

СУДО

БОРЬБА, ПОДОБНАЯ
СВОЙСТВАМ ВОДЫ



Sabir Suleyman

Издательство «Мировые боевые искусства»
Падерборн - 2023

Введение

✓ **Что такое СУДО**

СУДО — азербайджанское боевое искусство. Оно было создано Сабиром Сулейманом в 2000 году. Его название происходит от выражения «*su xassələrinə bənzər döyüş*», что в переводе означает «борьба, подобная свойствам воды».

СУДО — не просто система приёмов и техник, это целая философия, объединяющая физическую силу, духовное развитие и культурные традиции. Оно сочетает в себе элементы ударной и бросковой техники, болевых и удушающих приёмов, но при этом выстраивает особую тактику боя, в которой проявляется гибкость и мягкость воды, способной преодолеть самые твёрдые преграды.

✓ **Личность основателя и его путь**

СУДО возникло не случайно — за ним стоит личность, прошедшая долгий и трудный путь.

История СУДО неразрывно связана с историей его создателя — Сабира Сулеймана. Чтобы понять философию и дух этого боевого искусства, нужно глубже взглянуть на путь, который он прошёл.

Детство и первые шаги

Я родился в Баку, 28-го июля 1977-го года. Моё детство совпало с тяжёлым временем, с периодом, когда бывший Советский Союз уже переживал кризис - экономические трудности, распад прежних систем, постоянная борьба за выживание.

Но именно в этих условиях у меня пробудилась сила характера. Уже в 8 лет, в 1985-ом году я начал заниматься рукопашным боем — в спортивном зале средней школы, где собирались такие же увлечённые дети и юноши. Тренировки шли ежедневно и нередко продолжались до поздней ночи, когда официальные секции не функционировали. Но стремление двигаться вперёд оказалось сильнее страха.

Первые испытания

Занятия проходили без спортивных мат, без перчаток и защитного снаряжения. Не было даже нормальной формы — тренировались в обычной одежде. Но это не мешало. Более того, суровые условия закалили меня. Я быстро выделялся среди других: в любой схватке побеждал, причём настолько уверенно, что зачастую бой заканчивался за несколько секунд. Уже тогда проявилась черта, которая станет ключевой в моей философии *СУДО*: там, где другие видели преграду, я искал путь и находил его.

Первые победы и трудности

Спустя несколько лет, в 1990 году, когда в бывшем Советском Союзе официально разрешили каратэ, я продолжил свои занятия уже в том же зале, но на этот раз — каратэ. Стоимость тренировок составляла 16 рублей в месяц, но для семьи эта сумма была непосильной. Тогда я трижды тайком взял деньги из домашней копилки, чтобы оплатить тренировки. На четвёртый месяц учитель, заметив усердие и способности, освободил меня от платы и сделал своим помощником. К тому времени мне было уже почти тринадцать лет — возраст, когда характер закаляется, а мечты начинают обретать реальные очертания. Эта история позже оказалась судьбоносной: много лет спустя, когда я стал чемпионом мира, я рассказал об этом отцу. Он обнял меня и сказал: «Если бы ты этого тогда не сделал, то не поднялся бы на такую вершину. Я даю тебе своё благословение».

Подъём на спортивную арену

С ранних лет я участвовал во множестве официальных и неофициальных поединков. Тогда ещё не существовало чётких категорий по весу и возрасту, не было профессионального судейства. Но каждый раз, выходя на поединок, я демонстрировал уверенность и силу, которые поражали окружающих.

С 1992 года я стал частью «Динамо»-клуба в Баку и начал тренироваться под руководством опытного наставника. В этот период я уже закладывал фундамент будущих побед, тренируясь по несколько часов в день, а позже довёл нагрузки до 8 часов ежедневных занятий.

Год создания СУДО

Истоки СУДО берут своё начало, когда я проходил службу в армии. Именно армейские годы стали переломным моментом: ежедневные испытания, тренировки разведчиков и офицеров — всё это требовало не только силы, но и универсального подхода к бою. В этих суровых условиях стало ясно, что отдельные стили и виды боевых искусств не всегда отвечают всем задачам.

Я осознал: бойцу нужна уникальная система, которая объединит ударную технику, специальные навыки ведения боя в стойке и партере, а также философию, дающую внутреннюю силу. Так постепенно зародилось СУДО — как способ выживания, саморазвития и воспитания воли.

Именно 2000 год можно назвать годом рождения СУДО — пусть ещё не оформленного как официальное направление, но уже существовавшего в виде философии, боевой техники и практических приёмов. Это был фундамент, на котором позже выросло целое боевое искусство.

Таким образом, армейский опыт, столкновение с реальными трудностями и разочарование в ограниченности отдельных школ стали причинами того, что я начал создавать новый путь.

Военная страница жизни

В 1999 году, после окончания ВУЗа, я был призван в спортивный клуб армии. Через два месяца после начала службы меня направили в силовые структуры специального назначения. Здесь, в условиях военного времени, мои способности снова нашли применение: я не только служил в разведке, но и проводил тренировки для офицеров. Однако каждый раз перед международными соревнованиями меня

временно отзывали в спортивный клуб армии, чтобы я мог готовиться и представлять страну.

Именно этот период стал проверкой на выносливость, силу духа и внутреннюю стойкость. Я ещё раз был свидетелем того, что боевое искусство — это не только спорт, но и инструмент выживания, а также средство воспитания воли.

После окончания службы, в 2000-ом году начался новый этап в моей жизни — этап возрождения *СУДО*. Жизнь буквально требовала нового подхода, новой дисциплины, которая могла бы отвечать как военным задачам, так и спортивному развитию. Именно армейские годы стали толчком к формированию основ *СУДО*, соединившего в себе прикладную эффективность и философскую глубину.

Развитию *СУДО* после службы способствовали несколько причин:

1. Многообразие боевого опыта. В армии я приобрёл уникальные навыки в самых разных условиях. Это показало мне, что нужна универсальная система философии воды, способная одинаково эффективно действовать и в реальной схватке, и на спортивной арене.
2. Желание объединить спорт и военную практику. Я понял, что боевое искусство должно выполнять двойную функцию: быть инструментом воспитания дисциплины и силы характера в спорте, и одновременно служить практическим средством защиты и выживания для военных и силовых структур.
3. Разочарование в существующих направлениях. Соприкасаясь с различными боевыми практиками, я заметил, что многие из них страдают однобокостью: одни чрезмерно сосредоточены на зрелищности и спортивных правилах, теряя прикладную ценность; другие же слишком жёсткие и недоступные для массового обучения. Это разочарование стало важным толчком к созданию системы, в которой гармонично сочетались бы реальная эффективность, гуманность и возможность широкого распространения.

Так постепенно рождалась *СУДО* — боевое искусство, которое стало отражением силы времени, моего личного опыта и моего стремления к созданию уникальной системы, основанной на стойкости, гибкости и философии внутреннего совершенствования.

Международные успехи

После возвращения из армии, с 2000-го года я продолжил карьеру в национальной сборной одновременно посвящая себя развитию *СУДО* как спорта, так и боевого искусства.

Я стал в своей карьере четырёхкратным чемпионом мира (Милан, Харьков, Вагос, Бад-Киссинген) и трёхкратным чемпионом Европы (Бухарест, Миколов, Харьков), участвовал в десятках престижных турниров по всему миру, включая «международный фестиваль боевых искусств».

Моя уникальность заключалась не только в физической подготовке, но и в философском подходе. Я никогда не рассматривал бой как простую схватку — для меня это была проверка стратегии, духа и гармонии.

Кульминация — рождение идеи СУДО

Как уже упоминалось ранее, история СУДО начинается в 2000 году. Именно тогда оформились главные основы: философия, сравнивающая бойца с водой, и уникальная ударная техника, которая стала отличительной чертой СУДО. Это было начало пути, заложившее фундамент будущего мирового движения.

До 2009 года развитие СУДО ежедневно получало новое дыхание. В этот период работа над системой была особенно детальной и интенсивной: техники совершенствовались, философские идеи углублялись, создавалась чёткая структура поединков и правил. Можно сказать, что именно тогда начался этап стремительного укрепления и формирования окончательного облика боевого искусства, чтобы как можно быстрее довести его до завершенной цели.

В 2009 году, на Европейском чемпионате в Миколове (Польша), где собрались более 30 команд, я выступил сразу в девяти версиях боёв. Следует отметить, что на этом чемпионате я применял уже отработанные и сформулированные приёмы Судо, которые с 2000 года проходили практическую проверку и доводились до совершенства. За три дня я испытал себя во множестве стилей. На этом чемпионате Европы 2009 года я стал чемпионом Европы проявив себя как боец-технар, завоевав почётный кубок как лучший технар турнира. После грандиозного Европейского чемпионата, я окончательно осознал, что СУДО должно быть не просто личной системой, а полноценным видом боевого искусства для всех. Стоит отметить, что именно в тех поединках, где приёмы СУДО не были применены, возникали трудности в достижении победы. Но именно это стало толчком: я понял, что лишь СУДО способно дать спортсмену гибкость, много возможностей и уверенность в победе во

всех боях. Это боевое искусство формировало не только физическую и техническую готовность, но и психологическую устойчивость, позволяя бойцу чувствовать себя уверенно в любых условиях. Благодаря этому СУДО стало системой, которая воспитывала универсального спортсмена, готового к любым испытаниям.

Вернувшись домой, я в течение двух лет сосредоточенно анализировал и систематизировал всё, что уже было заложено в 2000 году. Мои усилия превратили СУДО из идеи и зарождающегося направления в полноценное, гармоничное боевое искусство с собственной философией, системой поединков и глубокой духовной основой.

В 2011 году наступил исторический момент. В первом конгрессе мастеров Судо в Баку состоялось официальное провозглашение миру Всемирной Федерации Судо (World SUDO Federation). Именно с этого времени СУДО перестало быть лишь авторской школой — оно превратилось в международное движение, вобравшее в себя лучшее от традиций и при этом предложившее новое видение: не только побеждать, но и становиться непобедимым.

Первые международные демонстрации СУДО

После провозглашения Всемирной Федерации СУДО в 2011 году я сразу решил испытать новый стиль на мировой арене. В течение двух лет — с 2011 по 2012 годы — я принял участие в 11 международных соревнованиях, в которых выходил на поединок именно в стиле СУДО. Эти 11 международных титульных соревнований стали для меня не просто очередными стартами, а полигоном для доказательства жизнеспособности и силы нового направления. Я сознательно выходил на поединки именно в стиле СУДО, чтобы показать миру его эффективность, универсальность и стратегическое преимущество. Каждый бой становился частью большого эксперимента — демонстрацией того, что СУДО способен выдержать самые жёсткие испытания на мировой арене и успешно конкурировать с признанными боевыми системами.

Во всех этих чемпионатах я одержал победу и завоевал золотые медали, тем самым доказав силу нового боевого искусства в сравнении с другими видами. Но для меня это было не просто спортивным достижением: цель этих выступлений заключалась в том, чтобы показать миру СУДО, утвердить его как полноценное боевое искусство и продемонстрировать, что созданная мной система

способна конкурировать с признанными международными стилями. Был заложен фундамент мировой истории СУДО — не в теоретических рассуждениях, а в практике, через испытания духа, реальные схватки и победы, которые придали мне силу и сделали его искусством, востребованным временем. СУДО родилось — не просто как ещё один вид боевого искусства, а как живая искра нового пути. Оно зародилось в реальной борьбе, в напряжённых поединках и в стремлении найти истину среди множества несовершенных систем.

Фундамент Судо

Судо — это не просто боевое искусство, а целая вселенная, вобравшая в себя всё самое ценное и совершенное, что человечество искало веками. Здесь соединяются дисциплина и сила духа, умение владеть телом и разумом, отточенная до совершенства техника движений и способность контролировать соперника в любой ситуации. Судо раскрывает искусство борьбы как на земле, так и в стойке, а в основе его лежат не только приёмы, но и глубокая философия, направленная на внутреннюю гармонию, духовное самопознание и развитие личности.

И всё же одно лишь сочетание различных направлений не могло создать уникальное целое. Не хватало силы, которая соединяла бы противоположности — твёрдость и мягкость, мощь и гибкость, стратегию и философию. Именно здесь родилась великая идея: вдохновением стала вода — стихия, в которой заключена мудрость природы. Вода умеет мягко обтекать препятствия, находя путь там, где его нет. Но в то же время она способна веками разрушать самые прочные скалы, становясь символом силы, стойкости и непобедимости.

СУДО можно представить как великую встречу двух рек на вершине горы. Долгое время они текли разными путями, разделённые пространством и временем, каждая из них несла свою силу и свой характер. Но вот они достигнув возвышения, встречаются лицом к лицу.

Эта встреча превращается в стремительный водопад — бой двух воинов. Сила сталкивается с силой, течение сливается в единый поток, и бурное падение вниз символизирует напряжение схватки, в которой раскрываются дух, мастерство и воля каждого.

Но внизу водопад рождает тихое озеро. Его вода спокойна и прозрачна — это знак примирения, рукопожатия и добрых слов, которыми бойцы делятся после испытания.

И снова реки продолжают свой путь, расходясь в разные стороны. Но теперь они несут в себе частицу друг друга, оставаясь навсегда связанными. Так и бойцы после поединка остаются друзьями, словно братья, и их жизненные пути, хотя и расходятся, уже навсегда объединены духом СУДО.

Так возникла философия *СУДО* — философия, где бой превращается не только в поединок тел, но и в диалог душ. Это искусство учит быть текучим и непоколебимым одновременно, видеть гармонию там, где сталкиваются противоположности, и побеждать не только соперника, но и собственные слабости. *СУДО* стало дорогой к внутренней свободе, к умению жить в согласии с собой и миром, оставаясь при этом непобедимым..

Первые соревнования, первые ученики

После завершения службы и многих лет внутреннего поиска я приступил к формированию того, что со временем стало новым мировым направлением боевых искусств. После появления *СУДО* начался этап практического становления системы. Уже в 2000 году была основана Бакинская Академия *СУДО* — первый центр, где стиль обрёл методику, структуру и первую школу последователей. Именно отсюда началось системное преподавание *СУДО* и его выход в публичное пространство.

В последующие годы велась активная работа по популяризации нового боевого искусства: проводились первые соревнования, открытые тренировки и показательные выступления, в которых я и мои ученики демонстрировали эффективность, технику и философию *СУДО*. Эти выступления стали важной частью становления направления — они подтверждали его состоятельность, привлекали внимание спортсменов и тренеров и закладывали фундамент будущего международного признания.

Новые ученики с первых дней почувствовали разницу: *СУДО* отличалось от привычных дисциплин гибкостью, философским содержанием и особым построением раундов (стоя, в партере и в смешанном формате).

Так началась новая эпоха — эпоха *СУДО*, в которой спорт стал не только способом борьбы, но и путём воспитания личности.

Философская основа СУДО

Фундаментальная идея СУДО заключается в уподоблении воды:

- Подобие воде: Вода принимает форму любого сосуда, обтекает препятствия, но со временем способна разрушить и камень. Так и боец СУДО должен быть гибким, уметь приспосабливаться к ситуации, побеждать не только силой, но и мудростью.
- Путь непобедимости: Победить противника можно в каждом бою, но истинное совершенство заключается в том, чтобы сделать себя непобедимым. Это достигается не за счёт грубой силы, а через постоянное развитие: физическое, духовное, моральное.
- Духовные ценности: СУДО воспитывает уважение, дисциплину, терпение и стремление к гармонии. Оно формирует личность, для которой спорт — не цель сам по себе, а путь к внутреннему очищению и служению обществу.

Философия СУДО подобна капле воды. Капля за каплей рождает океан непобедимости.

Капля кажется маленькой и незначительной, но именно в ней скрыта огромная сила. Капля за каплей рождается ручей, затем река, а в конце — океан. Так и путь в СУДО: каждое движение, каждое усилие, каждая маленькая победа — это капля. В начале они кажутся незаметными, но в постоянстве и терпении они превращаются в великое море мастерства и непобедимости.

Капля воды мягкая, но именно она способна пробить камень, если будет падать снова и снова.

Эта истина лежит в основе СУДО: сила бойца не в грубой мощи, а в умении быть настойчивым, точным и терпеливым. Постоянное повторение, тренировка и движение формируют несломимый характер. Ученику важно быть как капля — мягким снаружи, но непреклонным и неумолимым в своем пути.

Одна капля быстро исчезнет, но множество капель создают море. Так и человек одинокий может быть слаб, но вместе с семьёй, школой, обществом и всем сообществом СУДО он становится силой, океаном, в котором рождается энергия братства и единства. Философия СУДО учит, что сила в единстве: как капли создают океан, так и люди вместе создают великую мощь.

Одна капля — это малое знание. Оно быстро исчезает, и его силы недостаточно, чтобы изменить человека. Но чем больше знаний собирается в уме, тем сильнее становится поток. Капля за каплей знания превращаются в ручей, затем в реку, а в конце — в океан мудрости.

Так человек, изучающий и познающий, день за днём наполняет свой разум. Если он терпелив и постоянен, его ум становится как море — глубоким, сильным и неисчерпаемым. Будь как капля — мягок снаружи, но пробивай камень терпением.

Философия СУДО учит: одно знание — это только начало пути, но постоянное накопление знаний делает человека развитым, мудрым и непобедимым. Как капля не исчезает в океане, а становится его частью, так и каждое знание не теряется, а создаёт силу разума и духа.

Капля воды чиста и прозрачна, как должен быть дух бойца. Чистота капли — чистота духа бойца.

В СУДО важно сохранять внутреннюю ясность и чистоту, чтобы видеть правильный путь и избегать зла. Чистота мысли рождает правильное действие, а чистота сердца ведёт к духовному возвышению. Так как вода оmyвает и очищает всё вокруг, так и СУДО должно очищать душу и формировать человека, который несёт добро, справедливость и гармонию.

Таким образом, философия СУДО через образ капли воды открывает перед человеком вечный путь: путь постоянства и терпения, путь мягкости и стойкости, путь единства и братства, путь чистоты и духовной силы.

Каждый, кто идёт по этому пути, как капля, становится частью великого океана СУДО — океана непобедимости. Каждый воин СУДО — это капля. Вместе мы — океан.

СУДО — это не просто боевое искусство. Это целая система воспитания, где техника, тактика, психологическая и физическая подготовка, а так же с точки зрения философии соединяются воедино, чтобы создать гармоничного человека: сильного телом, чистого сердцем и ясного умом.

История ученика, победившего страх

В Академию однажды пришёл мальчик по имени Рамил. Ему было всего тринадцать лет, но в его взгляде жила усталость взрослого человека. На первой тренировке он стоял в стороне, почти не поднимая глаз. Остальные ребята свободно работали с техникой, а он будто боялся даже ступить на маты.

Я заметил это сразу. В СУДО делают шаг не только телом — прежде всего его делает душа. И у Рамиля этот шаг был скован страхом.

На индивидуальном занятии я спросил:

— Чего ты боишься?

Мальчик долго молчал, потом тихо прошептал:

— Боюсь проиграть... боюсь, что снова скажут, что я слабый.

Он вырос в среде, где его часто унижали. Каждый удар судьбы оставлял внутри глухой холод. Он пришёл в СУДО не ради спорта — он пришёл, чтобы научиться дышать.

И в тот день начался его путь.

Первая техника, которую я показал ему, была не удар и не бросок. Это был движущийся шаг воды — мягкое, почти незаметное смещение центра тела. Я объяснил:

— Вода не спорит с камнем. Она обходит его. Попробуй сегодня хотя бы один раз обойти свой страх.

Рамиль тренировался молча. Неловко, медленно, но настойчиво. День за днём он начинал двигаться чище, увереннее — и что-то менялось в его взгляде.

Первое испытание пришло на контрольных спаррингах. Его соперником стал сильный, уверенный парень — намного опытнее. По лицу Рамиля снова пробежал старый страх... но теперь он знал, что делать.

Он сделал шаг. Мягкий, как вода.

Соперник атаковал резко, но Рамиль ушёл, не сопротивляясь — он просто изменил траекторию, позволил движению пройти мимо. А

затем, с удивительной для новичка точностью, провёл чистый бросок. Когда парень упал, вся Академия на секунду замолчала.

Рамиль стоял, тяжело дыша, не веря в то, что произошло.

Я сказал лишь одно:

— Сегодня ты не победил соперника. Ты победил себя.

После этого случая мальчик изменился. Он стал увереннее в учебе, начал защищать тех, кого раньше боялся защищать, перестал трястись перед трудностями. Не потому что стал сильнее физически — а потому что впервые почувствовал: слабость — это не приговор. Это точка роста.

И каждый раз, когда кто-то спрашивал его, что ему дала Академия СУДО, он отвечал:

— Она научила меня не бояться жить.

Классификация и биомеханика ударов

ОХ — прямой удар передней рукой из стойки с выдвинутой вперёд ногой

Ох — это базовый, быстрый и самый короткий по траектории прямой удар, выполняемый передней рукой из стойки, где одна нога выставлена вперёд. Техника применяется для контроля дистанции, создания темпа, сбивания баланса соперника и набора очков в первом раунде (Дёющ).

Удар выполняется по прямой линии, без лишней амплитуды, опираясь на скорость, точность и грамотный перенос веса. Важнейший элемент техники — работа плечом: перед выбросом руки плечо слегка подаётся вперёд, создавая дополнительную длину удара и формируя защитный барьер. Благодаря этому соперник не может достать контрударом, так как дистанция постоянно контролируется рукой и плечевым коридором атакующего.

Главное преимущество Ох — захват инициативы с первой доли секунды: удар достигает цели быстрее, чем противник успевает перестроиться или даже начать собственное движение.

DÜZ — прямой удар задней рукой с использованием корпуса

Дюз — это мощный прямолинейный удар, выполняемый задней рукой, который задействует не только руку, но и мышцы корпуса, бёдер и

опорной ноги. В отличие от Ох, который акцентирован на скорости и дистанции, Дюз является ударом силового характера, способным пробить защиту соперника и изменить ход поединка.

Техника начинается с лёгкого разворота корпуса и переноса веса с задней ноги вперёд. Удар строится на последовательной цепочке: вращение бёдер — поворот корпуса — вынос плеча — прямое выталкивание руки в цель. Именно работа корпуса создаёт кинетическую мощь, превращая Дюз в один из самых эффективных ударов первого раунда (Дёющ).

Дополнительным преимуществом удара является дальняя амплитуда: задняя рука проходит большую дистанцию и достигает цели в момент, когда соперник не ожидает силы удара. При правильном исполнении Дюз способен вызвать нокдаун или дать момент для дальнейшей комбинации.

YAN — боковой удар, применяемый по корпусу в соревнованиях и по голове в ситуациях самообороны

Ян — это мощный боковой удар, выполняемый по дугообразной траектории и направленный, в первую очередь, в корпус соперника. В соревновательных правилах СУДО удары руками в голову запрещены, поэтому Ян используется исключительно для атак по корпусу, где он особенно эффективен благодаря силе вращения корпуса и короткой взрывной амплитуде.

Техника Ян строится на боковом развороте бёдер, переносе веса на опорную ногу и резком включении корпуса. Плечо формирует защитную линию, рука двигается по округлой траектории, доставляя удар в правый или левый бок соперника. Такой удар способен выбить воздух, нарушить стойку и сбить дыхание даже при плотной защите. В условиях же самообороны, где ограничения соревновательных правил отсутствуют, Ян может быть направлен и в голову, превращаясь в один из самых опасных и результативных боковых ударов благодаря своей скорости и кинетической мощности.

ALT — скрученный удар с разворотом кулака вверх

Алт — это удар, отличающийся от прямых техник Ох и Дюз. Его особенность заключается в том, что при нанесении кулак разворачивается вверх, а не вниз, как в классических ударах. Скручивание предплечья создаёт проникающую траекторию и позволяет атаковать по нестандартной линии.

Алт применяется как по корпусу, так и по челюсти, однако удары в голову разрешены только вне соревнований, поскольку, как уже

отмечалось, в чемпионатах СУДО удары руками в голову строго запрещены.

Благодаря своей спиральной механике Алт эффективен на ближней и средней дистанции, позволяя обходить защиту соперника и попадать в открытые зоны без большого замаха.

DİRSƏK — удар локтем

Дирсек — это ударная техника локтем, имеющая пять основных вариантов применения, позволяющих атаковать по разным уровням и траекториям. Локтевой удар отличается взрывной силой на ближней дистанции и используется тогда, когда другие удары теряют эффективность.

QILINC — удар открытой рукой по шее

Гылындж — это удар открытой ладонью со стороны большого пальца, выполняемый по внешней линии и направленный в область шеи соперника. Техника сочетает скорость и резкость, позволяя точно воздействовать на уязвимую зону при ближнем столкновении.

SƏRT — удар открытой ладонью

Сарт — это удар открытой рукой со стороны мизинца, являющийся противоположной техникой по отношению к Гылындж. Удар может наноситься как внутренней, так и внешней стороной той же руки, что позволяет атаковать под разными углами и эффективно работать на ближней дистанции.

NİZƏ — прямой удар открытой рукой

Низе — это прямой удар открытой ладонью, при котором пальцы направлены вертикально для атаки в область живота. При работе по шее пальцы располагаются горизонтально, что позволяет точно и эффективно воздействовать на нужный уровень.

DÜZAYAQ — прямой удар ногой

Дюзаяг — это прямой удар ногой, направляемый в живот соперника или под челюсть в область головы. Техника отличается линейной траекторией и высокой скоростью, что делает её эффективной на средней дистанции.

ҮАНАҮАҚ — боковой удар ногой снаружи

Янаяг — это ногой удар ногой с внешней стороны, используемый для атаки голени, корпуса или головы. За счёт дугообразного движения техника создаёт сильный боковой импульс и подходит как для разрушения стойки, так и для нокаутирующих ударов.

РӘНСӘ — круговой удар изнутри

Панджа — это круговой удар подошвой стопы, выполняемый из внутренней траектории наружу. Техника позволяет неожиданно атаковать корпус или голову, проходя под блоками соперника и меняя линию атаки в последний момент.

BALTA — удар сверху вниз

Балта — это удар ногой, выполняемый после подъёма ноги на уровень головы соперника с последующим резким опусканием сверху вниз. Удар наносится в голову или область плеча и обладает высокой разрушительной силой.

QABIRĠA — удар сбоку ногой

Габырга — это мощный удар сбоку, направляемый в корпус или голову соперника. Техника использует сильное выталкивание таза и позволяет наносить удары как на средней, так и на дальней дистанции.

АҮАҚGERİ — удар с разворотом назад

Аяггери — это прямой удар назад, выполняемый с полным разворотом спиной к сопернику. Техника обладает высокой силой и применяется для атаки корпуса или головы в моменты, когда соперник ожидает прямую атаку.

DAİRƏ — круговой удар снаружи по голове

Даире — это круговой удар ногой, направляемый по внешней дуге в область головы соперника. Благодаря широкой траектории удар может обходить защиту и достигать цели с большой силой.

ӘКС — внутренний круговой удар по голове

Әкс — это круговой удар ногой изнутри наружу, направляемый в

голову соперника. Техника отличается высокой скоростью и позволяет неожиданно атаковать верхний уровень защиты.

DİZ — удар коленом

Диз — это удар коленом, применяемый в различных ситуациях на ближней дистанции. Им атакуют голову или корпус соперника, используя силу подъёма таза и короткую импульсную механику.

QARMAQ — захват со скручиванием

Гармаг — это техника захвата ноги соперника с последующим скручивающим движением, которое выводит его из равновесия или приводит к падению. Существует множество вариантов Гармаг, позволяющих выполнять приём под разными углами и в различных ситуациях.

BADALAQ — подножка с внутренним контактом

Бадалаг — это подножка, выполняемая внутренней стороной ноги, при которой атакующий сбивает опорную ногу соперника наружу или внутрь. Приём применяется для моментального нарушения стойки и быстрого опрокидывания противника. В СУДО используется большое количество вариантов Бадалаг.

AŞIRMA — бросок через корпус

Ашырма — это бросковая техника, при которой соперник перебрасывается через бедро, спину или корпус атакующего. Эффективность приёма достигается за счёт точного уровня захвата и синхронной работы рук и корпуса. В арсенале СУДО существует множество видов Ашырма, применяемых в разных ситуациях.

BOĞUCU — удушающий приём

Богуджу — это удушающая техника, выполняемая руками, ногами, предплечьями или комбинированным захватом корпуса и рук. Приём ограничивает дыхание или приток крови к голове соперника, вынуждая его к сдаче. В системе СУДО существует большое количество вариантов Богуджу.

AĞRIDICI — болевой приём

Агрыдыджи — это болевой приём, создающий давление на суставы, мышцы или связки соперника, вызывая боль и вынуждая прекратить сопротивление. Болевые техники выполняются на руках, ногах,

корпусе или кистях. В СУДО применяется множество форм Агрыдыджы, различающихся по направлению и механике воздействия.

QEYD — удержание в контролирующей позиции

Гейд — это техника удержания соперника на земле в стабильной контролирующей позиции, ограничивающей его подвижность. Основная цель — сохранить доминирующее положение для начисления баллов или подготовки к болевому/удушающему приёму.

В системе СУДО существует несколько видов Гейд, применяемых в зависимости от положения соперника.

Научное объяснение термина «YAXA»

В правилах СУДО термин «Яха» обозначает судейскую команду, фиксирующую контролируемый захват воротника (шейной части одежды) соперника одним или обоими спортсменами.

В СУДО существует более 8000 техник и терминов, образующих одну из самых богатых и совершенных систем боевых искусств современности.

Система раундов в соревнованиях

состоит из **трёх раундов**:

- 1. Döyüş** — бой в стойке с ударами, бросками и сбиваниями.
- 2. Döşək** — борьба на коленях (в партере не вставая на ноги) с болевыми, удушающими и удержаниями.
- 3. Dömix** — смешанная фаза, объединяющая стойку и партер в единый поток.

Спортсмены выходят на поединок в двух цветах:

красный — ОД, символ огня и пламени. Интересно, что корень **ДО** (борьба) при чтении справа налево образует слово **ОД**, что придаёт цвету дополнительный смысл — энергию, напор и нападающую мощь;
голубой — СУ, символ воды, текучести и чистоты движения.

Эта дуальность формирует в СУДО особую философскую картину: на поединке встречаются вода и огонь, две древние стихии, чьё противостояние создаёт динамику боя. Вода — мягкая, текучая, но непобедимая; огонь — яркий, стремительный, пробивающий препятствия. Их столкновение символизирует баланс силы и гибкости,

решительности и мудрости.

И что особенно примечательно: несмотря на то что сама философия СУДО означает «борьбу, подобную свойствам воды», в поединке присутствует и огненная сторона — импульс атаки, решительность, мгновенное принятие решения. Таким образом бой становится не просто спортивным действием, а взаимодействием стихий, где вода учит контролю, а огонь — силе духа.

СУДО родилось не из желания создать ещё одну систему, а из внутреннего поиска истины — истины движения, силы, характера и духа. Сегодня его техника насчитывает тысячи приёмов, но суть остаётся прежней: вода побеждает не жёсткостью, а непрерывностью; огонь — не разрушением, а решимостью.

Соревнования разделены на три раунда, каждый со своими правилами и особенностями:

1-й раунд – Доюш (бой стоя)

Раунд проходит полностью в стойке.

Разрешенные приемы:

Удары ногами в голову, корпус и ноги.

Удары руками только по корпусу (удары руками в голову запрещены).

Разрешены броски и подсечки.

Система подсчета очков:

Нокдаун 1–9 секунд → очко «Хал».

Нокдаун 10 секунд → очко «Галиб» (чистая победа, бой немедленно заканчивается).

Бросок соперника, оставаясь на ногах, с последующим нанесением удара → очко «Хал».

В этом раунде особое внимание уделяется ударам и доминированию в стойке.

2-й раунд – Дошек (борьба на коленях)

Раунд проводится в стойке на коленях с упором на борьбу. В этом раунде партер фиксируется в случае, если одно либо оба колена спортсмена находятся в контакте с матом.

Победа может быть достигнута следующими способами:

1. Удушающий захват (соперник сдаётся).
2. Болевой приём на суставы (соперник сдаётся).
3. Удержание ГЕЙД 30 секунд → очко Галиб.

4. Удержание ГЕЙД 20 секунд → очко Хал.

5. Соперник получает штрафное очко (при одинаковом счете).

В этом раунде особое внимание уделяется контролю соперника (удержанию, ограничению подвижности и управлению позициями), болевым захватам, удушающим приёмам и эффективной работе в партере.

3-й раунд – Домикс (смешанный бой)

Раунд сочетает в себе приёмы в стойке и партере.

Разрешённые приёмы:

Удары руками по корпусу.

Удары ногами в голову, корпус и голени.

Броски и подсечки.

Свободная борьба в партере.

В этом раунде демонстрируется весь арсенал судо: удары, броски и борьба.

✓ Краткое содержание

* Доюш = борьба в стойке (подножки, подсечки, зацепы и броски со стойки, удары и нокдауны).

* Дошек = борьба в партере на коленях (удушающие захваты, болевые на суставы, захваты и удержания).

* Домикс = смешанный бой (удары + броски + борьба в партере).

При равенстве очков победа присуждается по штрафным санкциям (побеждает участник с меньшим количеством штрафных санкций).

Система подсчёта очков и штрафов

Г – Галиб (Чистая победа). Немедленное завершение боя.

Способы получения Галиба:

1 Нокаут (соперник не может продолжать бой 10 сек. и более).

2 Удержание Гейд в течение 30 секунд.

3 Болевой приём или удушающий приём.

4 Явное доминирование или решающее действие.

5 Если соперник получает три Джаза, что приводит к автоматическому объявлению Кобуд.

Галиб = Ранняя победа.

Н – Хал (Частичная победа / Очко)

Очковое действие, дающее преимущество, но не завершающее бой.

Примеры:

- ✓ Бросок противника, оставаясь на ногах, с последующими ударами.
- ✓ Нокдаун (восстановление < 10 секунд).
- ✓ Удержание 20 секунд.

Два Хала = Один Галиб

С – Джаза (Штраф/Предупреждение)

Первые три штрафа за нарушения

Причины:

- * Пассивность.
- * Выход за пределы зоны.
- * Запрещённые захваты/действия.

Отображается на табло как С

После трёх Джаза → Кобуд

К – Кобуд (Серьёзное нарушение/Дисквалифицирование)

Два случая:

1. Автоматически после трёх Джаза.
2. Немедленно за серьёзное нарушение (опасный удар, неспортивное поведение, запрещённые приёмы).

Отображается на табло как К

Кобуд = Поражение (сопернику присуждается Галиб)

✓ Краткое содержание

- * G – Галиб → Чистая победа (бой немедленно завершается).
- * Н – Хал → Частичная победа (два Хала = Галиб).
- * С – Джаза → Первые три штрафа.
- * К – Кобуд → Дисквалификация.

В СУДО счёт от одного до десяти:

- 1 — Бир
- 2 — Ики
- 3 — Уч
- 4 — Дёрд
- 5 — Беш
- 6 — Алты

- 7 — Йедди
- 8 — Секкиз
- 9 — Догуз
- 10 — Он

Приветствие СА

Приветствие СА несёт в себе не просто формальное слово, а целую философию уважения, терпения и внутреннего настроя.

Значение приветствия СА

1. Приветствие и уважение

Команда СА в СУДО является не только традиционным приветствием, но и выражением уважения к сопернику, судье, учителю, зрителям и самому искусству СУДО. Произнося или выполняя СА, спортсмен показывает свою готовность вступить в поединок с честью, достоинством и благородством.

2. Символ терпения и внутренней силы

Команда СА также символизирует терпение, самообладание и внутреннюю устойчивость. Она напоминает, что путь СУДО строится не на поспешности и эмоциях, а на выдержке, дисциплине и способности сохранять спокойствие в любых обстоятельствах. В философии СУДО СА является знаком терпения, которое помогает человеку преодолевать трудности и двигаться к совершенству шаг за шагом.

3. Признание

Признание своей готовности к поединку и честной борьбе.

4. Сосредоточенность

Настрой на дисциплину, самоконтроль, концентрацию и внутреннюю силу.

5. Смирение

Напоминание о том, что каждый поединок — это путь развития, а не просто борьба за победу.

6. Философия СУДО

СА символизирует дух СУДО: уважение, терпение, стойкость, чистоту помыслов и гармонию между телом и разумом.

Таким образом, когда спортсмен произносит или выполняет приветствие СА, это означает:

«Я готов с уважением, терпением, честью и достоинством вступить в поединок».

Выполнение приветствия

- Участники становятся прямо, ноги вместе, руки по швам (стойка Дур).
- По команде СА спортсмены слегка склоняют головы вниз, сохраняя взгляд вперёд, выражая уважение к сопернику, судье, учителю и зрителям.
- Этот жест символизирует уважение, терпение, самообладание и готовность к поединку.

Приветствие спортсменов АЛ и МА

- Спортсмен АЛ (в красной форме) и спортсмен МА (в голубой форме) становятся друг напротив друга.
- Ноги вместе, руки по швам (стойка Дур).
- По команде СА оба спортсмена одновременно опускают головы вниз, сохраняя взгляд направленным вперёд.
- После приветствия спортсмены поднимают головы и занимают стойку Хазыр (ноги на ширине плеч).

Классификация судей (WSF)

Качество и честность поединка во многом зависят от профессионализма судей. В системе СУДО судейская карьера имеет чёткую структуру и основана на обязательной подготовке и сертификации.

Классификация в рамках WSF осуществляется поэтапно и отражает уровень опыта, квалификации и ответственности:

- **D – Начальный уровень**
Работа на местных соревнованиях. Базовая подготовка по правилам, системе оценки и организации поединка.
- **C – Региональный уровень**
Более высокий опыт работы на региональных турнирах. Обязательное прохождение экзаменов и подтверждение практики.
- **B – Национальный уровень**
Судейство национальных чемпионатов и крупных турниров. Обширная практика, глубокое знание правил и высокая ответственность при принятии решений.
- **A – Международный уровень**
Судейство континентальных и мировых чемпионатов. Строгая

сертификация, наивысшая квалификация и международное признание.

Такая система обеспечивает объективность, профессионализм и справедливость судейства, являясь важной основой развития СУДО на международном уровне.

Логотип СУДО – Символ граната

Гранат в логотипе СУДО — это не просто изображение плода, а глубокий символ единства, силы и гармонии.

Как зёрна плода граната, плотно соединённые внутри под его короной, так и члены СУДО образуют единую семью, где каждый важен, ценен и занимает своё место. Ни одно зерно не существует само по себе — только вместе они создают целостность и полноту. Так и СУДО стремится объединить спортсменов, мастеров и целые организации в одно целое, основанное на взаимном уважении и братстве.

Гранат с древности является символом изобилия, сплочённости и жизненной энергии. Его корона на верхушке напоминает о том, что лишь в единстве можно достичь истинных высот. А его сок, подобный крови, словно течёт в каждом из нас, соединяя всех членов СУДО в одно живое и нерушимое целое. В философии СУДО это означает: сила рождается из гармонии, уважения и внутреннего равновесия.

Поэтому логотип СУДО с гранатом выражает не только визуальную красоту, но и глубокий смысл: СУДО — это большая семья, где каждый, подобно зерну граната, является частью единого и неделимого целого.

Ода (форма СУДО) — смысл и философия

Ода — это слово азербайджанского происхождения. В традиционном значении оно означает **комнату, помещение, дом, пространство**, где человек находится в безопасности и гармонии. Это место покоя, внутреннего сосредоточения и восстановления сил. В системе СУДО это слово приобретает более глубокий, философский смысл.

Ода как дом бойца

Философски Ода означает дом, где тело и душа бойца воссоединяются.

Когда спортсмен надевает форму, он словно входит в своё внутреннее пространство — в состояние собранности, концентрации и равновесия. Это переход от повседневности к пути воина.

Ода становится не просто одеждой, а:

- пространством дисциплины,
- местом внутренней тишины перед действием,
- состоянием готовности к борьбе,
- символом соединения физической силы и духовного контроля.

Единство тела и духа

В СУДО поединок — это не только физическое столкновение. Это управление эмоциями, дыханием, вниманием и стратегией.

Поэтому Ода символизирует:

- тело — как инструмент действия,
- разум — как центр управления,
- дух — как источник воли и устойчивости.

Когда боец находится в Оде, он находится «дома» — в состоянии внутреннего баланса. Именно в этом состоянии рождается точность, скорость и сила.

Ода как философская категория

В более широком смысле Ода означает:

1. Пространство порядка — принятие правил и структуры.
2. Пространство уважения — к сопернику, к системе, к самому себе.
3. Пространство роста — где каждый поединок становится этапом развития.
4. Пространство единства — принадлежность к международной системе World SUDO Federation.

Заключение

Ода — это дом бойца.

Это состояние, в котором тело и душа соединяются в единую силу.

Это место, где рождается дисциплина.

Это пространство, где формируется характер.

В философии СУДО Ода — не просто форма.

Это символ внутреннего дома воина, где начинается и завершается путь борьбы.

Официальный ковер-площадка для чемпионатов

Объяснение ковра

Ковер, на котором проводятся официальные чемпионаты по СУДО, имеет строгую структуру и четкую цветовую зонировку. Такая система необходима для безопасности спортсменов и правильного судейства.

1. Общий размер ковра – 10×10 м (зелёная зона).

Внешняя граница ковра выполняет защитную функцию. Эта зона называется зоной безопасности и предотвращает выход спортсменов за пределы площадки.

2. Основное поле соревнований – 8×8 м (красная зона).

Это рабочая часть ковра, где проходят все поединки.

- Если обе ноги спортсмена оказываются на красной линии, бой немедленно останавливается, и спортсмену выносится штрафное замечание.

- Если одна нога касается красной линии, бой не останавливается и продолжается.

3. Зона борьбы – 6×6 м (голубая зона).

Центральная часть ковра, где ведутся активные действия: удары, броски, удержания и приёмы. Именно здесь решается исход поединка.

4. Центральный круг – 2×2 м (логотип СУДО).

Символическая точка, где спортсмены начинают и завершают бой, выполняя традиционное приветствие.

Итог

Таким образом, ковер-площадка включает в себя три функциональные зоны — центральную (6×6 м), рабочую (8×8 м), общую защитную (10×10 м), а также центральный круг (2×2 м) для проведения церемоний начала и завершения боя. Отдельное правило действует для красной зоны: две ноги на линии – остановка боя и штраф, одна нога – бой продолжается.

Эта структура и регламент полностью соответствуют международным требованиям безопасности и правилам проведения чемпионатов по СУДО.

Поясная система СУДО – Философия роста

В СУДО цвета поясов символизируют не только технический прогресс, но и внутренний путь дисциплины, знаний и мудрости:

10-й ГУ – Без пояса: Состояние новичка. Пустой сосуд, готовый наполниться дисциплиной.

- 9-й ГУ** – Белый: Чистота и начало. Готовность принимать знания.
- 8-й ГУ** – Серый: Первый оттенок опыта. Переход от замешательства к ясности.
- 7-й ГУ** – Жёлтый: Свет и пробуждение. Растут оптимизм и осознанность.
- 6-й ГУ** – Оранжевый: Энергия и готовность. Техника становится острее и быстрее.
- 5-й ГУ** – Зелёный: Рост и гармония. Связь ума и тела.
- 4-й ГУ** – Голубой: Глубина знаний. Техника становится плавной и зрелой.
- 3-й ГУ** – Синий: Внутренняя сила. Спокойная мощь и решимость.
- 2-й ГУ** – Красный: Интенсивность и контроль. Страсть, направленная дисциплиной.
- 1-й ГУ** – Коричневый: Последний шаг перед мастерством. Мудрость, ответственность и лидерство.
- Чёрный пояс – 1-й ДАР:** Начало мастерства. Истинное понимание, самоконтроль и умение вести других по пути.

Очаг – место, где тренируются боевые искусства

В контексте СУДО, боевого искусства, слово Очаг (переводится как «огонь» или «домашний очаг») несёт в себе символическое значение. Оно обозначает место, где люди собираются для тренировок, оттачивания своих навыков и сохранения духа общности. В СУДО, как и в других боевых искусствах, наличие такого места жизненно важно, поскольку оно символизирует начало и развитие личного мастерства и боевого духа.

В СУДО, Очаг может означать:

- Место тренировок: физическое пространство, где проходят занятия и тренировки, отражающее основные принципы и ценности СУДО.
- Символ духа: очаг символизирует внутренний огонь и стремление, необходимые для преодоления трудностей и достижения успеха в боевых искусствах.
- Культурная ценность: важно сохранять и передавать традиции и культуру СУДО, и Очаг служит местом, где эта традиция поддерживается и развивается.

Таким образом, Очаг в СУДО — это место, где физическая подготовка и духовное развитие переплетаются, поддерживая связь между учениками и их искусством.

Принципы Очага

- Доверие и уважение: каждый ученик должен проявлять глубокое уважение к своему учителю, старшим ученикам и самому себе. Вера в собственные силы и уважение к традициям — основа обучения.
- Сила духа: Очаг воспитывает стойкость и силу разума, помогая ученикам преодолевать трудности как в боевых искусствах, так и в жизни.
- Терпение и выдержка: терпение и контроль эмоций — ключевые качества, развиваемые в процессе тренировок. Силу нельзя использовать в гневе или без цели.
- Единство и братство: в Очаге ученики должны поддерживать друг друга, действуя как единое целое. Все члены школы считаются одной семьёй.
- Справедливость и ответственность: от каждого ученика ожидается справедливое поведение и ответственность за свои поступки и прогресс.
- Ритуалы в Очаге

Приветствие: каждый ученик, входя в зал, приветствует Очаг и своего учителя поклоном головы, что символизирует уважение и готовность к тренировке.

Иерархия СУДО

- Дахи – Создатель или личность, сделавшая величайшие открытия и принесящая большие блага для СУДО.
- Устад – хранитель философии и откровения СУДО. Обладает наивысшей степенью мастерства, руководит школами и формирует мировоззрение учеников.
- Муэлл – главный наставник и учитель. Отвечает за обучение, воспитание и физическое развитие учеников. Мюэлл — профессионал, который обучает участников процесса обучения знаниям, навыкам и привычкам, а также прививает особые ценности.
- Сахиб – опытные ученики, обладающие высоким мастерством, которые помогают в обучении младших, поддерживают дисциплину и традиции.
- Насиб: все остальные участники обучения, разделенные на группы в зависимости от уровня мастерства. Ожидается, что каждый ученик будет поддерживать свою группу и добиваться прогресса.
- Чыраг: назначенный ученик, ответственный за организацию ритуалов и поддержание порядка во время занятий.

Не история одного человека

Я прошёл путь от первых шагов до создания школы, федерации и мирового движения. Но СУДО — это не история одного человека. Это история каждого, кто однажды почувствует в себе силу изменить себя и мир вокруг. Каждый ученик, каждый учитель, каждый чемпион становится частью потока, который будет течь и после нас.

Пусть тот, кто открывает эту книгу, найдёт в ней не только знания, но и состояние.

Не только технику, но и путь.

Не только удары, но и смыслы.

Пусть СУДО станет для тебя не просто боевым искусством, а ключом к гармонии, в котором вода и огонь существуют не как противоположности, а как силы, раскрывающие твою истинную природу.

Путь продолжается.

СУДО — это путь капли, превращающейся в море силы и гармонии. И каждый, кто вступает на него, пишет следующую страницу этой истории.

Когда я умру, СУДО будет говорить за меня. Оно будет жить в душах, сердцах и поступках людей. В этом смысл существования — оставить после себя искусство, след. СУДО – мой след.

Есть один день моего детства, который никогда не стирается из моей памяти.

Мы вышли из дома вместе с отцом. Проходили между двумя зданиями. Там был небольшой, тихий участок. Земляной пустырь, вокруг которого росли сосны. Ни построек, ни шума... Только запах земли, аромат сосен и мои детские мечты.

Каждый раз, проходя мимо этого места, в моём сердце рождалось желание. Но однажды я озвучил его. Я сказал отцу:

«Я бы хотел, чтобы именно на этом участке построить двухэтажное здание. На первом этаже — спортивный зал. Там я буду тренироваться, работать, воспитывать учеников. В будущем стану

педагогом. А на втором этаже будет мой дом. После тренировок я буду подниматься по лестнице к своей семье, отдыхать. И вы будете рядом, я смогу часто навещать вас».

Это была не просто детская фантазия. Это были первые очертания моей будущей жизни.

Отец внимательно выслушал меня. В его глазах была вера. В тот момент он сказал мне слова, которые на долгие годы стали для меня источником силы, воли и направления.

Он сказал:

«Не переживай. Главное — не пропускай тренировки. Тренируйся серьёзно. Работай от сердца. Когда вырастешь, мы накопим денег, сделаем всё возможное и осуществим это. Я тебе обещаю. Будь спокоен. Но самое главное — не пропускай тренировки».

Эти слова были не просто утешением. Это была вера отца в своего сына. Непокоримая поддержка человека, который верил в меня. В тот день отец пообещал мне не просто здание — он научил меня верить в себя.

В каждой тяжёлой тренировке, в каждом моменте усталости, в каждой секунде, когда хотелось сдаться, эти слова звучали у меня в ушах: «Главное — не пропускай тренировки».

Время прошло. Жизнь изменилась. К сожалению, моего отца уже нет в этом мире. Но те несколько предложений до сих пор со мной. Иногда человеку, чтобы идти вперёд, нужна не большая собственность, а одна фраза. Моё богатство — это слова моего отца.

Тот участок, возможно, уже не такой, как прежде. Может быть, там что-то построено, а может, он по-прежнему пустует. Но для меня это место — не просто клочок земли, а начало. Начало мечты, цели и отцовского благословения.

В тот день я был ребёнком. Но именно тогда я выбрал путь. Жить спортом, учиться, учить, быть рядом с семьёй, строить всё своим трудом.

И хотя отец физически сегодня не рядом со мной, его поддержка, спокойствие и вера стали частью моей души. Каждый раз, когда я достигаю успеха, делаю шаг вперёд, будто внутри меня звучит голос:

«Я же говорил тебе. Ты сможешь».

И я продолжаю свой путь.

Потому что мечта, рождённая когда-то между двумя зданиями, в тени сосен, всё ещё живёт.

Акция «Один евро для будущего»

Строительство Всемирного центра СУДО в Падерборне

СУДО — это не просто боевое искусство. Это философия единства, дисциплины и внутренней силы.

Инициатива «Один евро» приглашает каждого сторонника, спортсмена и друга стать частью исторического проекта — строительства Всемирного центра СУДО. Этот центр станет международной площадкой для обучения, развития и встреч под руководством World SUDO Federation.

Почему именно один евро?

Один евро — это небольшая сумма, но в единстве она превращается в большую силу.

Подобно зёрнам граната, которые вместе образуют цельный и крепкий плод, многочисленные небольшие взносы создают прочный фундамент.

Всего один евро — это символический вклад в создание:

- международного тренировочного центра,
- пространства для проведения турниров и семинаров,
- платформы для развития молодёжи,
- дома единства для мировой семьи СУДО.

Каждый вклад важен. Каждый евро — это строительный камень.

Как вы можете поддержать

Получатель: World SUDO Federation e.V.

Назначение платежа: «1 Euro – Weltzentrum SUDO»

IBAN: DE65 4765 0130 1010 2321 46

BIC: WELADE3LXXX

Банк: Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter

Girocard (с функцией Mastercard): 5374 2802 0880 0792

Вместе мы строим будущее

Всемирный центр СУДО в Падерборне станет символом дисциплины, уважения и международного единства.

С вашей поддержкой будет создано не просто здание — это станет домом для поколений бойцов.

Один евро. Одна идея. Одно единство.

Мы искренне благодарим вас за поддержку.