

იანვარი, 2023



გოჯუ-რიუ ონლაინ

საქართველოს ოკინავური გოჯუ რიუ კარატე დოს ფედერაციის ელექტრონული ჟურნალი



ღ ღვა კითხვა სანსაი
ბაკურ ბაბუნია

ღ კარატისტები
UFC-ში

ღ ჩოპი მოტოხუ -
მეხრძოლის გზა

ღ ღოჯო კუნ -
ღოჯოს ფიცი



რვა პითხვა სანსეი ბაკურ გაბუნიას

IOGKF საქართველოს უფროსი ინსტრუქტორი, 6e-3 დანი

**სენსეი, რა იყო თქვენთვის კარატეს
ვარჯიშის დაწყების მიზეზი?**

ბავშვობიდანვე ვიყავი სპორტით დაკავებული, თითქმის ყველა სახეობაში მომისინჯავს ძალები. იმ დროს კარატე კი ახალი ხილი იყო ჩვენთვის. მანამდე ბევრი ფილმი მქონდა ნანახი კარატეზე და სულ მაინტერესებდა, ამაშიც მეცადა ბედი. იმ დროიდან მოყოლებული, დღემდე კარატეთი ვარ დაკავებული და მივყვები მის გზას.

რამდენი წლის იყავით, როცა გოჯუ-რიუს ვარჯიში დაიწყეთ და რამდენი ხანია უკვე, რაც ვარჯიშობთ?

სავარაუდოდ, 16 წლის ასაკიდან. დაახლოებით 30-35 წელია, რაც საბრძოლო ხელოვნების ამ სახეობას მივდეგ.

რა მიზანს ემსახურება კარატეს გზა, როგორ ცვლის იგი ადამიანს?

კარატეს გზა ადამიანს ეხმარება, როგორც ფიზიკური, ასევე შინაგანი სიძლიერის მატებასა და ზრდაში. ჩვენს

ვარჯიშებში ნებისმიერი ასაკის ადამიანს შეუძლია მონაწილეობა. განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია ბავშვისადმი სწორი მიდგომა. კარატეს დისციპლინა მომავალ თაობას ჯანსაღი ცხოვრების წესს უყალიბებს, აშორებს ცხოვრების ქუჩური წესისაგან. კარატეს გზაში უმთავრესი მაინც ყოველდღიური ვარჯიშის საშუალებით საკუთარ თავთან ბრძოლა და გამარჯვებაა.

რამდენად დიდი განსხვავებაა მებრძოლის განვრთნასა და ჯგუფის განვრთნას შორის?

ჩემი აზრით, ჯგუფთან ვარჯიში უფრო რთულია, რადგან იმისათვის, რომ ვარჯიში ნაყოფიერად ჩატარდეს, სენსეის თითოეულ მოვარჯიშესთან ინდივიდუალური მიდგომა და კავშირის დამყარება უწევს.

ინდივიდუალურ მებრძოლთან მუშაობა შედარებით მარტივია, იქ მთელი ყურადღება მხოლოდ ერთ ადამიანზეა გამახვილებული. ჯგუფის შემთხვევაში ყველა მოვარჯიშესთან თანაბარი მიდგომა და ყურადღების გადანაწილება

ძალიან მნიშვნელოვანია, ეს კი შედარებით მეტ სირთულეს წარმოადგენს.

რამდენად შეიცვალა საქართველოში გოჯუ-რიუ წლების განმავლობაში?

ძალიან საინტერესო კითხვაა. გოჯუ-რიუ, შემოსვლის საწყის წლებთან შედარებით, - როდესაც ჩვენმა თაობამ დაიწყო ვარჯიში, - ახლა ბევრად ორგანიზებული და დისციპლინირებულია. მიდგომები შეიცვალა, ვარჯიშის ხარისხიც ამაღლდა. ადრე ორგანიზაციული თვალსაზრისითაც არ იყო კარგი მიდგომარეობა. ამასთანავე, ფიზიკურად ხელმისაწვდომი არ იყო მასალებიც, რომლებზე დაყრდნობითაც შეიძლებოდა განვითარება და ვარჯიში. არც ქვეყნიდან გასვლის და სემინარებზე დასწრების შესაძლებლობა იყო, - აღმოსავლეთში იქნებოდა ეს, თუ ევროპაში. ახლა ყველაფერი დაიხვეწა და კიდევ მეტი უკეთესობისკენ მიდის.

რით განსხვავდება გოჯუ-რიუ სხვა ორიგინალი ოკინავური სტილები-საგან?

გოჯუ-რიუ უფრო სიღმისეული და დარტყმებზე მეტად აქცენტირებული სტილია. ოსტატებიც ისეთი ჰყავს და ჰყავდა, რომლებზეც სწორების აღება ყოველთვის შეგვიძლია. ბევრი სხვა სტილი მეტად სპორტული გახდა, ამას კი საბრძოლო ხელოვნებასთან რაიმე კავშირი აღარ აქვს.

დაგვისახელეთ თქვენი ტოპ 5 საუკეთესო მებრძოლი.

ალბათ, ჩემთვის გამორჩეულები არიან: მოჰამედ ალი, მეი ვეზერი, მოჰეი ონო, ჯო ლუისი და როკი მარჩიანო.

რა რჩევას მისცემდით საბრძოლო ხელოვნებაში დამწყებ მოვარჯიშეებს?

დამწყებ მოსწავლეებს ვურჩევდი: შრომა, შრომა და საკუთარ თავთან ბრძოლა, რაც მთელი ცხოვრების გზაზე წარადგებათ.

პარაოცისცები UFC-ში



ჯორჯ სენტ-პიერი
Georges "Rush" St-Pierre
26-2-0

ჯორჯ სენტ-პიერი შერეული საბრძოლო ხელოვნების ისტორიაში ერთ-ერთი საუკეთესო ჩემპიონია. მას აქვს მესამე დანის შავი ქამარი კიოკუშინ კარატეში და არის ერთ-ერთი ყველაზე მრავალფეროვანი და დინამიური სპორტსმენი UFC-ის ისტორიაში.

სენტ-პიერი განთქმულია მისი სრულყოფილებით - ბრძოლის ინტელექტით, სტრატეგიით და ჭიდაობით. იგი იყო UFC-ის ერთ-ერთი ყველაზე დომინანტი ქვე-საშუალო წონის (77 კგ) და საშუალო წონის (84 კგ) ჩემპიონი ერთდროულად 2008-2013 წლებში.



ბას რუტენი
Bas "El Guapo" Rutten
28-4-1

ბას რუტენი ძველი MMA-ს ეპოქის მთავარი პიონერია ჰოლანდიიდან, რომელსაც ოცდამეათე წლები დაუმარცხებელი სერია ჰქონდა 2006 წელს კარიერის დასრულებამდე.

რუტენი გამოირჩევა ბრძოლის უხეში სტილით, მყარი დგომით. მონიწიანად ეგებებს ხშირად ურტყამს ღვიძლში.

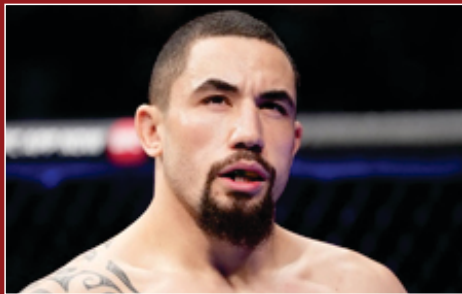
რუტენს აქვს მეხუთე ხარისხის შავი ქამარი კიოკუშინ კარატეში და მეორე ხარისხის შავი ქამარი შინტაის კარატეში. იგი იყო მრავალგზის ჩემპიონი იაპონურ ორგანიზაცია Pride-ში და ასევე Pancrase-ში, 90-იან წლებში. 1999 წელს მან დაამარცხა კევინ რენდლმენი და მოიგო UFC-ის მძიმე წონაში (100 კგ) ვაკანტური ჩემპიონატი.



სტივენ ტომპსონი
Stephen "Wonderboy" Thompson
17-6-1

როდესაც სტივენ ტომპსონი პირველად შეუერთდა UFC-ს, აშკარად ჩანდა, რომ ის განსხვავებული ტიპის თავდამსხმელი იყო. უმაღლესი რანგის ქვესაშუალო წონის (77 კგ), იგი არის მზაკვრული და არაორდინალური კარატეს სპეციალისტი ამერიკიდან და ფლობს მეხუთე ხარისხის შავ ქამარს ტეცუშინ-რიუ კარატეში.

ტომპსონი გამოირჩევა გვერდული დგომით, ახასიათებს მაღალი დარტყმები ფეხით, მუდამ მზადაა კონტრ-დარტყმისთვის. მან 2016 წელს ჯონი ჰენდრიქსი დაამარცხა, რითაც ქვესაშუალო წონაში გაითქვა სახელი. ჰენდრიქსი ცდილობდა, გასაღები მოერგო ტომპსონის არაორდინალური სტილისათვის, მაგრამ ვერაფერი გააწყო.



რობერტ უიტეკერი
Robert "The Reaper" Whittaker
23-6-0

UFC-ის საშუალო წონის (84 კგ) ყოფილი ჩემპიონი ახალი ზელანდიიდან, რობერტ უიტეკერი ფლობს შავ ქამარს გოჯუ-რიუში და ჰაპკიდოში. იგი ითვლება ერთ-ერთ ყველაზე ზუსტ თავდამსხმელად UFC-ში.

რობერტ უიტეკერის დარტყმების კომბინაცია უდავოდ ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი და ზუსტია, რაც კი ოდესმე ოქტაგონში გვინახავს. იგი მსუბუქად დგას ფეხზე და მუდმივად იყენებს სხვადასხვა კუთხეს, რათა ოპონენტი დააბნიოს.



ლიოტო მაჩიდა
Lyoto "The Dragon" Machida
24-8-0

როდესაც საქმე ეხება კარატეს სუფთა უნარებს, მებრძოლებს შორის უპირველესად ლიოტო მაჩიდა გვახსენდება. კარატეს ბრაზილიელი სპეციალისტი ფლობს მესამე დანის შავი ქამარს შოტოკან კარატეში და ცნობილია იმით, რომ აქვს ერთ-ერთი ყველაზე რთული სტილი MMA-ში მოსამზადებლად.

ბრძოლის განმავლობაში მაჩიდა გამუდმებით ასრულებს ცრუ მოძრაობებს თავით, რითაც დარტყმამდე მონიწიანად მცდარ რეაგირებას იწვევს. დგომაში მას უყვარს სიმსუბუქე, სწრაფად შეხტომა-გამოხტომა და დისტანციის კონტროლი.

მის მიერ ფეხით თავში მიყენებული დარტყმის შედეგად რენდი კოტურის ნოკაუტში გაშვება ერთ-ერთი ყველაზე შთამბეჭდავი ფინიშია UFC-ის ქვემძიმე წონის (93 კგ) ისტორიაში.



გიგა ჭიკაძე
Giga "Ninja" Chikadze
14-3-0

გიგა ჭიკაძე - ქართველი UFC-ის მებრძოლი, ქვემსუბუქი წონის (66 კგ) ტოპ-ათეულში.

გიგა გამორჩეულია სტრატეგიით და რაც მთავარია, ფეხის დარტყმებით. მას დამარცხებული ჰყავს ედსონ ბარბოზა, რომელიც ფეხის ერთ-ერთ საუკეთესო დამრტყმელად ითვლება UFC-ში. გიგას ბაზა მოდის სწორედ გოჯუ-რიუდან, რომლის შავ ქამარსაც იგი ფლობს.

ჩოკი მოტოზუ



ჩოკი მოტოზუ დაიბადა 1871 წელს კუნძულ ოკინავას შურის რეგიონის სოფელ აკაჰირაში, არისტოკრატიულ ოჯახში. იგი იყო მაღალი რანგის ბატონის მოტოზუ „უდუნის“ მესამე ვაჟი. მოტოზუს ოჯახი დახელოვნებული იყო „ტი“-ის საბრძოლო ხელოვნებაში (ოკინავური გრეპლინგის/ჭიდაობის საბრძოლო ხელოვნება). მოტოზუმ პირველად 12-13 წლისამ ისწავლა თავისი ოჯახის საბრძოლო ხელოვნების ტექნიკის რამდენიმე დეტალი, მაგრამ ოკინავური ტრადიციის გამო, მხოლოდ პირველ ვაჟს, ჩოიუს ასწავლეს „ტი“ და მასვე ანდეს ოჯახის საბრძოლო ტრადიციის გაგრძელება. შექმნილი სიტუაციის გამო, ჩოკი სასწავლად სხვაგან წავიდა.

ჩოკიმ ინტენსიური ვარჯიში დაიწყო მაკივარათი, ღონის მოსამატებლად მძიმე ქვებს სწევდა, ცდილობდა, გამხდარიყო მაქსიმალურად ძლიერი და ამისათვის თავდაუზოგავად ვარჯიშობდა. სისწრაფისა და სისხარტის გამო იგი ცნობილი გახდა, როგორც „მოტოზუ ზარუ“ ანუ მაიმუნი მოტოზუ.

საბოლოოდ მოტოზუ ანკო იტოსუს (მაჰუნი კენვას და გიჩინ ფუნაკოშის ერთ-ერთი სენსეის) მოსწავლე გახდა. ახლა უკვე ახალგაზრდა მამაკაცი, ჩოკი მუდმივად ეძებდა ძლიერ მეტოქეებს, რათა საბრძოლველად ქუჩაში გამოენვია. მან მოიგო გამართული ბრძოლების უმეტესობა და ბევრი რამ ისწავლა ამ შეხვედრებიდან, მაგრამ იტოსუ სენსეი არ იყო მოხიბლული ჩოკის ასეთი საქციელით და მაშინვე გააძევა იგი დოჯოდან.

აგრესიულმა საქციელმა მოტოზუს მალევე მოუპოვა ცუდი რეპუტაცია და ბევრ სენსეის არ უნდოდა მისი სწავლება, მაგრამ ერთ კაცს მოეწონა ჩოკის მეტადი სული და მიიღო კარატეს სტუდენტად. ეს კაცი იყო ტომარი ტე-ს სტილის ოსტატი კოსაკუ მაცუმურა. ჩოკი 19 წლის იყო, როდესაც შეხვდა მაცუმურას და სწორედ მისგან ისწავლა ბევრი კატა. მოტოზუ ჩხუბში სხვებს მაინც ხშირად ინევდა, სურდა განეხილათ და გაეუმჯობესებინა საკუთარი საბრძოლო უნარები. საბოლოოდ ჩოკიმ მაცუმურას სთხოვა, კუმიტე ესწავლებინა, მაგრამ ამ

უკანასკნელმა უარი უთხრა. ჯიუტი ხასიათის მოტოზუზე ამბობდნენ, რომ კუმიტეს ვარჯიშს მაცუმურას დოჯოს ღობის ნახვრეტებიდან უყურებდა. მან ჩამოაყალიბა კუმიტეს თავისეული, შესანიშნავი სტილი, ყურადღებით აკვირდებოდა მრავალ ბრძოლას ოკინავასა და იაპონიის სხვა კუნძულებზე მოგზაურობისას. კიოტოში ყოფნის ერთ დღეს ჩოკი შეესწრო შეჯიბრს - ძიუდო ბოქსის წინააღმდეგ, სადაც უცხოელი მოკრივე მონაწილეობდა. მეგობარმა აიძულა მოტოზუ, ბრძოლაში გასულიყო.

მოკრივე ამპარტავანი იყო და მუდმივად დასცინიდა მოტოზუს. ორი რაუნდის განმავლობაში მოტოზუმ უბრალოდ აიცილა მოკრივის შეტევები. მესამე რაუნდში მოტოზუს მოთმინების ფიალა აევსო. მან გამოიყენა დიდი ხნის ნავარჯიშევი ტექნიკა და იმ წამსვე დაამარცხა მოკრივე. აღსანიშნავია, რომ მოტოზუ 52 წლის იყო. ბრბო გოგნე-ბული იყო, ასეთი ჩხუბი მათ არასოდეს ენახათ. მოტოზუმ მოკრივეს უბრალოდ საფეთქელში მუშტი დაარტყა.

მოტოზუმ სწრაფად მოიპოვა ოსტატის რეპუტაცია და ბევრი ცნობისმოყვარე ადამიანი მოვიდა ამ იდუმალი ახალი ხელოვნების შესასწავლად. მალე მოტოზუ სენსეი გახდა.

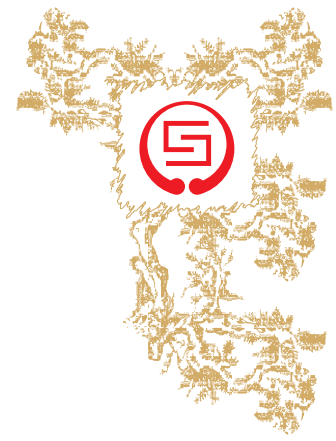
1925 წელს ჟურნალმა კინგუ-მ, რომელიც იმ დროისთვის ყველაზე დიდი ტირაჟით იყო ცნობილი, ვრცლად გააშუქა სენსეი ჩოკის კიოტოში გამარჯვების ამბავი. სწორედ ამ სტატიიდან გაიგო იაპონიაში ბევრმა პირ-

ველად ოკინავური საბრძოლო ხელოვნების - კარატეს შესახებ. ოკინავას მოსახლეობა, რომელიც იმ დროს მძიმე ეკონომიკურ პირობებში იმყოფებოდა, დიდი სიხარულით შეხვდა იაპონიაში კარატეს წარმატების ამბავს. ბევრმა სენსეიმ ურჩია თავის სტუდენტებს, წასულიყვნენ სენსეი მოტოზუსთან და ესწავლათ მისეული კუმიტე. ჩოკი ოსტატის რანგში მიიწვიეს რამდენიმე უნივერსიტეტში. ამის გამო დღევანდელი სხვადასხვა სტილის ბევრმა დიდმა ინსტრუქტორმა გამოიყენა მისი ტექნიკა, რაც ნიშნავს, რომ მიტოზუ კარატეს წრეებში დიდი ავტორიტეტით სარგებლობდა.

სენსეი მოტოზუ, უმეტესად, მხოლოდ ნაიჰანჩი კატას ასწავლიდა სტუდენტებს. მისი სტილი „ტი“-ის მსგავს გდებებს მოიცავდა. აღსანიშნავია, სწორედ ჩოკის კუმიტემ მოახდინა ყველაზე დიდი გავლენა კარატეზე.

შედარებით გვიანდელ პერიოდში სენსეი მოტოზუ ვარჯიშისას სულ უფრო მეტ ყურადღებას უთმობდა ტრადიციებს, ხაზგასმით აღნიშნავდა მაკივარას როლს და თანაბარი ენთუზიაზმით იყო დაკავებული როგორც კატას, ის კუმიტეს სრულყოფით. 1936 წელს, 65 წლის ასაკში, სენსეი მოტოზუმ დატოვა ტოკიო და დაბრუნდა ოკინავაზე, რათა მოენახულებინა თავისი ინსტრუქტორები, ესაუბრა იაპონიაში კარატეს მდგომარეობაზე და დარწმუნებულიყო, რომ კატასა და სხვა ტექნიკას თავდაპირველი, უცვლელი ფორმით ასწავლიდა. მოგვიანებით იგი დაბრუნდა და სწავლება განაგრძო ტოკიოში. მეორე მსოფლიო ომამდე ცოტა ხნით ადრე ჩოკი კვლავ ჩავიდა კუნძულ ოკინავაზე, სადაც გარდაიცვალა 1944 წლის სექტემბერში, კუჭის დაავადებით, 73 წლის ასაკში.

აშკარაა, რომ სენსეი ჩოკი მოტოზუ დიდ როლს ასრულებდა კარატეს განვითარებაში და ის იყო ბევრისთვის მოტივაცია, რათა ამ ხელოვნებაში ევარჯიშათ. დღეს სიხარულით ვაცნობიერებთ, რომ მილიონობით ადამიანი საკუთარი ჩართულობით კვლავაც ცდილობს, შეინარჩუნოს კარატეს მეტადი სული, რომელიც ასე ძალიან უყვარდა სენსეი მოტოზუს.



დოჯო კუნ დოჯოს ფიცი

დოჯო-კუნ, იგივე დოჯოს ფიცი
წარმოადგენს გოჯუ-რიუს ტრადიციული
ფუნდამენტური პრინციპების
ჩამონათვალს. მას წარმოვთქვამთ
ვარჯიშის დასრულების შემდეგ, რათა
პატივისცემა გამოვხატოთ ამ
პრინციპების მიმართ.

Hitotsu Reigi o omonzuru koto
პატივი ვცეთ ერთმანეთს.



Hitotsu Yūki o yashinau koto
ვიყოთ მამაცები.



Hitotsu Dentō karate o mamori, hibino tanren o okotarazu, tsuneni kenkyū
kufū o suru koto
ივარჯიშე ყოველდღე და დაიცავი ტრადიციული კარატეს არსი, ისწრაფე,
ჩანვდე სიღრმეს.



Hitotsu Futō fukutsu no seishin o yashinau koto
არასოდეს დანებდე.



Hitotsu Shinshin o renmashi, Gōjū-Ryū karate no shinzui o kiwameru koto
გამოაწრეთ შენი გონება და სხეული, მიჰყევი გოჯუ-რიუს გზას.