай Сё).

**Пинан Го**

1. После начального выполнения гяку-цуки тюдан в Кокуцу-дати при отводе ударной руки под грудь (на 4 счета) ***кулак поворачивается на 1-й счет, тянется далее на 2-й счет, где на него накладывается другой кулак (еще в переходной позиции), а затем, на 3-й счет стопа неопорной ноги приставляется в Хайсоку-дати (взгляд вперед) и на 4-й счет обе руки завершают отвод под грудь***. (Таково нынешнее требование вместо прежнего соединения рук уже на 1-й счет (после поворота кулака ударной руки) и перехода в Хайсоку-дати на 2-й счет.)
2. При выполнении пр. сэйкэн агэ-цуки после пр. моротэ-укэ в Какэ-дати ***завершение удара синхронизируется с отшагом лев ногой в переходную позицию*** перед последующим прыжком.

**Цуки но Ката**

1. После пр. маэ-гэри ***перед пр. дзюн-цуки в Киба-дати используется переходная (скрученная) позиция с верхним лев. прикрытием сётэй*** (вместо непосредственного выхода в Киба-дати с пр. фумикири).
2. Завершающий ***маэ сюто маваси-укэ из пр. Дзэнкуцу-дати выполняется без предварительной постановки пр. руки*** (как в Кихоне), т.е. ***начинается сразу же, как только пр. нога начинает отвод назад в пр. Сантин-дати***. Отвод рук под грудь и далее выталкивание их вперед с Ибуки выполняется уже в принятой стойке.

**Янцу**

1. ***Разведение рук в стороны*** на верхнем уровне ***должно быть чуть впереди туловища***, а не на линии плеч.
2. После выполнения пр. сюто сакоцу-утикоми ***сётэй-укэ тюдан той же рукой выполняется без какого-либо подзамаха*** и ***с небольшим пересечением*** центральной линии.

**Сайха**

Перед выполнением первого хайто ути-укэ/сюто гэдан-барай ***лев. рука ставится в исходное положение ладонью вниз*** (пр. ладонь повернута вверх), — ***а не идет непосредственно от тандэна***, — ***т.е. так же как при последующем зеркально-симметричном воспроизведении двойного блока***.

**Тэнсё**

Ханси выполняет моротэ тюдан ёнхон нукитэ ***не с плотно сомкнутыми ладонями***, при этом ***в пояснении указывает только, что при соединении рук мизинцы не соприкасаются***.

**Гэкисай Сё**

В комбинациях с ёко-гэри и уракэн-ути перед выполнением гяку-цуки в Дзэнкуцу-дати ***поворот кулака после уракэн для реверса под грудь не должен быть нарочитым***. **Это естественное движение**.

**Сэйентин**

1. В начальных 3 комбинациях в Киба-дати хайто ути-укэ выполняется на 4 счета, ***тэнсё-укэ с натягиванием и ёнхон нукитэ тюдан выполняются тоже плавно на 4 счета*** (нет отдельной фиксации тэнсё на 2 счета!).
2. В конечной фазе этой комбинации ***ладонь натягивающей руки фиксируется на уровне плеча*** (не выше, не ниже!).
3. В последующей быстрой комбинации завершающий дзёдан хидзи атэ выполняется на Центральной оси с необходимым поворотом плеч.
4. В последующих комбинациях с выходами в Кокуцу-дати под 45° ***ноги и руки движутся вместе***. При этом ***стойка принимается на 2-й счет, а руки завершают моротэ ути-укэ на 4-й счет*** (не надо вначале делать шаг в стойку, а потом выполнять технику!).
5. После каждой комбинации, выполняемой с перемещениями в Киба-дати назад под 45°, ***переход на Центральную ось в Нэкоаси-дати с ой тюдан маэ хидзи атэ*** выполняется ***без предварительного прикрытия локтем в положении гяку***.

**Канку Дай**

1. ***Ороси хидзи атэ*** из Сантин-дати с приседом ***выполняется строго как в Кихоне из-за головы*** — *рука перед приседом не вытягивается вверх!* При этом происходит ***естественное легкое приподнимание в Сантин-дати***, *но стопы сохраняют контакт с землей и пятки не отрываются!*
2. Перед заключительной группой комбинаций (перемещения в Киба-дати) — непосредственно перед повтором начальной медитации (здесь в лев. Сантин-дати) — выполняются ***2 блока***: 1-й блок от кансэцу-гэри (усиро маваси сюто гэдан барай в низкой Дзэнкуцу-дати), 2-й — сюто маваси-укэ. ***Несмотря на то, что в тексте книги не уточняется*** форма кругового блока (полный он или неполный), **ханси поясняет**: из предшествующей низкой позиции при переходе в пр. Кокуцу-дати ***удобней/достаточно/следует выполнять*** ***только 2-ю фазу кругового блока***, так наз. ***«половину» сюто маваси-укэ***.
3. В завершающих ката бросках на замахе у головы ***руки везде расположены параллельно***, поскольку бросить противника можно с захватами *как руки* (бункай в школе ФКР), так и одежды.

**Сусихо**

1. Несмотря на то, что в книге нет описания и иллюстрации движения, ***перед первым тюдан хидзи атэ в Киба-дати*** (после предшествующего лев. дзюн-цуки и только один раз) ***выполняется прикрытие локтем на уровне тюдан.***
2. При выполнении ***ороси хидзи атэ с приседом***, как и в Канку Дай, действует тот же принцип: ***добивающий удар локтем*** выполняется ***строго как в Кихоне*** (из-за головы, без выпрямления руки вверх). Здесь ***исходная позиция Киба-дати*** (в Канку Дай это Сантин-дати) ***также сохраняется***: при небольшом естественном приподнимании туловища стопы полностью сохраняют контакт с землей (пятки не отрываются).
3. В серии перемещений в Киба-дати, ***где чередуются блоки и броски***, ***положение рук на замахах везде параллельное*** (ср. завершающие броски в Канку Дай).

**Сэйпай**

**Ханси поясняет ключевые детали выполнения комбинации, которая начинается после моротэ ути-укэ в пр. Дзэнкуцу-дати с перехода в пр. Сантин-дати и далее в пр. Нэкоаси-дати:**

1. Переход в пр. Сантин-дати не отделяется от пр. сото-укэ — ***ноги и руки движутся одновременно, блок синхронизируется со стойкой***.
2. При этом ***сото-укэ выполняется строго по центру***, ***но взгляд уже направлен в сторону-влево*** — *туда, куда из уже принятой стойки пр. Сантин-дати далее выполняется лев. дзюн-цуки*.

**Гарю**

***Выполнение*** в лев. Сотин-дати ***имитации броска с захватом колена и голеностопа*** противника в ката ***не требует слишком широкого перекрещивания рук***: ***руки перекрещиваются слегка, располагаясь одна над другой***.

**Перевод с английского инструктивного письма ханси Стива Арнейла**

**с необходимой детализацией описания на русском языке**

**(в силу отсутствия иллюстраций в оригинале)**

**выполнен членом Комиссии ИФК по ката,**

**председателем Коллегии ФКР по ката**

**В.П. Фоминым**

**08.11.2018**