


В. СУХАНОВ

# БОЕВОЕ КАРАТЭ



СЕКРЕТЫ  
МАСТЕРСТВА

РУКОПАШНЫЙ БОЙ  
"ВСЛЕПУЮ"

ВЛАДЕНИЕ  
ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КАТА

БОЛЕВЫЕ РЫМКИ —  
ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

К  
Т  
Н  
Р  
И  
Е  
Г  
Н  
А  
Е  
—  
Р

**В. Суханов**

**БОЕВОЕ  
КАРАТЭ**

**секреты мастерства**

**КНИГА-ТРЕНЕР**

**«Лист»**

**«Вече»**

**Москва**

**2000**

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Тренировки вслепую и бой с закрытыми глазами .....	9
Защита от вооруженного противника вслепую .....	29
Связки, не вошедшие в первую книгу, и новые способы уходов и передвижений в бою .....	40
Удары в прыжке со сменой ног .....	40
Этот коварный удар в пах .....	47
Нагаши-цки .....	56
Нагаши-цки в прыжке .....	68
Передвижения «в маятнике» .....	70
Вернемся к «тая-собаки» .....	73
Как добавить прыжок в удар .....	78
Ура-микадзуки в прыжке с разворотом .....	82
Упражнение на выполнение ура-микадзуки и маваши-гери .....	86
Упражнения на развитие рефлексов в работе руками .....	89
Первое упражнение .....	89
Второе упражнение .....	90
Третье упражнение .....	92
Четвертое упражнение .....	93
Пятое упражнение .....	94
Шестое упражнение .....	95
Упражнение на выполнение серий ударов руками .....	97
Первое упражнение .....	97
Второе упражнение .....	98
Третье упражнение .....	99
Четвертое упражнение .....	101
Пятое упражнение .....	102
Чем заканчивается «солнце» .....	104
Чем опасен палец .....	108
Чем опасен нос .....	122
Тренировочные ката .....	128
Ката на отработку сложных связок; .....	129
Ката на отработку техники передвижений .....	154
Ката на отработку прыжковой техники .....	169
Ката на отработку нижних ударов ногами .....	182
Ката на отработку передвижений с короткоствольным оружием; .....	194
Работа с традиционным оружием .....	201
Основные принципы работы с мечом .....	202

Техника нападения.....	203
Маятник .....	212
Кобра.....	213
Обратный поворот.....	214
Тая-собаки передней ногой .....	217
Тая-собаки задней ногой.....	218
Уход вперед прыжком под углом 45 градусов с разворотом на 270 градусов .....	220
Уходы из стойки кокуцу-дачи (упреждающая техника) .....	221
Упражнения на отработку ударов и передвижений.....	224
Первое упражнение .....	224
Второе упражнение .....	228
Третье упражнение .....	230
Основные принципы работы с короткими палками .....	233
Маятник .....	244
Кобра.....	247
Обратный поворот.....	249
Тая-собаки передней ногой .....	251
Тая-собаки задней ногой.....	252
Уход вперед прыжком под углом 45 градусов с разворотом на 270 градусов .....	255
Уходы из стойки кокуцу-дачи (упреждающая техника) .....	256
Упражнения на отработку ударов и передвижений.....	260
Первое упражнение .....	260
Второе упражнение .....	262
Третье упражнение .....	265
Основные принципы работы с шестом .....	268
Маятник .....	281
Кобра.....	283
Обратный поворот.....	283
Тая-собаки передней ногой .....	283
Тая-собаки задней ногой.....	291
Уход вперед прыжком под углом 45 градусов .....	29
Уходы из стойки кокуцу-дачи .....	29
Акробатика в каратэ.....	29
Кувырок в сторону через препятствие.....	29
Кувырок вперед в прыжке .....	30
Свод законов в каратэ .....	30
Создание прикладных комплексов для спецподразделений с заданными свойствами ..	31
Послесловие. Заметки тренера.....	31

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В нашей стране пик в развитии каратэ пришелся на конец семидесятых — начало восьмидесятых годов. Этому способствовал бурный рост популярности каратэ на Западе десятью — пятнадцатью годами раньше. В свою очередь, бум каратэ в Европе был вызван во многом тем, что в шестидесятых годах мастер Фунакоши, создатель школы Шотокан каратэ-до, представил спортивную версию боевого искусства во Франции и занялся активной пропагандой и популяризацией этого вида спорта.

Итак: в шестидесятых годах мир узнал каратэ как вид спорта. Однако, несмотря на то, что пропагандировалась официально зарегистрированная во Всеяпонской Ассоциации Боевых Искусств спортивная школа Шотокан каратэ-до, на показательных выступлениях постоянно употреблялись термины “боевое искусство”, “воинское искусство” и т.д. Таким образом, весь цивилизованный мир привык понимать под словом “каратэ” это и только это: каратэ — вид спорта, знак равенства, каратэ — боевое искусство.

Давайте проследим, каким образом произошла подмена друг другом этих несовместимых понятий и к чему это привело и приводит на протяжении последних сорока лет.

Во-первых, настоящее боевое каратэ развилось на острове Окинава и ведет свою историю от китайского боевого искусства Цуань-фа (“кэмпо” по японски) (Китайские боевые искусства, в свою очередь, имеют свои корни где-то в древней Индии). Поэтому Окинава-тэ, в котором не существовало жесткого деления на школы каратэ, по своему внешнему виду намного ближе к китайскому Кунг-фу, чем это закрепилось в сознании всех, кто видел современные варианты этих единоборств. Каратэ на Окинаве культивировалось в закрытых школах, чаще всего не выходяло за пределы одной семьи и было привилегией знатных воинов. Иными словами, передаваясь в таком виде, воинское искусство могло просуществовать веками.

Однако, когда Япония начала насильно присоединять к себе остров Окинаву, возникла необходимость мобилизовать население острова на боевые действия. В это время были разработаны упрощенные боевые системы, не требующие длительной подготовки и особых качеств от тех людей, которых нужно было обучать, — неграмотных крестьян. Все комплексы действий были сведены в формальные упражнения — ката. Была разработана система жесткой физической подготовки и почти садистской набивки ударных поверхностей. Таким образом появилось еще одно каратэ, которое со временем разошлось по Японии и, соединившись с существовавшими там видами рукопашного боя, впоследствии завоевало весь мир.

Как память о том, что каратэ создавалось для ведения боевых действий, в спортивном каратэ остались формальные упражнения — базовые ката да еще пересказываемая все время по-разному легенда, что вот на каком-то острове, каким-то крестьянам нехорошие завоеватели запретили носить оружие...

В настоящее время даже японские мастера каратэ говорят, что сведения о древнем каратэ, о каратэ как боевом искусстве, до современников не дошли, а описания техники не сохранились. Увы, наверное, действительно многие знания каули в глубину веков.

Но вернемся в наше время. На основании вышеизложенного можно утверждать, что боевое каратэ было упрощено как минимум дважды: вначале — при создании прикладных комплексов для армии, впоследствии — в силу исторических и геополитических причин, когда уже японское каратэ после капитуляции Японии вынуждено было сначала исчезнуть, а затем стать видом спорта.

При развитии и популяризации каратэ в Европе ставка была сделана на непохожесть технических действий на существовавшие боевые системы и на различные эффектные, с точки зрения непрофессионала, трюки: разбивание предметов, высокие удары в прыжке и, конечно же, удары ногами в голову. С тех пор весь этот набор является визитной карточкой каратэ и при одном упоминании этого понятия одинаковые зрительные образы всплывают в сознании и пенсионеров, и домохозяек во всем мире. Надо сказать, что впоследствии наши любимые киногерои нанесли окончательный удар по каратэ и в коммерческих целях окончательно раз и навсегда закрепили в сознании большинства людей образ прыгающего, кричащего, ломающего и по-балетному задирающего ноги героя.

И сейчас иногда в беседе с начинающим создается впечатление, что он уже все знает о каратэ, его уже не переделать. Невольно возникает такая картина: его представления о предмете — пустыня, в которой глубоко вкопано несколько железобетонных столбов. На них выбиты штампы:

- ноги нужны для того, чтобы бить ими в голову противника;
- каратэ состоит из блоков и ударов;
- лучшие каратисты — герои кино, самый непревзойденный из них — Ван Дамм, так как у него самая лучшая растяжка в шпагат;
- японцы — родоначальники каратэ, за это мы должны перед ними преклоняться, носить кимоно, чтить их традиции, учить их язык...

Кому из тренеров не знакомы такие ребята? Они уже ВСЕ знают, с ними невыразимо скучно, через месяц они уходят, так ничего и не поняв. Затем говорят на каждом углу, что каратэ они изучали, но каратэ им не понравилось, вот то ли дело... и т.д.

Таким образом, на сегодняшний день наблюдается некоторое охлаждение тяги к занятиям каратэ. Вероятно, этим объясняется успех созданной мастером Масутацу Оямой школы Кекусинкай каратэ-до и многочисленных ответвлений от этого

спортивно-боевого направления. Великий мастер попытался приблизить спортивное каратэ к боевому и так же, как и его великий учитель Гитин Фунакоши, хотел сохранить его в веках и подарить людям.

Увы, любые ограничения, накладываемые спортивными правилами, ведут к тому, что из техники начинают исчезать ценнейшие приемы и она изменяется до неузнаваемости по сравнению с оригиналом.

Рассмотрим основные отличия боевого каратэ от спортивного, даже от самых лучших, спортивно-боевых его модификаций.

Главным отличием техники является то, что из спортивного каратэ убрана значительная часть техники передвижений: многие уходы с линии атаки, увертки, повороты, нырки, кувырки, богатейшая прыжковая техника. Часть бросковой техники и весь раздел акробатики не прижились на спортивном тотами. Это оправдано с точки зрения спортивного поединка — так двигаться в бою с одним соперником не всегда нерационально. Поэтому традиционное спортивное каратэ использует в своем арсенале более простые и эффективные в этой ситуации передвижения — подбор дистанции подшагиванием и прыжком. Но как использовать эту технику в реальном бою с несколькими противниками?

В боевом каратэ этот вопрос проработан очень глубоко: оно построено на объемных перемещениях и позволяет за счет этого уходить и атаковать, работая с несколькими противниками одновременно. Скажем больше, оно и разрабатывалось именно для этого. Не для боя с равным по весу противником, а для боя с тем, кто превосходит тебя по каким-либо показателям: с более сильным физически, более опытным, вооруженным, многочисленным.

Следующим главным отличием является вопрос дистанции. Каждое атакующее действие в ударной технике должно производиться с определенной дистанции. Техника передвижений построена с учетом теории дистанции и позволяет не наносить удары в пустоту. В боевом карате просто не существует понятия "не рассчитал дистанцию". Все приемы рассчитаны на доставание и поражение противника с учетом того, что он движется, борется, активно сопротивляется, дистанция не подбирается "на глазок", только с учетом опыта.

Так как боевое каратэ обладает значительно большим арсеналом средств, по-другому построена система обучения и запоминания приемов, существует стройная система закладки "программы" в мозг обучаемого на уровне сознательного и подсознательного, что позволяет реально воспроизводить технику в рукопашном бою, не обладая многолетним опытом.

Далее. В спортивном каратэ со временем были упрощены траектории многих ударов: ради победы в спортивных состязаниях пришлось пожертвовать чистотой техники. И почти все блокирующе-ударные движения превратились просто в ударные, что еще раз отдалило технику от реального боя.

А вот постановка удара в некоторых видах спортивного каратэ почти не отличается от боевого, и разделять их по скорости и силе ударов не представляется возможным.

Из спортивного каратэ полностью исчез раздел дзю-дзютсу, айки-дзютсу и техника владения оружием.

Таким образом, на некоторые вопросы, возникающие в реальном рукопашном бою, спортивное каратэ ответить не может. Это ни в коем случае не свидетельствует против него: каратэ прекрасный вид спорта, наверное самый лучший, гармоничный и воспитывающий. Но какого бы размера ни был прилегающий к традиционным формам прикладной раздел, для реального боя в технике спортивного каратэ порой недостаточно арсенала средств. Справедливости ради нужно отметить, что многие виды спортивных единоборств и спортивных вариантов боевых единоборств: бокс, кикбоксинг, тхэквондо и т.д. — могут применяться в реальном рукопашном бою, но также для этого изначально не предназначены.



## ТРЕНИРОВКИ "ВСЛЕПУЮ" И ВЕДЕНИЕ БОЯ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Ведение боя с закрытыми глазами — очень важный этап подготовки бойца каратэ. Тренировки по этому методу позволяют наработать рефлексы, необходимые и в обычном рукопашном бою, а также увеличивают скорость работы в кумитэ и дают нужное направление вашим действиям после пропущенного удара (см. книгу первую "Как держать удар").

Однажды один замечательный учитель и тренер сказал: "Каратэ — это не то, когда бьют ногами в голову. Каратэ — это когда двое дерутся в темной комнате, ориентируясь по шороху кимоно".

Необходимо заметить, что как и многое в каратэ, со временем этот вид ведения боя был мистифицирован и в настоящее время преподносится в художественных фильмах зачастую ошибочно (например, "Кровавый спорт", Жан-Клод Ван-Дамм).

Не вдаваясь в сравнения, скажу, что наш способ приносит результаты намного быстрее, как и все методики тренировок, не вымышленные ныне, а действительно существовавшие в древности.

Итак, приступим к тренировкам. Вначале освоим простое упражнение, в котором не будут присутствовать передвижения. Оно служит для выработки рефлекса первоначального импульса движения и учит "чувствовать" противника, вести бой в ограниченном пространстве. Весь комплекс действий в этом виде боя построен от движения противника, который сам дает импульс вашему защитному движению и последующей контратаке.



Фото 1

Разучим первое упражнение. Завяжите себе глаза и встаньте лицом к партнеру в стойку ожидания (стойку нормально стоящего человека) (фото 1). Ноги поставьте на ширину плеч.

Партнер начинает упражнение, толкая вас ладонью в плечо. Вы, оставаясь на месте, парируете его движение, пропуская вектор удара в его направлении и скручивая таз (фото 2,3). Руки пока не участвуют в движении, держите их опущенными и расслабленными. Если при вашем движении вы можете, убирая плечо, не поворачивать вслед голову, то не поворачивайте, оставьте первоначальное направление "взгляда". Это поможет сохранить ориентировку в пространстве. Далее вы возвращаетесь в исходное положение, а партнер, не предупреждая вас, толкает



Фото 2



Фото 3

ладонью в другое плечо. Вы вновь парируете "удар" и вновь возвращаетесь в исходное положение.

Давайте первую тренировку посвятим только этому упражнению. Партнеры усложняют друг другу задачу, изменяя интервалы между "ударами" так, чтобы они не наносились монотонно и не вызывали привыкания к ритму движений. Периодически партнеры меняются ролями.

Через некоторое время вы заметите, что непроизвольно увеличиваете скорость движений (но не ритм). Это как раз то, чего нужно добиться на первой тренировке. Теперь нападающий начинает наносить уже более серьезные удары кулаком в плечо, а защищающийся парирует их. Не перестарайтесь, поберегите партнера! Увертку можно сделать быстрее, если подключить к движению таз. Ведь все движения в каратэ, из-за строения нашего скелета, в основном начинаются с таза. И в нашем движении импульс увертке задает плечо, к которому затем немедленно добавляется рывок тазом в том же направлении. Таз мгновенно убирает корпус с линии атаки и придает начальный импульс контратакующему движению.

На следующей тренировке придется начать все сначала. Упражнение изменяется незначительно, однако вы сразу почувствуете, как трудно освоить его в новом варианте, и даже, возможно, появится ощущение, что предыдущие занятия прошли даром.

Итак, завяжите глаза, встаньте с партнером в исходное положение. Он вновь начинает наносить легкие толчки ладонью в плечо, однако в этом упражнении старается вас запутать, намеренно изменяя сторону удара, темп и ритм движения.

Например:

— правое плечо (медленный толчок), правое плечо (быстрый толчок), левое плечо (быстрый толчок);

— левое (медленно), правое (быстро), правое (медленно), правое (быстро), левое (быстро) и т.д.

После каждого парирующего движения вы возвращаетесь в исходное положение — в стойку ожидания. Это упражнение нужно осваивать достаточно долго, однако через некоторое время вы вновь заметите, что парируете уже практически любой удар в плечо, значительно смягчая его.

Следующее упражнение несколько сложнее, но уже значительно ближе к практике рукопашного боя. Оно существует в двух основных вариантах:

- в стойке ожидания;
- в боевых стойках.

Это упражнение — еще одна ступень к подготовке к бою вслепую.

Начните из стойки ожидания (фото 4-7).

На начальном этапе отработки партнер наносит удар цки (одноименной или разноименной с шагом рукой) в средний уровень. Удар должен быть несильным и наноситься точно в вертикальную ось вашего тела, желательно в солнечное сплетение. Переведите вектор удара за спину, выполняя увертку тая-со-баса.

Делается это так. Первоначально вы парируете удар, выполняя выдох и отгибая живот, но только в первое мгновение, для того, чтобы войти в контакт с противником, "попробовать" его и смягчить удар. Затем выполняете резкий рывок тазом, смучивая его в сторону.



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

Таким образом вы делаете увертку тая-собаки, пропуская вектор прямого удара и значительно гася его силу.

Скручиваться можно в любую сторону, на тренировке лучше произвольно менять сторону, парируя удары. Руки держим расслабленными, направление "взгляда" старайтесь не изменять. В боевой обстановке, однако, как мы рассмотрим далее, увертка производится в сторону "слабой" руки (например, если вы правша, то в сторону своей левой руки). Это диктуют особенности подготовки и ведения боя вслепую: вторых попыток здесь не бывает.

Головой стараемся не вращать в силу особенностей строения нашего вестибулярного аппарата (обманщика!). Небольшое отклонение головы даст вам ложное представление о вашем положении в пространстве относительно единственного ориентира — удара противника.

Выполняя это упражнение, держите ступни на месте. Обходите удар не отступая, как бы "обтекайте" его.

На этой же тренировке начните уклоняться от "ударов" ногой в средний уровень. Партнер медленно выполняет удары мая-гери, йоко-гери, заканчивая их мягким



Фото 8



Фото 9



Фото 10

толчком (фото 8-10). Удар мая-гери обходим уже привычным способом, а вот над йоко-гери придется поработать: трудно обойти ступню, развернутую в горизонтальной плоскости. При увертках в разные стороны здесь есть свои особенности, вы их почувствуете сами при отработке упражнения. Можно включить в тренировку удар уширо-гери, однако он хуже контролируется выполняющим и отрабатывать его нужно очень осторожно.

Далее переходим к нанесению "ударов" концом шеста (фото 11, 12). Шест "чувствовать" труднее, чем живого противника, поэтому очень важно и этот этап

упражнения довести до совершенства. Руки также пока держим расслабленными, однако заметьте, что при резкой увертке они уже как бы сами “вылетают” на какие-то действия, как будто уже занимают какие-то исходные позиции для контратаки. Но об этом позже.



Фото 11



Фото 12

Следующее упражнение в стойке ожидания — “удары” в лицо (фото 13-15). Партнер выполняет прямые удары в верхний уровень, а вы с завязанными глазами парируете их. Естественно, партнер выполняет очень мягкие движения. Если движение удастся пропустить вскользь, повернув голову, то вслед за головой выполните увертку



Фото 13



Фото 14



Фото 15

поя-собаки, это нужно для последующих действий и выпрямления вашей вертикальной оси.

Если вы инстинктивно отдернули голову назад, то слегка присядьте в стойке и подайте руки вперед для поддержания равновесия. В этом варианте упражнение



Фото 16



Фото 17



Фото 18

также нужно тренировать: нельзя не использовать наш природный рефлекс (фото 16-18).

Следующее упражнение для развития "слепых" рефлексов.

Партнер наносит прямые удары ногой в бедро или в голень. Вы парируете удар, отступая в стойку *зенкуцу-даци* (фото 19-21). В этом упражнении есть один важный момент. Отступив с закрытыми глазами, вы теряете контроль над противником, как бы "отходите на исходные позиции", т.е. с тактической точки зрения оказываетесь в том же положении, что и перед атакой. (Вспомните один из принципов ведения боя каратэ, сформулированный в первой книге: "Один шаг назад — это тактика, два шага назад — уже трусость".) Попробуем при отступлении захватить ногу противника, чтобы



Фото 19



Фото 20



Фото 21

сохранить контроль, или хотя бы задеть ее рукой, чтобы получить дополнительную информацию о расположении противника (фото 21).

Итак, мы разучили упражнения, в которых выполняли парирование ударов из стойки ожидания. Следующий этап — парирование ударов, наносимых сзади.

Здесь необходимо небольшое отступление. Дело в том, что в спортивном каратэ удар в спину считается "смертельным". После удара в спину бой сразу останавливается и выполнивший технику часто получает "япон" — высшую оценку в поединке. Действительно, наша спина имеет много опасных болевых точек и достаточно хрупкий позвоночник... Однако реальный бой нельзя остановить по сигналу рефери. Да и позвоночник наш на рентгеновском снимке выглядит не таким уж слабым, как кажется. Так же он защищен широчайшими мышцами спины (см. кн. 1 "Как держать удар").

Поэтому удары в спину можно и нужно парировать, превращать их в скользящие движения, не причиняющие вреда.

Начните с упражнения "толчок в плечо" (фото 22, 23). Затем освоите все упражнения, которые мы разучивали ранее, выполняя их "зеркально", т.е. со стороны спины. Ступни в стойке ожидания держим параллельно друг другу, руки расслаблены (фото 24, 25).

Итак, вы освоили увертку от прямых ударов спереди и сзади. Перед следующим этапом обучения вернемся к упражнению, где вы парировали удары в средний уровень (шодан).

Теперь партнер выполняет толчок в грудь двумя руками, нанося удары тэйши. Вы делаете увертку и



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28

добавляете одно новое, очень важное в дальнейшем движении: своим ближним к противнику плечом (бицепсом) "снимаете" ближнюю руку противника со своей грудной клетки (фото 26-28). Для этого плечевой сустав и локоть подаются чуть вперед, в направлении вращения, заданном уверткой.

Затем освоите это упражнение от толчка в спину (фото 29-31).

Следующее упражнение уже резко отличается от ранее изученной вами техники. Здесь навыки и рефлекс ухода в сторону от прямого удара вам вряд ли пригодятся. На этой стадии мы начнем изучать технику уверток с завязанными глазами от ударов по дуге. Эта техника намного сложнее и гораздо менее эффективна, чем увертки от прямых ударов, однако необходимо помнить, что зона поражения ударов по дуге



Фото 29



Фото 30



Фото 31



намного больше, следовательно уходить от них с завязанными глазами, не используя передвижения, намного сложнее.

Однако, изучая данный раздел техники, мы преследуем две равнозначные цели: научиться вести бой вслепую и выработать рефлексы парирования и увертки от пропущенного (незаблокированного) удара. Попутно хочется порекомендовать многочисленным любителям коллекционировать эффективные (читай — эффектные) "приемчики", а потом выдать это за новый, универсальный вид самообороны: только изучив большой объем техники, освоив все богатство и многообразие своей школы, человек становится бойцом, а затем мастером. Попытки сократить какой-либо учебный материал в ущерб обучению не выведут до добра, будь это спорт, наука, музыка или правила дорожного движения.

Для разучивания следующего упражнения встаньте напротив партнера в стойку ожидания, глаза завяжите. Теперь партнер начинает выполнять "удары" рукой по дуге сбоку, как будто дает вам пощечину (фото 32-33, 34-35). Первым движением парировать удар, отклоняясь в его направлении. Затем, как и при разучивании уверток от прямых ударов, начинаем вращение, превращая поступательное движение удара в поперечное движение по касательной. Как и в предыдущих случаях, вначале партнер выполняет поочередные "удары" левой и правой рукой, затем усложняет вам задачу, изменяя ритм, далее варьирует стороны и амплитуду удара.



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37

Первым движение начинает, естественно, та часть тела, на которую пришелся удар (в данном случае происходит кивок головой в сторону). Затем мышечный импульс идет на таз, который начинает вращение в ту же сторону и мгновенно разворачивает корпус, который, в свою очередь, заканчивает увод головы из-под удара и задает начальный импульс контратакующему движению (посылает на удар руку).

Итак, вы освоили несколько основных способов парирования ударов вслепую. В большинстве из них уже заложено контратакующее движение, и вы, конечно, заметили, как рука сама выходит на удар, тем более если вы разучивали раздел "Защита солнце", изложенный в первой книге. Теперь рассмотрим возможные способы контратаки после уверток.



Фото 38



Фото 39

Необходимо напомнить, что при выполнении увертки и контратака неразделимы и являются частями одного движения. И, разучив способы контратаки, выполнять прием следует именно как одно движение.

Начнем вновь с того, что партнер наносит прямой удар в средний уровень. Выполнив увертку вслепую и "сняв" атакующую руку плечом (фото 36, 37), выполняем различные продолжения приема с контратакой:

- сместившись вперед-влево под углом 45 градусов, сделав для этого быстрый, скользящий шаг левой ногой, выполните боковой удар по дуге правой рукой в голову (маваши-цки) (фото 38, 39);
- сместившись вперед-влево под углом 45 градусов, сделав для этого быстрый, скользящий шаг левой ногой, выполните удар цки правой рукой в голову (фото 40, 41);



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45

- выполнив эту же увертку и передвижение, вместо удара цки правой наложите расслабленную ладонь на лицо противника. Ладонь проходит траекторию от живота, возле груди противника и приходит к его лицу снизу, таким образом вы делаете накладку незаметной и сразу давите на нос (снизу-вверх, под углом 45 градусов к вертикали), опрокидывая противника на спину. Следующим движением сделайте шаг правой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 10 – 15 градусов. Правой рукой продолжайте опускать его голову на пол. Движение заканчивается длинным выпадом; опираясь на колено левой ноги, вы ударяете головой противника о пол (фото 42-45);
- после выполнения увертки продолжите движение, выполнив обратный поворот.



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51

Для этого пронесите правую ногу за спиной через колено левой ноги и поставьте ее на линию, обходящую противника слева под углом 10 – 15 градусов. Правая рука выполняет удар шучо в голову (фото 46-51);



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56

- после увертки отставьте правую ногу назад, в стойку кибя-дачи левую. В качестве контратаки выполните любой из ударов со сменой ног в прыжке (эти удары будут рассмотрены ниже) (фото 52-56);
- захватив атаковую руку возле локтя правой рукой (снизу) и около плеча левой рукой за одежду, выполняем бросок. Для этого, продолжая вращение корпусом по



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60

часовой стрелке, далеко отставляем правую ногу влево-назад под углом 45 градусов. Резко развернувшись на 180 градусов относительно своего первоначального положения, выполняем бросок. Желательно, чтобы противник споткнулся о вашу левую голень (бедро) (фото 57-60).



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64

Затем партнер выполняет прямые удары в верхний уровень — в голову. Парировав удар и выполнив увертку, продолжаем прием следующим образом:

- одновременно с уверткой выполняем блок левым плечом, поддевая ударную руку снизу и отправляя ее себе за голову. Раскручиваясь в обратную сторону, выполняем шаг левой ногой влево по касательной и удар правым локтем в средний уровень. Если локоть прошел в пустоту, выполняем шаг правой ногой вправо под 45 градусов и одновременно наносим ура-кен правой рукой в верхний уровень (фото 61-64);



Фото 65



Фото 66



Фото 67

- пронеся правую ногу за спину, выполняем обратный поворот и удар правым локтем в верхний уровень. Если локоть не встретил препятствия, распрямляем руку дальше и наносим удар шуто-учи (фото 65-67);



Фото 68



Фото 69



Фото 70

- отставляем правую ногу назад, в стойку кибя-дачи левую. Из этой стойки наносим правой ногой удар йоко-гери в прыжке с разворотом упреждающий (см. кн. 1-ю) (фото 68-70);
- отставляем правую ногу назад, в стойку кибя-дачи левую. Из этой стойки наносим правой ногой удар мая-гери в прыжке со сменой ног упреждающий (техника этих ударов представлена ниже, в разделе "Удары в прыжке со сменой ног") (фото 71-74);



Фото 71



Фото 72



Фото 73



Фото 74

- отставляем правую ногу назад, в стойку кокуцу-дачи левую.





Фото 75



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79

Далее выполняем уход левой ногой, ставя ее закрытым носком к правой ступне. Выполнив смену ног, наносим правой ногой удар йоко-гери с разворотом упреждающий (см. кн. 1-ю) (фото 75-79).

Следующий вид подготовки — защита от ударов по дуге. На фото показаны продолжения приемов после уверток от боковых ударов:

- выполнив увертку (например, вправо), продолжаем парирующее движение корпусом в этом направлении и отставляем правую ногу вправо-назад, выполняя диагональный маятник. Из этого положения выполняем контратакующее движение

тобикоми (волна), делая выпад левой ногой по касательной влево и нанося двойной удар тейшо в верхний и средний уровень (фото 80-83);



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83

- выполнив увертку (например, влево), продолжаем вращательное движение корпуса в этом направлении, пронося левую ногу за спину и ставя ее на носок и на колено линии, обходящую противника по касательной справа (с упором руками). С колен выполняем удар йоко-гери в нижний уровень правой ногой. Далее выполняем кувырок вперед через левое плечо, становясь после него в стойку кокуцу-даци левую спиной к противнику. Из этого положения выполняем удар мавашигери в прыжке с разворотом (через левое плечо) в верхний уровень правой ногой (фото 84-92)



Фото 84



Фото 85



Фото 88



Фото 86



Фото 87



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92

- выполнив увертку (например, влево), продолжаем парирующее движение корпусом в этом направлении и отставляем левую ногу влево-назад, выполняя диагональный маятник. Из этой стойки фудо-дачи выполняем контратакующий удар ёко-гери в средний уровень правой ногой. После удара через колено ставим правую ногу в стойку фудо-дачи правую, выполняя удар уракен правой рукой в верхний уровень (фото 93-97).



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97

## ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА ВСЛЕПУЮ

Итак, мы выключили у защищающегося основной орган чувств — зрение. Оно дает нам в повседневной жизни до 80 процентов всей информации, которую мы получаем об окружающем мире. Отнимите те органы чувств, которые не дают нам информацию о противнике в рукопашном бою. Остаются слух и осязание. Именно ими нам и приходится пользоваться при данном виде тренировок — ведении боя вслепую.

Что при этом происходит? Осязание и слух сильно активизируются, восполняя нам недостающую информацию о положении и действиях противника. При освоении боя вслепую намного быстрее закладываются рефлексы уверток, уходов, уклонов, а также выполнения блокирующе-ударных движений. Почему? Давайте проведем аналогию с ранней стадией развития человека — с детским возрастом, с получением первой информации об огне. Зрение в данном случае не дает ответа на вопрос, как опасно пламя. И только первый пробный опыт прикосновения к раскаленному предмету мгновенно дает нужный рефлекс (сокращение мышц-сгибателей, отдергивание руки).

Таким образом, исключив зрение, мы намного быстрее осваиваем приемы, в которых входим в достаточно тесное соприкосновение с противником. Это приемы, выполняемые на ближней дистанции и дистанции захвата. Проще — на расстоянии вытянутой руки и на расстоянии локтя до противника.

Данная методика с успехом может быть использована в обучении дзю-дзютсу, айки-дзютсу, дзю-до и их современных вариантов и в перспективных разработках. Почему автор берет на себя смелость это утверждать? Потому, что вы, уважаемые тренеры, говорите своим ученикам: "Используй силу противника против него самого!"



Фото 98



Фото 99

А ведь силу нельзя увидеть! Ее можно только почувствовать.

Если вы этого еще не сделали, завяжите своим ученикам глаза, и результаты превзойдут все ожидания. Человек обучается намного быстрее и хорошо "чувствует" противника.

Далее перейдем к изучению уходов вслепую от ножа и палки.



Фото 100



Фото 101



Фото 102



Фото 104

Начинаем с прямых колющих ударов в корпус шестом по вышеописанной методике (фото 98, 99).

Далее переходим к освоению уверток от этих же ударов в спину (фото 100-103).

Освоив рефлекс увертки, переходим к освоению возможных продолжений приема:

- (фото 104-107);
- (фото 108-111);
- (фото 112-115);



Фото 103



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Φοτο 108



Φοτο 109



Φοτο 110



Φοτο 111



Φοτο 112



Φοτο 113



Φοτο 114



Φοτο 115



Φοτο 116



Φοτο 117



Φοτο 118



Φοτο 119



Φοτο 120



Φοτο 121



Φοτο 122



Φοτο 123



Φοτο 124



- (фото 116-119);
- (фото 120-124).

Следующий этап обучения — освоение уверток при прямом колющем ударе ножом в корпус (фото 125, 126) и в спину (фото 127, 128).



*Фото 125*



*Фото 126*



*Фото 127*



*Фото 128*

Освоив рефлекс увертки, переходим к освоению возможных продолжений приема:

- (фото 129-133);
- (фото 134-137);
- (фото 138-141);
- (фото 142-145);



Φοτο 129



Φοτο 130



Φοτο 131



Φοτο 132



Φοτο 133



Φοτο 134



Φοτο 135



Φοτο 136



Φοτο 137



Фото 138



Фото 139



Фото 140



Фото 141



Фото 142



Фото 143



Фото 144



Фото 145



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149

— (фото 146-149).

Также полезны будут увертки при нанесении боковых ударов ножом в средний уровень. Выработанный рефлекс позволит максимально парировать ударное движение противника и обезопасить себя.

Данное движение сразу начинаем сочетать с блокирующими движениями рук и передвижениями тая-собаки (рис. 1,2,3,4; см. кн. 1-ю). Это позволит в дальнейшем переходить к захватам и еще более надежно уходить из зоны поражения.

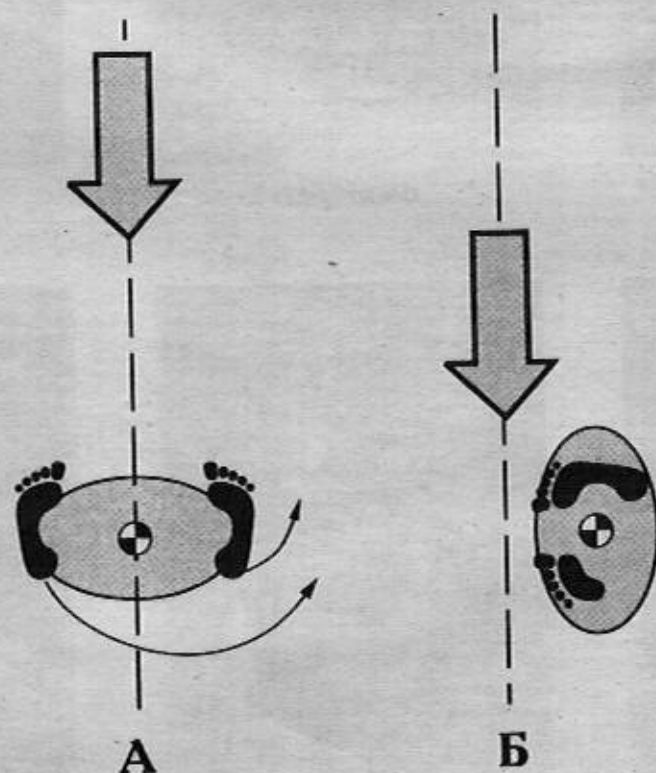


Рис. 1. Уход тая-собаки из стойки ожидания

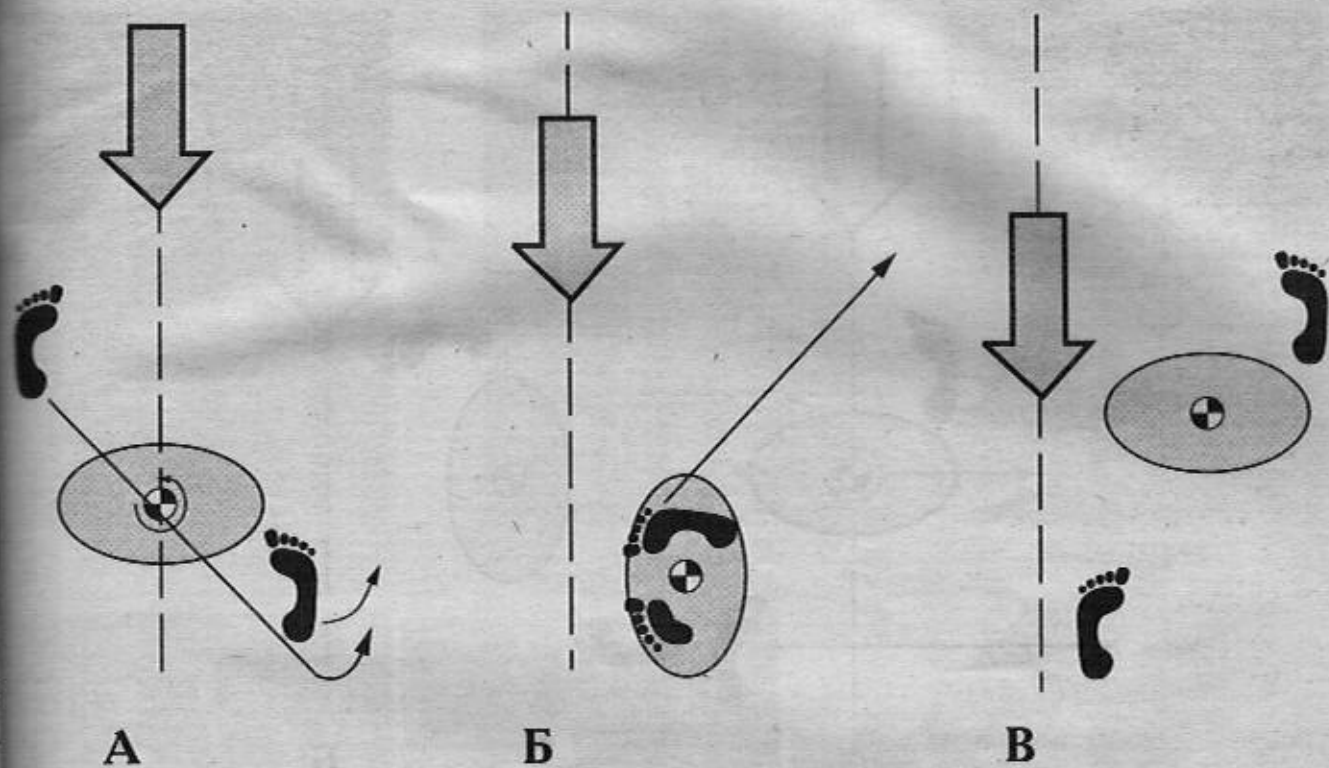


Рис. 2. Уход тая-собаки передней ногой

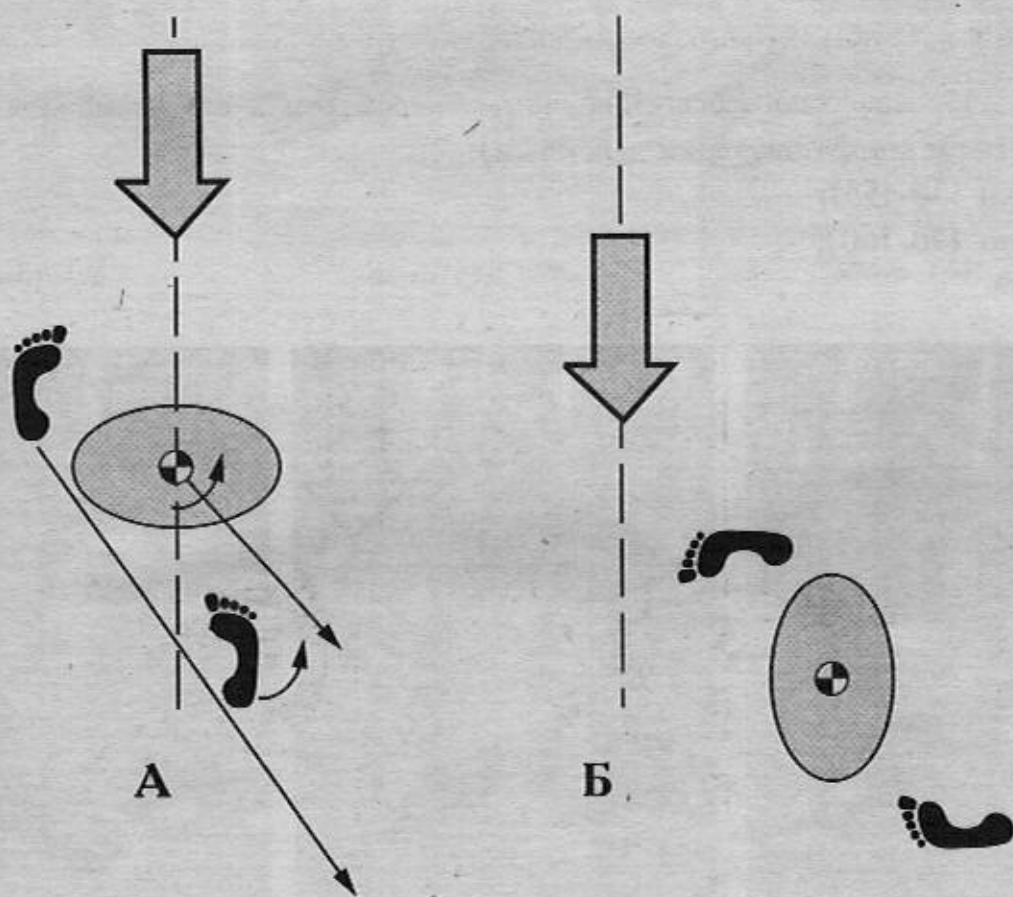


Рис. 3. Уход тая-собаки ближней ногой без смены ног с разворотом на 90 градусов

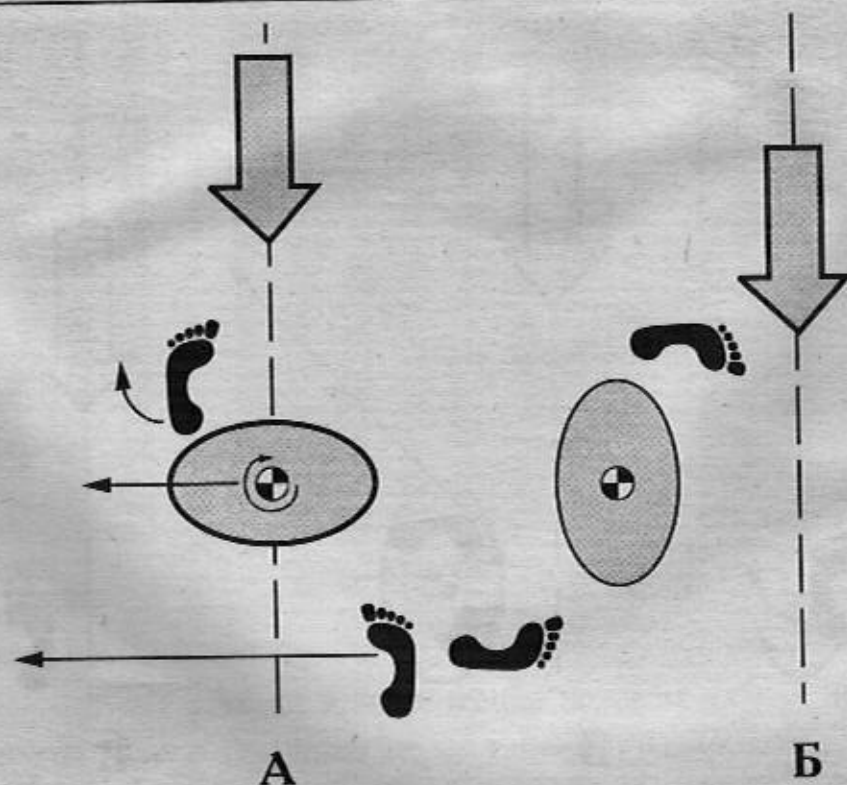


Рис. 4. Уход тая-собаки дальней ногой

После добросовестного освоения приема переходим к его возможным продолжениям (вашим контратакующим действиям):

- (фото 150-155);
- (фото 156-160).



Фото 150



Фото 151



Фото 152



Φοτο 153



Φοτο 154



Φοτο 155



Φοτο 156



Φοτο 157



Φοτο 158



Φοτο 159



Φοτο 160

## СВЯЗКИ, НЕ ВОШЕДШИЕ В ПЕРВУЮ КНИГУ, И НОВЫЕ СПОСОБЫ УХОДОВ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БОЮ

### УДАРЫ В ПРЫЖКЕ СО СМЕНОЙ НОГ

Удары в прыжке со сменой ног относятся к упреждающей технике. Напомню, что приемы этой группы применяются, когда противник начинает атаку и вы, не используя блокирующие движения, первым наносите удар. Началом атаки считается самое ее начало, "зарождение". Вы ни в коем случае не должны ждать удара, перемещения противника или пытаться угадать их направление. В какой-либо момент вы можете заметить, что противник переносит вес тела на одну ногу (признак начала удара другой ногой), или голова его качнулась от исходного положения в какую-либо сторону (тоже признак переноса веса тела для удара), или у него просто "загорелись глаза" (перешагивательными действиями у человека чуть шире открываются веки). Этот момент есть начало выполнения приемов контратакующей техники.

Для начала разучим простое упражнение (рис. 5; фото 161-163).

Исходное положение — стойка кибя-даци левая, голова повернута влево, в направлении линии атаки. Обратите внимание на положение ваших ступней, запомните их положение на поверхности.

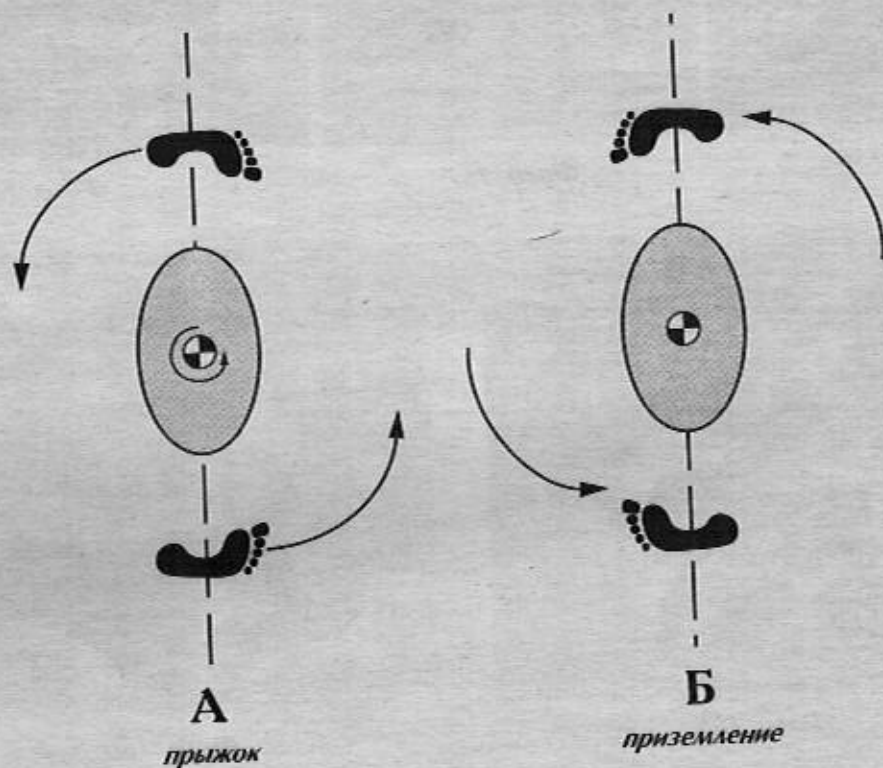


Рис. 5. Упражнение. Смена ног в прыжке с разворотом на 180 градусов





Фото 161



Фото 162



Фото 163

Перейдем к изучению удара мае-гери в прыжке со сменой ног (рис 6, фото 164, 165).

Исходное положение — стойка кибачи левая. Выполняя смену ног в прыжке, нанесите удар мае-гери правой ногой в средний уровень. В момент удара вы

Теперь прыжком смените ноги: левая ступня займет место правой и наоборот. Голова не изменит своего положения, лицо смотрит в ту же сторону, что и прежде, в направлении линии атаки. Повторите упражнение достаточное количество раз.

Усложним упражнение. Теперь вы должны, меняя ноги в прыжке, доставать коленями в верхней точке прыжка себе до плеч. Старайтесь, подпрыгивая, не делать взмахов руками: это откроет ваш замысел и, пусть на короткое время, но лишит вас защиты. Отработайте чистоту прыжка, выполнив упражнение несколько десятков раз. Добейтесь быстрого, незаметного прыжка со сменой ног, с попаданием ступнями в заданные точки на поверхности.



Фото 164



Фото 165

должны находиться в воздухе. Руки защищают корпус и лицо (не разбрасывайте их в стороны, задавая движение). В начале освоения приема левая нога зачастую успевает достигнуть поверхности. Это не страшно — по мере освоения удара в прыжке все проходит. После отработки удара "в пустоту" постановку удара и окончательное разучивание удобно выполнять на тяжелой "плите" для единоборств. Партнер, держа плиту двумя руками вплотную к корпусу, делает короткий, быстрый шаг вперед, изображая атаку. В этот момент вы должны нанести удар.

Типичная ошибка при разучивании данного приема: ударная нога проходит по дуговой траектории в горизонтальной плоскости. Как и все удары мае-гери, мы выполняем удар "через закрытие паха". То есть нога должна пройти не так, как вам удобно, а как можно ближе к паху, закрывая его от возможной контратаки. Обязательно "напрыгайте" нужное количество раз, чтобы исправить этот недостаток.

Перейдем к изучению удара маваши-гери в прыжке со сменой ног (рис 7. фото 166, 167). Исходное положение — стойка киба-даци левая.

Выполняя смену ног в прыжке, нанесите удар маваши-гери правой ногой в верхний

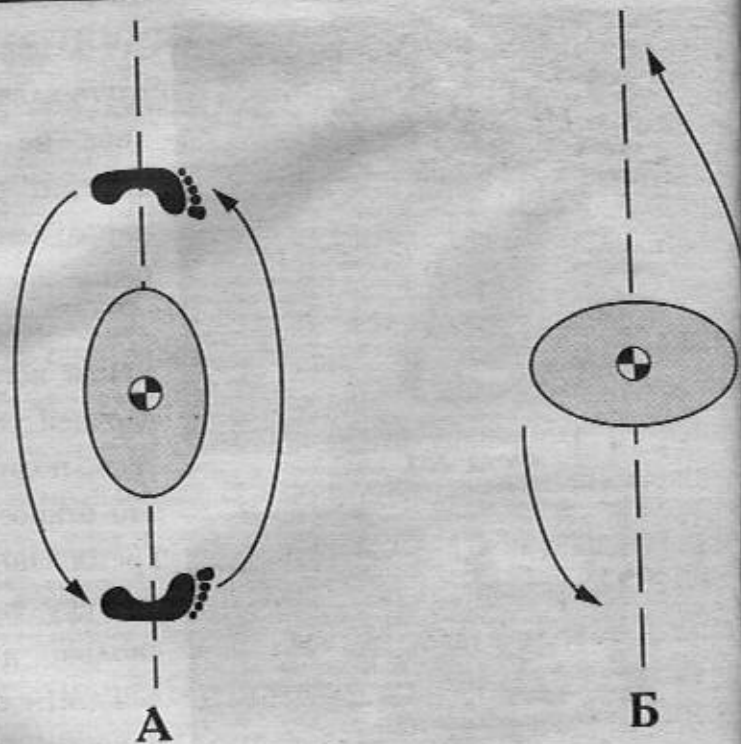


Рис. 6. Удар мае-гери в прыжке со сменой ног

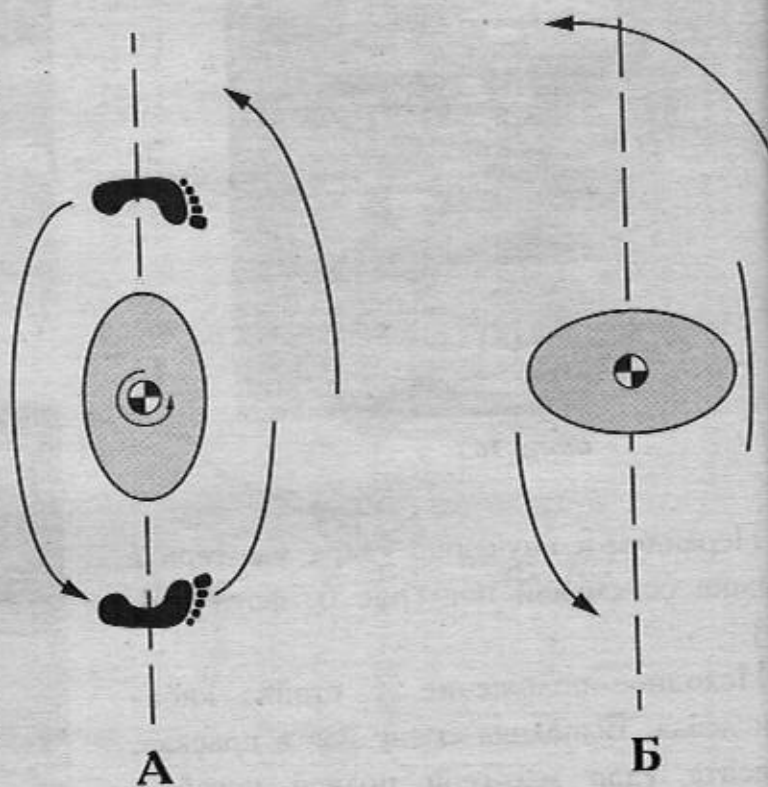


Рис. 7. Удар маваши-гери в прыжке со сменой ног



Фото 166



Фото 167

(при разучивании — в средний) уровень. В момент удара вы должны находиться в воздухе. Руки защищают корпус и лицо. При освоении удара необходимо добиться, чтобы разворот в воздухе был более 180 градусов, в данном случае мы разворачиваемся на 235 градусов. Это необходимо для того, чтобы удар имел силу, то есть после касания ударной точки, нога бы проходила по траектории еще примерно треть расстояния. Иными словами, можно сказать, что нужно препятствие “пробить насквозь”, “снести” и так далее. Вообще, это правило касается почти всех ударов (см. книгу 1 “Постановка удара”, “Теория дистанции”): точка соприкосновения ударной

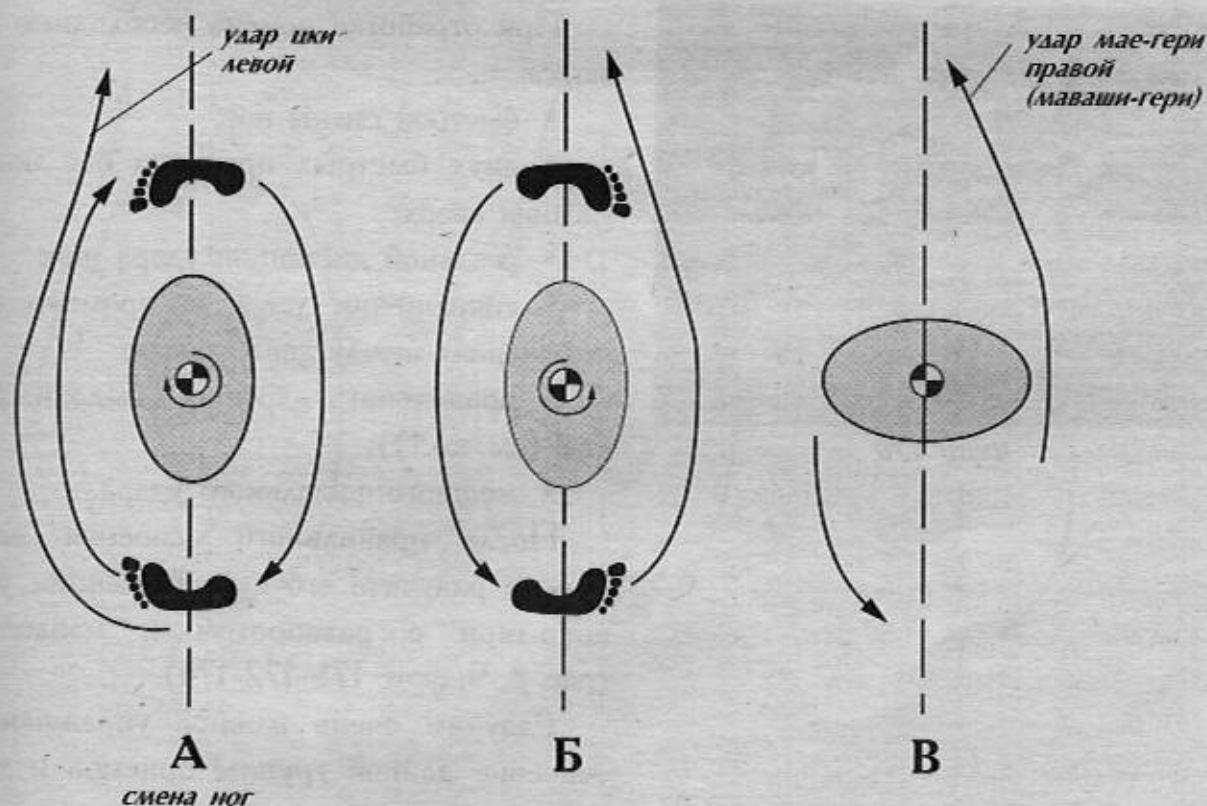


Рис. 8. Мае-гери в прыжке со сменой ног, с подготовкой (маваши-гери)



Фото 168



Фото 169



Фото 170

поверхности с местом, по которому наносится удар, находится приблизительно на расстоянии двух третей длины полной (от начала траектории удара).

Далее усложним прием, чтобы сделать его более универсальным. Допустим, вы находитесь в стойке *зенкуцу-дачи* правой (в последующем стойка может быть практически любой). Легким, незаметным прыжком смените ноги, встав в стойку *киба-дачи* левой (рис. 8; фото 168-170). При этом правая нога идет назад, левая — вперед. Заканчивая прыжок, нанесите удар *цки* левой рукой по голове. Заметим, что удар наносится как можно быстрее, расслабленной рукой и не полную силу. Главное — заставить противника поверить в этот первый, отвлекающий удар.

Следующим движением выполните удар *мае-гери* в прыжке со сменой ног правой ногой в средний уровень.

При отработке приема необходимо добиваться:

- ♦ быстрой смены ног;
- ♦ двух быстрых прыжков без подпрыгивания вверх;
- ♦ реальной дистанции удара *цки*;
- ♦ сокращения пауз в промежуточных положениях между движениями;
- ♦ правильного дыхания (выдохи: раз два! (см. кн.1));
- ♦ мощного финального удара.

После правильного освоения данного приема разучите его с выполнением удара *йоко-гери* с разворотом и *маваши-гери* (рис. 8, 9; фото 171, 172-174).

Разучим очень важное упражнение — освоение данной группы приемов и теорию ведения боя вообще.



Фото 171



Фото 172



Фото 173



Фото 174

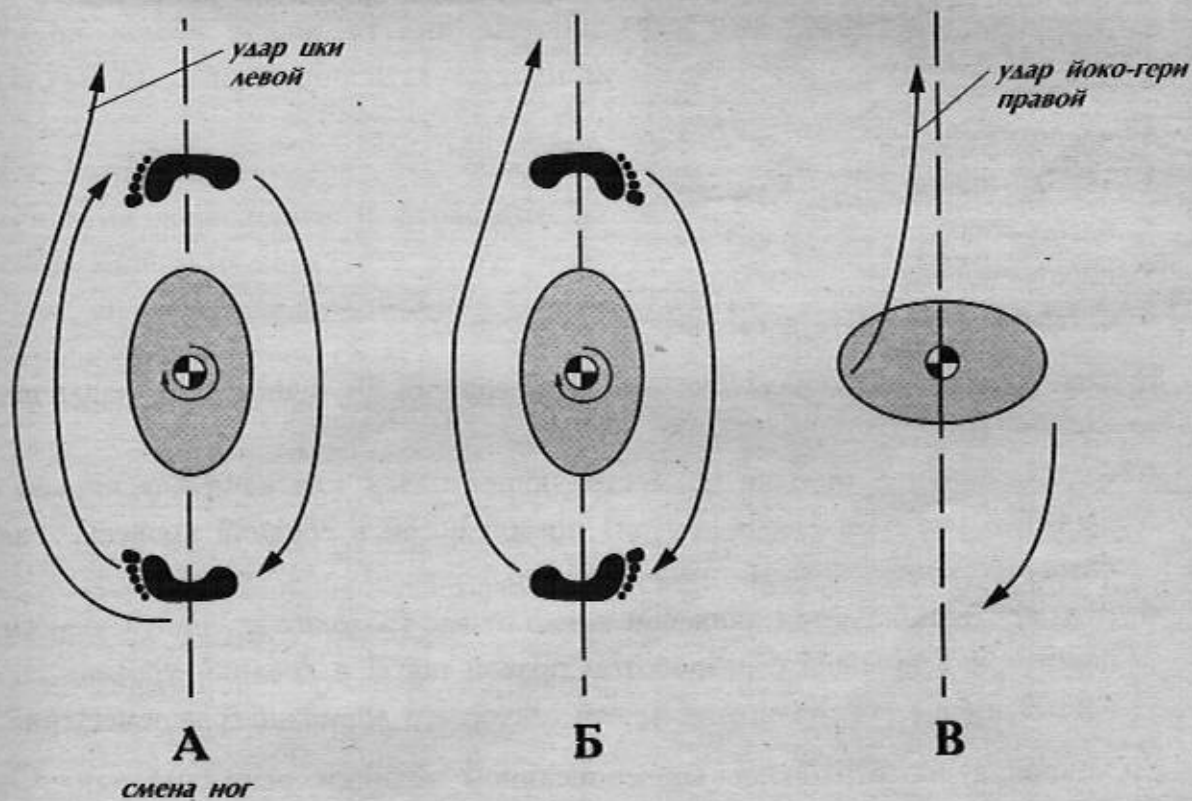


Рис. 9. Йоко-гери в прыжке с разворотом со сменой ног

Как вы уже поняли, первым ударом цки вы задаете противнику какое-либо направление движения (рис. 10). Противник может перемещаться наиболее вероятно:

- ◆ назад;
- ◆ влево;

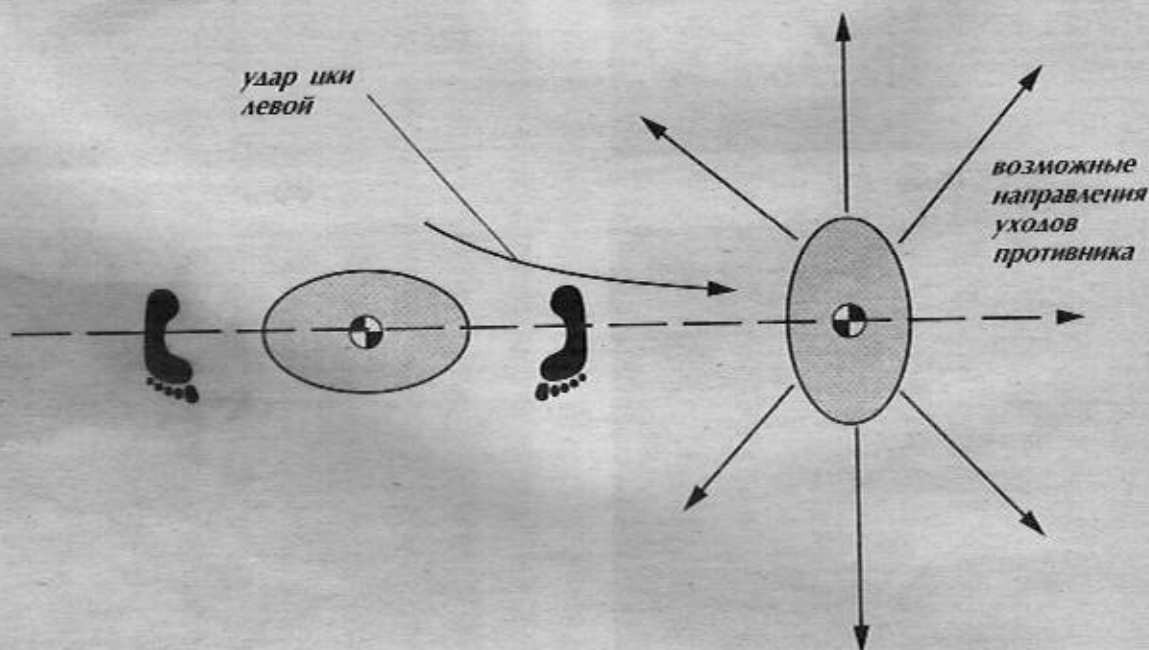


Рис. 10. Возможные направления перемещения противника после вашего провоцирующего удара

- ◆ вправо;
- ◆ влево-назад;
- ◆ вправо-назад;
- ◆ влево-вперед;
- ◆ вправо-вперед;
- ◆ оставаться на месте в стойке.

В зависимости от направления его перемещения вы выполняете различные приемы:

- если противник остался на месте, пошел назад или качнулся вправо от вас, нанесите мае-гери (маваши-гери) правой ногой в средний уровень. Таким образом вы контролируете правый сектор;
- если противник сделал движение влево от вас (заходит за спину), нанесите уйюко-гери в прыжке с разворотом правой ногой в средний уровень со смещением ног. Этим вы контролируете левый сектор его возможных перемещений.

Упражнение на отработку вышеописанной техники выглядит так. Один партнер берет тяжелую плиту для отработки ударов. Второй выполняет пер

часть приема — удар цки со сменой ног. Первый выполняет уклон от удара, а защищающийся отслеживает его перемещение вторым ударом.

Если защищающийся не создает атакующему слишком сложных условий и скорость отработки упражнения, а следовательно, и его сложность возрастают постепенно, то прием разучивается легко и выполняется без ошибок. Главное — не торопиться. Основным критерий при разучивании — не увеличение скорости, это придет после, а сведение к минимуму количества ошибок, когда вы не угадали следующего направления перемещения противника.

## ЭТОТ КОВАРНЫЙ УДАР В ПАХ

Начнем разучивание с удара мая-гери (прямого удара ногой по восходящей траектории). Из стойки зенкуцу-дachi правой, пронесите правую ногу через закрытие паха, вынесите колено так, чтобы бедро было параллельно земле. В следующий момент начинается распрямление голени. В момент удара нога полностью распрямлена и параллельна земле, носок ступни вытянут (фото 175-177). Удар наносится подъемом ступни.

После отработки удара на “воздухе” обеими ногами переходите к отработке на оксерской лапе. По характеру этого “тренажера” вы, конечно, уже поняли, что в данном ударе больше скорости, чем силы.

Далее, выполнив один удар, не опуская ноги, попробуем довести их количество до пяти, двадцати, тридцати. Нанося удары и стоя на одной ноге, мы развиваем устойчивость, тренируем мышцы ног, участвующие в ударе, учимся не “сбивать” дыхание.

Устали? Восстановим дыхание, встряхнем ослабленные ноги и продолжим тему занятия.



Фото 175



Фото 176



Фото 177

Научимся выполнять удар с подшагом. Вспомним материал из первой книги — “Удары с подшагом”.

На тренировке при отработке ударов мы выполняем удары из стойки задней ногой (дальней ногой). Естественно, что при такой дистанции разгона нога набирает большую скорость, удар кажется вам сильным и быстрым. После отработки ударов в лапе и на мешке многие переносят этот “боевой опыт” в боевую ситуацию, в кумитэ. Стало уже традиционным представление о том, что удар наносится дальней ногой, для маскировки удара применяются лишь простейшие комбинации руками и многочасовые отработки удара для увеличения его скорости. В настоящем же каратэ удар ногой наносится только после подготовки, какой является связка или перемещение, или только ближней ногой. Все построено для того, чтобы максимально замаскировать удар. В бою, на высокой скорости работы, противник определяет начало удара по отклонению корпуса в момент начала переноса тяжести на опорную ногу. Это одна из причин, по которой мы никогда не наклоняем корпус при ударе. Противник должен увидеть удар только на самой последней его стадии, на конечной точке траектории, так построена вся ударная техника. Но, вместе с тем, это должно гасить силу удара. Поэтому даже самые замаскированные удары ближней ногой в технике каратэ равны по силе удару дальней ногой.

Итак, вы находитесь в стойке *зенкуцу-даци* правой (фото 178-181). Переносит тело вперед, поднесите левый носок на полступни впереди правого. Носок держите “закрытым”, т.е. слегка повернутым внутрь. (Таким образом, не разбрасывают колени и закрыт пах). Руки одновременно с носком опускаются вперед, ладони вниз, в направлении паха противника. Теперь правая нога выносится коленом в ступней к колену (но никак не ниже колена) и наносит удар *мая-гери кеаге* восходящей траектории. Одновременно левая опорная нога спускается ступней на и распрямляется. Ступня ее остается параллельной линии атаки.

На первый взгляд, так держать ступню опорной ноги неудобно, но это единственное правильное положение при ударе. Во-первых, после удара возможен разворот в любую сторону и вы держите ступню прямо, чтобы не “раскручивать” ее при повороте.



Фото 178



Фото 179





Фото 180



Фото 181

часовой стрелке. Во-вторых, только при неподвижном положении ступни удар происходит за счет мышц, а не за счет плохо контролируемого передвижения по инерции.

После удара правая нога возвращается по той же траектории назад, но становится носком на полступни впереди левой ноги. После этого — левая, скользя, возвращается на место, в стойку зенкуцу-дэчи правую. Руки при ударе раздвигаются, пропуская ногу, после удара возвращаются в исходное положение, на защиту.



Фото 182



Фото 183



Фото 184

После освоения удара в пах с подшагом усложним движение и выполним мая-гери кеаге со сменой ног в прыжке.

В отличие от предыдущего удара с подшагом, дальняя нога выносится (даже выбрасывается) коленом к одноименному плечу. Затем бросается вниз, ударя шаровой пяткой (основанием носка) о поверхность. За время ее движения ближняя нога выполняет удар по вышеизложенной схеме (фото 182-184).

Наиболее распространенная ошибка обучаемых — разброс ног в полете. Обедра должны пройти “впритирку” друг к другу, иначе вы откроете пах и пропустите возможный контрудар.

Небольшое отступление. По данной методике выполняются также удары:

- ♦ мая-гери (фото 182-184, 185);



*Фото 185*

- ♦ йоко-гери (фото 182-184, 186);



*Фото 186*

- ♦ маваши-гери (фото 187-190).



*Фото 187*



*Фото 188*



Фото 189



Фото 190

Далее, развивая тему, разучим удар в пах ближней ногой. Он применяется в качестве контратакующего.

Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-даци правой (фото 191-193). Противник выполняет атаку, вы переносите вес тела назад, скользя правой ступней в сторону левой и оказываясь в стойке никоаши-даци правой. Из этого положения правая нога выносится ступней к левому колену и, с распрямлением голени, выполняется удар мая-ери кеаге в пах.



Фото 191



Фото 192



Фото 193

Начнем отработку удара в пах из стойки зенкуцу-даци. Партнер с боксерской стойкой вначале выполняет "атаку", наступая. Вы, отступая, наносите удар ближней ногой (фото 194-197). Затем партнер выходит из атаки, отступая. Вы, вернувшись в стойку, выносите его на выходе из атаки, нанося удар дальней ногой. Далее возвращаетесь в стойку и упражнение повторяется многократно.



Фото 194



Фото 195



Фото 196



Фото 198

Усовершенствуем удар в пах ближней ногой. Добавим к нему качение в маятнике назад (фото 198-201). Отработку удара в пах выполняем из стойки зенкуцу-дэчи. Партнер с боксерской лапой выполняет "атаку", наступая. Вы, отступая и уклоняясь назад в маятнике, наносите удар ближней ногой в пах.



Фото 197



Фото 199



Фото 200



Фото 201

Продолжим изучение техники нанесения удара мая-гери кеаге в нижний уровень. Возвращаемся в главу "Удары в прыжке со сменой ног". Выполним несколько раз следующий прием.



Фото 202



Фото 203



Фото 204

Вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи правой. Легким, незаметным прыжком смените ноги, встав в стойку кибя-дачи левую (фото 202-205). При этом правая нога идет назад, левая — вперед. Заканчивая прыжок, нанесите удар цки левой рукой в голову. Удар наносится как можно быстрее, расслабленной рукой и не в полную силу.

Следующим движением выполните удар мас-гери кеаге в прыжке со сменой ног правой ногой в пах.

Небольшое добавление. Рукой мы далее будем наносить не удар цки, а легкий (но быстрый и резкий) удар внешней стороной кончиков пальцев по глазам. Предупреждаю — это очередной запрещенный прием!

Выполняется удар следующим образом (фото 206-209).

Из стойки зенкуцу-дачи левой посылаем ближнюю левую расслабленную руку по вектории удара цки в голову. Локоть проходит вплотную к подреберью. Запястье втянуто внутрь, пальцы слегка разведены. При подходе к цели запястье расслабленной руки по инерции разгибается и слегка выворачивается наружу. При этом происходит "чиркающий" удар последними фалангами пальцев по глазам и носу.



Фото 205



Фото 206



Фото 207



Фото 208



Фото 209

Подобно удару кнута, кончики пальцев описывают короткую, энергичную дугу и с большой вероятностью один из них попадает по главному яблоку.

Этот удар намного быстрее удара цки, так как рука несется расслабленной. Противник поднимает руки для защиты верхнего уровня. В этот момент выполняем удар в пах со сменой ног в прыжке правой ногой.

Удар рукой тренируем на боксерской лапе, расслабленной ладони партнера, обращенной к вам внутренней стороной, а при отработке приемов в паре наносим удар по лбу партнера.

Небольшое отступление. Применяя данный удар в ранее изученных связках (см. кн. 1-ю), используйте его свойства быстрого, отвлекающего удара,



Фото 210



Фото 211



Фото 212



Фото 213

который заставляет противника поднять руки. Например:

♦ йоко-гери с разворотом (фото 210-213);

♦ уход тая-собаки ближней ногой (фото 214-216);



Фото 214



Фото 215



Фото 216

♦ уход тая-собаки дальней ногой (фото 217-219);



Фото 217



Фото 218



Фото 219

- ♦ нагаши-цки (см. ниже);
- ♦ кобра (фото 220-223) и так далее; шире используйте свою фантазию.



Фото 220



Фото 221



Фото 222



Фото 223

## НАГАШИ-ЦКИ

Разучим красивый, рационально построенный прием на основе передвижения собаки и ухода вперед под углом 45 градусов.

Для начала — несколько подготовительных упражнений.

1. Встаньте с партнером на дистанцию удара рукой лицом друг к другу, в состоянии ожидания (фото 224,225). Партнер выполняет правой ладонью толчок в ваше





Фото 224



Фото 225



Фото 226



Фото 227



Фото 228



Фото 229

плечо. Вы, используя тазовую увертку и разворот плеч на 90 градусов влево, пропускаете вектор его удара вскользь, вдоль своей груди (см. "Тренировки вслепую"). Вернитесь в исходное положение, развернув плечи, выполните это же упражнение для другой руки и плеча. Освойте упражнение, научитесь резко убирать плечо.

Что происходит в это время с другой вашей рукой? Она в момент рывка, за счет разворота плеч, получает импульс, который толкает ее вперед, на противника. Усовершенствуем первое упражнение:

2. Теперь вы оба, стоя в стойке ожидания, толкаете друг друга одноименной рукой в разноименное плечо. Задача — попасть в плечо партнера и убрать свое из-под удара. Таким образом, мы совместили два движения, дополнив увертку встречным ударом.

3. Дополним увертку передвижением. Выполняя правой рукой удар и увертку, сделайте скользящий шаг правой ногой вперед, по линии, обходящей противника справа, под углом 10 — 15 градусов (рис. 11; фото 226-227, 228-229). Так как корпус развернется на 90 градусов влево, левая нога получит импульс, который потянет ее к вам за спину. Перенесите левую ступню

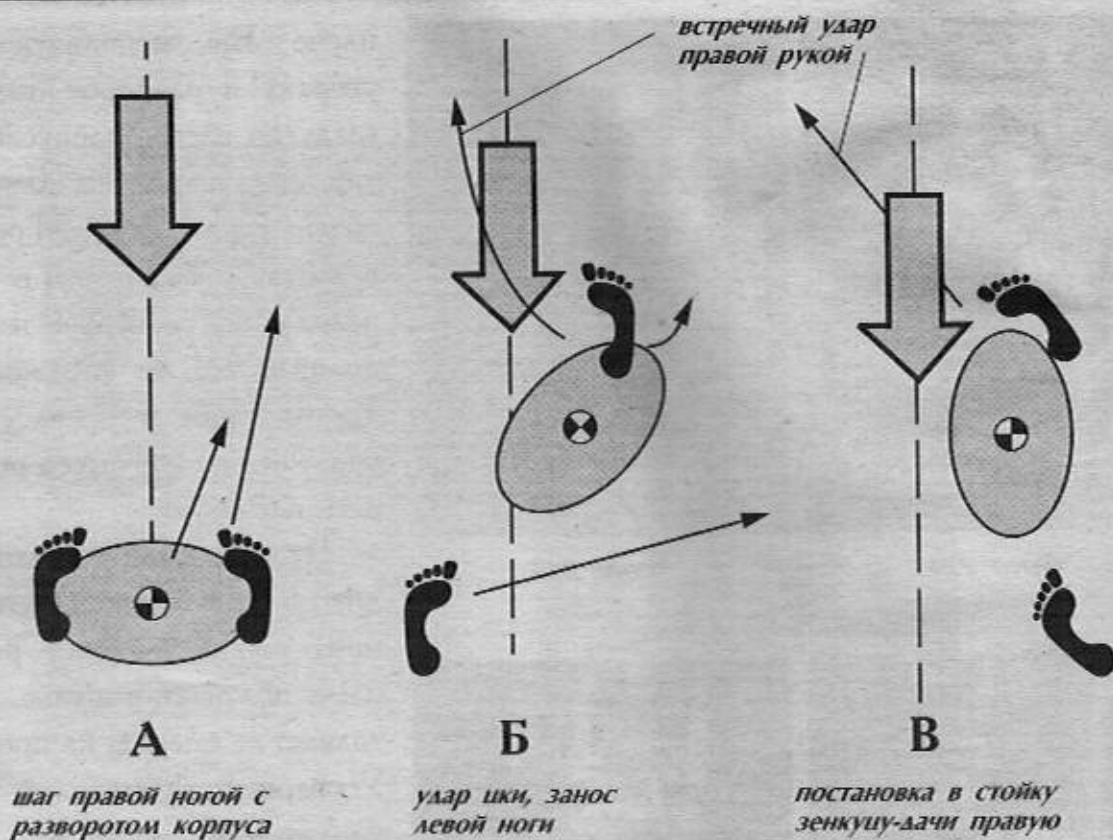


Рис. 11. Удар нагаши-цки с уходом с линии атаки

вправо-вперед от ее исходного положения, занесите ее по дуге за спину и поставьте стойку зенкуцу-даци правую. Теперь, выполняя удары в плечо с партнером выполняйте встречно-обходное передвижение. Задача — попасть в плечо партнера убрать свое из-под удара.

Данное упражнение необходимо выполнять постоянно, так как оно дает точное представление о дистанции и нарабатывает реальные навыки увертки и контратаки.

4. Чтобы наглядно продемонстрировать эффективность ухода и точно отработать момент начала движения, разучите следующее упражнение. Вы стоите в стойке зенкуцу-даци правой (можно: стойка ожидания, никоаши-даци и т.д.). Партнер на расстоянии в несколько шагов начинает бежать на вас, стараясь сбить корпусом. В момент приближения его на дистанцию удара с удлинением стойки выполните правой ногой шаг вперед-вправо и с тазовой уверткой занесите левую ногу за спину. Можете сделать имитацию удара (см. ниже) или просто держать руки, как в стойке зенкуцу-даци правой. Упражнение должно быть хорошо проработано, иначе вы станете выполнять движение раньше и на увеличенной дистанции удар будет попадать в пустоту.

Далее отрабатываем уже сам удар нагаши-цки. Партнер выполняет сначала прямые атаки: цки, мае-гери и т.д. Ваша правая нога должна шагнуть на расстояние ширины ступни от его "ближней ноги" (см. кн.1). Правая рука с резким разворотом плеч, полностью распрямляясь, выполняет удар в голову. Левая рука находится



Фото 230



Фото 231



Фото 232



Фото 233



Фото 234

вьте  
еро  
нера  
гочв  
аки.  
бота  
стой  
тнер  
сом.  
прав  
Мож  
енку  
стан  
адат  
снач  
стоя  
зворо  
дится

наховке и держится "конусом": локоть страхует левое подреберье, а кулак находится  
сле правого локтя (фото 230-232, 233-234). Корпус держим вертикально, в момент  
ра выполняем короткий, акцентированный выдох (или выкрик). Дальняя нога  
осится за спину, как бы по инерции.

Вначале выполняем удар с удлинением стойки (фото 235-237), затем — со сменой  
стойки (рис. 12; фото 238-240). Когда вы освоите движение со сменой стойки,  
попытайте выполнить его из разных стоек, посмотрите, где удар за счет длинного  
движения теряет скорость и силу.



Фото 235



Фото 236



Фото 237

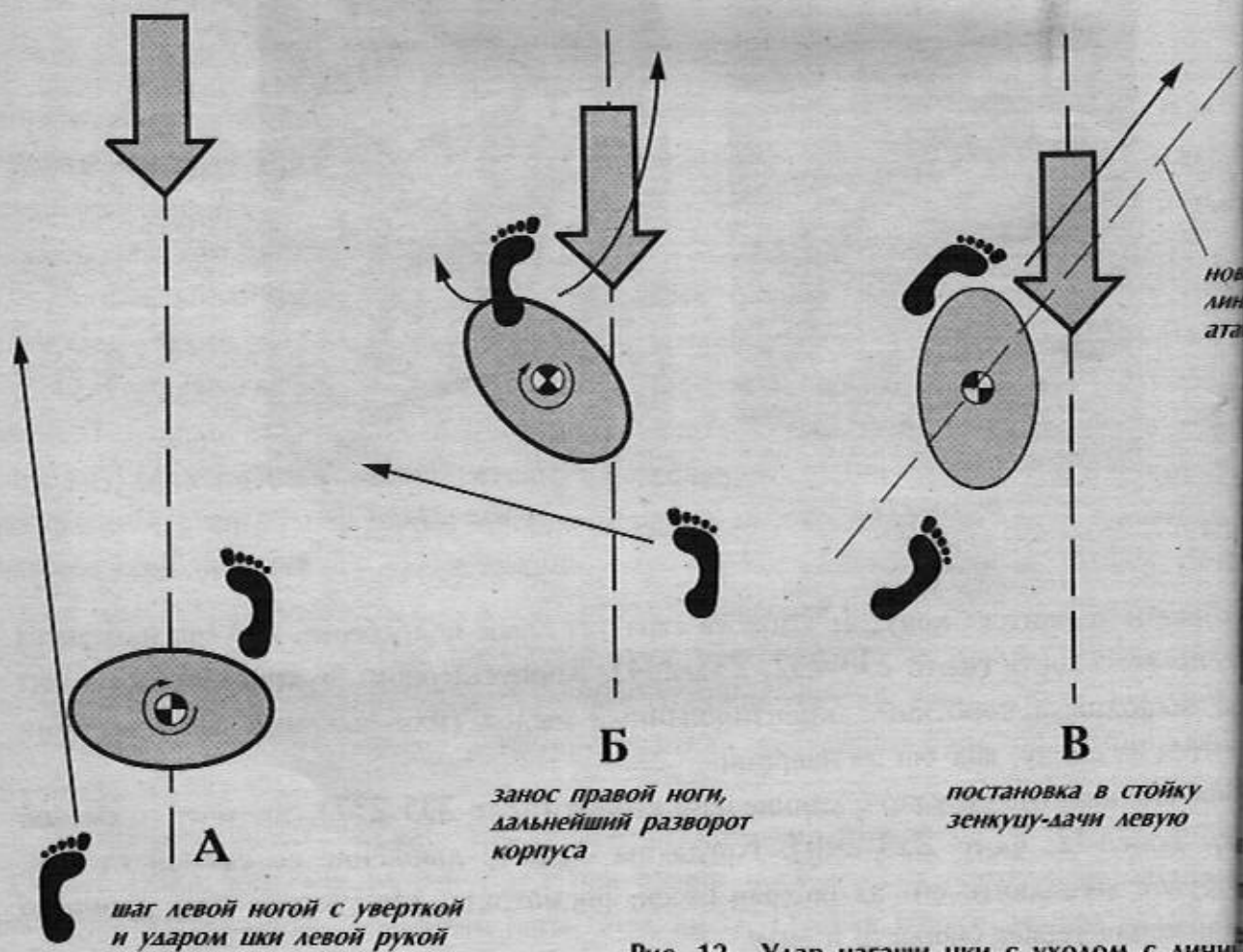


Рис. 12. Удар нагаши учи с уходом с линии атаки, со сменой стойки



Фото 238



Фото 239



Фото 240

В конце тренировки проведите ю-кумите на применение нового приема, обязательно выполните его "чисто" в течение первой минуты поединка.

Отработав удар в верхний уровень, научитесь выполнять его в средний уровень (фото 241-243). Если вы наносите удар правой рукой, точка удара находится на нижнем крае нижнего левого ребра противника.



Фото 241



Фото 242



Фото 243

В спарринге вы, вероятно, обратите внимание на то, что после выполнения нагаши- появляется небольшая пауза. Дело в том, что вы оказываетесь боком к противнику, на расстоянии удара рукой (ближняя дистанция), и над тем, куда двигаться дальше, приходится думать.

Разберем несколько стандартных комбинаций с ударом нагаши-цки.  
 — нагаши-цки, ура-микадзуки в верхний уровень (рис. 13; фото 244-246);



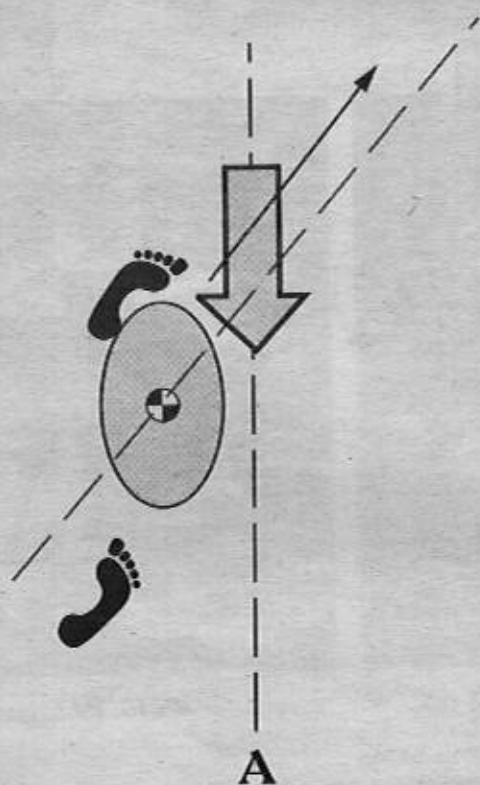
Фото 244



Фото 245

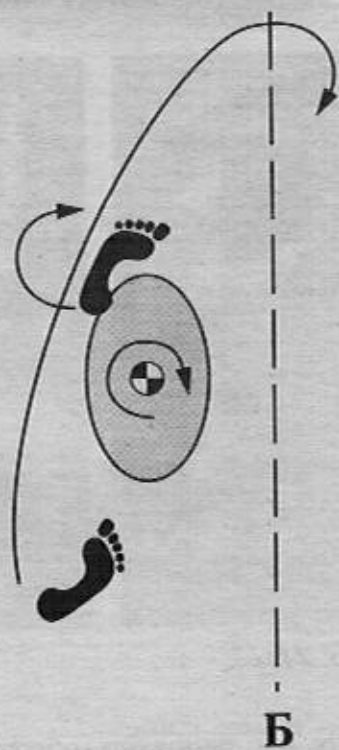


Фото 246



А

удар нагаши-цки левой



Б

удар ура-микадзуки в верхний  
уровень с разворотом правой

Рис. 13

— нагаши-цки, ура-маваши в средний уровень (рис. 13; фото 247-249);



Фото 247

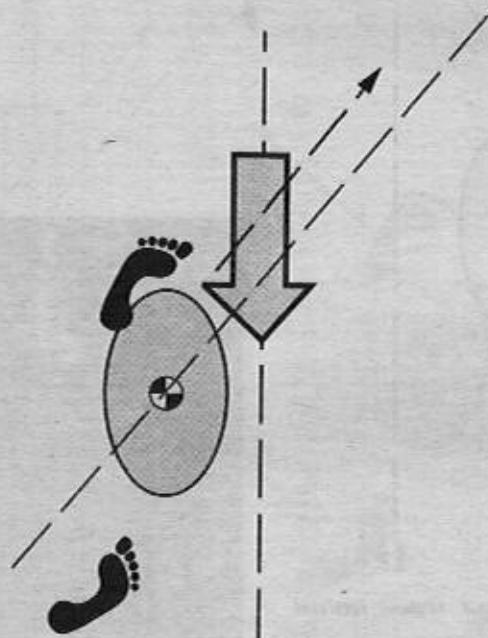


Фото 248



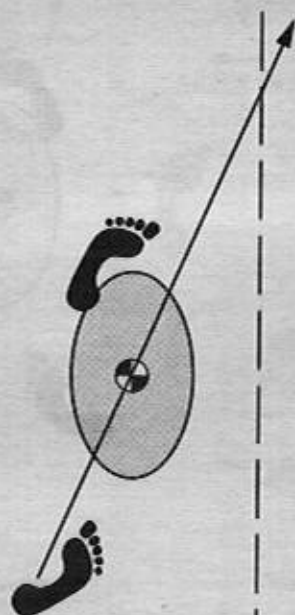
Фото 249

— нагаши-цки, какато-гери в нижний уровень (рис. 14; фото 250-252);



А

удар нагаши-цки левой



Б

удар какато-гери правой

Рис. 14



Фото 250

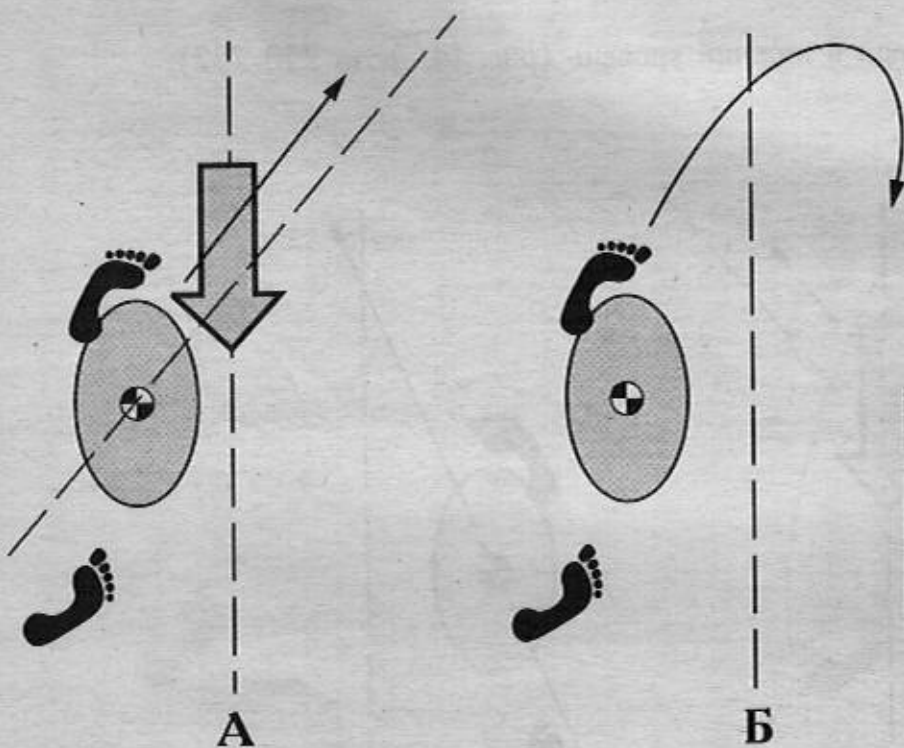


Фото 251



Фото 252

— нагаши-цки, подсечка ближней ногой (рис. 15; фото 253-256);



А

удар нагаши-цки левой

Б

подсечка левой ногой

Рис. 15



Фото 253

удар на





Фото 254



Фото 255



Фото 256

— нагаши-ики, ики разноименной рукой с уходом вперед под углом 45 градусов (рис. 16; фото 257-260);

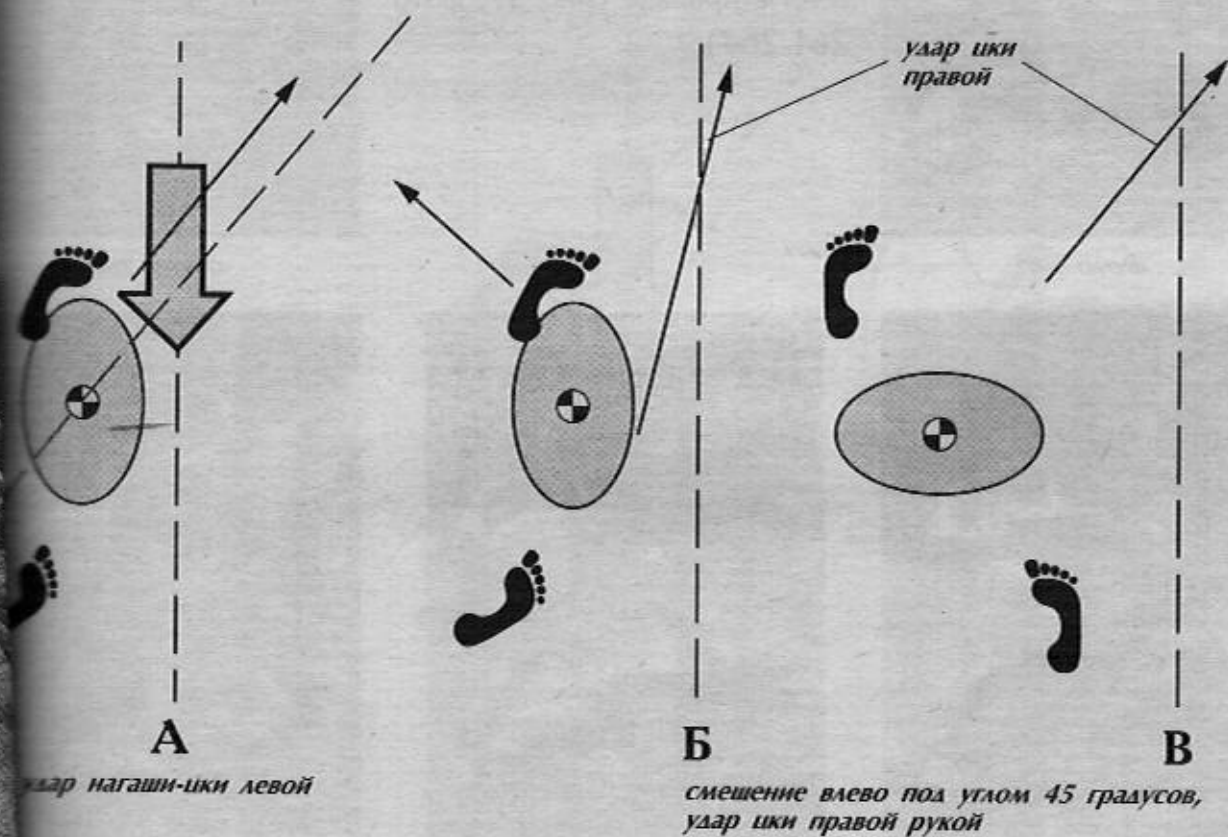


Рис. 16



Фото 257



Фото 258



Фото 259



Фото 261

— нагаши-цки, ура-микадзуки в верхний уровень в прыжке (см. "Как добавить прыжок в удар");

— нагаши-цки, йоко-гери упреждающий в средний уровень в прыжке (рис. 17; фото 261-264);



Фото 260



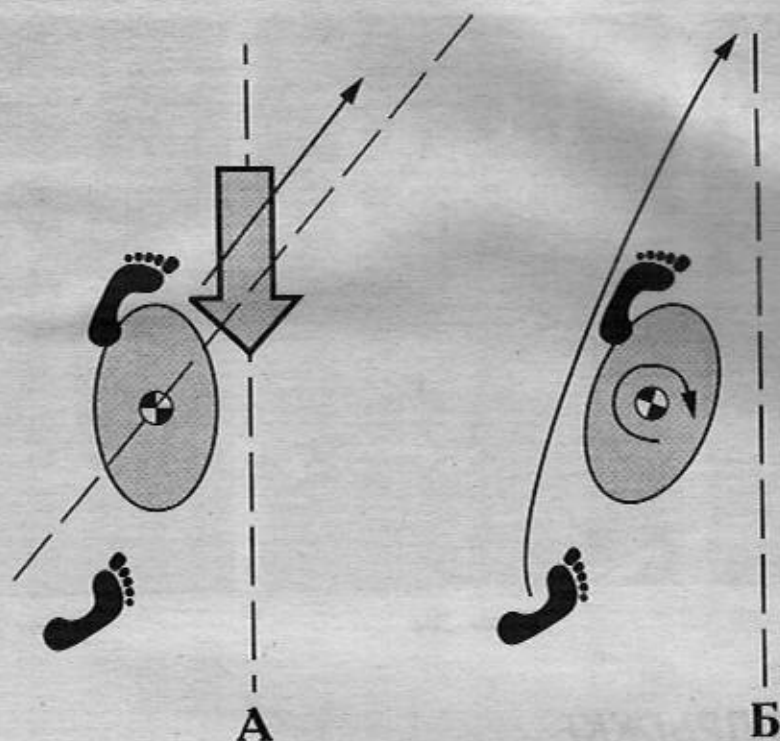
Фото 262



Фото 263



Фото 264

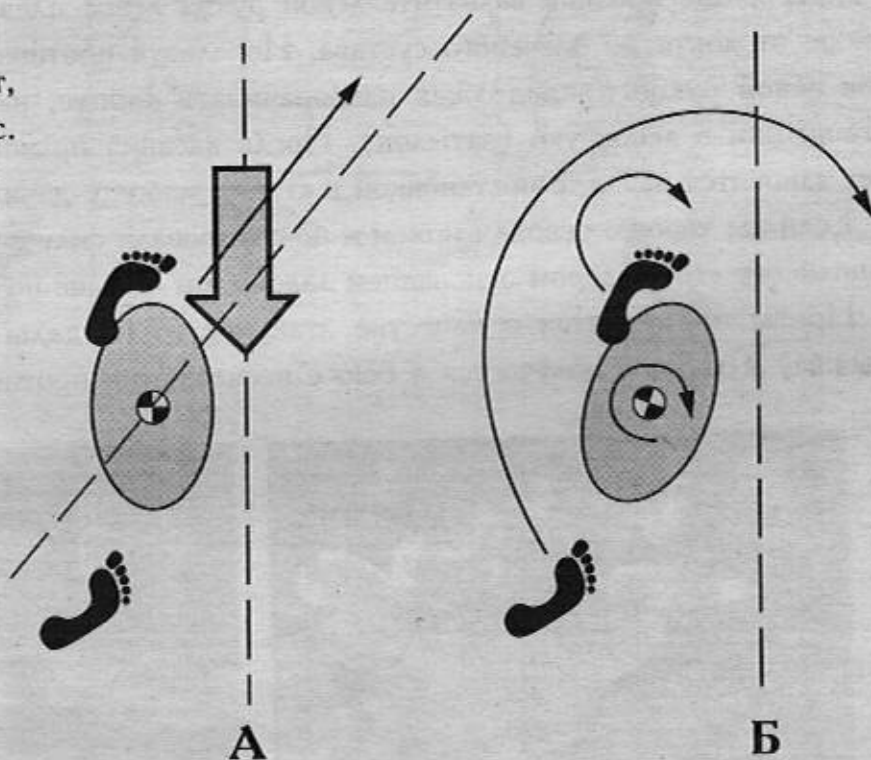


*удар нагашу-уки  
левой*

*йоко-гери в прыжке с  
разворотом правой ногой*

Рис. 17

— нагашу-уки, захват,  
бросок с разворотом (рис.  
фото 265-267).



*удар нагашу-уки левой,  
захват двумя руками*

*бросок с разворотом*

Рис. 18



Фото 265



Фото 266



Фото 267

## НАГАШИ – ЦКИ В ПРЫЖКЕ

Начинаем прием из стойки ожидания (зенкуцу-даци левая). Выполните прыжок правой ногой по линии, обходящей противника справа, под углом 15-20 градусов, прыжковую точку (см. кн. 1). Разверните в полете корпус влево (рис. 19; фото 265-271). В конце прыжка захватите левой рукой левое плечо противника за одежду в районе от локтя до плечевого сустава. Используя противника как опору, потянув себя левой рукой и продолжая разворачивать корпус, нанесите правой рукой удар нагаши-цки в левое ухо (затылок). После касания правой ногой поверхности земли нога заносится назад, с постановкой в стойку зенкуцу-даци правую.

Если вы хорошо освоили прием и почувствовали силу в своем ударе, переходите к выполнению его с ударом основанием ладони, он больше подходит для данной техники.

Прием применяется в качестве атакующего на дальней дистанции (дистанция прыжка) и хорошо получается в бою с несколькими противниками.



Фото 268



Фото 269

А  
прыжок  
Типичн  
прыжок  
лишком



Фото 270



Фото 271

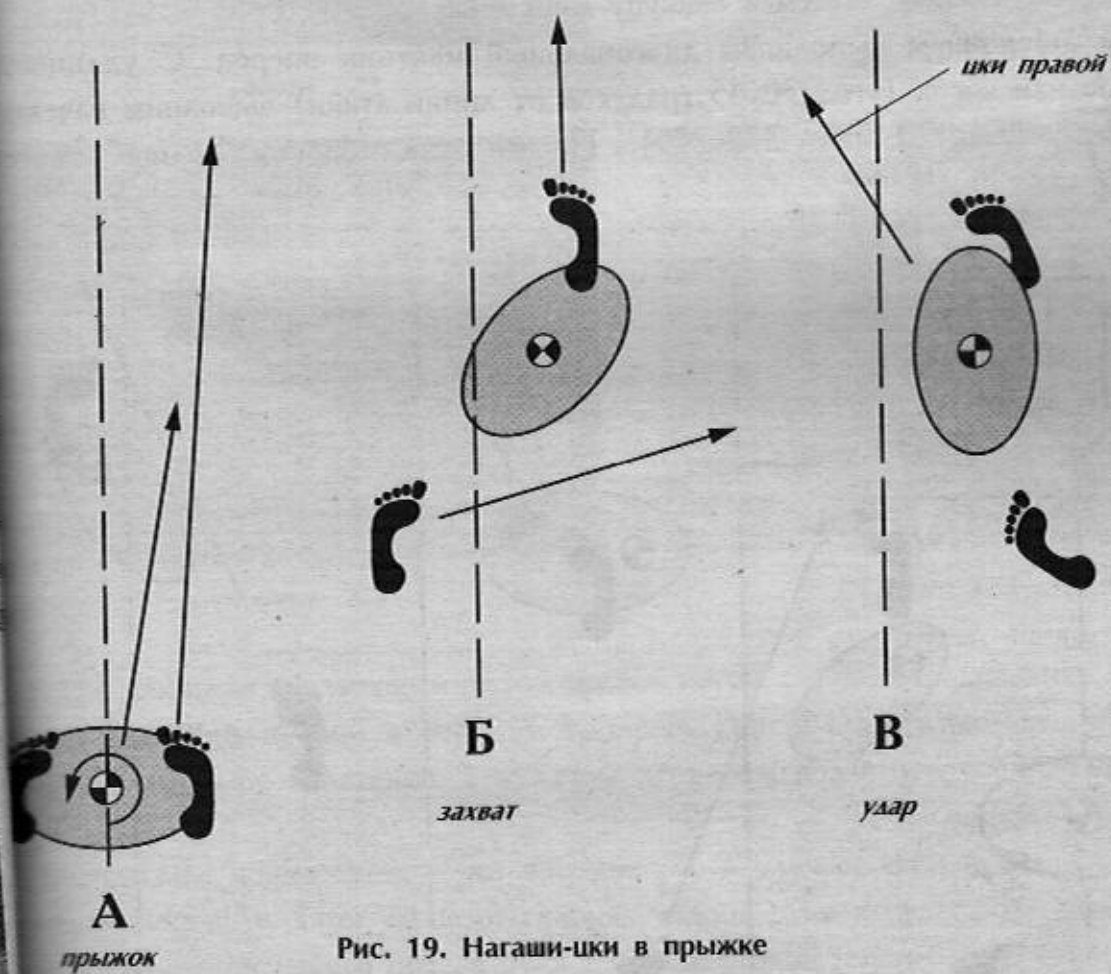


Рис. 19. Нагашу-ики в прыжке

Типичные ошибки обучаемых:

прыжок заметен для противника, так как первоначальный импульс вы задаете себе слишком размашистыми движениями рук;

- прыжок заметен, так как вы для прыжка правой ногой делаете (зачем-то) маленький подшаг вперед левой ногой;
- вы слишком “раскрыты” для встречной контратаки, так как летите грудью вперед, забывая, что при нагаши-цки разворачивается корпус.

## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В “МАЯТНИКЕ”

В предыдущей книге был представлен раздел техники “маятник”. Были даны общие положения и тренировочные ката, облегчающие освоение этого раздела техники. Теперь от общего перейдем к частному. Рассмотрим применение маятника совместно с уходом вперед под углом 45 градусов. Данный прием применяется как в защитном, так и в контратакующем варианте, очень универсален и позволяет выполнять различные продолжения контратаки.

Исходное положение — стойка зенкуцу-дachi левая.

Первым движением выполняем диагональный маятник вперед. С удлинением стойки влево-наискосок (угол 30-45 градусов от линии атаки) выполним качение уклоном вперед (рис. 20; фото 272-275). Правая рука с блоком “солнце” страхует

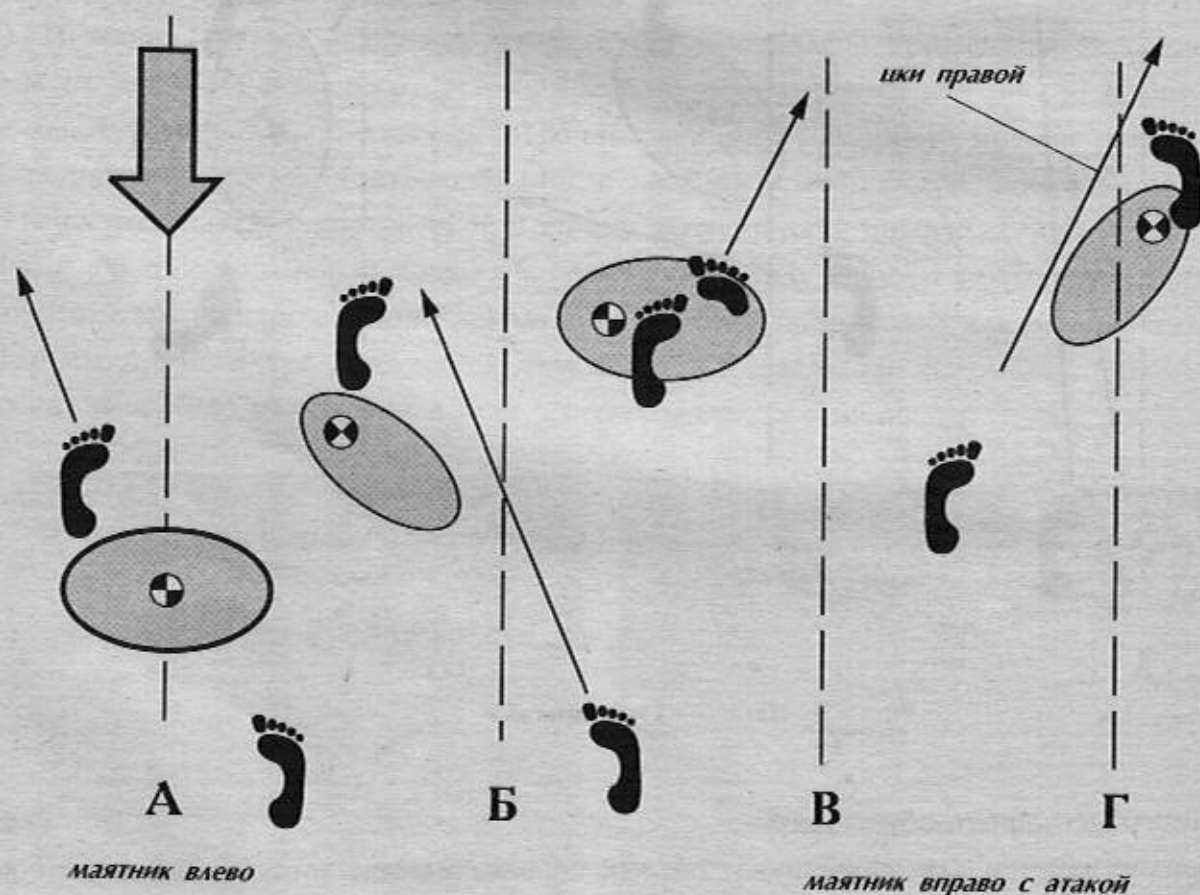


Рис. 20

нижний уровень, левая — уровень лица. Таким образом, вы выполнили уклон от атаки противника, вышли из конуса поражения, двигаясь к основанию конуса.

Подтягиваем правую ногу в промежуточную стойку никоаши-дачи, с разворотом на противника, в направлении новой линии атаки. Обе ноги полусогнуты, руки находятся в исходном положении "конусом", локти страхуют область подреберий. С качением



*Фото 272*



*Фото 273*



*Фото 274*



*Фото 275*

перед, с длинным скользящим шагом правой ногой, резко отталкиваемся левой ногой, нанося удар цки правой в верхний уровень. Левая рука в момент удара локтем захватывает солнечное сплетение, а кулаком держится возле локтевой впадины правой руки.

Рассмотрим возможные атаки противника, в случае, если прием выполняется в ритном варианте. При уходе от прямых ударов руки играют роль страховки. При приеме маваши-гери справа правая рука выполняет блок гедан-барай, защищая нижний и средний уровни, левая — тэйшо, защищая голову. Если противник наносит маваши-гери слева (вы не угадали направление удара), то вы останавливаете его ногу в начале движения левой рукой, выполняя жесткий блок солнце по дуге наружу. Таким образом, прием универсален и прощает ошибки в бою.

Когда вы научитесь выполнять связку с ударом цки, разучите ее с ударом уракен правой рукой. Удар наносится в горизонтальной плоскости в голову (локоть и кулак находятся на одной высоте), чтобы не задеть плечо противника и не потерять из-за этого силу удара (фото 276-279).

После освоения приема в описанном виде можно несколько упростить траекторию движения, особенно в атакующем варианте. Сначала выполните легкое, быстрое



Фото 276



Фото 277



Фото 278



Фото 279

качение влево, играющее роль обманного движения. Затем мгновенно качните вправо на противника, нанося удар.

Еще одно продолжение приема. Вместо выполнения удара цки, правая рука захватывает одежду на передней стороне ближнего плеча противника, а левая рука захватывает одежду около бицепса (фото 280-283). Затем, одновременно, выполните рывок правой рукой влево-вниз, а левой ногой нанесите удар какато-гери в сгиб колена дальней ноги противника. Скручиваясь, выполните бросок.

“Тая-  
тровка и  
едвиже  
Разучи  
остое уг  
Сначала  
Итак, в  
ник нане  
Вначале  
ий в зер





Фото 280



Фото 281



Фото 282



Фото 283

## ВЕРНЕМСЯ К "ТАЯ-СОБАКИ"

"Тая-собаки" — большая группа приемов, в основу которых положены тазовая увертка и уход с линии атаки. Именно с них мы с вами начинали изучать технику передвижений, вырабатывали рефлекс ухода от атаки не назад, а в сторону.

Разучим новый прием из этой серии, затем объединим его с изученным ранее в рукоятое упражнение, помогающее в выработке рефлекса и облегчающее изучение в рукоятой.

Сначала вспомним прием "уход тая-собаки задней ногой".

Итак, вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи правой (рис. 21; фото 284). Противник наносит мая-гери в средний уровень.

Вначале вы выполняете тазовую увертку с двойным блоком "шутто" и уход левой ногой в зеркальную точку. Одновременно с блоком выполняется разворот плеч.

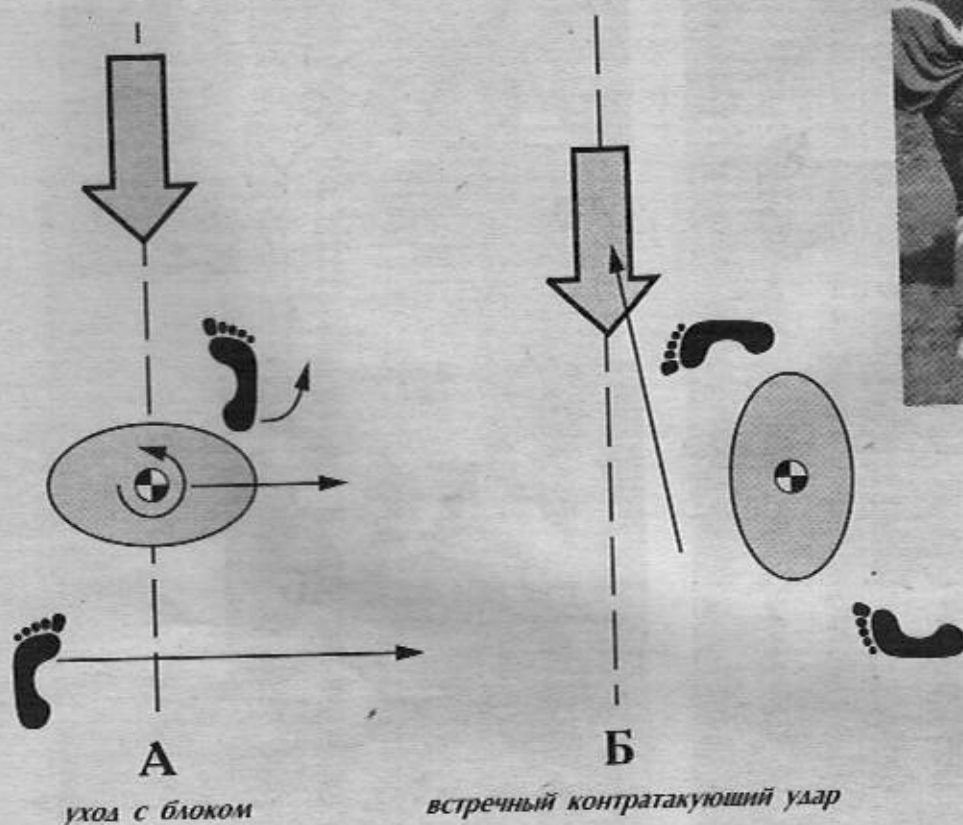


Рис. 21

После блока правая рука наносит удар уракен (шутто) в лицо противника, а левая выполняет реверсивное движение на исходную позицию — к правому подреберью.



Фото 285



Фото 286



Фото 284

Теперь представим, что все движения в связи выполняются зеркально. В сторону уйдет не задняя, а передняя нога (рис. 285-286). Нога ставится на носок в зеркальную точку влево, за что обе ступни разворачиваются на 90 градусов влево. Корпус разворачивается также на 90 градусов влево. Правая рука

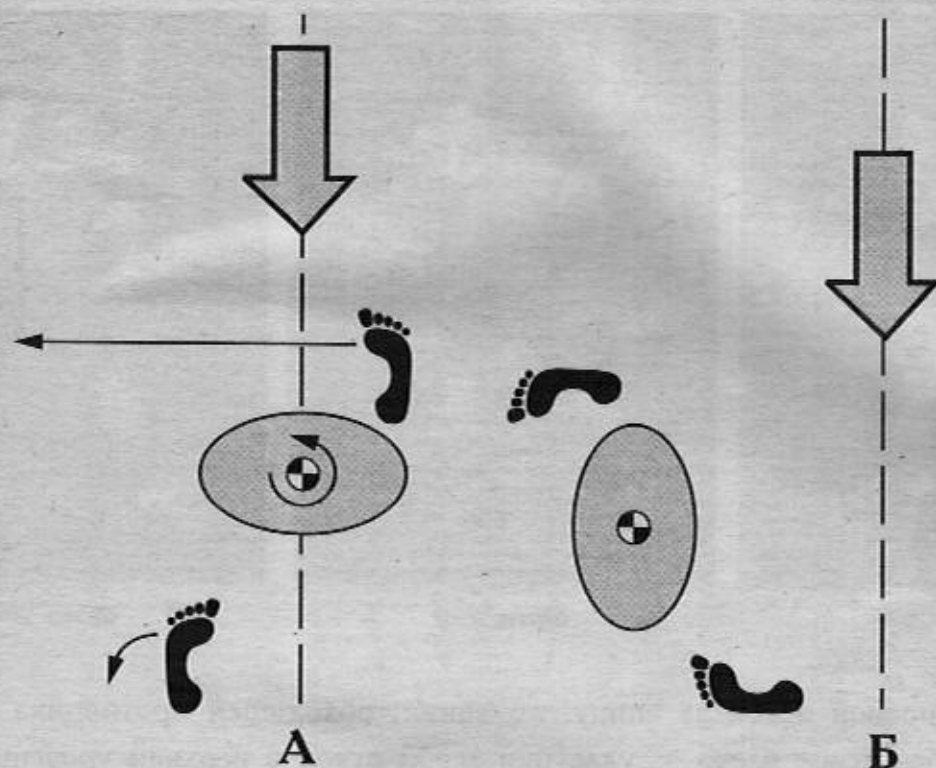


Рис. 22. Уход тая-собаки передней ногой в сторону

...няет блок солнце по дуге вниз, защищая спину. Левая рука блоком тэйшо защищает голову.

Возможные варианты контратаки в данном приеме:

- йоко-гери правой ногой с разворотом через левое плечо (фото 285-287);
- шуто левой рукой с разворотом через левое плечо (фото 285-286, 288);



Фото 287



Фото 288



Фото 289



Фото 290



Фото 291

— проход правой ногой за спину, по линии, обходящей противника справа. разворотом через левое плечо — удар цуки левой рукой в верхний уровень (рис. 285-286, 289-291).

Для лучшего освоения этих приемов разучим следующее ката. Исходное положение — стойка зенкуцу-дзучи правая. Первым движением выполните уход т

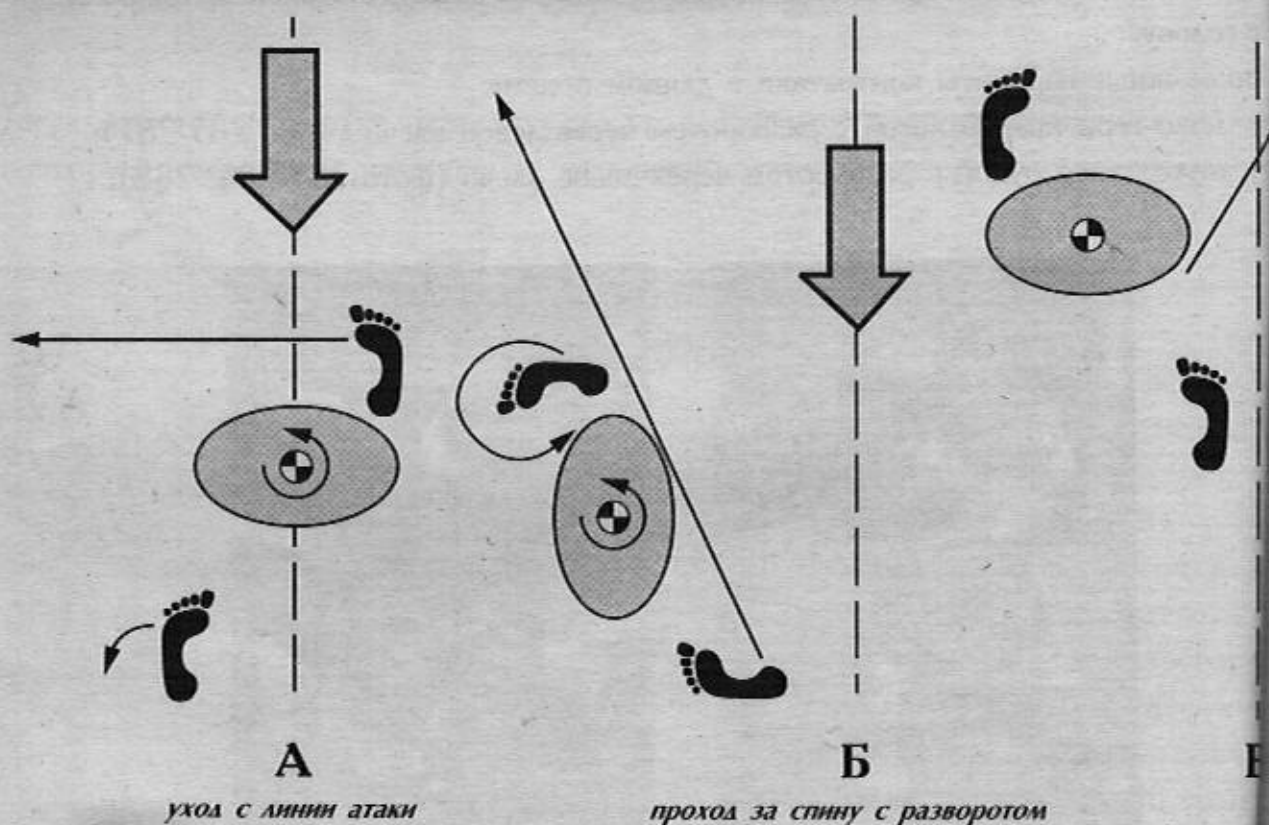


Рис. 23

с собакой задней ногой, перенеся левую ногу за спиной вправо (рис. 24). Далее выполните блок и контратакующий удар.

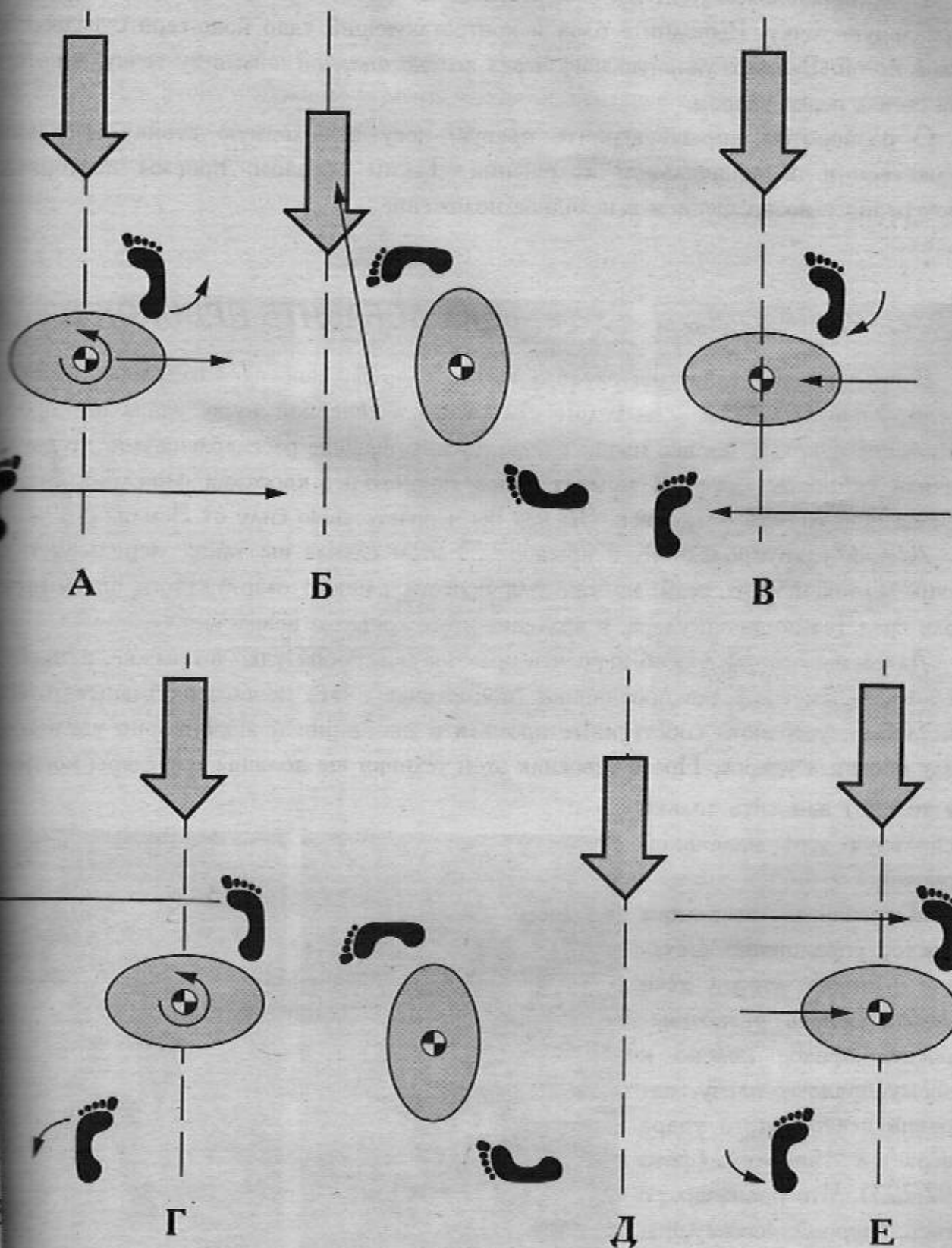


Рис. 24. Ката на отработку уходов тая-собаки

Вернитесь в исходное положение, поставив левую ногу в точку, из которой она начинала движение.

Теперь выполняем уход тая-собаки передней ногой, перенеся правую ногу влево в зеркальную точку. Выполните блок и контратакующий удар йоко-гери с разворотом левой ногой. Верните ударную ногу через колено опорной ноги в ту точку, в которой она стояла перед ударом.

С разворотом вправо верните правую ногу в исходную стойку. Вы вновь окажетесь в первоначальном положении. Таким образом, приемы повторяются поочередно с возвращением в исходное положение.

## КАК ДОБАВИТЬ ПРЫЖОК В УДАРЕ

В предыдущей книге мы разобрали, что удар не наносится отдельно рукой и ногой. Удар наносится всем телом. Для этого в конечной точке удара на короткое мгновение напрягаются все мышцы тела, до того бывшие расслабленными, чтобы увеличить скорость удара. В момент удара происходит короткая фиксация системы: земная поверхность — человек. Вы как бы черпаете свою силу от Земли.

А если удар происходит в прыжке? В этом случае вы также используете мощь земной поверхности, но уже для первоначального старта. Ноги опять играют роль средства доставки удара, и значение этого средства возрастает.

Далее мы освоим способ наносить практически любой удар в прыжке, а точнее — легко, незаметно для противника "подпрыжке". Это позволит обманывать его дистанции, устранять собственные промахи в дистанции и значительно увеличивать силу обычных ударов. После освоения этой техники вы должны все удары ногами (не только) наносить только используя этот маленький прыжок.

Для начала выполним простое упражнение. Встаньте в стойку зенкуцу-дзучи левой ногой. Теперь резко выбросьте правое колено к своему правому плечу, направив вектор этого удара вверх и вперед (фото 292, 293). Что произошло с левой, опорной, ногой? Она,



Фото 292



Фото 293

почти не теряя контакта с поверхностью, переместилась вперед, на расстояние, почти равное длине руки. Выполните движение левой ногой. Правая, опорная, также выполнит скользящее перемещение вперед. Поработайте над этим упражнением несколько минут.

Далее превратим выбрасывание колена в уже знакомый вам удар мае-гери (фото 294-296). Для этого в нужный момент, чтобы не исказить дугообразную траекторию этого удара, выбрасываем ступню вперед. Здесь вам придется поискать "золотую середину", чтобы получился и скользящий прыжок, и удар. Отработайте удар мае-гери с подпрыжком.



Фото 294



Фото 295



Фото 296

Разучим удар йоко-гери в подпрыжке.

Для начала — вновь подготовительное упражнение. Встаньте в стойку киба-даци зую (фото 297-301). Выполните подшаг левой ногой, поставив ее на носок позади правой ступни (можно дальше). Выполняя удар правым коленом наружу, резко бросьте его по дуге вправо-вверх-назад. В результате левая, опорная, нога сместится вперед по линии атаки. Поработайте над этим упражнением, чтобы стать, как нога подбрасывает корпус. Отработайте на обе ноги. Далее, как и в выдущем ударе, превращаем удар коленом в удар ступней. Выполните удар йоко-гери в подпрыжке.

Обратите внимание, насколько увеличилась глубина и сила удара.

Следующий прием, который мы освоим — удар йоко-гери с разворотом. Начните стойки киба-даци левой. В подготовительном упражнении (фото 302-305) выполняйте удар правым коленом наружу с разворотом вправо на 180 градусов.



Фото 297



Фото 298



Фото 299



Фото 300



Фото 301



Фото 302



Фото 303



Фото 304



Фото 305

За  
наз  
нуж  
стра  
в уд  
чтоб  
что л  
К  
свое  
ногой  
прав  
повер  
получ  
средн  
спеть  
равук  
Дал  
льны  
арнул



Задавая себе вращение руками, выбрасывайте правое колено по дуге вправо-вверх-назад. Добейтесь, чтобы опорная левая нога совершала скользящий подпрыжок в том же направлении. Не разбрасывайте руки, держите их локтями возле подреберий, охраняя область возможной контратаки противника. Теперь переводим удар коленом в удар йоко-гери в подпрыжке с разворотом на 180 градусов. Отрабатывайте его так, чтобы не испортить траекторию первоначального удара (без подпрыжка). Помните, этот прием должен выиграть от вновь добавленного движения, а не проиграть.

И еще один прием, в котором присутствует данная техника. После полного освоения вышеизложенных приемов научимся бить удар мае-гери из стойки ближней ноги (фото 306-308). Удар из стойки зенкуцу-даци правой начинается с выноса правого колена вверх. Именно это движение и позволяет приподнять тело над поверхностью и выполнить подпрыжок дальней ногой. В этот момент, когда тело получило поступательное движение вперед, правая нога наносит удар мае-гери в средний уровень. Далее необходимо следить за тем, чтобы не уронить ударную ногу, а затем вернуть ее к колену левой ноги и затем поставить вперед, в стойку зенкуцу-даци левую.

Данный удар хорошо "проходит" в кумитэ, он очень быстрый и достаточно сильный. Необходимо только смотреть за правильным исполнением: высоко выносить ударную ногу и не "ронять" ее после удара.



Фото 306



Фото 307



Фото 308

## УРА-МИКАДЗУКИ В ПРЫЖКЕ С РАЗВОРОТОМ

Необходимо добавить к вышеизложенной технике еще один прием, не вошедший в первую книгу.

Разучим удар ура-микадзуки в прыжке с разворотом, вернее, еще один из способов выполнения этого удара. Вначале мы выполняли его, делая прыжок в прыжковую точку левой ногой, по линии, обходящей противника справа под углом 10-15 градусов, и одновременно выполняли удар ура-микадзуки в прыжке с разворотом правой ногой на верхний уровень.

Теперь схема нанесения удара изменится. Для иллюстрации разберем два приема, в которых будем наносить ранее разученный удар несколько по-иному.

Встаньте в стойку *зенкуцу-дэчи* правой (рис. 25; фото 309-314). Начиная с левой ноги выполните прыжок обеими ногами на линию, обходящую противника справа под углом 10-15 градусов. (Еще раз необходимо напомнить, что это положение дает иллюзию вашего дальнейшего перемещения в данном направлении и, одновременно, противник не видит вашей дальней ноги.) В это же положение мы перемещались, выполняя движение "кобра". Ноги после приземления должны оказаться на ширине плеч или чуть шире, в стойке *киба-дэчи*. После касания поверхности нужно чуть-чу

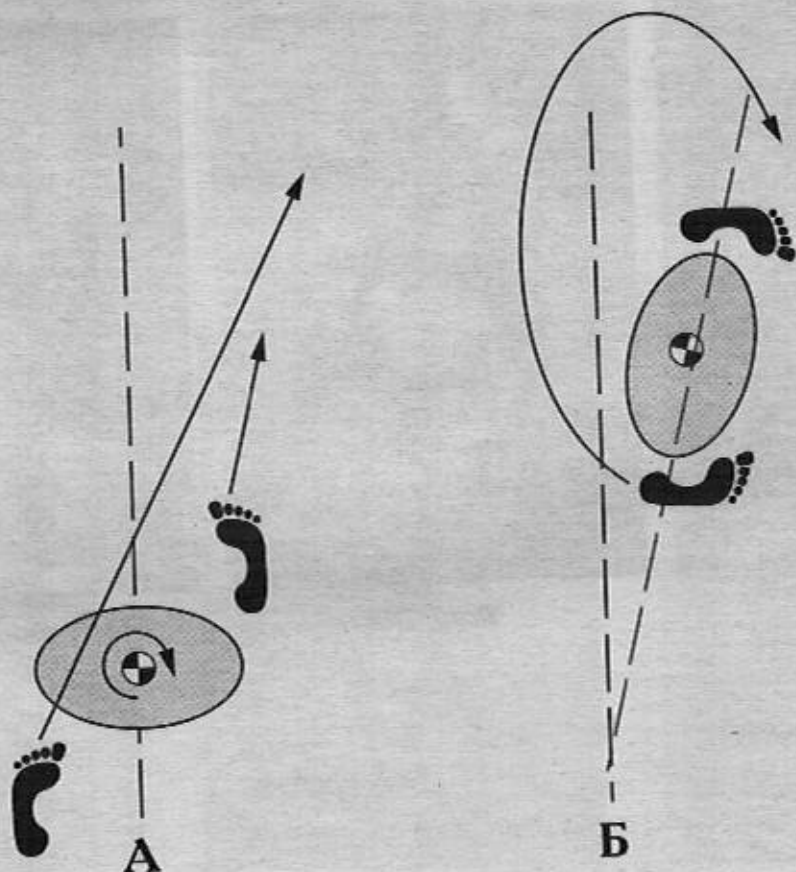


Рис. 25. Ура-микадзуки в прыжке с разворотом



Фото 309



Фото 310



Фото 311



Фото 312



Фото 313



Фото 314

жесть. Однако, ни на мгновение не задерживаясь в данном положении (представьте, что вы обожгли ступни), сразу выполняем прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Давая себе вращательное движение руками, которые необходимо бросить вправо-влево по восходящей спирали, выполните удар ура-микадзуки с разворотом в голову.

Типичные ошибки обучаемых:

- выполнение первого прыжка с касанием ногами не под острым углом, а спиной к противнику — это опасно;
- выполнение удара прямой ногой. Некоторые забывают, что при ура-микадзуки почти до самого окончания удара наружу несется колено и лишь в самый последний момент выбрасывается голень, нанося удар внешней стороной ступни.

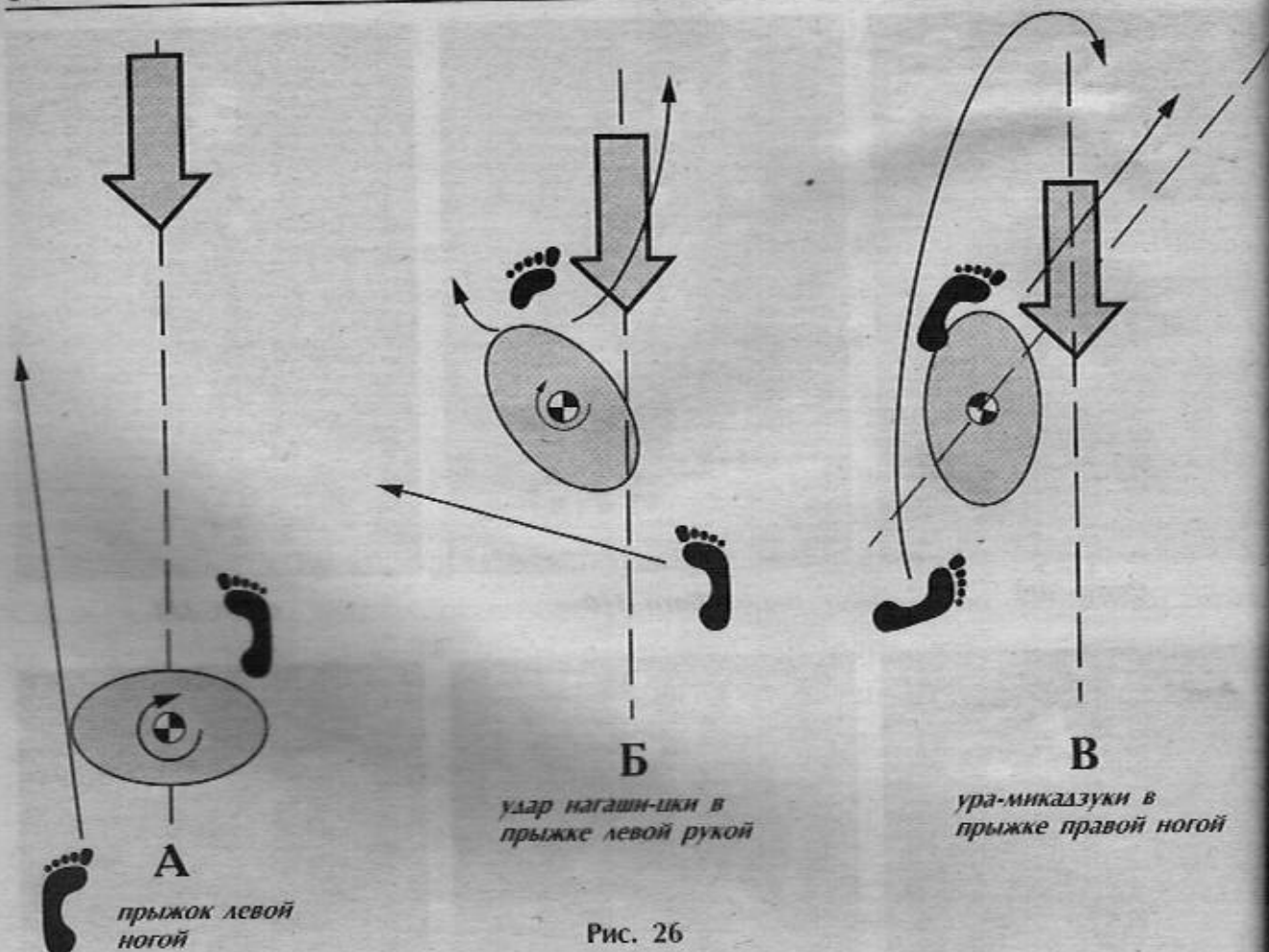


Рис. 26

Следующий прием — зеркальное отражение первого. Помните принцип: все приемы в каратэ можно выполнить зеркально или в обратной последовательности. В данном случае, вместо первого прыжка в кобру выполняется прыжок с ударом нагаши-цки.

Встаньте в стойку зенкуцу-даци правую (рис. 26; фото 315-322). С прыжком левой ногой в прыжковую точку, на линию, обходящую противника под острым углом слева, выполните удар нагаши-цки в прыжке левой рукой в голову. С окончательной постановкой ног вновь сделайте небольшой присед. Не задерживаясь в



Фото 315



Фото 316



Фото 317



Фото 318



Фото 319



Фото 320



Фото 321



Фото 322

ном положении, выполните удар ура-микадзуки с разворотом через правое плечо в левую сторону.

Типичные ошибки обучаемых:

- занос за спину правой ноги при первом ударе (это опасно и, одновременно, не дает качественно выполнить второй удар потому, что уменьшает угол вращения);
- при первом ударе — разворот корпуса сразу, из исходного положения. Вспомним, что силу удару нагаши-цuki в основном дает разворот корпуса. Поэтому разворачиваем корпус в самый последний момент, в конечной части траектории прыжка, одновременно с нанесением удара рукой;
- выполнение удара прямой ногой.

## УПРАЖНЕНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ УРА-МИКАДЗУКИ И МАВАШИ-ГЕРИ

Встаньте с партнером в стойку ожидания на расстоянии вытянутой руки (рис. 27; фото 323). Партнер вытягивает обе руки вперед, в верхний уровень, имитируя удар цуки. Упражнение выполняется в следующей последовательности.

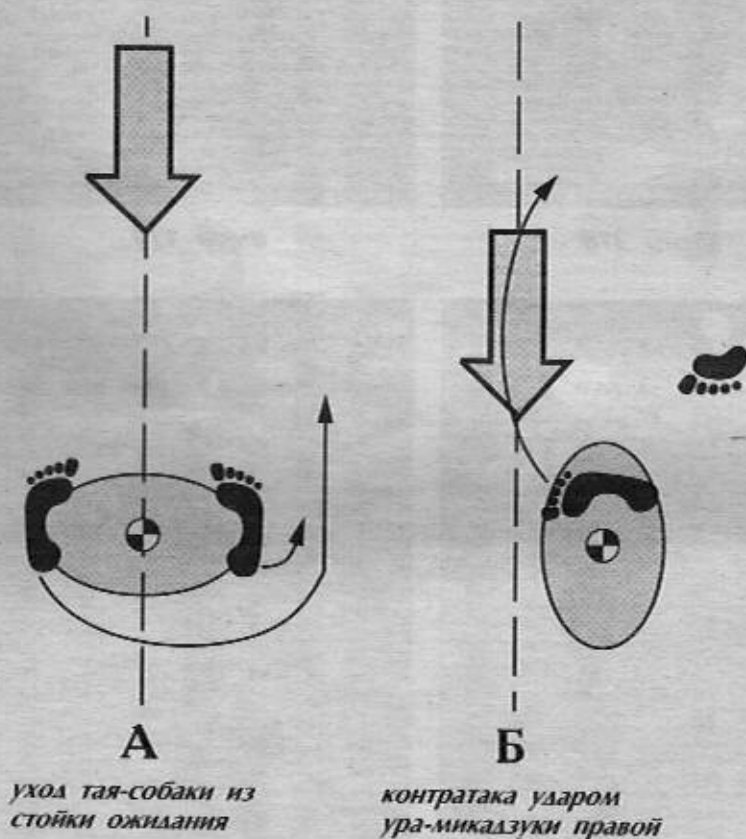


Рис. 27



Фото 323

1. Выполнив увертку тая-собаки вправо и блок солнце правой рукой, занесите левую ногу за спину, поставив ее на линию, обходящую противника справа. Превратив блок в мягкий захват (рис. 27; фото 323-327), слегка вытягиваем противника вперед. Одновременно наносим ему навстречу удар ура-микадзуки в средний уровень. Необходимо уточнить, что при нанесении ура-микадзуки в средний уровень ступня ударной ноги держится не вертикально, а почти параллельно земле и удар выполняется более подъемом



Фото 324



Фото 325



Фото 326

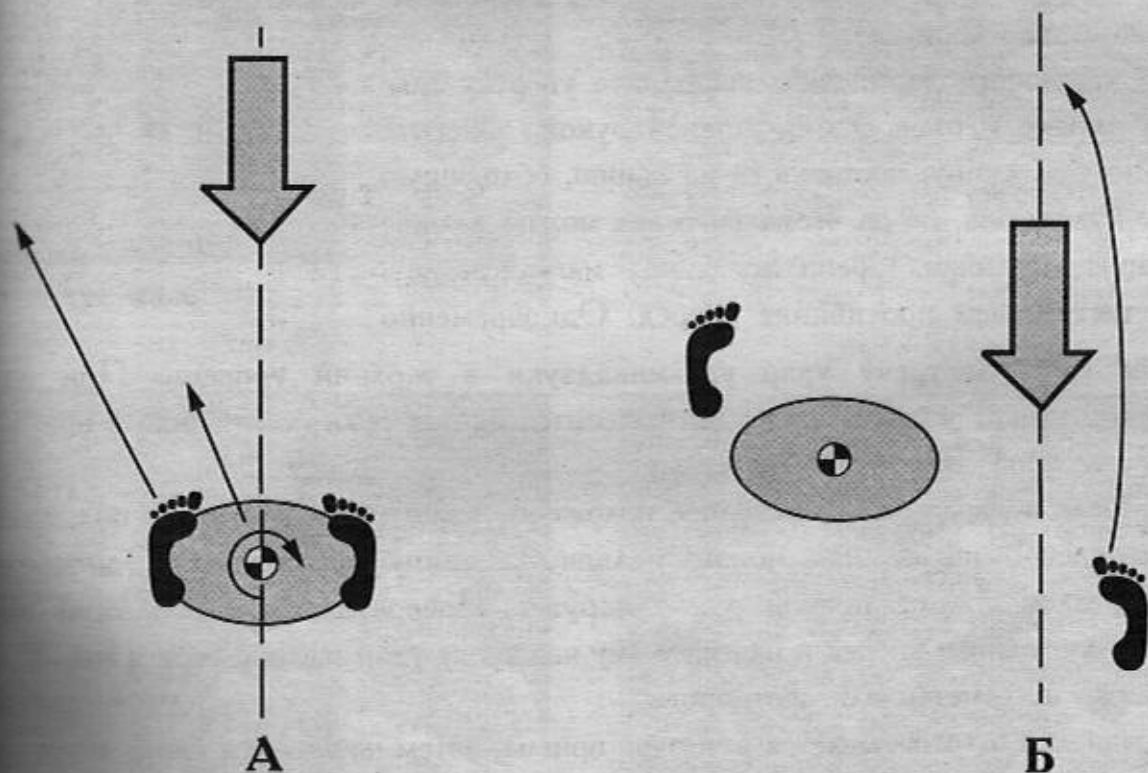


Фото 327

...ни, чем ребром — такое положение ступни более естественно. Следовательно, ни  
...а мышца не сопротивляется движению и удар будет иметь максимальную силу.

Обратите внимание на рисунок. Ступня опорной ноги при ударе в корпус должна  
...ать точно сбоку от противника.

Выполняя шаги в обратной последовательности, вернитесь в исходное положение.



А

*удар влево под углом 45 градусов*

Б

*контратака мавашигери  
правой ногой*

Рис. 28



Фото 328



Фото 329



Фото 330

2. Выполнив уход влево под углом 45 градусов левой ногой, сделайте блок солнце правой рукой наружу. Превратив блок в мягкий захват (рис. 28; фото 328-331), потяните противника вперед и нанесите ему навстречу удар маваши-гери в средний уровень.

На рисунке показано, что ступня опорной ноги при ударе в корпус должна встать точно сбоку от противника (на линию корпуса).

3. Следующим движением выполните увертку тая-собаки вправо и блок солнце правой рукой, занесите левую ногу за спину, поставив ее на линию, обходящую противника справа, но на этот раз — как можно дальше за спину противника. Превратив блок в мягкий захват, слегка вытягиваем противника вперед. Одновременно



Фото 331

наносим ему навстречу удар ура-микадзуки в верхний уровень. При данном положении вашей опорной ноги удар наносится из-под руки противника и поэтому момента касания совершенно не заметен.

4. После возвращения в исходное положение выполните уход влево под углом 45 градусов левой ногой, как можно дальше за спину противника. Одновременно сделайте блок солнце правой рукой наружу. Превратив блок в мягкий захват, потяните противника вперед и нанесите ему навстречу удар маваши-гери в голову. Этот удар также не заметен для противника.

Упражнение отрабатывается в четыре приема, затем начинается вновь и т.д.

Партнер страхует лицо и корпус двумя боксерскими лапами.



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСОВ В РАБОТЕ РУКАМИ

К изученным ранее (см. книгу 1, "Схемы работы руками") добавим несколько простых и полезных упражнений. Заниматься ими необходимо постоянно, с партнером, даже после полного освоения этих приемов и выполнения на высокой скорости.

### УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

Оба партнера находятся в стойке ожидания. Правая рука выставлена вперед, в верхний уровень, левая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются внутренней частью запястий.

Из этого положения один из партнеров начинает атаку и выполняет медленный удар локтем в голову. Предплечье при этом нужно держать по диагонали к вертикальной плоскости. Вторым партнер, защищаясь, выполняет своей правой рукой блок солнцем внутрь, уводя руку соперника за свое левое ухо. Движения выполняются мягко, запястья почти всегда находятся в соприкосновении.



Фото 332



Фото 333



Фото 334



Фото 335



Фото 336



Фото 337

Далее партнеры меняются ролями. Тот, который только что выполнил блок, из этого положения выполняет удар уракен в голову. Первый партнер в свою очередь выполняет мягкий уведящий блок и так далее (фото 332-338).

Основная ошибка, которую допускают обучаемые, — увеличение скорости и, как следствие, грубый блок, сильно отбивающий руку противника в сторону. Этим они задают импульс для следующего удара противника, но, увы, уже совсем с другого направления (об этом ниже).



Фото 338

## УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

Оба партнера находятся в стойке ожидания. Правая рука выставлена вперед, верхний уровень, левая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются внешней частью запястий.

Из этого положения один из партнеров начинает атаку и выполняет медленный прямой удар цки в голову. (Напомню, что удар мы наносим "от живота", то есть изогнутой внутрь траектории. Локоть ударной руки смотрит вниз.) Второй партнер, защищаясь, выполняет своей правой рукой блок солнце наружу, уведя руку соперника за свое правое ухо. Движения выполняются мягко, запястья почти всегда находятся в соприкосновении.

Далее партнеры меняются ролями. Тот, который только что выполнил блок, из этого положения выполняет удар цки в голову. Первый партнер в свою очередь выполняет мягкий уведящий блок и так далее (фото 339-344).



Фото 339



Фото 340



Фото 341



Фото 342



Фото 343



Фото 344

ред.  
аю  
енв  
сть  
рты  
ерн  
ято

Также необходимо обратить внимание, чтобы рука уводилась в сторону мини-  
док. Это упражнение можно сравнить с фехтованием на рапирах, но никак не с  
дья на мечах.

Оба партнера находятся в стойке ожидания. У первого партнера правая рука выставлена вперед, в верхний уровень, левая страхует средний уровень. У второго партнера левая рука выставлена вперед, в верхний уровень, правая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются в районе запястий. У первого рука внутри, у второго снаружи.

Из этого положения первый партнер начинает атаку и выполняет медленный прямой удар цки в голову. Второй партнер, защищаясь, выполняет своей левой рукой блок солнце внутрь, уводя руку соперника за свое правое ухо. Движения выполняются мягко, запястья почти всегда находятся в соприкосновении.

Далее партнеры меняются ролями. Второй партнер из этого положения выполняет удар уракен левой рукой в голову. Первый партнер в свою очередь выполняет мягкий уводящий блок солнце наружу, уводя руку противника за свое правое ухо.

Из этого положения первый партнер начинает атаку и выполняет медленный прямой удар цки в голову... и так далее (фото 345-348).



Фото 345



Фото 346



Фото 347



Фото 348

## УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Оба партнера находятся в стойке ожидания. Правая рука выставлена вперед, в верхний уровень, левая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются внутренней частью запястий.

Из этого положения один из партнеров начинает атаку и выполняет медленный удар кулаком в голову. Предплечье при этом нужно держать по диагонали к вертикальной



Фото 349



Фото 350



Фото 351



Фото 352



Фото 353

плоскости. Второй партнер, защищаясь, выполняет своей правой рукой блок солнце внутрь, уводя руку соперника за свое левое ухо, однако, в отличие от первого упражнения, делает это сильным, размашистым движением.

Первый партнер, используя полученный его рукой импульс, проносит ее по дуге возле паха противника, отвлекая внимание вниз, и "от локтя" вновь наносит удар кулаком в уже не защищенную голову слева.

Выполняя это упражнение, мы учимся работать руками мягко, словно приликая к противнику, и использовать его силу против него самого (фото 349-353).

## УПРАЖНЕНИЕ ПЯТОЕ

Оба партнера находятся в стойке ожидания. Левая рука выставлена вперед, в верхний уровень, правая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются внешней частью запястий.

Из этого положения один из партнеров начинает атаку и выполняет медленный прямой удар цки в голову. Второй партнер, защищаясь, выполняет своей правой рукой блок солнце наружу, уводя руку соперника за свое правое ухо, однако, в отличие от второго упражнения, делает это сильным, размашистым движением.

Первый партнер, используя полученный его рукой импульс, проносит ее по дуге возле паха противника и наносит удар мавашу-цки в уже не защищенную голову справа (фото 354-357).



Фото 354



Фото 355



Фото 356



Фото 357

**ШЕСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Это упражнение является продолжением второго упражнения.

Оба партнера находятся в стойке ожидания. Правая рука выставлена вперед, в верхний уровень, левая страхует средний уровень. Руки партнеров соприкасаются внешней частью запястий.

Из этого положения один из партнеров начинает атаку и выполняет медленный прямой удар цки в голову. Второй партнер, защищаясь, выполняет своей правой рукой блок солнце наружу, уводя руку соперника за свое правое ухо. Далее он превращает блок своей правой рукой в захват, а левой выполняет удар тейшо в стиб локтя противника снаружи. Одновременно корпус скручивается вправо. Движения выполняются мягко, запястья почти всегда находятся в соприкосновении.



Фото 358



Фото 359



Фото 360



Фото 361



Фото 362



Фото 363



Фото 364

Следующим этапом скручивание корпуса начинаем выполнять с отставлением правой ноги назад, в стойку кибя-даци левую. А далее, развивая прием, несем правую ногу влево-назад и разворачиваясь вправо, выполняем бросок противника через свою левую ногу вперед, на живот (рис. 29; фото 365-367).

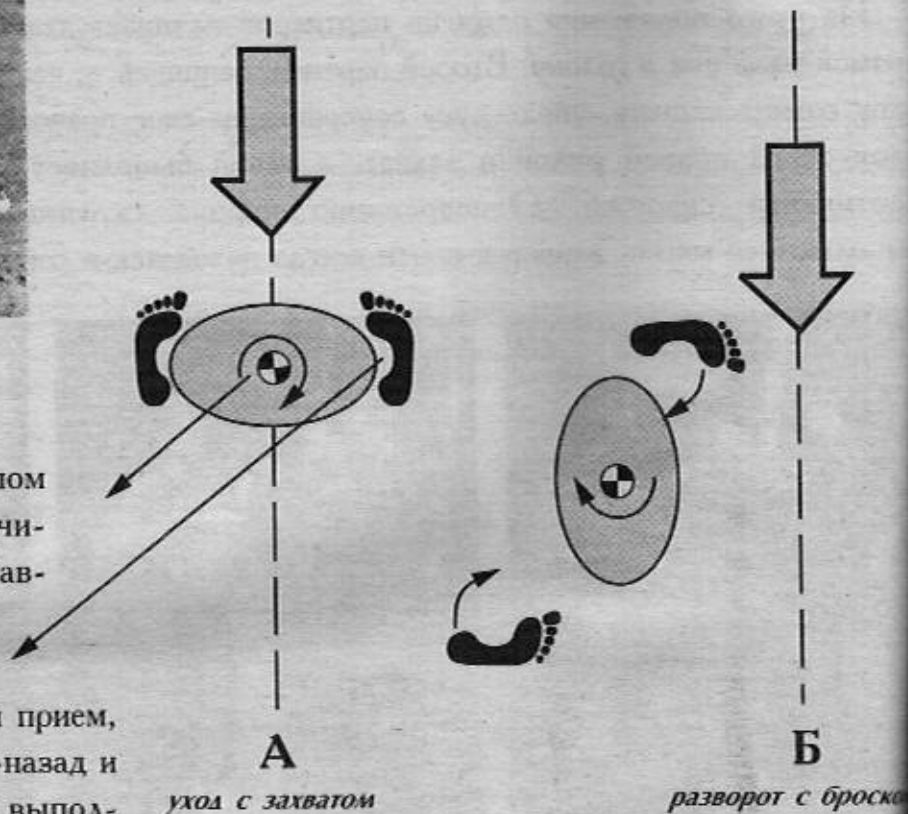


Рис. 29



Фото 365



Фото 366



Фото 367



## УПРАЖНЕНИЕ НА ВЫПОЛНЕНИЕ СЕРИЙ УДАРОВ РУКАМИ

Частное мнение автора этих строк насчет возникновения таких систем рукопашного боя, как кикбоксинг (фулконтакт). С приходом спортивного каратэ с Востока на Запад, с распространением моды на него, появилась возможность сравнить его с существующими рукопашными системами. И выяснилось (я не хочу глубоко вникать в детский вопрос, кто сильнее — каратист или боксер), что в бою один на один на дистанции руки и ближе боксер имеет преимущество из-за прекрасного чувства дистанции, легкости передвижений (в боевом каратэ мы называем их «шагчиком») и, что самое главное, из-за хорошей «серийности» работы руками, как это звучит на тренерском сленге.

Вывод напрашивается сам собой. Возьмем от каратэ удары ногами, из бокса удары руками, уберем передвижения (противник ведь у нас будет только один), и за короткое время можно подготовить прекрасного бойца на спортивный ринг.

Жаль, жаль, что в то время не уделялось достаточно внимания базовой технике передвижений! Ныне существующий гибрид «Восток плюс Запад» мог бы выглядеть намного привлекательней и более подходить для боя с несколькими противниками.

Однако вернемся к боевому каратэ. В нем момент работы руками проработан очень глубоко и позволяет отвечать на все вопросы, возникающие в рукопашном бою. Также существуют упражнения, позволяющие вам увеличить плотность нанесения ударов в ближнем бою. Сразу оговорюсь, что они не являются приемами и в чистом виде не применяются. Однако, хорошо отработанные и заложенные на уровне рефлексов, они помогают нанести нужный дополнительный удар или выполнить серию ударов осознанно и этим найти брешь в защите противника. Также дополнительные удары серии используются как добивающие, например после успешно проведенной связки.

### ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Все упражнения выполняются на спортивном снаряде. В данном случае мы используем тяжелый мешок. Исходное положение — стойка зенкуцу-дэчи левая сторона (рис. 368-374) (как и ранее, сторона стойки взята для примера из соображений краткости изложения). Изучивая приемы, вы сами далее меняете все «левое» на «правое» и продолжаете изучение приема уже «на другую сторону»).

Первым движением левая рука выполняет одиночный удар цки в верхний уровень. Затем правая рука — цки в средний уровень. Далее левая рука —



Фото 368



Фото 369



Фото 370



Фото 371



Фото 372



Фото 373



Фото 374

цки в средний уровень. Следующим движением вы выполняете подшаг левой ногой влево, обходя противника по линии слева и удлиняя стойку зенкуцу-даси. Одновременно с подшагом правая рука наносит удар хайто или мавашидаси в голову, левая с блоком тэйшо страхует правое подреберье. Финальный выдох и максимальная концентрация приходятся на завершающий удар.

## ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Находясь в той же стойке, выполним предыдущее упражнение без первого удара (фото 375-379). Первым ударом выполните разноименный цки правой рукой в верхний уровень. Далее левая рука — цки в средний уровень. Следующим движением вы выполняете подшаг левой ногой влево, обходя противника по линии слева и удлиняя стойку зенкуцу-даси. Одновременно с подшагом правая рука наносит удар хайто или мавашидаси в голову, левая с блоком тэйшо страхует правое подреберье. Финальный выдох и максимальная концентрация приходятся на завершающий удар.



Фото 375



Фото 376



Фото 377



Фото 378



Фото 379

движением вы выполняете подшаг левой ногой влево, обходя противника по линии слева и удлиняя стойку зенкуцу-дачи. Одновременно с подшагом правая рука наносит удар хайто или мавашу-цки в голову, левая с блоком тэйшо страхует правое подреберье. Финальный выдох и максимальная концентрация приходятся на завершающий удар.

## УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дачи левая (рис. 30; фото 380-383). Первым движением правая рука выполняет одноименный удар цки в верхний уровень. Затем левая рука — цки в средний уровень. Следующим движением вы выполняете шаг правой ногой по внутренней дуге влево (в "кобру") в стойку кибанэ, на правую, на линию, обходящую противника под углом 15-20 градусов. Не прекращая начатого вращения, нанесите с разворотом через левое плечо удар кулаком (тэтцуй) левой руки в лицо. Правая рука страхует с блоком тэйшо левое подреберье.

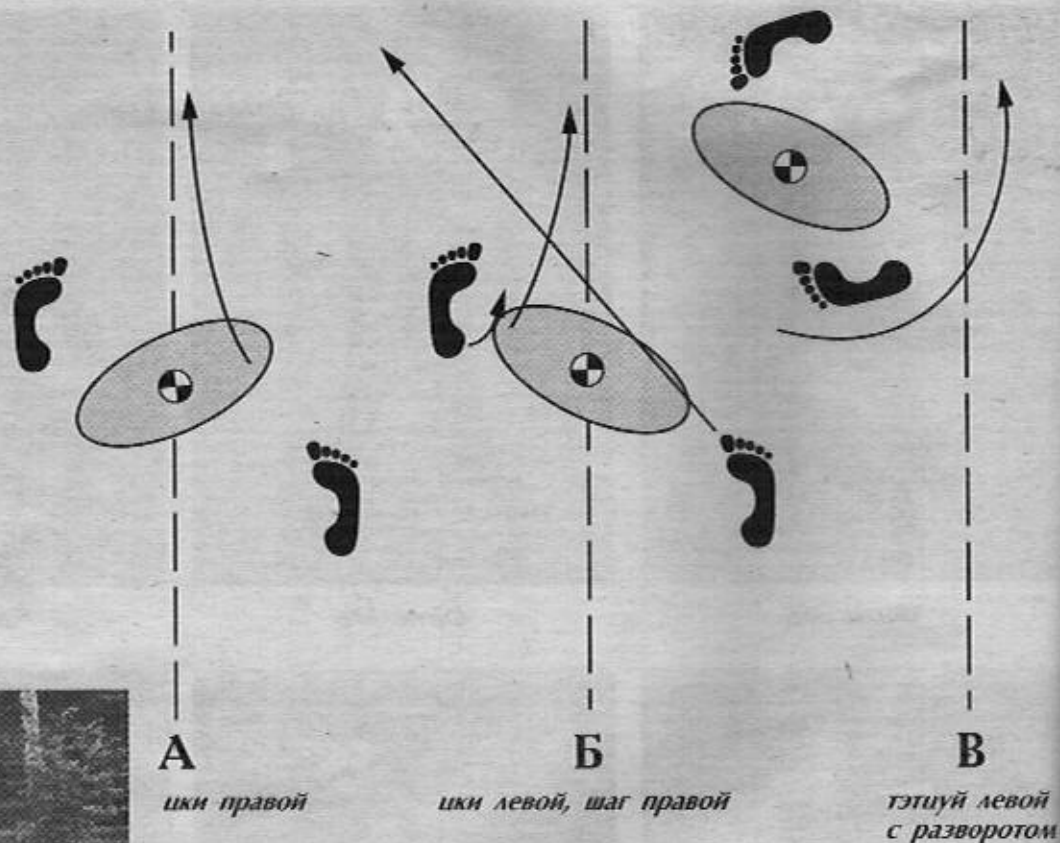


Рис. 30



Фото 380

При отработке добивайтесь быстроты первых двух ударов и максимальной скорости и силы последнего удара. Для финального — старайтесь задать себе вращение руками и как можно быстрее заглянуть себе через плечо (это правило касается выполнения всех ударов с разворотом).



Фото 381



Фото 382



Фото 383

## ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дachi левая (рис. 31; фото 384-387).  
 Первым движением левая рука выполняет одноименный удар цки в верхний уровень.

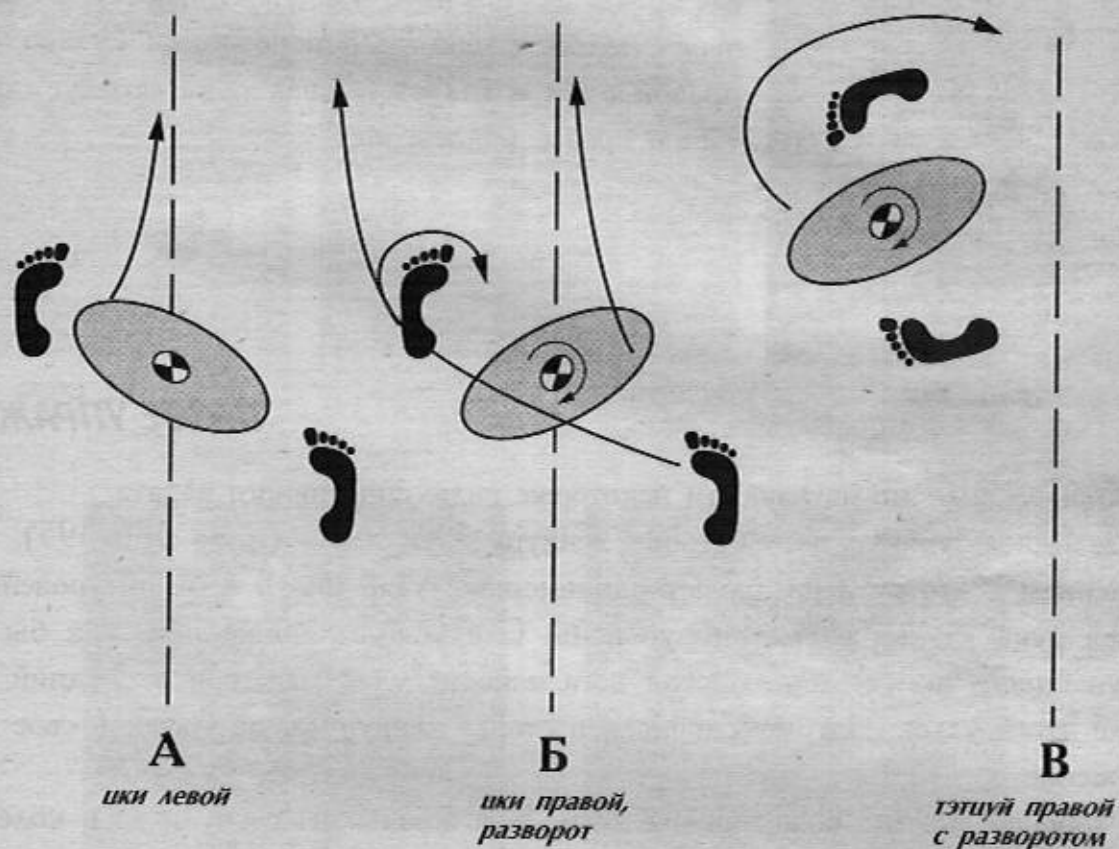


Рис. 31



Фото 384



Фото 385



Фото 386



Фото 387

Затем правая рука — цки в средний уровень. Следующим движением вы выполняете шаг правой ногой, пронося ее за спиной в стойку санчин-дачи правую, на линию, обходящую противника под углом 15-20 градусов. Не прекращая начатого вращения, нанесите с разворотом через правое плечо удар основанием кулака (тэтцуй) правой руки в голову. Левая рука страхует с блоком тэйшо правое подреберье.

### ПЯТОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Хорошо знакомо изучающим некоторые виды спортивного каратэ.

Исходное положение — стойка зенкуцу-дачи левая (фото 388-395). Первым движением левая рука выполняет одноименный удар цки в верхний уровень. Затем правая рука — цки в средний уровень. Следующим движением, как бы в догон отступающего противника, правая нога наносит удар мае-гери в средний уровень. После этого удара нога возвращается в стойку зенкуцу-дачи левую, в свое исходное положение.

Разберем момент возвращения ноги. Как только вы согнули ее в колене после удара, выполните удар цки правой рукой. Перед касанием носком ноги поверхности начинайте выполнять удар цки левой рукой в голову, так чтобы удар и окончание постановки ноги на полную ступню совпали.



Фото 388



Фото 389



Фото 390



Фото 391



Фото 392



Фото 393



Фото 394



Фото 395

Далее, перенеся тяжесть назад, на правую ногу, выполните удар мае-гери левой ногой в средний уровень. При постановке левой ноги после удара в исходную стойку нанесите левой рукой одноименный удар цки в верхний уровень. С этого момента упражнение начинается сначала и повторяется многократно.

После успешного освоения упражнения замените удары мае-гери на маваши-гери нижний и верхний уровень.

Необходимо напомнить, что вышеперечисленные упражнения, как и все приемы, которые закладываются на уровень простейших рефлексов, требуют постоянной отработки на снарядах в сочетании с постановкой силы удара.

## ЧЕМ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ "СОЛНЦЕ"

В предыдущей книге мы рассматривали основные схемы работы руками. Необходимо вспомнить, что в отличие от работы ног, которая программируется и вспоминается в виде геометрических схем, работа руками выполняется более рефлекторно. Это происходит благодаря тому, что руки действуют в основном самостоятельно (хотя и связано с ногами), выполняя движения по геометрическим схемам, нарисованным на плоскости (в пространстве). Эти движения создают вокруг вас защитное поле, в котором блокирующие и контратакующие движения получаются автоматически.

Одна из основных и наиболее универсальных схем работы руками, которую мы изучили, получила название "солнце".

Все, кто освоил этот прием, вероятно заметили, что иногда солнце (далее без кавычек) не дает ответа на все вопросы, возникающие в рукопашном бою. Некоторые движения слишком размашисты из-за начального условия — рука описывает полную окружность. Иногда рука не успевает заблокировать по этой же причине или оказывается в невыгодном, несколько надуманном положении перед нанесением контратакующего удара.

Если вы хорошо освоили все предыдущие схемы работы для рук, владеете солнцем и техникой передвижений, пора перейти к самой общей схеме — "ветке сакуры".

Ветка сакуры (далее без кавычек) — не просто прием и не просто группа приемов. Это глубокое философское понятие, один из основных принципов построения боя и построения связок (приемов) каратэ.

Упрощенно о нем можно рассказать на простом примере. Представьте ветку дерева, обращенную к вам. Трудно дотянуться до ее основания, не уколовшись: каждый изгиб ломаной в пространстве ветки сакуры создает своеобразную точку защиты. Вместе хитроумные изломы ветки сакуры создают поле защиты. Теперь мысленно увеличьте ветку до размеров дерева (два-три больших шага) и спроектируйте его тень на плоскость — на земную поверхность. Как и в случае с веткой, изломы образуют некоторые линии, преодолеть которые, "не уколовшись", очень сложно. Далее необходимо усвоить, что эти отрезки, образующие ломаную линию (в случае с веткой) — направления (векторы) возможных ударов. А в случае с деревцем — направления передвижений на плоскости.

Не отвлекаясь на принципы передвижения "ветка сакуры", разберем работу руками. Итак,



Фото 396





Фото 397



Фото 398



Фото 399



Фото 400



Фото 401

ветка (защитное поле рук противника) обращена к вам. Чтобы нанести удар по стволу дерева (телу противника), нужно блоком солнце убрать, ну вот скажем, эту веточку (фото 396). Что произошло? Вы убрали правой рукой с блоком солнце наружу удар противника, приготовившись нанести левой рукой прямой удар в корпус, но... Первая веточка потянула за собой вторую, которая угрожающе нацелилась вам в лицо. Варианты ваших действий:

- ♦ правой рукой выполнить блок солнце внутрь (фото 397);
- ♦ заблокировать левой рукой (фото 398, 399);
- ♦ заблокировать локтем правой (фото 400);
- ♦ "снимать" удар у самого лица плечом (фото 401);
- ♦ заблокировать верхними частями левой руки (локоть, плечо), которая уже пошла на удар...



Фото 402

Стоп, а не слишком ли много вариантов? Именно по причине огромного количества вариантов блокирующе-атакующих действий работа руками не программируется, а разучивается. Освоим способ тренировки с аналогом атакующего противника. В качестве такого выберем подходящее дерево, нацеленное ветками в вашу сторону (фото 402-404).



Фото 403

Начнем тренировку. Итак, мы остановились на том, что вы выполнили правой рукой блок солнце наружу. Попробуйте, выполняя блоки, поработать с воображаемым противником. В отличие от солнца, где выполняется довольно размашистое движение, локоть почти не участвует в выполнении блока (это должно получаться произвольно). Работает в основном кисть.



Фото 404

После освоения блоков подключайте к своим движениям удары (прямые, боковые), захваты рук "противника" увертки тая-собаки корпусом, а далее и уходы. Наша задача — атаковать ствол дерева (голову и корпус противника).

На освоение упражнения уходит немного времени, обычно полчаса-час или одна тренировка. Но вот для того, чтобы движения стали привычными, необходимо поработать с этим тренажером хотя бы несколько раз по часу. В итоге вы сами заметите, что в учебном кумитэ ваши движения станут короткими, плавными и рациональными. Поле защиты вокруг вас, образуемое руками, уплотнится и станет



Φοτο 405



Φοτο 406



Φοτο 407



Φοτο 408



Φοτο 409



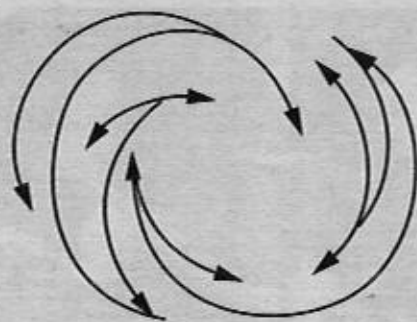
Φοτο 410



Φοτο 411



Φοτο 412



солнце



ветка сакуры

(вид от исполняющего)

Рис. 32

“вязким”. Ветка сакуры дает максимум возможностей для перехода к захватам из-за своеобразного положения кисти руки и спиралевидных, а не размашистых, как в солнце блокирующих движений (фото 405-412).

На рисунке (рис. 32) показаны приблизительные траектории движения кистей рук в солнце и в ветке сакуры. Вы еще раз можете убедиться, что наша система обучения построена “от простого к сложному”. Взгляните — ведь ветка сакуры, по существу, это множество маленьких “солнц”!

## ЧЕМ ОПАСЕН ПАЛЕЦ?

Один из основных принципов каратэ — достижение максимального эффекта минимальными усилиями. Рассмотрим, как реализуется этот закон в одном из разделов боевого каратэ — дзю-дзютсу.

В первой книге были даны наиболее универсальные приемы дзю-дзютсу в целях ознакомления. Продолжим знакомство с этой красивой, эффективной и рациональной техникой.



Фото 413



Фото 414



Фото 415



Фото 416



Фото 417

Сначала — простое упражнение, от правильного освоения которого будет зависеть ваше владение нижеизложенной группой приемов (по существу, это один прием, а правильное сказать, принцип).

Вместе с партнером встаньте на колени, лицом друг к другу (фото 413). Партнер опирается на пол ладонями с выставленными вперед пальцами. Большие пальцы прижаты к ладони. Мягко, как бы приликая, наложите свою ладонь на ладонь партнера сверху (фото 414). Представьте, что у вас под рукой веник, из которого нужно взять один прут. Медленно начинайте собирать свою ладонь в кулак, пока не почувствуете, что вы зацепили и можете захватить один палец (любой!) из ладони противника. Теперь это становится нашей целью: продолжая сжимать кулак, полностью захватить уже этот, выбранный, палец.

Далее, поднимая захваченный палец, нужно направить его ноготь в сгиб локтя противника (фото 415-417). Так как здесь действует система болевых рычагов, противник начинает поддаваться вашему движению. В конечном итоге его локоть упрется в пол. Стоп, пока остановимся на этом этапе приема и не станем продолжать болевое воздействие.

Что произошло? Сработал один из принципов дзю-дзютсу:

### РУКА СИЛЬНЕЕ ПАЛЬЦА

(Вспомните другой принцип дзю-дзютсу

из первой книги: "Две руки сильнее одной".)

Продолжим отработку уверенного захвата пальца. Для начала вы просто начинаете слегка ускорять упражнение. Затем партнер разворачивает ладони наружу, затем внутрь, затем меняет местами. При отработке упражнения под захват попадают в основном большой палец, указательный и мизинец. Вы должны научиться уверенно, за один раз захватывать палец и уверенным движением посылать его в направлении сгиба локтя противника.

Помните: вторых попыток здесь не бывает.

Если вы не торопясь, добросовестно отработали упражнение, переходим к изучению приемов. Сразу оговорюсь, что приемы даны только для примера. Именно эти приемы разучивать не нужно: вы скуете себя обязательными движениями и выключите собственную фантазию и интуицию. Приводимые приемы лишь подсказка, чтобы облегчить вам понимание принципа и освоение собственных приемов.



*Фото 418*



*Фото 419*



*Фото 420*



*Фото 421*



*Фото 422*



*Фото 423*



Фото 424



Фото 425

Количество вариантов захватов и ситуаций в реальном бою так огромно, что их невозможно отразить только догматично разученными приемами.

Начнем с освобождения от захватов за руки.

1. Противник захватывает предплечье одноименной руки (фото 418-421).
2. Противник захватывает предплечье разноименной руки (фото 422-425).
3. Противник захватывает плечо одноименной руки (фото 426-429).



Фото 426



Фото 427



Фото 428



Фото 429

4. Противник захватывает плечо разноименной руки (фото 430-432).



*Фото 430*



*Фото 431*



*Фото 432*

5. Противник захватывает предплечье (плечо) одноименной руки сзади (фото 433-436).



*Фото 433*



*Фото 434*





Фото 435



Фото 436

6. Противник захватывает предплечье (плечо) разноименной руки сзади (фото 437-440) или подхватывает под локоть (Пройдемте!) (фото 441-444).



Фото 437



Фото 438



Фото 439



Фото 440



Фото 441



Фото 442



Фото 443



Фото 444

7. Противник выполняет удушающий прием спереди (фото 445-448).



Фото 445



Фото 446



Фото 447



Фото 448

8. Противник выполняет удушающий прием сзади (фото 449-454) (Заметьте, считается, что из этого замка нет выхода).



Фото 449



Фото 450



Фото 451



Фото 452



Фото 453



Фото 454

9. Противник, захватив ваше запястье двумя руками, готовится выполнить бросок (фото 455-458).



Фото 455



Фото 456



Фото 457



Фото 458

10. Противник готовится выполнить заднюю подножку (фото 459-462).



*Фото 459*



*Фото 460*



*Фото 461*



*Фото 462*

11. Противник, захватив за шею, пытается выполнить бросок через бедро (фото 463-467).



*Фото 463*



*Фото 464*



*Фото 465*



Фото 466



Фото 467

12. Противник выполняет бросок "мельница" (фото 468-470).

13. Противник захватил вас двумя руками сзади поверх ваших рук (фото 471-473).



Фото 468



Фото 469



Фото 470



Фото 471



Фото 472



Фото 473

14. Противник захватывает за волосы (фото 474-476).



Фото 474



Фото 475



Фото 476

15. Противник заломил вам руку за спину и проводит болевой прием на глаза (фото 477-480).



Фото 477



Фото 478



Фото 479



Фото 480

16. Противник, контролируя вас сзади рукой, наложенной на плечо, угрожает вам оружием, нацеленным в спину (фото 481-486), и т.д.



*Фото 481*



*Фото 482*



*Фото 483*



*Фото 484*



*Фото 485*



*Фото 486*

Начиная осваивать данный раздел техники, мы вначале учимся при любом захвате освобождаться от него с проведением болевого приема на захваченный палец.

Следующим этапом вы должны, управляя противником с помощью захваченного пальца, выполнить бросок или просто свалить его на землю, выведя из равновесия, затем обязательно выполнить добивание.

Далее начинается самая интересная и рациональная техника. После освобождения от захвата и выведения противника из равновесия, с использованием ударной техники контратаковать противника, находящегося в "подвешенном состоянии" (фото 487-





Фото 487



Фото 488



Фото 489

489). Именно к этому мы и должны прийти, заканчивая изучение данного подраздела дзю-дзютсу. Ведь в условиях реального боя с несколькими противниками время на работу с одним должно быть сведено к минимуму.

И еще одно добавление. В учебном спарринге с несколькими противниками (см. книгу 1-ю) применение разученной техники строится следующим образом:

- ♦ если после освобождения от захвата вы, управляя противником, “повели” его перед собой, атакуйте заднего или бокового противника;
- ♦ если назад, наиболее рационально с уходом атаковать бокового;
- ♦ можно “вести” противника в нужный сектор, временно перекрывая возможность атаки из него;
- ♦ обязательно используется базовая техника передвижений (см. книгу 1-ю).

Зачастую обучаемый, которому показалось, что он на лету схватил суть упражнения, начинает выполнять его сразу, пропуская первую, самую важную часть разучивания — наложение “мягкой” ладони и уверенный захват пальца. Выглядят его приемы приблизительно так. Повернув голову и отыскав нужный палец, он начинает неумело отцеплять его от плотно сжатой кисти. Если не получается — меняет хват. Затем, все же завладев пальцем, начинает его выкручивать, уходя из плоскости палец — предплечье и в конце концов дает противнику вырваться.

С помощью техники “бой вслепую” нетрудно избавиться от этих недостатков.

Итак, завяжем глаза выполняющему, чтобы он сконцентрировался только на осязании. Получается лучше? Прекрасно! Но как заставить его расслаблять кисть для надежной первой стадии захвата? Сначала попробуем объяснить на словах. Не понимает? Попробуем наработать рефлекс. Принцип: “Потерял время — пропустил удар”. Если, захватывая ваш палец, обучаемый делает это грубо и неумело, свободной

рукой выполните легкий шлепок по его лбу (его глаза завязаны). Это должно быстро помочь. Ну а если не помогло, попросите его одну тренировку выхватывать из горсти небольших камешков ровно по одному (все равно, какой частью кисти руки). Если и это не помогает, не отчаивайтесь — это “не его” прием, в каратэ много других и он себя еще проявит.

Еще одно очень важное замечание для начинающих. Переходить к изучению данного раздела и вообще раздела дзю-дзютсу можно только после освоения базовой техники передвижений каратэ, описанной в первой книге. Раздел рассчитан на освоивших начальный курс, и именно поэтому не даны схемы передвижений в вышеописанных приемах. Для вас это уже должно быть элементарно!

## ЧЕМ ОПАСЕН НОС?

В предыдущем разделе промелькнуло понятие “болевого рычаг”. Остановимся на этом подробнее. В дзю-дзютсу, как отдельном разделе каратэ, существует целая система болевых рычагов. Что же это такое?

Для наглядности разберем простой пример из предыдущей главы. Захватив палец и направляя вектор своего усилия в сгиб локтя противника, вы пользуетесь болевым рычагом. Палец — рычаг, в точке, где он приложен, — боль. Если вы, ограничивая свободу перемещения противника второй рукой, например в локте, создаете два источника боли, получается система болевых рычагов.

Иными словами, болевой рычаг — это воздействие на участок тела (конечность) в несвойственном ему направлении излома (изгиба) и, как следствие, сопровождающееся болевыми ощущениями.

Рассмотрим еще один болевой рычаг.

Встаньте к партнеру правым боком (рис. 33; фото 490-495, 496-497). Посылая правую руку по внутренней дуге от своего солнечного сплетения, мягко наложите ладонь на нос противника. Ладонь нужно держать “лодочкой”, а коснуться кончика

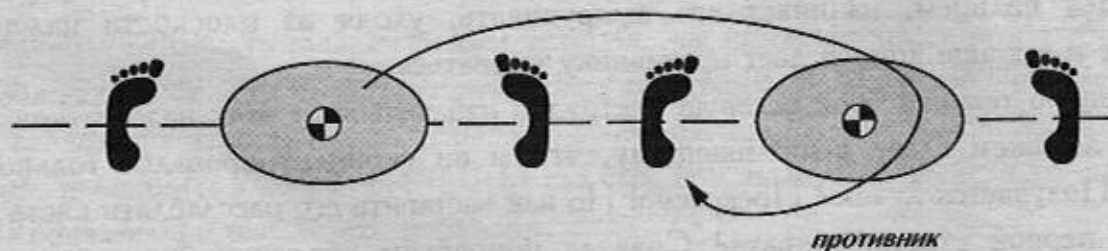


Рис. 33. Траектория движения руки в горизонтальной проекции при выполнении болевого рычага на нос



Фото 490



Фото 491



Фото 492



Фото 493



Фото 494



Фото 495

носа она должна там, где начинаются пальцы. Ладонь ложится на лицо под углом 45 градусов к вертикали.

Далее мягкая ладонь прилипает к лицу и вы начинаете управлять носом партнера, двигая его в строго определенном направлении. Вы должны одновременно давить ладонью и выполнить движение своей рукой по большой дуге, направленной через правое плечо противника за его спину, к левой пятке. К вертикальной плоскости дуга расположена под углом 45 градусов, как раз под таким углом ваша рука подошла к цели. В конце движения ваш партнер падает на живот (на колени). В этот момент выполняется добивание.



Фото 496



Фото 497



Фото 498



Фото 499

Освоив движение обеими руками наружу, переходим к освоению этого приема движением руки внутрь.

Встаньте к партнеру левым боком (фото 498-499). По кратчайшей, наименее заметной траектории наложите правую ладонь на его лицо и выполните движение в другую сторону. Вы должны одновременно давить ладонью на нос в направлении затылка и выполнить движение своей правой рукой по большой дуге, направленной через левое плечо противника за спину, к его правой пятке.

Хорошо освоив это упражнение и поняв, как управлять носом (противником, болевым рычагом), разучим один запрещенный прием. Да! И в боевом каратэ существуют запрещенные приемы. Они разучиваются, но НИКОГДА не

применяются в учебном кумитэ. Так как любое возрастание скорости или приложенного усилия приводит к травме партнера. Но... "из песни слова не выкинешь", и эти приемы существуют, согласуясь с общей теорией рукопашного боя: такие противники не нападают вновь.

Итак, перед самым окончанием падения противника наложите свободную ладонь ему на затылок (фото 500-502). Так как он стремится отклониться от вашей первой руки, выполняющей болевой рычаг на нос, вектор его усилий направлен по дуге, которую мы описываем рукой. Не дожидаясь падения противника (но не партнера!), резко поверните его голову обеими руками в обратную сторону. В этот момент происходит слом шейных позвонков.



Фото 500



Фото 501



Фото 502

Добросовестно разучите этот прием и... никогда не применяйте, пока кто-то действительно не будет угрожать вашей жизни или жизни ваших близких.

Хорошо освоив болевой рычаг с воздействием на нос, переходим к освоению приемов с применением вышеизложенного. Как и в предыдущей главе, этот прием — только принцип, который органично вписывается в ранее вами изученную базовую технику передвижений. Приводимые приемы лишь подсказка, чтобы облегчить вам понимание принципа и освоение собственных приемов.

Для иллюстрации приведем несколько примеров:

1. Противник наносит мая-гери правой ногой (впоследствии не обязательно правой). Выполнив нижний блок солнце правой рукой (фото 503-504) и скользящий выпад влево-вперед левой ногой, выполняем болевой рычаг наружу левой рукой.



Фото 503



Фото 504



Фото 505

Вариант:

Если вы превратите блок правой в захват, ведите ее синхронно с левой, по дуге, с запаздыванием на расстояние от ноги до носа — это поможет сделать бросок (фото 505);

2. Противник наносит удар правой рукой (впоследствии не обязательно правой). Выполнив верхний блок солнцем правой рукой наружу (как вариант — левой рукой внутрь) (фото 506-508) и скользящий выпад влево-вперед левой ногой, выполняем болевой рычаг наружу левой рукой.



Фото 506



Фото 507



Фото 508

3. Противник выполнил прием “обратный поворот” (фото 509-511). Блокировав его правую руку левой рукой, правой выполняем болевой рычаг на нос из-за спины.



Фото 509



Фото 510



Фото 511

4. Выполняем боевой рычаг на нос, включив его в прием "уход тая-собаки ближней ногой" (фото 512-515). И так далее. Сами ищите применение новому приему. Подсказка: вначале заменяйте им удары в ранее изученных приемах из 1-й книги, а затем используйте его в промежуточных положениях в этих же связках.

*Фото 512**Фото 513**Фото 514**Фото 515*

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КАТА

В предыдущей книге были рассмотрены основные виды ката, существующих в каратэ. Коротко повторим:

- ♦ обязательные формальные упражнения — они нужны для обучения начинающих и существуют в каратэ как дань уважения прошлому (в первой книге для краткости изложения не приведены);
- ♦ обязательные тренировочные упражнения — они необходимы для выработки определенной последовательности ударов (“серийности”, как говорят боксеры), наработки многих нужных моторных навыков. Эти ката разработаны мастерами именно боевого каратэ;
- ♦ ваши собственные тренировочные ката — вы разрабатываете их самостоятельно для себя, с учетом своих физических данных, или для группы своих обучаемых. Эти ката нужны для отработки сложных приемов, для отработки приемов вообще и для упрощения запоминания большого количества учебного материала.

В предыдущей книге отмечалось, что свои ката каждый должен разрабатывать сам, так как это ускорит закладку программы в мозг. Однако из-за недостатка места не были даны примеры таких ката. Настало время восполнить этот пробел, тем более что, судя по откликам, интерес тренеров к данной боевой системе и к нашим методам тренировок оказался велик. К тому же для небольшой секции оказались нужны “домашние заготовки”, и как это ни банально звучит, со времени изобретения каратэ техника и средства ведения рукопашного боя претерпели некоторые, а в отношении оружия значительные изменения.

Как отмечалось ранее, ваших ката должно быть много. Для начала — несколько. Приведем несколько примеров самостоятельно разработанных ката. Они построены исходя из целесообразности учебного процесса и основных принципов каратэ. Данные упражнения разучиваются и отрабатываются для:

- ♦ выработки определенной последовательности действий в поединке;
- ♦ выработки определенных качеств мускулатуры; выработки некоторых (необходимых, нужных или просто полезных с точки зрения теории передвижения или теории дистанции) стереотипов в ваших действиях (мышлении);
- ♦ быстрого освоения учебного материала в большой секции (в которой невозможно уделить каждому обучаемому достаточно внимания) и т.д.

Далее мы разучим несколько комплексов упражнений:

- ♦ ката для отработки сложных связей;
- ♦ ката для отработки прыжковой техники;
- ♦ ката на отработку передвижений с короткоствольным оружием;
- ♦ ката на отработку техники передвижений;
- ♦ ката на отработку ударов ногами в нижний уровень.



## КАТА НА ОТРАБОТКУ СЛОЖНЫХ СВЯЗОК

Рассмотренные ниже упражнения помогают освоить наиболее сложные приемы, связанные с длинными, широкими перемещениями, позволяющими выполнять надежные и эффективные уходы с линии атаки и атаковать, уходя из зоны поражения ударов противника.

### ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Начните из стойки ожидания, стоя лицом "на север". Резко отставляем левую ногу назад под углом 45 градусов, выполняя уклон корпусом в том же направлении. Одновременно правая рука, описывая внутреннюю дугу, делает страхующий блок "солнце", который заканчивается возле бедра и уводит ногу противника за спину (рис 34; фото 516-578). Вы выполнили диагональный маятник. Не задерживаясь в стойке, выполните резкое качение в обратном направлении и прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа по касательной. Перед приземлением развернитесь через правое плечо на 235 градусов и нанесите правой ногой удар йоко-гери в прыжке с разворотом в средний уровень.

После удара пронесите правую ногу через колено опорной ноги назад, за спину, поставив ее на линию, уходящую влево-назад под углом 45 градусов. После постановки ноги резко развернитесь вправо, на "восток", в стойку зенкуцу-дачи правую и выполните левой рукой удар цки в средний уровень. Ударная рука во время разворота скользит вдоль тела, удар выходит "от живота", с разворотом кулака в самый последний момент перед ударом.

Выполняем прием "обратный поворот". Левая рука выполняет блок тэйшо, сбивая ударную ногу противника за линию, находящуюся снаружи внешней линии правой ступни. Одновременно правая нога, проходя через колено, несетя черед спину и ставится на линию, обходящую противника слева по касательной. Затем выполняем мощный разворот с постановкой в стойку санчин-дачи (песочные часы) правую и мощный удар основанием кулака в область под правым ухом противника. (**Примечание.** Этот удар целесообразно наносить в точку, которая является соединением окончания линии челюсти, мочки уха и шеи. Дело в том, что при высокой скорости работы в реальном бою, точечные попадания крайне затруднены, а небольшие отступления от данной точки прицеливания дадут попадания в наиболее болевые точки: ухо, замок челюсти и шею — с наибольшей вероятностью). Левая рука в момент удара выполняет блок тэйшо в районе вашей правой подмышечной впадины, страхуя подреберье.

Следующим движением проносим левую ногу через спину, с постановкой ее на носок в направлении на "северо-восток". С разворотом через левое плечо в стойку

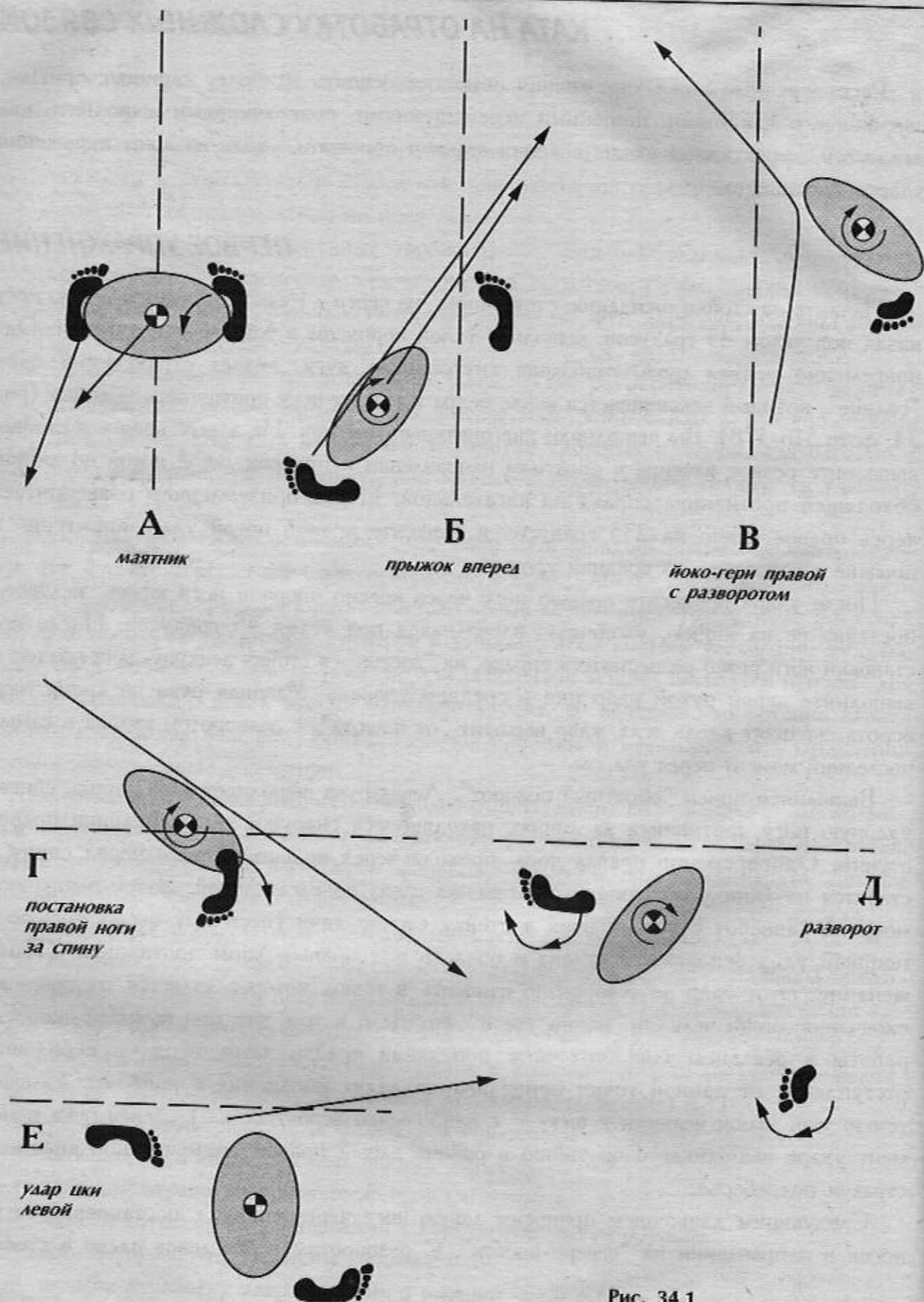


Рис. 34.1

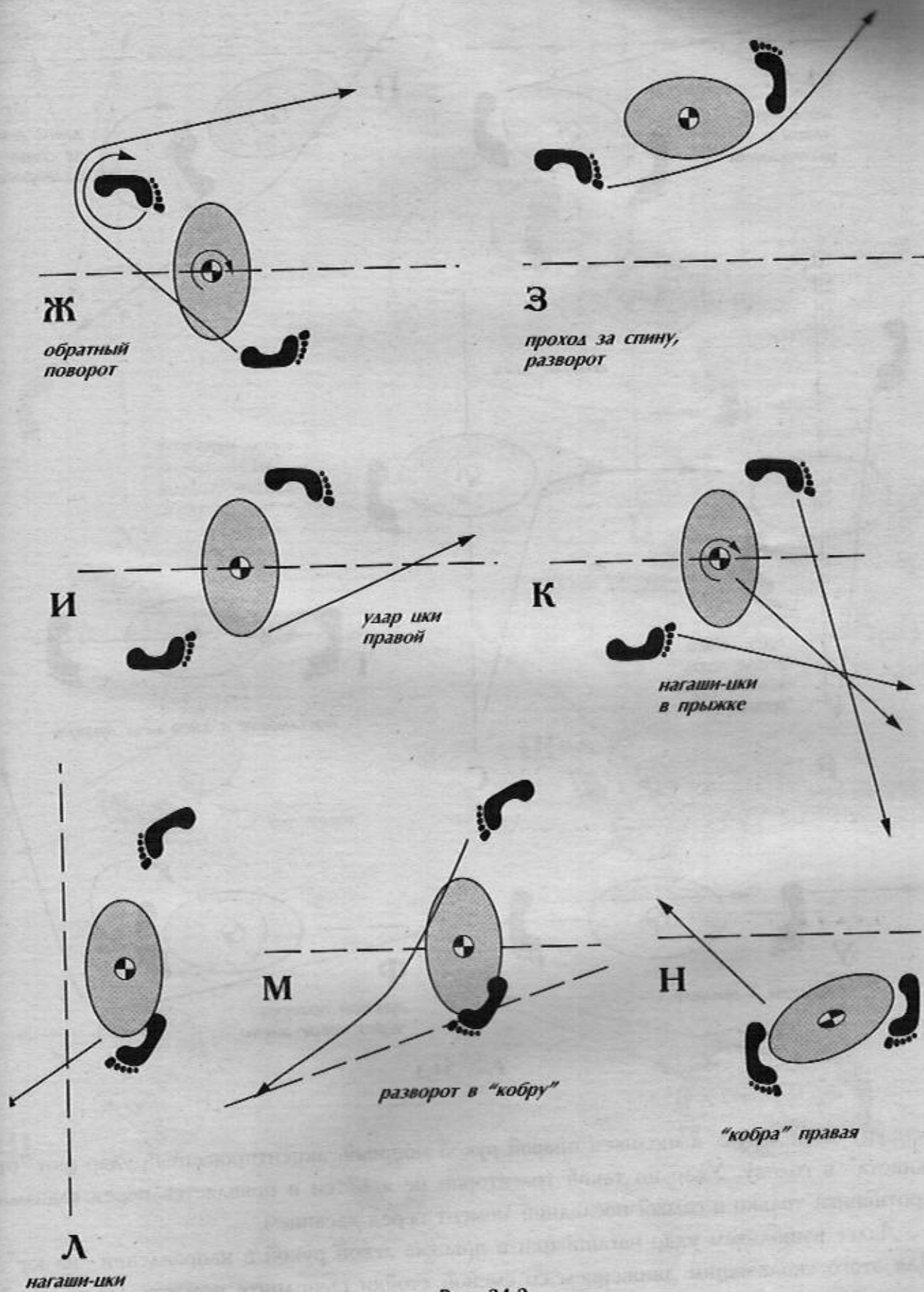


Рис. 34.2

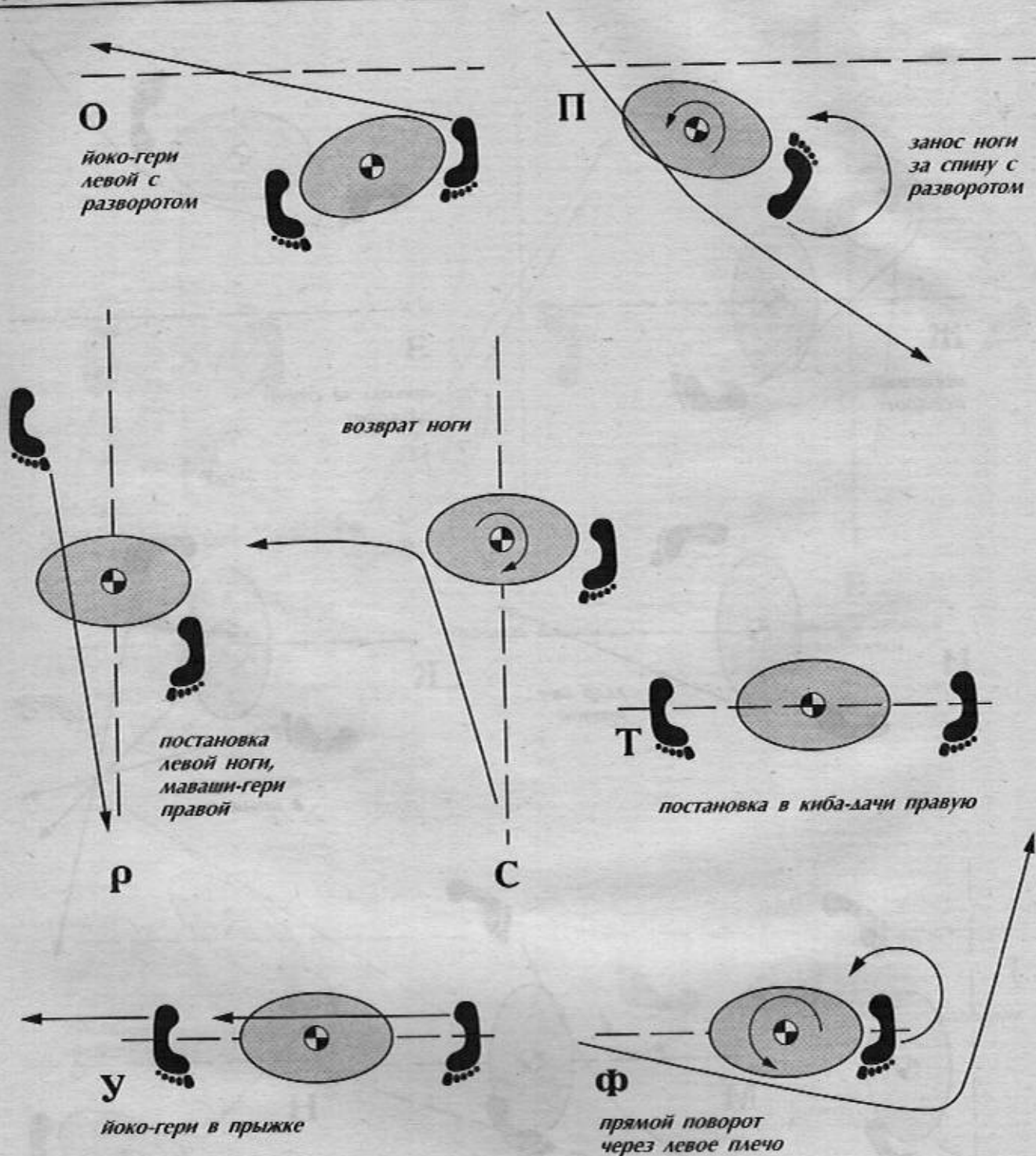


Рис. 34.3

зенкуду-даци левую, выполняем правой рукой мощный, акцентированный удар цки "от живота" в голову. Удар по такой траектории не заметен и появляется перед глазами противника только в самый последний момент перед касанием.

Далее выполняем удар нагаши-цки в прыжке левой рукой в направлении "на юг". Для этого скользящим движением со сменой стойки выполните прыжок левой ногой

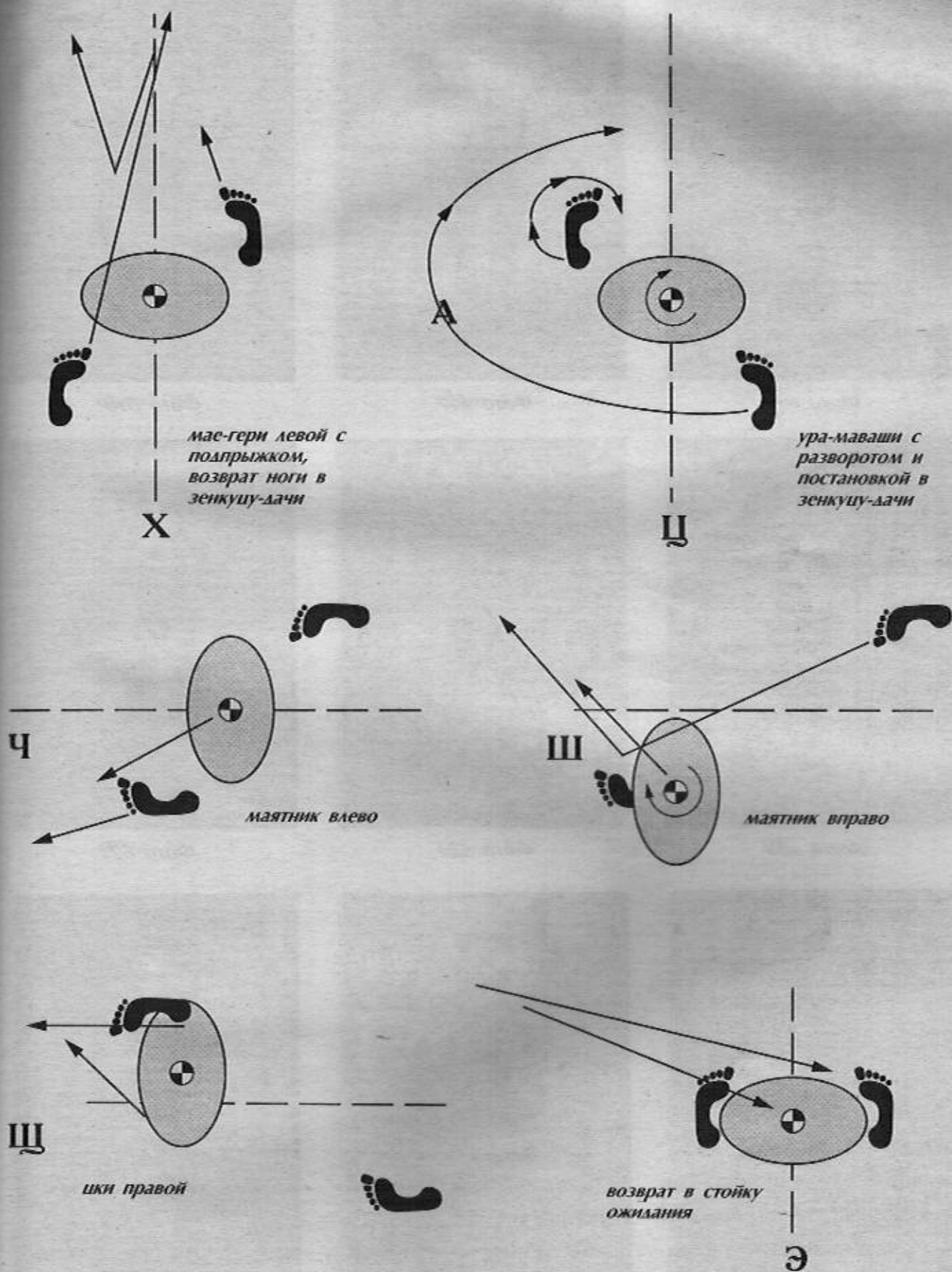


Рис. 34.4

*Фото 516**Фото 517**Фото 518**Фото 519**Фото 520**Фото 521**Фото 522**Фото 523**Фото 524*



*Φοτο 525*



*Φοτο 526*



*Φοτο 527*



*Φοτο 528*



*Φοτο 529*



*Φοτο 530*



*Φοτο 531*



*Φοτο 532*



*Φοτο 533*

*Φοτο 534**Φοτο 535**Φοτο 536**Φοτο 537**Φοτο 538**Φοτο 539**Φοτο 540**Φοτο 541**Φοτο 542*





*Φοτο 543*



*Φοτο 544*



*Φοτο 545*



*Φοτο 546*



*Φοτο 547*



*Φοτο 548*



*Φοτο 549*



*Φοτο 550*



*Φοτο 551*



Фото 570



Фото 571



Фото 572



Фото 573



Фото 574



Фото 575



Фото 576



Фото 577



Фото 578

по линии, обходящей южного противника слева по касательной. Одновременно разверните корпус на 90 градусов и выполните в момент касания носком левой ноги удар левой рукой в голову. Далее занесите левую ногу назад и поставьте ее в стойку зенкуцу-дачи левую, оказавшись лицом "на запад".

Выполняем кобру правую. С шагом правой ногой по внутренней дуге на линию, обходящую противника слева по касательной, выполняем удар правой рукой по внешней спирали в голову. После удара с разворотом через левое плечо выполните удар йоко-гери левой ногой в средний уровень. (При выполнении не наносите удар в направлении, параллельном линии атаки. Это распространенная ошибка всех начинающих. Точно представляйте себе положение противника в пространстве. В данном случае сначала вы переместились влево, значит удар следует наносить правее от первоначальной линии атаки. Ведь, во-первых, противник находится в данный момент там, а во-вторых, своим первым движением вы вынудили его переместиться еще дальше в этом направлении.)

После удара пронесите левую ногу через спину, поставив ее через колено в направлении вправо-назад. С разворотом через левое плечо на "юг" выполните левой рукой блок солнце по внешней дуге от удара в верхний уровень. С постановкой в стойку зенкуцу-дачи левую выполните правой ногой удар мавашигери в средний уровень, вложив в него скорость и энергию разворота.

Верните правую ногу к колену опорной ноги и плавно, по дуге, опускающейся вниз, поставьте ее вправо, на "запад", в стойку кибачи правую. Голова и руки смотрят на "восток".

Следующим движением выполните удар йоко-гери в прыжке правой ногой в том же направлении.

После удара выполняем связку "прямой поворот" в направлении на "север". Правая нога подносится к левому колену спереди и, не задерживаясь, ставится за спину, влево-назад. Одновременно корпус разворачивается через левое плечо с постановкой в стойку зенкуцу-дачи правую. Используя энергию разворота, выполняем удар цки правой рукой. Левая рука выполняет страховочный блок тэйшо в районе солнечного сплетения.

Сразу после удара и постановки в стойку выполняем удар мае-гери левой ногой с подпрыжком на опорной ноге. После удара верните ногу к колену, а от него — поставьте вперед-влево, в стойку зенкуцу-дачи левую.

Следующее движение — против противника, расположенного слева от вас, на "западе". Резко пошлите руки по кругу вправо, за спину, задав себе вращение вправо. Нанесите правой ногой удар ура-маваши на "запад". После удара, вернув ногу к колену, поставьте ее вправо-назад в стойку зенкуцу-дачи левую.

Выполняем диагональный маятник вперед. С удлинением стойки влево-наискосок выполним качение с уклоном вперед. Правая рука с блоком "солнце" страхует

нижний уровень, левая — уровень лица. Подтягиваем правую ногу в промежуточную стойку никоаши-дачи, с разворотом на противника, на "северо-запад". Обе ноги полусогнуты, руки находятся в исходном положении "конусом". С качением вперед, с длинным скользящим шагом правой ногой резко отталкиваемся левой ногой, нанося удар цки правой в верхний уровень. Левая рука в момент удара локтем страхует солнечное сплетение, а кулаком держится возле локтевой впадины правой руки.

После удара подтяните правую ногу к левой и, опуская руки, развернитесь на "север", в стойку ожидания, выполнив полный, глубокий выдох через нос. Выполните поклон.

## ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Начинаем, как обычно, из стойки ожидания (рис. 35; фото 579-637).

Выполняем удар нагаши-цки на "север". После удара заносим левую ногу вправо за спиной и оказываемся в стойке зенкуцу-дачи правой, лицом на "запад". Еще раз проносим левую ногу за спиной вправо, с постановкой ее на носок вправо-назад, зеркально повторяя ее положение относительно линии атаки. Далее разворачиваемся через левое плечо на 180 градусов, на "восток", в стойку зенкуцу-дачи левую. В развороте левая рука выполняет страховочный блок солнце по дуге наружу в верхний уровень. В конце разворота, используя энергию вращения, нанесите удар цки правой рукой в верхний уровень.

Сразу после удара рукой выполните удар мае-гери правый в средний уровень.

Возвращаем ногу к колену опорной ноги и ставим ее влево, на "север", на ширину стойки кибя-дачи на носок.

Еще до касания правой ногой пола начинаем вращение через левое плечо, перенося вес тела на обе ноги, которые вращаются на носках. Заканчиваем вращение с блоком шуто левой рукой, становясь в стойку кокуцу-дачи левую, лицом на "юг".

Выполняя уход от атаки мнимого противника с "юга", переносим вес тела на правую ногу и скользящим движением уводим левую ногу назад и вправо. Ставим левую на носок, на линию, уходящую от правой ступни вправо под углом 45 градусов, на расстояние локтя от нее. Разворачиваясь на левой ноге на 135 градусов, выполните удар маваши-гери правой ногой. Верните ногу к колену и, плавно опуская вес тела на обе ноги, встаньте в стойку кибя-дачи правую, лицом на "юг". С окончанием постановки ноги нанесите удар уракен правой рукой в голову.

Далее выполняем удар маваши-гери в прыжке со сменой ног в верхний уровень, атакуя противника, расположенного на "севере".

После прыжка нужно приземлиться в стойку никоаши-дачи с правой ногой, поставленной чуть влево, закрытой ступней на носок.

Выполняем качение в диагональном маятнике влево-назад, делая шаг левой ногой. Руки при этом выполняют страховочные блоки "солнце" по дуге наружу, правая —

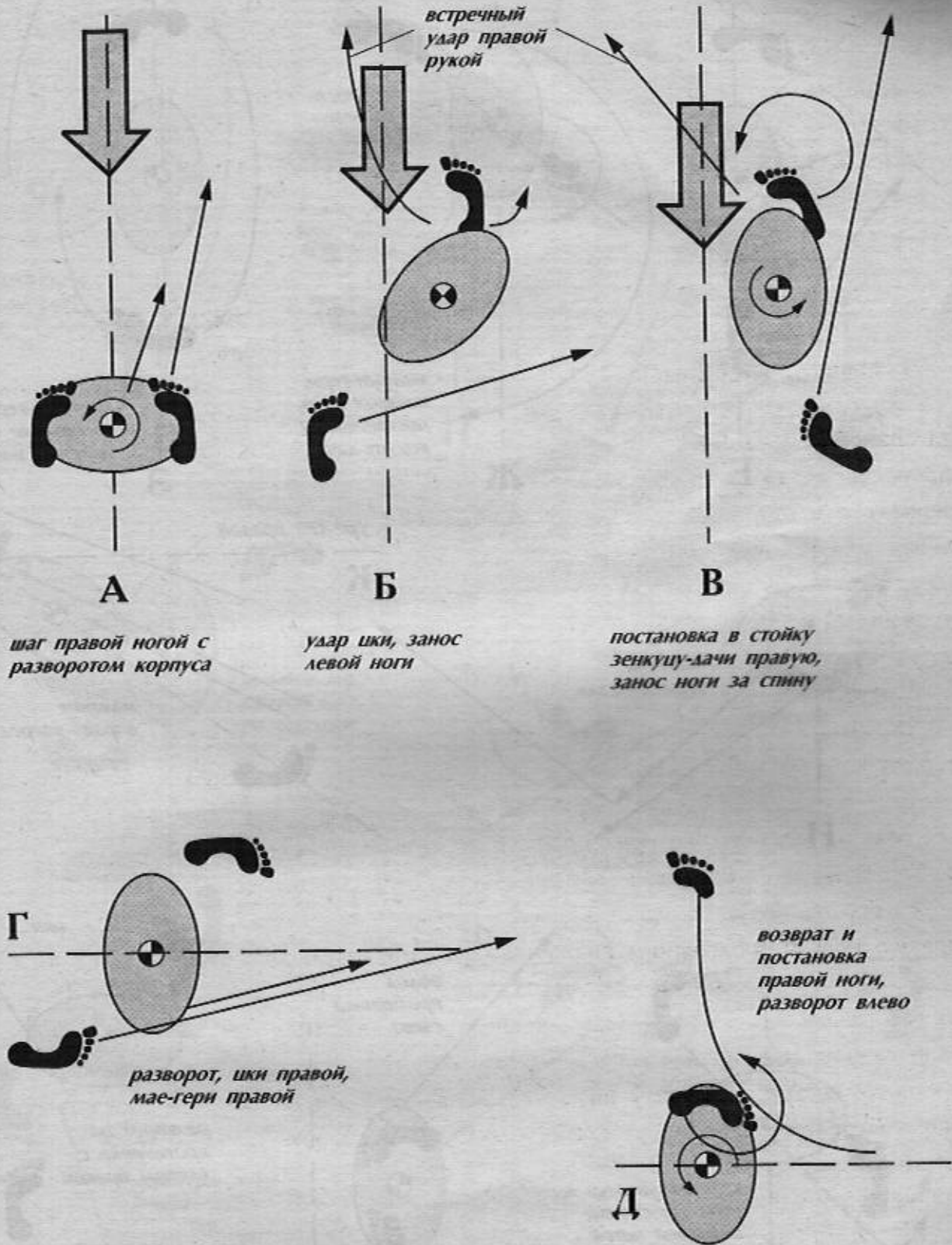


Рис. 35.1

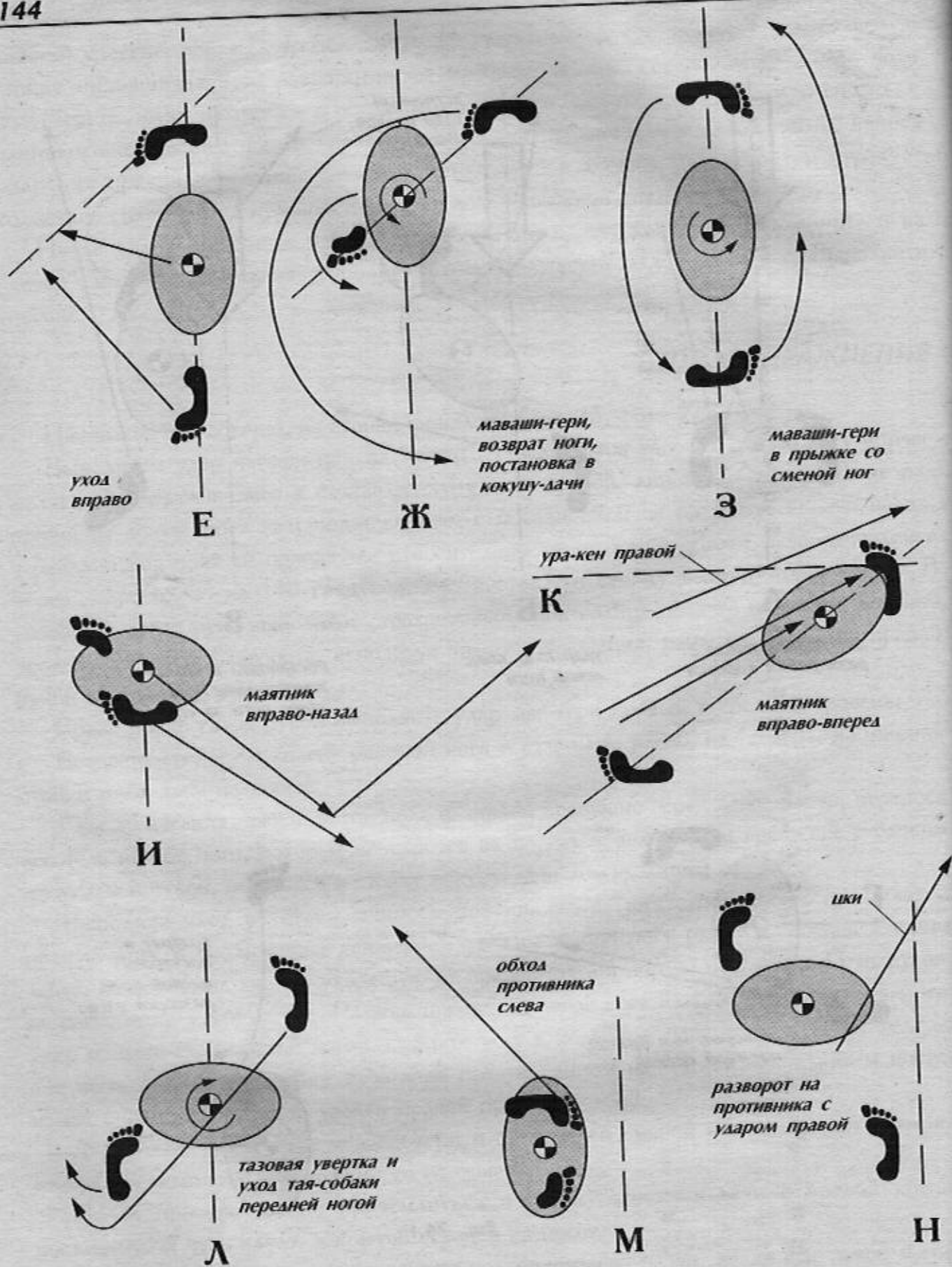


Рис. 35.2

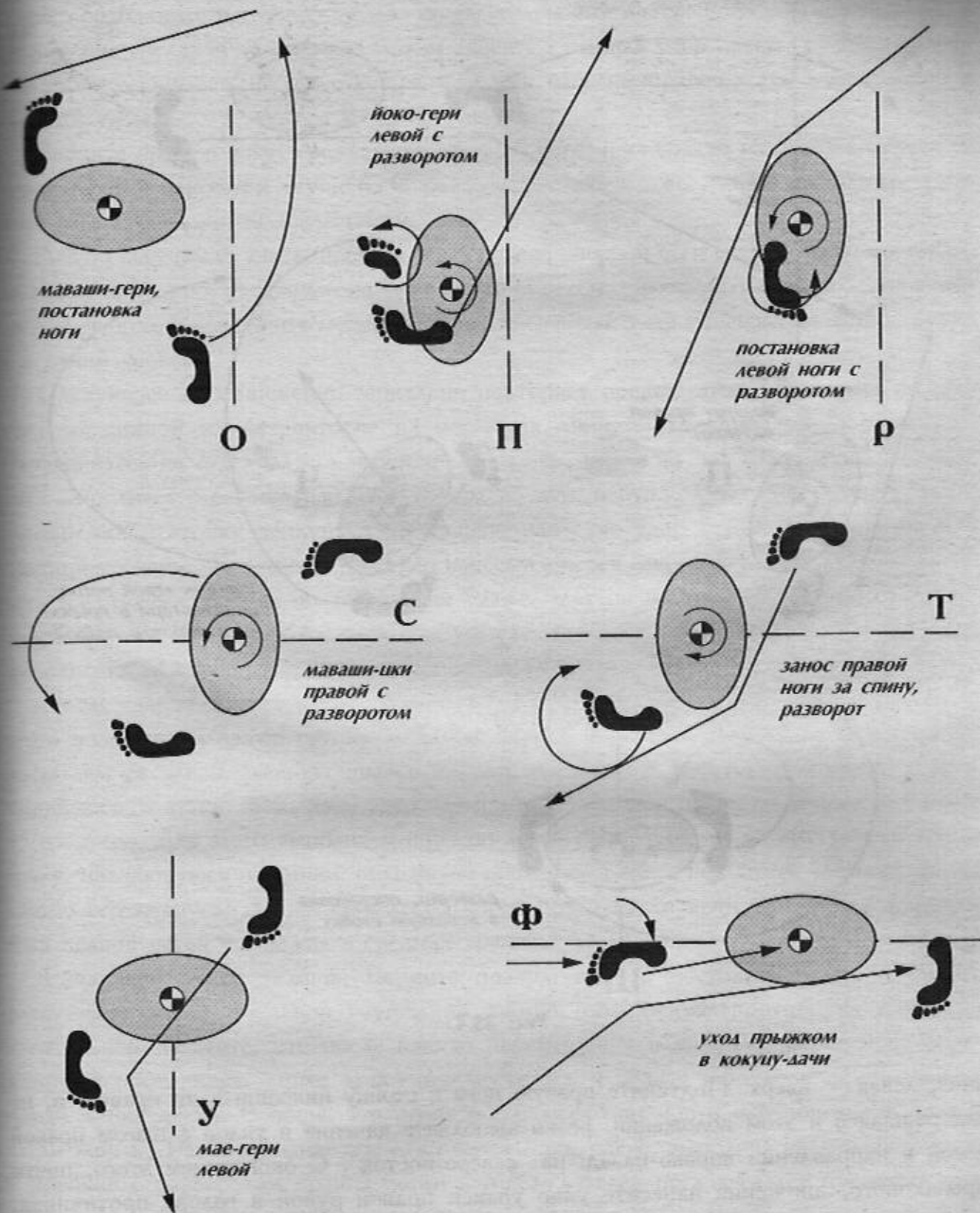


Рис. 35.3

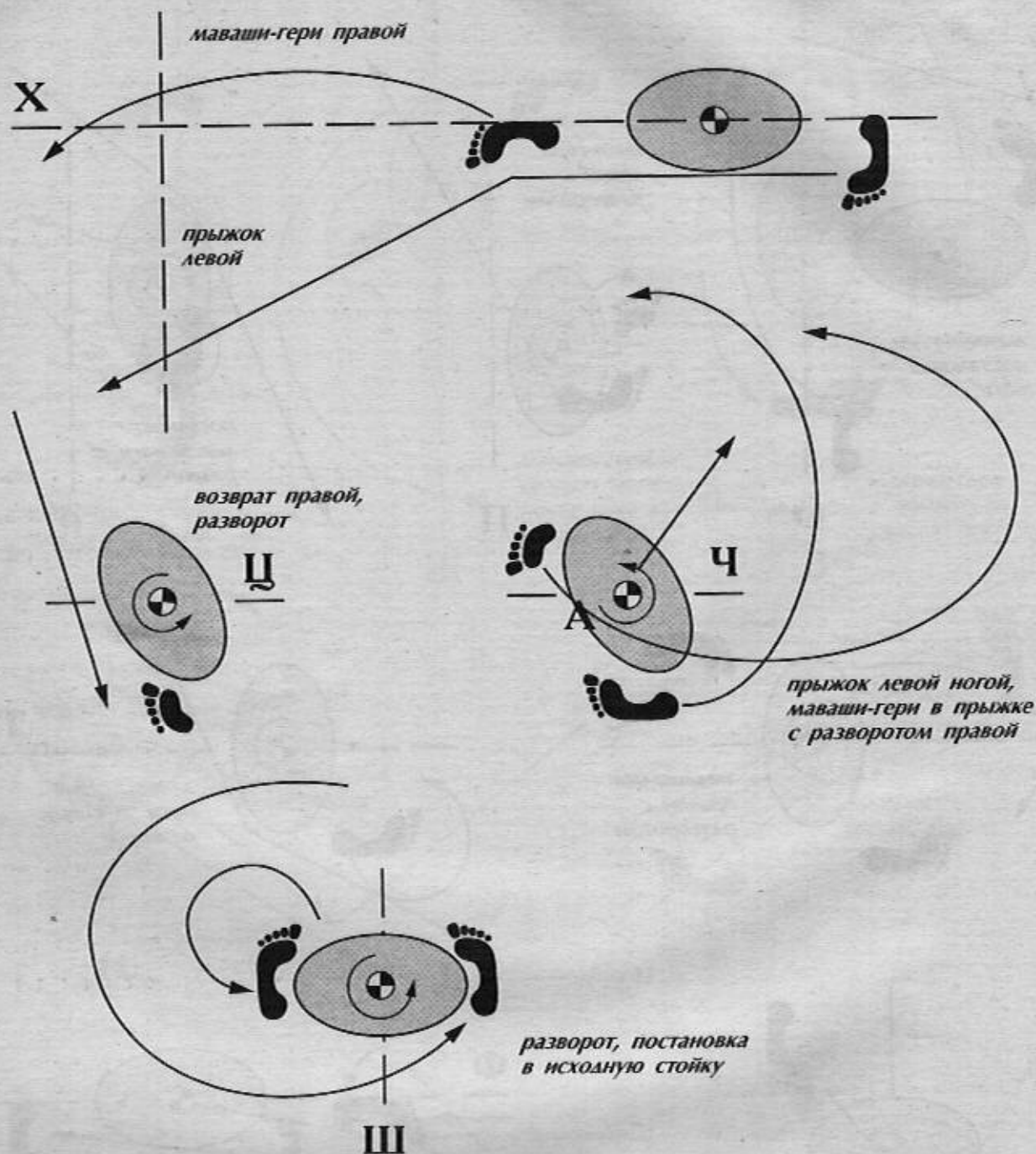


Рис. 35.4

вниз, левая — вверх. Подтяните правую ногу в стойку никоаши-дачи правую и, не задерживаясь в этом положении, резко выполните качение и уклон с шагом правой ногой в направлении вправо-назад, на "северо-восток". С окончанием этого, почти прыжкового, движения нанесите удар уракен правой рукой в голову противника, расположенного сзади, на "юго-востоке".

Следующий противник находится на "севере". Выполняем уход тая-собаки. С блоком тэйшо или отоши левой рукой выполняем тазовую увертку, подтягивая правую

но  
ли  
сто  
(о  
ср  
ле  
йо

на  
на  
в

но  
Ра  
ру  
по  
ср  
но  
оп  
вы

это  
по  
за  
45  
точ  
ли  
гер

рас  
кас  
мед  
нов  
час  
в п  
точ

"се



у в "промежуток" и разворачиваясь вправо. Затем ставим левую ногу на носок на линию, обходящую противника слева по касательной. Разворачиваясь на противоположную сторону, в стойку зенкуцу-дачи левую, выполняем акцентированный удар правой рукой в плечо живота, скрывая движение). Сразу за ним наносим правой ногой мавашу-гери в средний уровень.

Верните правую ногу через колено опорной ноги, поставив ее на носок снаружи от той ступни закрытой ступней. С разворотом через левое плечо выполните удар маваши-гери с разворотом левой ногой.

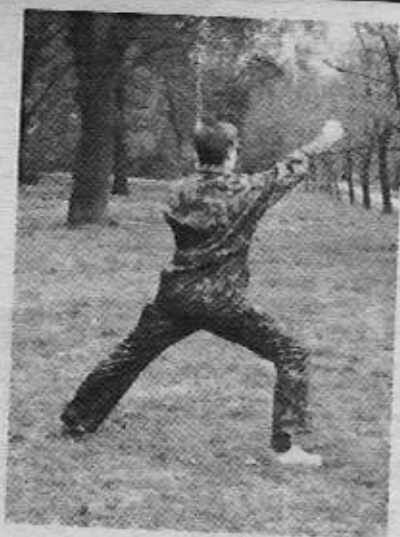
Левую ногу после удара, пронеся через колено опорной ноги сзади, нужно поставить носок на линию, уходящую на "юго-запад". Затем, с разворотом через левое плечо 180 градусов, выполните мощный, акцентированный удар маваши-цки правой рукой верхний уровень.

Следующее передвижение зеркально повторяет предыдущее. Пронесите правую ногу за спиной и поставьте ее на носок на линию, уходящую на "юго-запад". Развернитесь на 270 градусов через правое плечо, лицом на "юг". В развороте правая рука выполняет страховочный блок солнце по дуге наружу. Сразу после разворота и остановки в стойку зенкуцу-дачи правую нанесите удар мае-гери левой ногой в средний уровень. (Вспомним, что удар наносится через закрытие паха, то есть ударная нога из стойки, проходя по траектории удара, идет по внутренней дуге, вплотную к опорной ноге. Это необходимое ударно-блокирующее движение, на чистоту его выполнения нужно постоянно обращать внимание.)

После удара выполняем уход от противника, находящегося справа, на "западе". Для этого возвращаем левую ступню к колену правой и легким, прыжковым движением посылаем ее влево, разворачиваясь вправо, в стойку кокуцу-дачи правую. Далее, защищаясь от атаки, выполняем удар маваши-гери с уходом прыжком вперед под углом 45 градусов. Для этого выполняем прыжок левой ногой, неся ее по внутренней дуге в точку, находящуюся на линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов, за линию его корпуса. До касания левой ногой поверхности выполняем удар маваши-гери правой ногой в прыжке в средний уровень.

Развиваем атаку дальше. Верните правую ногу и поставьте ее на носок на расстояние локтя от левой ступни на линию, обходящую противника слева по касательной. (Учтите, что после вашего перемещения и наиболее вероятного перемещения противника, линия атаки переместилась и ведите измерение углов уже от новой линии атаки. Вообще, это правило для всех приемов и оно описано в первой части книги.) Резко пошлите обе руки через левое плечо, выполняя удар маваши-гери в прыжке с разворотом правой ногой в голову. Левая нога касается поверхности в прыжке, обходящей противника слева под углом 45 градусов.

После удара продолжаем вращение через левое плечо. Развернитесь лицом на "север" в стойку ожидания, выполните полный выдох и поклон.



Φοτο 579



Φοτο 580



Φοτο 581



Φοτο 582



Φοτο 583



Φοτο 584



Φοτο 585



Φοτο 586



Φοτο 587



*Φοτο 588*



*Φοτο 589*



*Φοτο 590*



*Φοτο 591*



*Φοτο 592*



*Φοτο 593*



*Φοτο 594*



*Φοτο 595*



*Φοτο 596*

*Φοτο 597**Φοτο 598**Φοτο 599**Φοτο 600**Φοτο 601**Φοτο 602**Φοτο 603**Φοτο 604**Φοτο 605*



Фото 606



Фото 607



Фото 608



Фото 609



Фото 610



Фото 611



Фото 612



Фото 613



Фото 614



Φοτο 615



Φοτο 616



Φοτο 617



Φοτο 618



Φοτο 619



Φοτο 620



Φοτο 621



Φοτο 622



Φοτο 623



Φοτο 624



Φοτο 625



Φοτο 626



Φοτο 627



Φοτο 628



Φοτο 629



Φοτο 630



Φοτο 631



Φοτο 632



Фото 633



Фото 634



Фото 635



Фото 636



Фото 637

## **КАТА НА ОТРАБОТКУ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ**

Данное упражнение целесообразно выполнять для выработки определенных стереотипов в передвижениях и для того, чтобы лучше держать в памяти основные передвижения, являющиеся основой всех приемов. Несмотря на то, что в упражнение не включены удары, его необходимо разучивать и повторять, особенно в секции с начинающими для быстрого освоения материала.

Ката можно включить в разминку и выполнять с партнером, сидящим на плечах для выработки устойчивости.

Начните из стойки ожидания лицом на "север" (рис. 36; фото 638-715). Выполните правильное передвижение в стойку зенкуцу-дачи левую, шагнув левой ногой по



дуге влево-вперед. Затем аналогичное передвижение выполняем правой ногой, перемещаясь в стойку зенкуцу-дачи правую.

Выполняем тазовую увертку и тая-собаки задней ногой. Поставьте левую ногу вправо, пронеся ее за спиной по прямой в точку, зеркально отражающую ее предыдущее положение относительно линии, проведенной через правую ступню. После выполнения тазовой увертки и постановки левой ступни на носок сделайте энергичный разворот через левое плечо на 180 градусов, оказавшись лицом на "юг".

Вновь выполняем тазовую увертку и тая-собаки задней ногой. Поставьте правую ногу влево, пронеся ее за спиной по прямой в точку, зеркально отражающую ее предыдущее положение относительно линии, проведенной через левую ступню. После выполнения тазовой увертки и постановки правой ступни на носок сделайте энергичный разворот через правое плечо на 180 градусов, оказавшись лицом на "север".

Правой ногой шагаем назад, на линию, мысленно проведенную через обе ступни. Разворачиваемся лицом на "юг" в стойку зенкуцу-дачи правую.

Далее выполняем тая-собаки передней ногой. Выполните тазовую увертку. Разворачиваясь вправо на угол чуть более 90 градусов, резко подтяните правую ступню назад, к левой, и поставьте ее на носок рядом. Левая, опорная, нога полусогнута и стоит ступней перпендикулярно линии, показывающей на противника. Линия плеч также смотрит на противника.

Выполните выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под острым углом. После касания левой ступней конечной точки движения развернитесь на носках влево в стойку зенкуцу-дачи левую.

Выполняем обратный поворот. С тазовой уверткой занесите левую ступню через колено правой ноги за спину и поставьте ее на линию, обходящую противника справа под углом 10-15 градусов, на носок. Выполните разворот влево в стойку санчин-дачи левую.

Далее, пронеся правую ступню за спиной, поставьте ее на носок, на линию, обходящую противника справа под углом 45 градусов. Развернитесь на носках вправо, в стойку зенкуцу-дачи правую.

Из этой стойки вновь выполняем обратный поворот. С тазовой уверткой занесите правую ступню через колено левой ноги за спину и поставьте ее на линию, обходящую противника слева под углом 10-15 градусов, на носок. Выполните разворот вправо в стойку санчин-дачи правую.

Далее, пронеся левую ступню за спиной, поставьте ее на носок на линию, обходящую противника слева под углом 45 градусов. Развернитесь на носках влево, в стойку зенкуцу-дачи левую.

В обратной последовательности выполняем два прямых поворота. Левую ногу возвращаем назад, в стойку санчин-дачи правую. Затем правой ногой выполняем

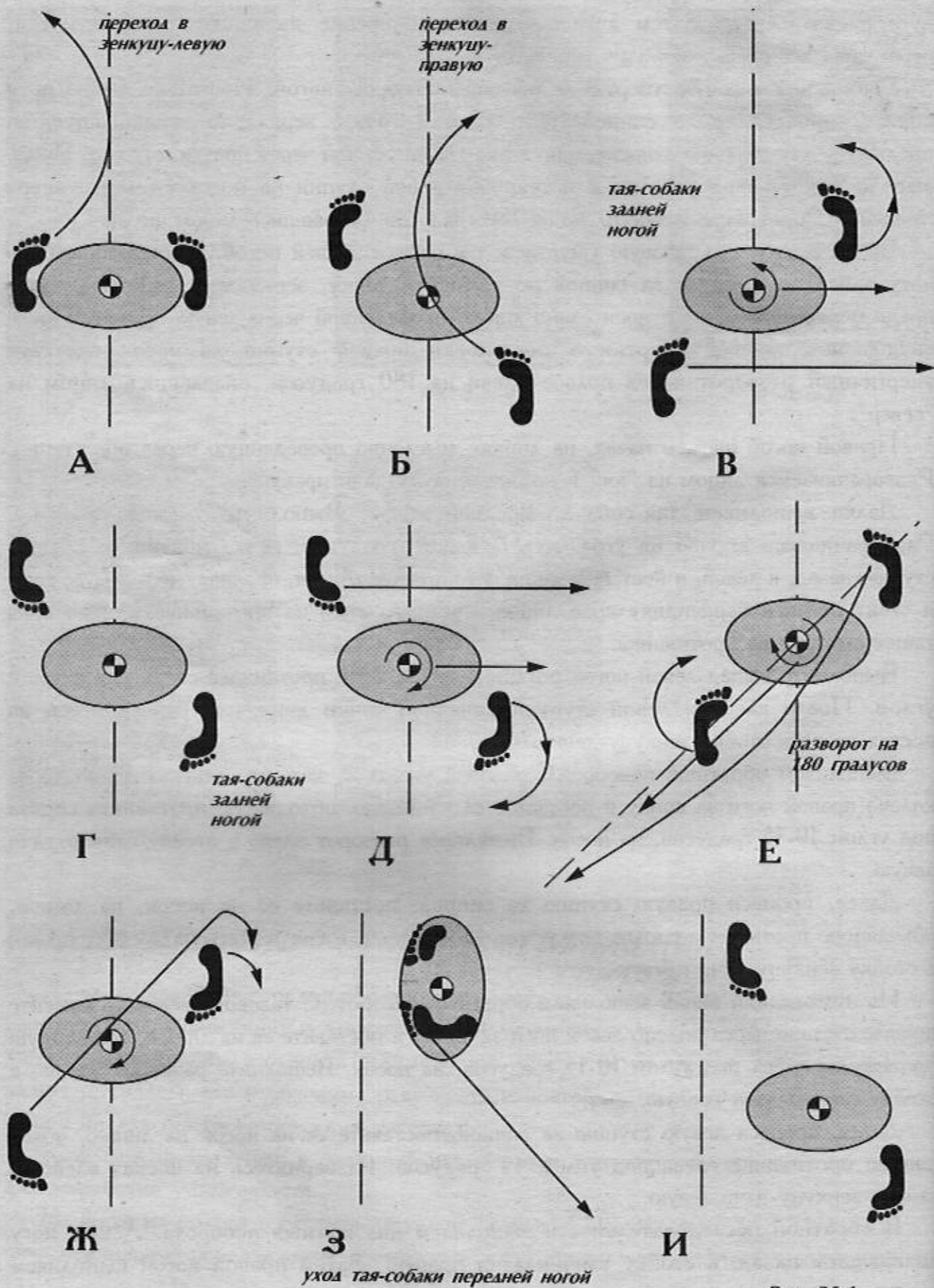


Рис. 36.1

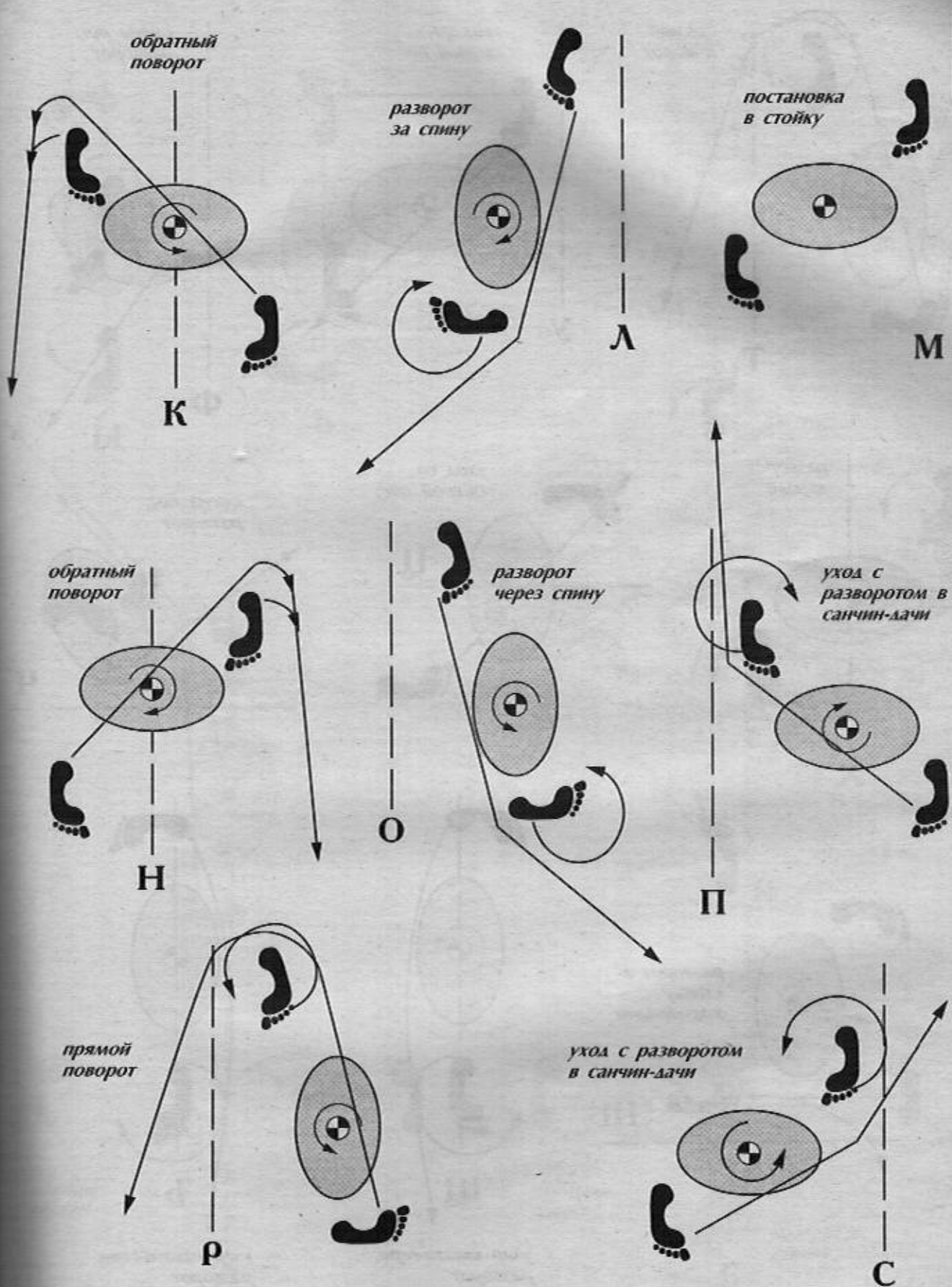


Рис. 36.2

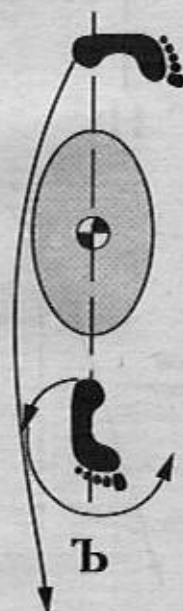
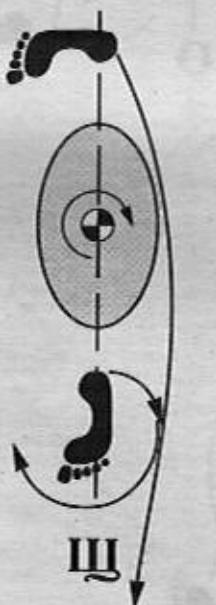
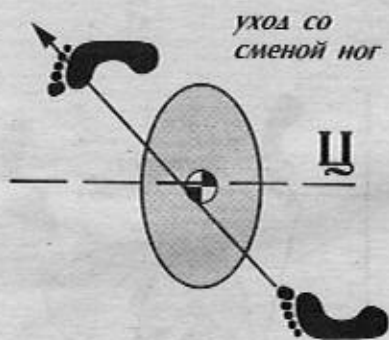
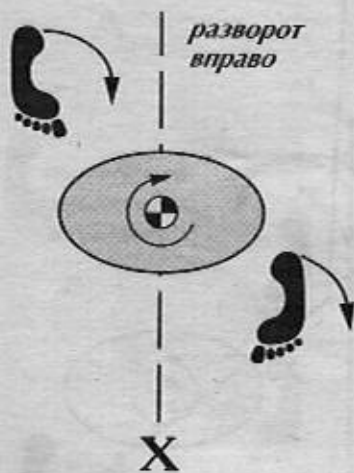
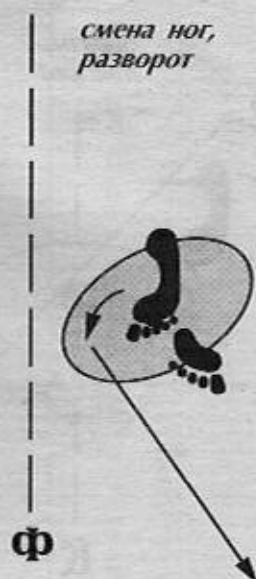
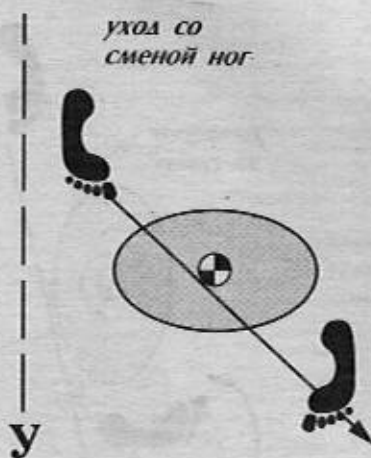
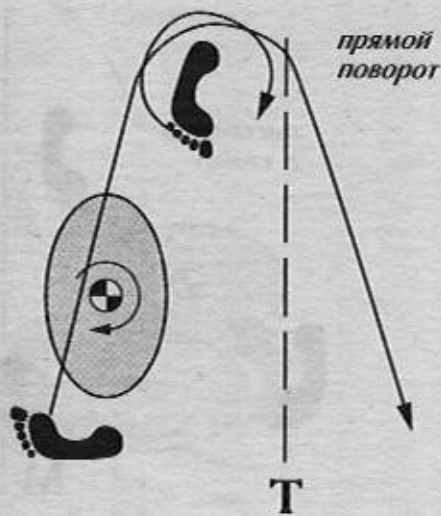


Рис. 36.3

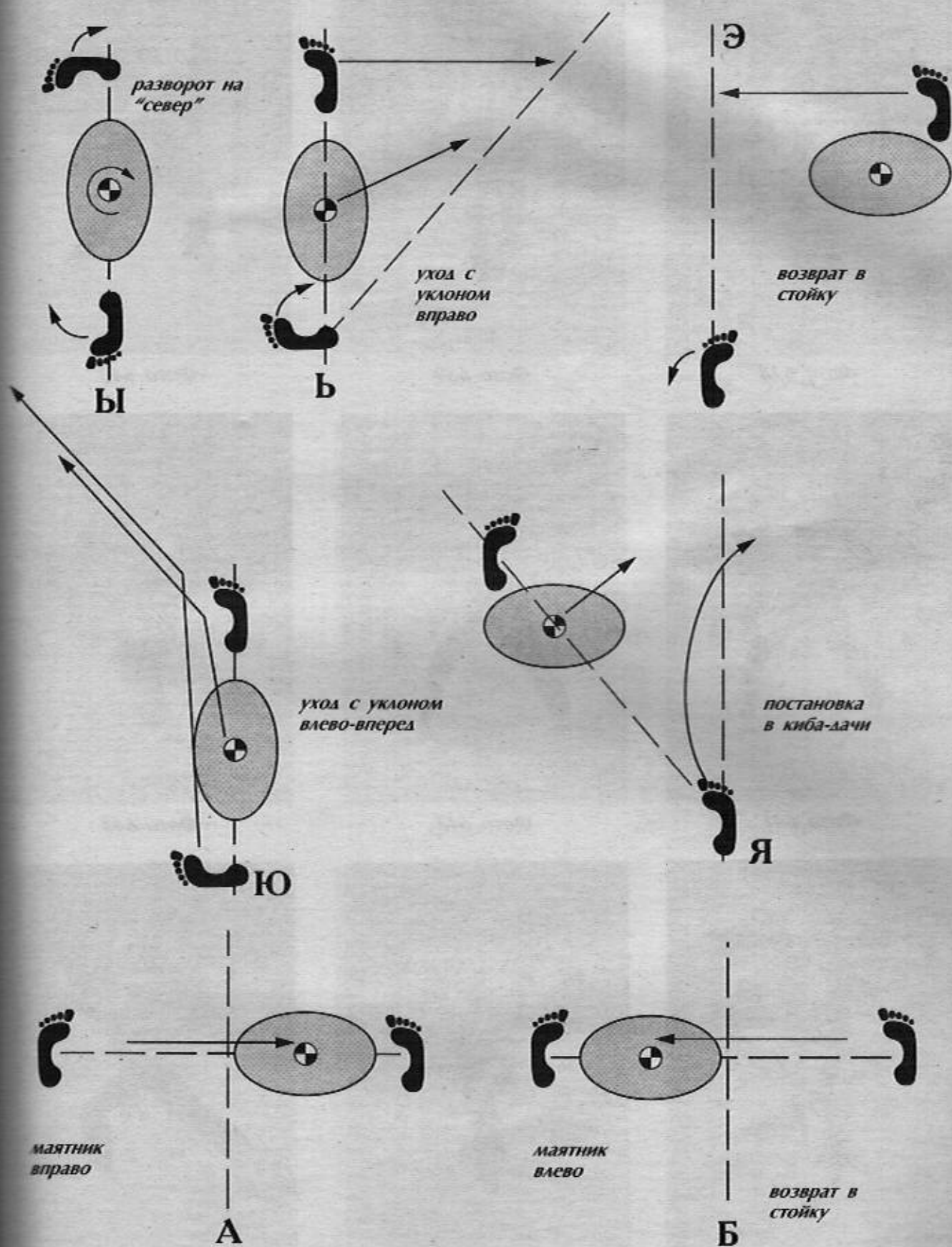


Рис. 36.4



Фото 638



Фото 639



Фото 640



Фото 641



Фото 642



Фото 643



Фото 644



Фото 645



Фото 646



Фото 647



Фото 648



Фото 649



Фото 650



Фото 651



Фото 652



Фото 653



Фото 654



Фото 655



*Φοτο 656*



*Φοτο 657*



*Φοτο 658*



*Φοτο 659*



*Φοτο 660*



*Φοτο 661*



*Φοτο 662*



*Φοτο 663*



*Φοτο 664*





Фото 665



Фото 666



Фото 667



Фото 668



Фото 669



Фото 670



Фото 671



Фото 672



Фото 673



Фото 674



Фото 675



Фото 676



Фото 677



Фото 678

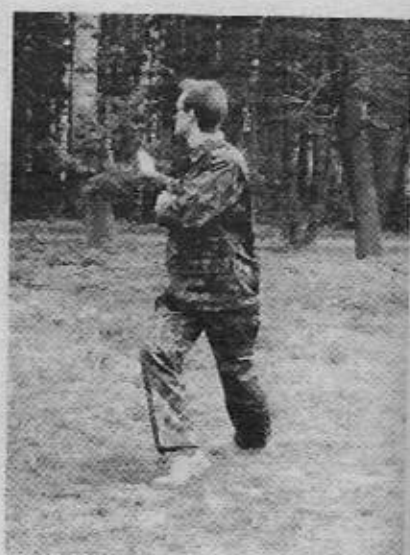


Фото 679



Фото 680



Фото 681



Фото 682



Фото 683



Фото 684



Фото 685



Фото 686



Фото 687



Фото 688



Фото 689



Фото 690



Фото 691



Φοτο 692



Φοτο 693



Φοτο 694



Φοτο 695



Φοτο 696



Φοτο 697



Φοτο 698



Φοτο 699



Φοτο 700

*Фото 701**Фото 702**Фото 703**Фото 704**Фото 705**Фото 706**Фото 707**Фото 708**Фото 709*



Фото 710



Фото 711



Фото 712



Фото 713



Фото 714



Фото 715

прямой поворот, разворачиваясь через левое плечо на "юг" в стойку зенкуцу-дачи правую. Из этой стойки правую ногу несем назад (через перед), разворачиваясь через левое плечо в стойку санчин-дачи левую (лицом на юг). Далее левой ногой выполняем прямой поворот, разворачиваясь через правое плечо на "юг" в стойку зенкуцу-дачи левую.

Отрабатываем следующий тип передвижений — уходы вперед под углом 45 градусов с разворотом на 360 градусов. Правую ногу выносим носком вперед на полступни впереди левой. Пока носок не опустился на пятку, проносим левую ступню под правой и ставим ее на носок, пяткой вперед, на линию, проведенную через ступни в предыдущей стойке. Энергичным движением разворачиваемся через левое плечо в стойку зенкуцу-дачи левую.

Переносим взгляд направо, на "запад", и разворачиваемся на ступнях в стойку *зенкуцу-даци* правую в том же направлении. Выполняем предыдущий уход, но уже в правую сторону. Левую ногу выносим носком вперед на полступни впереди правой. Пока носок не опустился на пятку, проносим правую ступню под левой и ставим ее на носок, пяткой вперед, на линию, проведенную через ступни в предыдущей стойке. Энергичным движением разворачиваемся через правое плечо в стойку *зенкуцу-даци* правую, на "запад".

Далее левую ногу подтягиваем по внутренней дуге вперед и разворачиваемся на "юг" в стойку *кокуцу-даци* левую. Отрабатываем передвижения в стойке *кокуцу-даци*.

Правую ступню с ударом *какато-гери* в уровень голени проносим за спиной вперед и, после удара, ставим на носок, пяткой вперед. Энергично разворачиваемся через правое плечо в стойку *кокуцу-даци* правую. (Прочтите правило из книги 1, какая нога при развороте вращается на носке, а какая на пятке).

Аналогично левую ступню с ударом *какато-гери* в уровень голени проносим за спиной вперед и, после удара, ставим на носок, пяткой вперед. Энергично разворачиваемся через левое плечо в стойку *кокуцу-даци* левую, на "юг".

Разворачиваемся на пятках в стойке на "север" в стойку *кокуцу-даци* правую. Отрабатываем уходы из *кокуцу-даци* с уклоном в сторону. Сначала вправо: правая нога идет вправо, на линию, уходящую вперед под углом 45 градусов. Возвращаем ногу в исходную стойку. Затем выполняем по внутренней дуге шаг левой ногой вперед, на линию, уходящую влево под углом 45 градусов. Сначала совмещаем полусогнутые ноги, а затем резко ныряем с уклоном влево.

Вы стоите лицом на "север". Подтяните правую ногу по дуге вперед, в стойку *киба-даци* фронтальную. Выполняем качение в маятнике сначала вправо, затем влево. Подтяните левую ногу в стойку ожидания, традиционным способом восстановите дыхание, выполните поклон.

## **КАТА НА ОТРАБОТКУ ПРЫЖКОВОЙ ТЕХНИКИ**

Начните упражнение из стойки ожидания. Вначале выполняем *кобру* в прыжке правую. Правой ногой выполните прыжок по линии, обходящей противника под углом 15-20 градусов слева (рис. 37; фото 716-777). В воздухе выполните удар *цки* правой рукой (левая идет "вразрыв" назад, см. кн.1, "Кобра в прыжке"). В момент касания прыжковой точки правым носком выполните с разворотом через левое плечо удар левой ногой *йоко-гери* (*сокуто-гери*) в уровень нижней трети голени противника. При ударе левой ногой правая, опорная, полусогнута. Разворачиваясь на противника и становясь в стойку *зенкуцу-даци*, нанесите удар *цки* в голову или корпус правой рукой, вложив в него всю энергию разворота и выполнив акцентированный выдох.

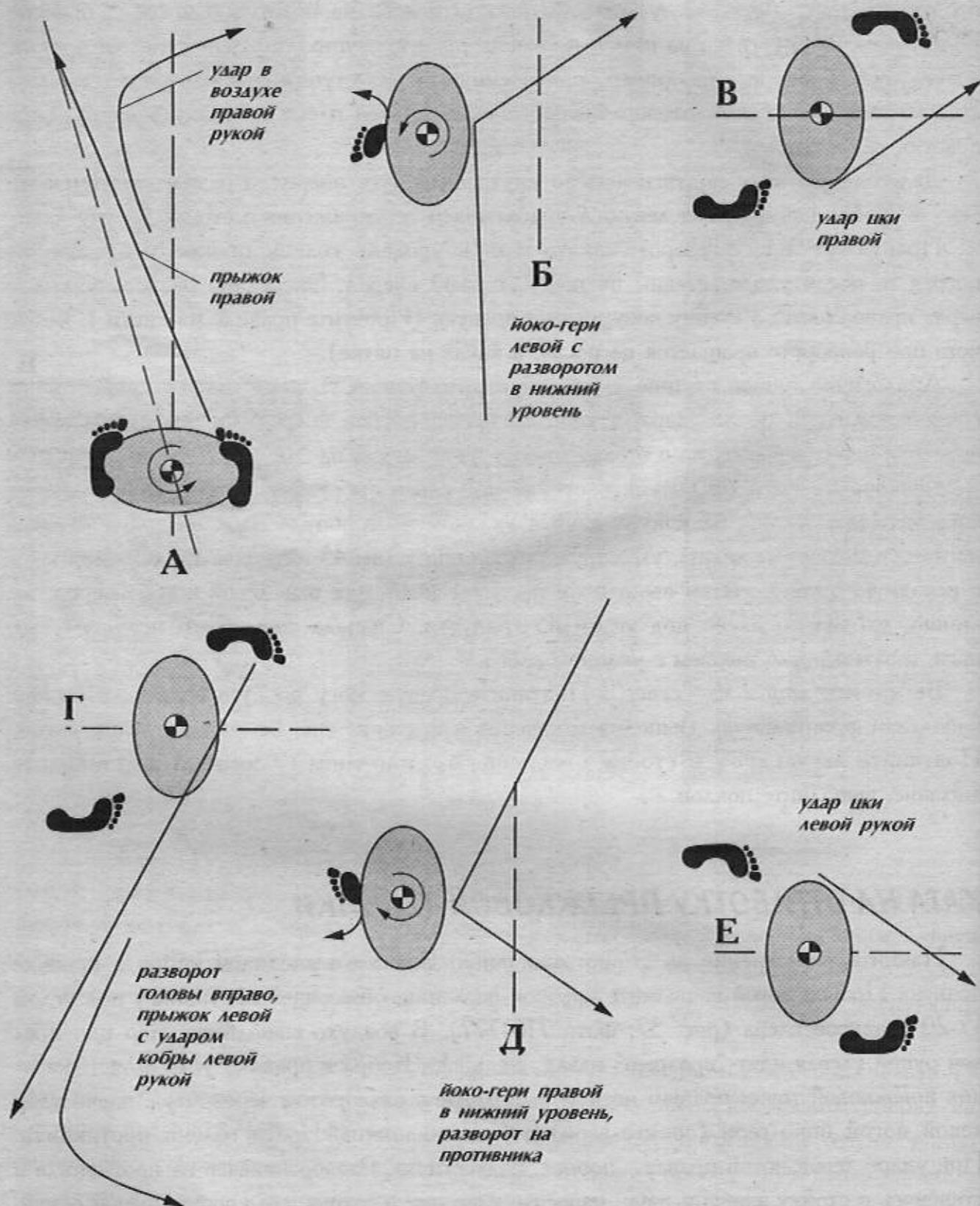


Рис. 37.1



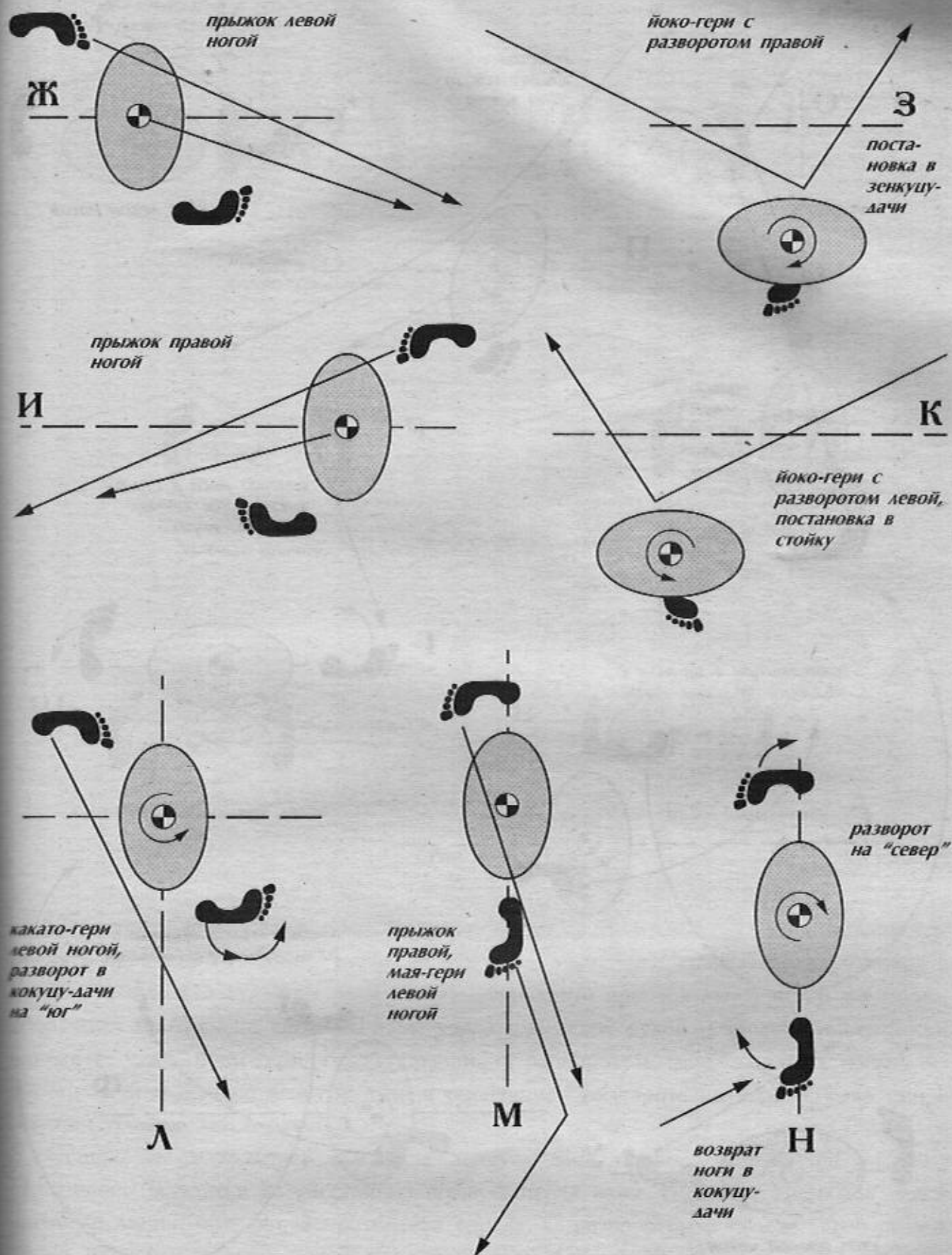


Рис. 37.2

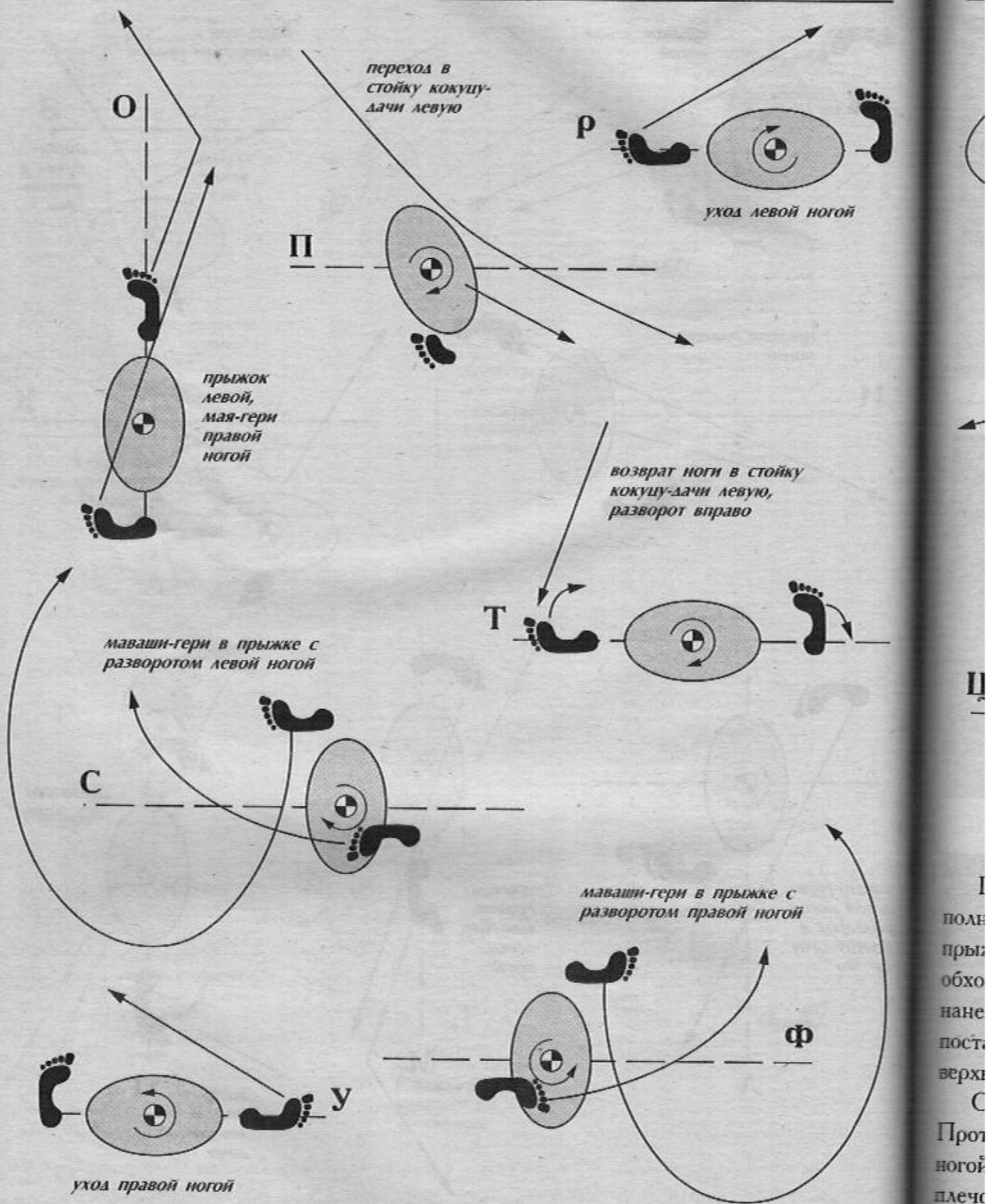
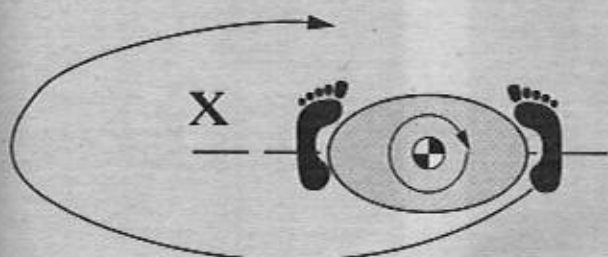


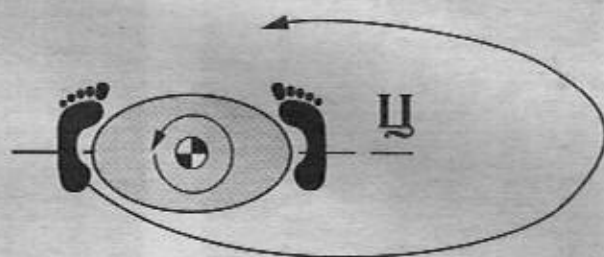
Рис. 37.3

*ура-микалзуки в прыжке  
с разворотом правой*



*постановка в  
стойку ожидания*

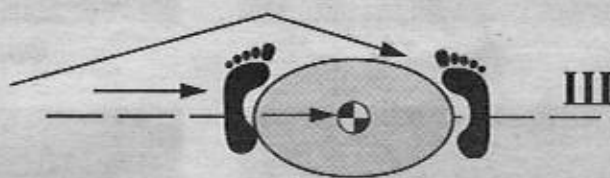
*ура-микалзуки в прыжке  
с разворотом левой*



*постановка в  
стойку ожидания*



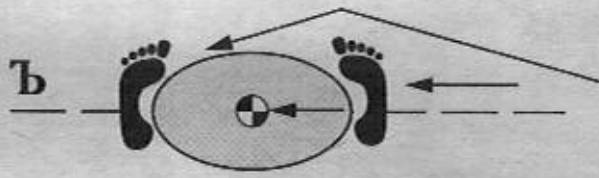
*какато-гери в  
прыжке правой*



*возврат в стойку  
ожидания*



*какато-гери в прыжке левой*



*возврат в стойку ожидания*

Рис. 37.4

Перенесите взгляд через правое плечо в направлении, из которого вы начинали выполнять прыжок. Теперь противник находится в этой точке и мы выполняем кобру в прыжке левую (т.е. ударная рука левая). Выполните прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа. После удара цки левой рукой и касания поверхности нанесите удар йоко-гери гедан правой с разворотом через правое плечо. С постановкой в правую зенкуцу-дачи и окончанием разворота выполните удар цки в верхний уровень левой рукой.

Сейчас вы находитесь в стойке зенкуцу-дачи правой, лицом "на восток". Противник находится на расстоянии прыжка перед вами. Выполните прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа. С разворотом в полете через правое плечо нанесите правой ногой удар йоко-гери (сокуто-гери) в средний уровень.



Фото 716



Фото 717



Фото 718



Фото 719



Фото 720



Фото 721



Фото 722



Фото 723



Фото 724



*Φοτο 725*



*Φοτο 726*



*Φοτο 727*



*Φοτο 728*



*Φοτο 729*



*Φοτο 730*



*Φοτο 731*



*Φοτο 732*



*Φοτο 733*



Фото 734



Фото 735



Фото 736



Фото 737



Фото 738



Фото 739



Фото 740



Фото 741



Фото 742



Фото 743



Фото 744



Фото 745



Фото 746



Фото 747



Фото 748



Фото 749

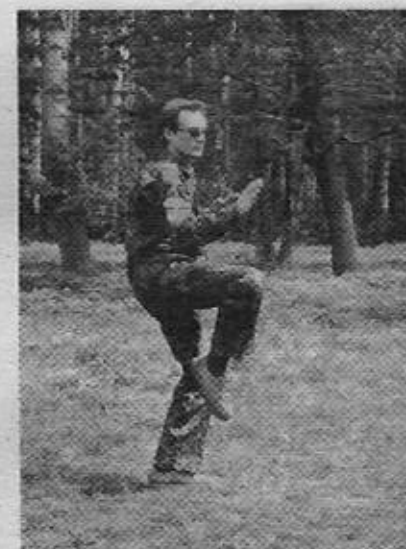


Фото 750



Фото 751



Фото 752



Фото 753



Фото 754



Фото 755



Фото 756



Фото 757



Фото 758



Фото 759



Фото 760





*Фото 761*



*Фото 762*



*Фото 763*



*Фото 764*



*Фото 765*



*Фото 766*



*Фото 767*



*Фото 768*



*Фото 769*



Фото 770



Фото 771



Фото 772



Фото 773



Фото 774



Фото 775



Фото 776



Фото 777

чер  
Дал  
разн  
тив  
пры  
I  
—  
прав  
на З  
мика  
вост  
исход

Напомним, что момент окончания удара совпадает с моментом касания поверхности опорной ногой. Через колено ставим опорную ногу в стойку зенкуцу-дачи левую, одновременно разворачивая корпус "на восток", в направлении, из которого вы начинали предыдущее движение. Далее выполните йоко-гери в прыжке с разворотом левой ногой, повторив прыжок зеркально и вернувшись в точку начала движения. Через колено поставьте левую ногу в стойку зенкуцу-дачи правую, повернувшись лицом "на запад".

Следующее движение мы будем выполнять в направлении "на юг". Перенесите взгляд вправо. Одновременно левой ногой, перенеся ее сзади через подколенную впадину, выполните удар пяткой в нижний уровень направо. Поставив ногу после удара на носок, развернитесь через левое плечо на 270 градусов в стойку кокуцу-дачи левую. Разворачиваясь, нанесите удар тэтцуи левой рукой в голову. Далее выполните прыжок правой ногой по линии, обходящей противника слева. Скрывайте руками начало удара и держите их на уровне таза. Перед касанием правым носком прыжковой точки повернитесь на противника и нанесите левой ногой удар мая-гери в прыжке в средний уровень.

Стоя на правой ноге, поднесите левую ногу к колену и, разворачиваясь через правое плечо назад, "на север", поставьте левую ногу в стойку кокуцу-дачи правую, опустив ее через колено. Из этого положения выполните прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа, и со сменой ног в полете нанесите мая-гери в прыжке правой ногой.

После атаки "на север" разворачиваемся "на восток", ставя правую ногу после удара вправо, в стойку кокуцу-дачи левую. Далее выполняем уход левой ногой назад, убирая ее к носку правой ноги. С разворотом через правое плечо, с прыжком правой ногой на линию, обходящую противника справа под углом 45 градусов, выполняем левой ногой удар маваши-гери в прыжке с разворотом ("на восток").

После прыжка и постановки правой, опорной, ноги ставим левую ногу, пронеся ее через колено, "на восток", разворачиваясь "на запад", в стойку кокуцу-дачи правую. Далее выполняем уход правой ногой назад, убирая ее к носку левой ноги. С разворотом через левое плечо, с прыжком левой ногой на линию, обходящую противника слева под углом 45 градусов, выполняем правой ногой удар маваши-гери в прыжке с разворотом ("на запад").

После удара ставим правую ногу в стойку ожидания (неширокую кибя-дачи), лицо — "на север". Далее выполняем удар ура-микадзуки в прыжке с разворотом через правое плечо в голову в направлении "на запад". Корпус разворачивается в прыжке на 360 градусов и вновь становится в исходную стойку. Затем выполняем удар ура-микадзуки в прыжке с разворотом через левое плечо в голову в направлении "на восток". Корпус разворачивается в прыжке на 360 градусов и вновь становится в исходную стойку.

Переносим взгляд налево, "на запад". Выполняем в этом направлении прыжок левой ногой, а правой наносим удар какато-гери в прыжке в нижний уровень. Возвращаем правую ногу в стойку кибя-дачи и переносим взгляд направо, "на восток". Выполняем в этом направлении прыжок правой ногой, а левой наносим удар какато-гери в прыжке в нижний уровень. Возвращаем левую ногу в стойку кибя-дачи.

Выполните с движением "полное солнце" вдох, становясь в стойку ожидания, и выдох с поклоном. Упражнение закончено.

## **КАТА НА ОТРАБОТКУ НИЖНИХ УДАРОВ НОГАМИ**

Начните упражнение из стойки ожидания (рис. 38; фото 778-847). Первым движением выполняем левой ногой удар йоко-гери вперед, в нижний уровень (в голень). Правая нога полусогнута, чтобы удлинить удар. После удара ставим левую ногу через колено вперед-влево, в стойку зенкуцу-дачи левую.

Далее выполняем правой ногой удар йоко-гери вперед, в нижний уровень. Опорная нога полусогнута. После удара ставим правую ногу через колено вперед-вправо, в стойку зенкуцу-дачи правую.

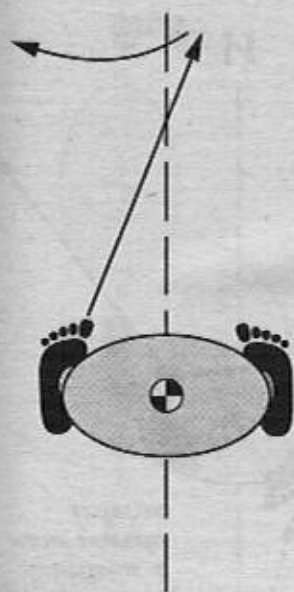
Следующим движением вновь выполняем левой ногой удар йоко-гери вперед, в голень. Правая нога полусогнута. После удара ставим левую ногу через колено вперед-влево, в стойку зенкуцу-дачи левую.

Далее снова выполняем правой ногой удар йоко-гери вперед, в нижний уровень. Опорная нога полусогнута. После удара ставим правую ногу через колено вперед-вправо, в стойку зенкуцу-дачи правую.

Таким образом, мы двигались "на север". Теперь начинаем движение "на юг". Бросаем быстрый взгляд через правое плечо назад. Затем бросаем руки по кругу в том же направлении, задавая себе вращательное движение руками. С разворотом через правое плечо выполняем правой ногой блок голенью наружу. Носок ступни при этом опущен вниз и развернут наружу (см. кн. 1).

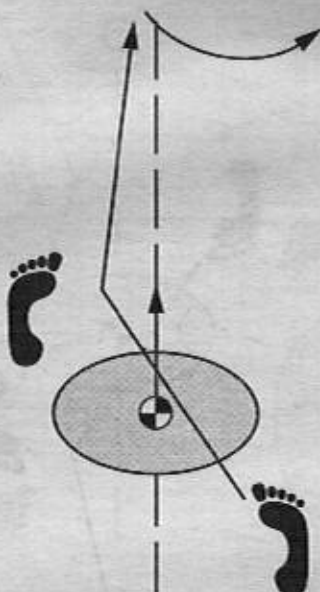
После блока ставим правую ногу в неширокую стойку зенкуцу-дачи правую. Затем левой ногой выполняем (через закрытие паха) удар мая-гери кеаге в пах. Возвращаем левую ногу и опускаем ее через колено в стойку никоаши-дачи левую. Не задерживаясь, выполняем левой ногой блок голенью наружу. Носок ступни опущен вниз и развернут наружу. После блока ставим левую ногу в неширокую стойку зенкуцу-дачи левую. Затем правой ногой выполняем (через закрытие паха) удар мая-гери кеаге в пах. Возвращаем правую ногу и опускаем ее через колено в стойку никоаши-дачи правую.

С поворотом головы налево, "на восток", и постановкой правой ноги на полную ступню, выполните левой ногой удар сокуто-гери в голень. Напомню, что при этом ударе вектор удара направлен влево-назад под углом 45 градусов. Сделав "ступеньку", ставим левую ногу на носок.



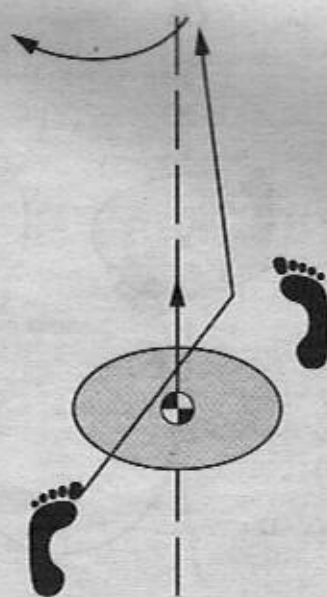
А

*йоко-гери левой,  
постановка ноги в  
зенкуцу-дachi*



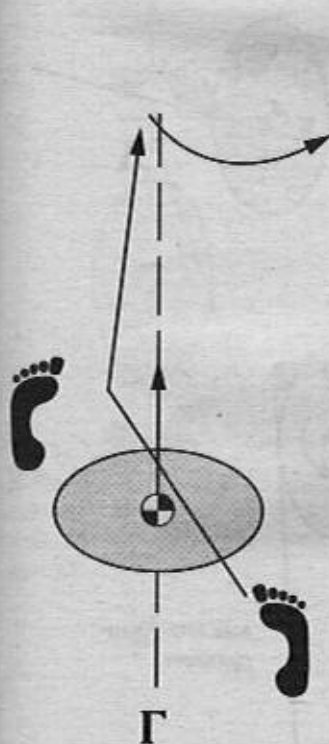
Б

*йоко-гери правой,  
постановка ноги*



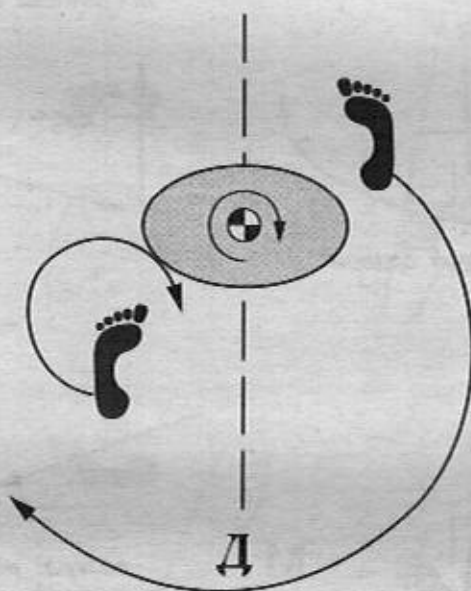
В

*йоко-гери левой,  
постановка ноги*



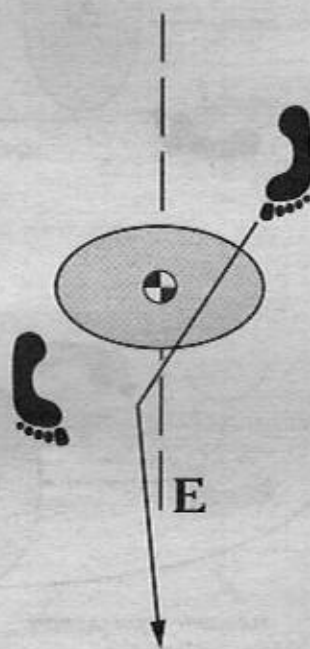
Г

*йоко-гери правой,  
постановка ноги*



Д

*с разворотом через  
правое плечо блок  
правой голенью наружу*



Е

*постановка ноги в  
зенкуцу-дachi, удар  
в пах левой*

Рис. 38.1

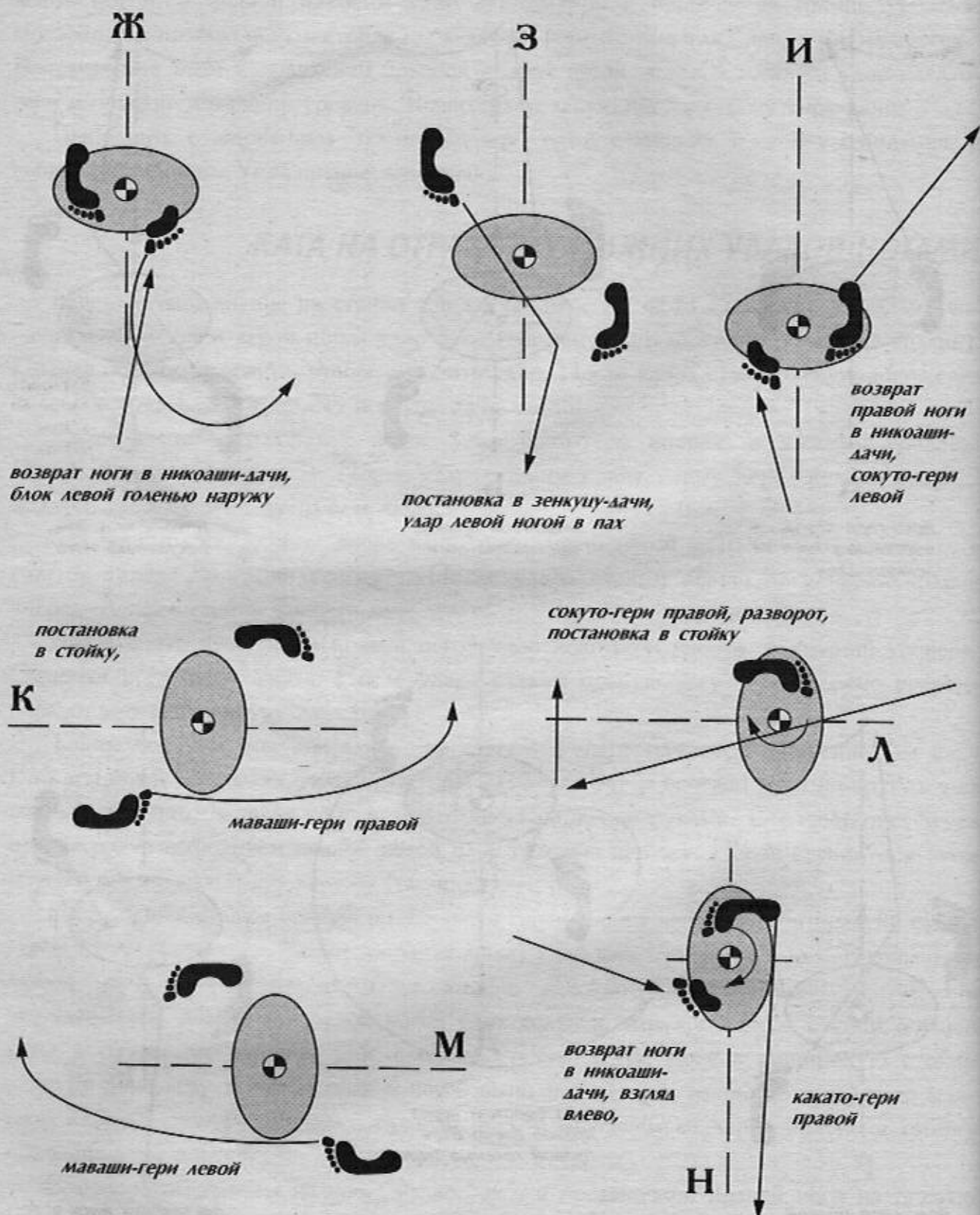


Рис. 38.2

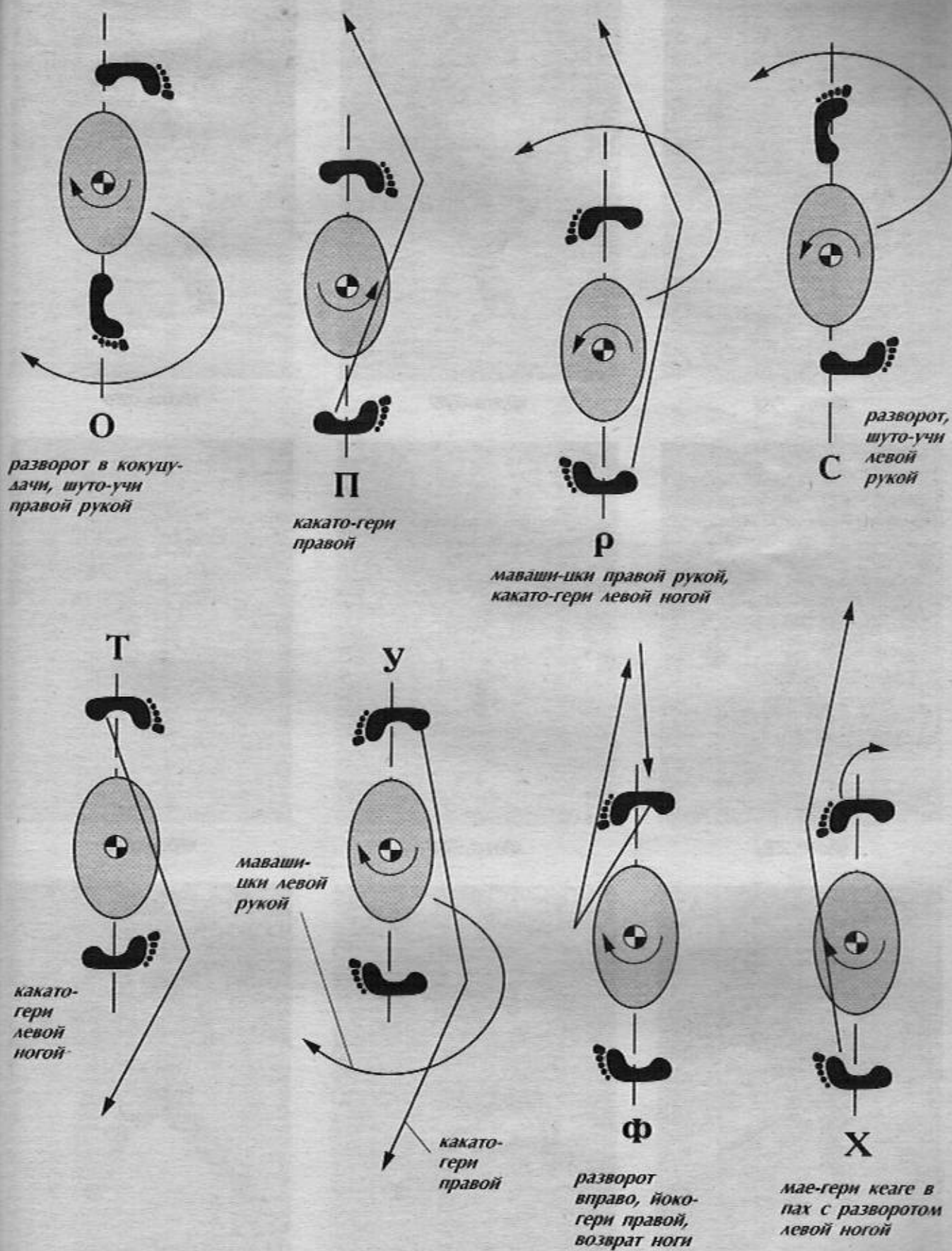


Рис. 38.3



Фото 778



Фото 779



Фото 780



Фото 781



Фото 782



Фото 783



Фото 784



Фото 785



Фото 786



*Фото 787**Фото 788**Фото 789**Фото 790**Фото 791**Фото 792**Фото 793**Фото 794**Фото 795*



Фото 796



Фото 797



Фото 798



Фото 799



Фото 800



Фото 801



Фото 802



Фото 803



Фото 804



Фото 805



Фото 806



Фото 807



Фото 808



Фото 809



Фото 810



Фото 811



Фото 812



Фото 813

*Фото 814**Фото 815**Фото 816**Фото 817**Фото 818**Фото 819**Фото 820**Фото 821**Фото 822*



Фото 823



Фото 824



Фото 825



Фото 826



Фото 827



Фото 828



Фото 829



Фото 830



Фото 831



Фото 832



Фото 833



Фото 834



Фото 835



Фото 836



Фото 837



Фото 838



Фото 839



Фото 840



Фото 841



Фото 842



Фото 843



Фото 844



Фото 845



Фото 846



Фото 847

Разворачиваясь влево, "на восток", в стойку зенкуцудачи левую, не задерживаясь, выполняем удар мавашигери правой ногой в уровень бедра. Напомню, что удар должен попасть от верхней до нижней части бедра с внешней стороны, по траектории, наклоненной вниз (см. кн. 1).

Вернув правую ногу после удара к колену, не задерживая ее и разворачиваясь назад через правое плечо, выполните удар сокуто-гери правой ногой в голень "на запад" (опорная полусогнута). Далее, выполнив "ступеньку", поставьте правую ногу в стойку зенкуцудачи

Начинаем упражнение из стойки ожидания (стойки нормально стоящего человека). Пистолет возьмите в правую руку (ката для правши). Как обычно, мы стоим условно лицом на север.

Первое действие — уход за ближайшее препятствие вправо (угол, стена, мебель). Правой ногой выполняем прыжок по линии, уходящей под острым углом вправо (рис. 39; фото 848-877). В прыжке разворачиваем плечи влево, вытягивая правую руку с оружием вперед (см. “Нагаши цки”). При касании правой ногой поверхности продолжаем вращение влево, занося левую ногу назад. Далее ставим ее в стойку зенкуцудачи правую, опускаясь на левое колено. Таким образом, мы выполняем уход и в сторону и вниз, увеличивая радиальную скорость мишени в прицельной системе “глаз противника — прицел оружия — мишень”. С колена производим выстрел в направлении на север. Выпрямленную правую руку поддерживаем за бицепс снизу левой рукой, чтобы быстрее погасить колебания руки после прыжка и надежнее произвести прицеливание.

Следующий условный противник находится справа. Мягко (но быстро) выполняем падение на левое плечо влево, на запад, перекидывая правую ногу себе за спину и ложась на спину. Обе ноги раскидываем, упираясь ими и гася колебания после предыдущего движения. Оружие подхватываем левой рукой снизу, направляя его в восточный сектор, и производим выстрел.

Далее, противник находится на западе. Энергичным движением перебрасываем правую ногу по дуге налево, бросая руки с оружием через левое плечо, переворачиваясь на живот. Производим выстрел на запад.

Противник находится на юге. Энергичным движением перебрасываем правую ногу по большой дуге налево за спиной, бросая руки с оружием через правое плечо, переворачиваясь на спину, лицом на юг. Производим выстрел в южный сектор.

Далее, противник находится на севере. Энергичным движением перебрасываем правую ногу по дуге налево, бросая руки с оружием через левое плечо, переворачиваясь на живот. Производим выстрел на север.

Следующий противник находится на востоке. Энергичным движением перебрасываем правую ногу за спиной по большой дуге налево-вверх, бросая руки с оружием через правое плечо. Разворачиваясь на восток через правое плечо, встаем на левое колено в стойку зенкуцудачи правую. Производим выстрел на восток.

Разворачиваемся на ступнях в стойке влево, опускаемся в стойку зенкуцудачи левую, стоя на правом колене, и производим выстрел на север. Все это время стараемся держать оружие двумя руками.

Следующий противник — на востоке. Однако уже в двух последних движениях мы почти не смещали корпус-мишень. А перемещаться нужно постоянно и быстро. Поэтому вновь выполняем уход прыжком за ближайшее препятствие вправо-вперед. Правой ногой выполняем прыжок по линии, уходящей под острым углом вправо. В



*Φοτο 848**Φοτο 849**Φοτο 850**Φοτο 851**Φοτο 852**Φοτο 853**Φοτο 854**Φοτο 855**Φοτο 856*

*Φοτο 857**Φοτο 858**Φοτο 859**Φοτο 860**Φοτο 861**Φοτο 862**Φοτο 863**Φοτο 864*



*Φοτο 865*



*Φοτο 866*



*Φοτο 867*



*Φοτο 868*



*Φοτο 869*



*Φοτο 870*



*Φοτο 871*



Фото 872



Фото 873



Фото 874



Фото 875



Фото 876



Фото 877

прыжке разворачиваем плечи влево, поворачивая обе руки с оружием влево. При касании правой ногой поверхности продолжаем вращение влево, занося левую ногу назад. Далее ставим ее в стойку зенкуцу-дачи правую, опускаясь на левое колено. Таким образом, мы выполняем уход и в сторону и вниз. С колена производим выстрел в направлении на восток.

Противник сзади.левой ногой делаем шаг вправо-вперед, на продолжение линии стойки, и, разворачиваясь через правое плечо в стойку зенкуцу-дачи правую, производим выстрел на восток.

Далее, противники на юге и на севере. Выполняем уход прыжком вправо-вперед. Правой ногой выполняем прыжок по линии, уходящей под острым углом вправо. В прыжке разворачиваем плечи влево, поворачивая обе руки с оружием влево. При касании правой ногой поверхности продолжаем вращение влево, занося левую ногу

на  
ор  
ст  
тр  
ст  
се  
  
на  
то  
вы  
из  
  
сто  
из  
вы  
  
дых  
  
пос  
] лива  
раж  
оруж  
веро  
  
В  
с раз  
восточ  
этими  
мног  
неско

назад. Далее ставим ее в стойку кибя-дачи правую. (Вы оказались в коридоре, ориентированном с севера на юг и сейчас стоите, прижавшись спиной к западной стене.) В конце прыжка вытягиваем правую руку на юг, а левая скользит с кисти под трицепс, поддерживая. Производим два выстрела на юг. Разворачиваемся на север, в стойку кибя-дачи левую (левая руки скользит обратно), и производим два выстрела на север.

Далее нужно пересечь коридор. Выполняем прыжок левой ногой вправо-наискосок, к восточной стене коридора. Заносим правую ногу за спиной, чтобы она тоже "прилипла" к стене и оказалась в стойке кибя-дачи левой. Производим два выстрела на юг, разворачиваем оружие и стойку на север, как описано выше, и производим два выстрела на север.

Еще раз пересечем коридор.левой ногой выполним шаг на запад, в широкую стойку кибя-дачи, лицом на север, качнувшись в маятнике (см. кн. 1) влево. Производим выстрел на север. Сразу же выполняем качение вправо, производя второй выстрел в этом же направлении.

Вернитесь в стойку ожидания, подтянув левую ногу; опустите оружие, восстановите дыхание и выполните поклон.

Зачем мы восстанавливаем дыхание? Потому что ката — это упражнение и сразу после его окончания и восстановления дыхания, мы начинаем упражнение снова.

Почему мы стараемся держать оружие опущенным, а не поднятым перед прицеливанием? Потому что, опуская поднятое оружие, вы смещаете конус вероятного поражения и проводите его через воздух, а затем только наводите на корпус. Поднимая оружие, вы сначала проводите линию прицеливания через ноги противника, увеличивая вероятность поражения. Однако это уже тема отдельной книги.

## **РАБОТА С ТРАДИЦИОННЫМ ОРУЖИЕМ**

...Да, лица многие перед моим лицом  
К моей руке имели уваженье.  
А то, что для нее лишь продолженье,  
Для них уже является концом!

*Эдмон Ростан. Сирано Де Бержерак*

В настоящее время в литературе встречается много попыток рассказать о работе с различным традиционным оружием, используемым как в каратэ, так и в других восточных единоборствах. Однако без использования техники передвижений работа с этими видами оружия выглядит несколько однобокой, необъемной. И наряду с тем, что многие прекрасно используют нунчаку, владеют шестом и т.п., в реальном поединке с несколькими противниками эта техника явно недостаточна. Большинство исполь-

зуемых повсеместно приемов работы с традиционным оружием носит показной характер, явно "срисованный" с показательных выступлений семидесятых годов.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С МЕЧОМ

Сразу оговоримся, что мы не будем использовать настоящий самурайский меч. Не станем также применять и его спортивный вариант из современного кендо. Следовательно, придется исключить режущие удары, приемы и передвижения, связанные с ними. Остановимся на более практичном оружии — палке как самом распространенном подручном предмете, применяя технику работы с мечом.

Чтобы лучше понять способы защиты и нападения, вам необходимо осваивать работу с мечом и в качестве атакующего, и в роли безоружного, защищающегося от этого оружия. Эта ролевая игра, проводимая в спаринге, позволит вам узнать слабые и сильные стороны обоих противников, словно "заглянуть за зеркало", и этим ускорит процесс обучения.

Для начала запомните несколько принципов, продиктованных физикой и биомеханикой:

- ♦ меч (палка), как и любой предмет, взятый в руку для ведения атаки, является обычным продолжением руки. Следовательно, насколько он утяжеляет руку, настолько скорость ее пропорционально падает;
- ♦ скорость удара на конце меча значительно выше, чем у руки при нанесении ударов по дуге, так как значительно выше радиальная скорость (рис. 40) на конце ударной поверхности; исходя из предыдущего положения предпочтение отдается рубящим ударам, наносимым по дуге. Следовательно, техника защиты строится на уходах от боковых ударов, ударов в наклонной и вертикальной плоскости по дугообразной траектории;
- ♦ самое безопасное для обороняющегося место — возле основания рук противника. Следовательно предпочтение при защите отдается связкам,

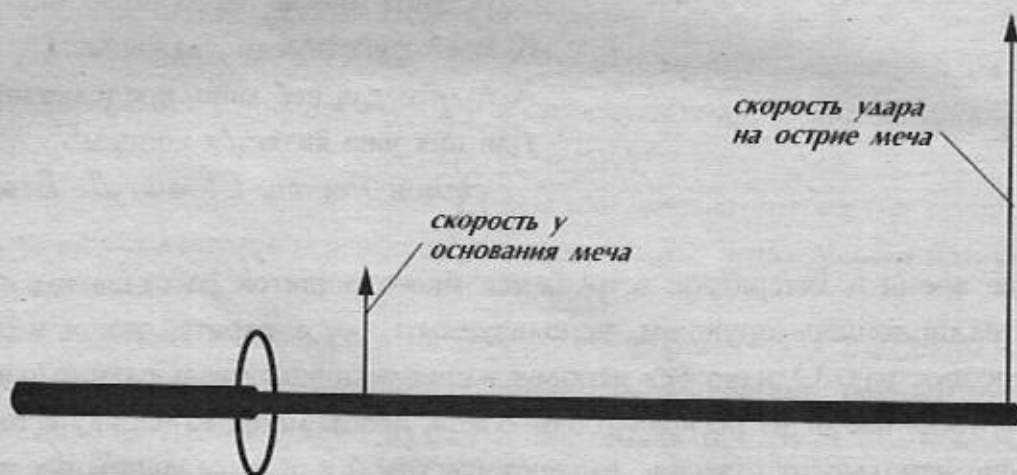


Рис. 40

передвижения в которых как можно быстрее приводит вас в безвыгодную зону для контратаки;

- ♦ все передвижения ног при атаке с мечом и при защите от меча являются обычными передвижениями каратэ, однако при обороне их роль многократно возрастает, так как блокирующие движения почти теряют смысл.

## ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Для начала возьмите в свою основную руку "меч" (если вы правша, то в правую) и выполните два несложных упражнения.

1. Прижав меч к ладони основанием большого пальца, так чтобы под ладонью оставалось три-четыре кулака с его короткой стороны, выполняем покачивания в



Фото 878



Фото 879



Фото 880

вертикальной плоскости. На удар отправляем меч нижними пальцами ладони, возвращаем его в исходное положение (к плечу), толкнув предплечьем (фото 878-880). Через некоторое время вы почувствуете, что из этого движения начал получаться удар. Усилим его.

2. При ходе меча по дуге сверху вниз не возвращайте его, а выполните полное вращательное движение. Для этого в тот момент, когда меч будет находиться в гори-

зонтальном положении, разверните ладонь кверху, двигая только запястьем. По инерции меч пройдет вниз, к правой ноге, и продолжит движение вверх, к правому плечу. Когда он будет находиться у плеча, в вертикальном положении, выполните удар из первого упражнения, пошлав меч нижними пальцами в точку удара — в горизонтальное положение. В момент удара рука сжимается в кулак и выполняется короткий выдох через нос. При выполнении этого упражнения меч проходит дугу величиной более 450 градусов, из вертикального до горизонтального положения. Рукоять меча пронесится изнутри руки, а лезвие — снаружи.

Данные упражнения помогают превратить обычный удар палкой в мощный и скоростной.

Далее освоим двуручный хват меча. Мысленно разделите рукоять меча на отрезки длиной в хват ладони. Возьмите правой рукой меч за четвертый отрезок, а левой —



Фото 881



Фото 882



Фото 883



Фото 884



Фото 885



Фото 886



за первый. "Лезвие" отклоните слегка от себя, а локтями закройте подреберья. Руки держите полусогнутыми на 80-90 градусов. Для начала встаньте в стойку зенкудаци (стойку кошки), поставив левую ногу вперед на носок (фото 881).

Повторите второе упражнение, несколько видоизменив его. Меч нужно держать только обоими большими пальцами, прижатым к ладоням (напомню, что это не боевой хват, а упражнение, помогающее понять принципы нанесения удара). Пошлите меч по дуге вниз двумя руками, используя правую как основную, а левую — как вспомогательную (фото 882-886). В момент, когда меч пройдет горизонтальное положение, разверните обе ладони кверху. Далее правая кисть выполняет второе упражнение, а левая перекачивается по рукояти меча, помогая правой кисти выполнить удар. Левая кисть толкает рукоять тыльной стороной ладони. В конце удара обе кисти вновь



Фото 887



Фото 888



Фото 889



Фото 890



Фото 891

захватывают рукоять на своих прежних местах и сжимаются в кулаки.

Освоив упражнение, начните выполнять его с выпадом левой ногой вперед в стойку зенкудаци левую (фото 887-891), затем — правую (фото 892). Теперь вы освоили первый удар — удар мечом по дуге сверху.



Фото 892

Перейдем к освоению удара по дуге сбоку. Встаньте в исходное положение — стойку никоаши-дачи левую. Возьмите меч двуручным хватом. Далее из почти вертикального положения острие меча идет в точку удара по траектории (по отрезкам дуги): вправо, вправо-вниз, вправо-вниз-вперед, вперед-вниз, влево-вниз, влево-вперед. Таким образом вы наносите удар по нисходящей спирали в средний уровень. Следующим



Фото 893



Фото 894



Фото 895

этапом научитесь наносить этот удар в движении, выполняя выпад левой ногой в стойку зенкуцу-дачи левую (фото 893-897). Далее освоим удар по дуге сбоку в нижний и в верхний уровень (фото 898,899).



Фото 896



Фото 897



*Фото 898*



*Фото 899*

После изучения удара по дуге сбоку выполним его с другой стороны, не меняя хват меча. Вы сразу заметите, что область применения таких ударов — только верхний и средний уровень, так как ваши запястья перекрещиваются и не позволяют достаточно опустить траекторию удара (фото 900-903). Выполняя это рубящее движение, сделайте длинный выпад правой ногой вправо-вперед, в стойку *зенкуцу-даци* правую.



*Фото 900*



*Фото 901*



*Фото 902*



*Фото 903*

Для начального арсенала средств осталось разучить колющий удар вперед (фото 904-906). Это простое движение выполняйте с быстрым выпадом вперед и движением тобикоми ("волна", см. кн. 1).



Фото 904



Фото 905



Фото 906



Фото 907



Фото 908



Фото 909

По аналогии с колющим ударом вперед наносится колющий удар назад. Однако при нанесении удара в голову хват не меняется (фото 907-909), а при нанесении удара в средний уровень — меняется (фото 910-913).



Фото 910



Фото 911



Фото 912



Фото 913



Фото 914



Фото 915



Фото 916



Фото 917

Разучим простую комбинацию (фото 914-917).

Из исходной стойки никоаши-даци левой, с выпадом вперед в стойку зенкуцу-даци левую, нанесите рубящий удар по дуге сверху в вертикальной плоскости. Не меняя

стойки, нарисовав в воздухе небольшую дугу для обхода возможного блока (меч не заходит за вашу голову сзади), нанесите удар по дуге сбоку в верхний уровень слева. Затем, нарисовав дугу, — справа.

Добавим простейшие блокирующие движения. Встаньте в стойку (фото 918-920). Из исходного положения, когда меч находится в вертикальном положении слегка отклоненным от вас, мысленно зафиксировав острие меча в пространстве, выполняйте



Фото 918



Фото 919



Фото 920

качающие движения рукояткой меча. При ходе ее в сторону в первом случае руки не выходят за линию корпуса — это блок, уводящий удар в сторону, за линию корпуса. Отработайте упражнение в обе стороны.

Во втором случае поднимайте руки по дуге дальше, так чтобы меч оказался в

горизонтальном положении на уровне макушки (фото 921,922). Острие меча даже может быть слегка опущено. Итак, получился блок от ударов сверху.

В дополнение разучим блок от ударов снизу или прямых ударов в нижний (средний) уровень. Этот блок легко получится, если вы укоротите и упростите траекторию удара по дуге сбоку (фото 923). В ко-



Фото 921



Фото 922



Фото 923

нечной точке блока кисти рук не выходят за линию корпуса, а лезвие смотрит за линию, проведенную снаружи ступни с противоположной стороны.

Настало время объединить изученные движения с техникой передвижений.

Как упоминалось ранее, основа любого вида рукопашного боя — техника передвижений. Утрировано это выглядит так: освоите технику передвижений, затем наложите на нее ударную технику — получится каратэ, технику захватов — дзю-дзютсу, расширьте технику передвижений и захватов — айки-дзютсу, возьмите в руки меч — кендо. В основе любого раздела каратэ лежит базовая техника передвижений, изложенная в первой книге, так как она включает в себя основные

принципы уходов из зоны поражения и рационального построения контратаки и атаки. Разучивая приемы с мечом, вы сразу обратите внимание на их аналоги из раздела базовой техники передвижений (см. кн. 1). С другой стороны, для облегчения понимания материала мы намеренно будем останавливаться на базовом приеме из техники каратэ.

Рассмотрим несколько приемов работы с мечом, которые позволят вам, используя уже имеющийся опыт, свободно владеть этим видом оружия, вести бой и создавать свои собственные тренировочные ката.



Фото 924



Фото 925



Фото 926



Фото 927

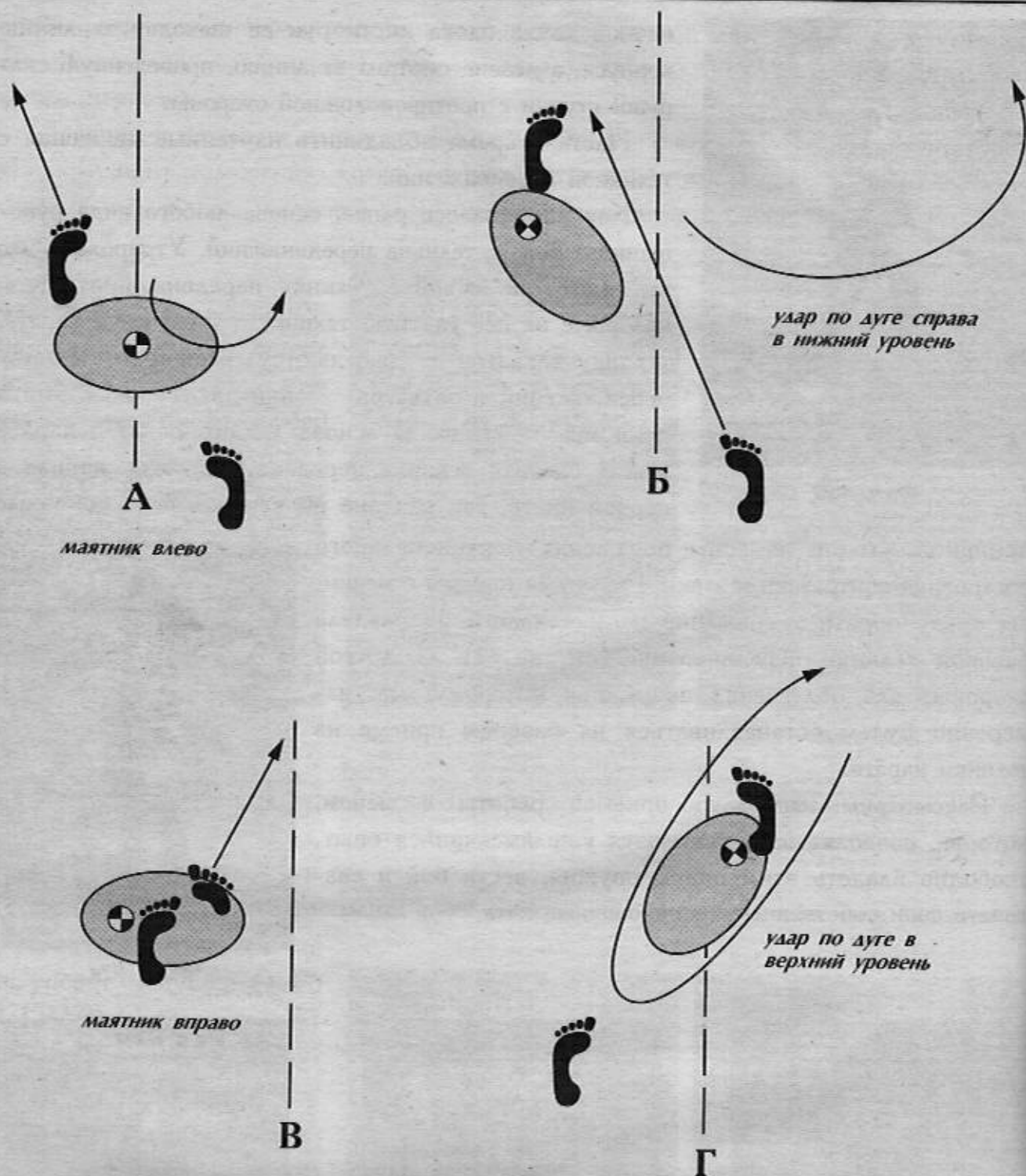


Рис. 41

## МАЯТНИК

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, выполните удар по дуге сбоку (справа) в нижний уровень (рис. 41; фото 924-927). Одновременно выполните уклон влево в маятнике. Подтяните



правую ногу к левой ступне и, не задерживая ее в этом положении, выполните качение в маятнике вправо, по линии, обходящей противника справа по касательной. Из положения, в котором остался меч после предыдущего удара, описав дугу, выполните удар по дуге сбоку (слева) в голову. Острие меча проходит по траектории: назад — вверх — влево — вниз-вперед (в наклонной плоскости).

## КОБРА

Исходное положение — стойка ожидания (можно — стойка зенкуцу-дачи правая). Выполните шаг левой ногой по внутренней дуге на линию, обходящую противника под углом 10-15 градусов справа (рис. 42; фото 928-933). Одновременно, по укороченной дуге нанесите удар сбоку (слева) в голову. Вектор удара направлен как



Фото 928



Фото 929



Фото 930



Фото 931



Фото 932



Фото 933

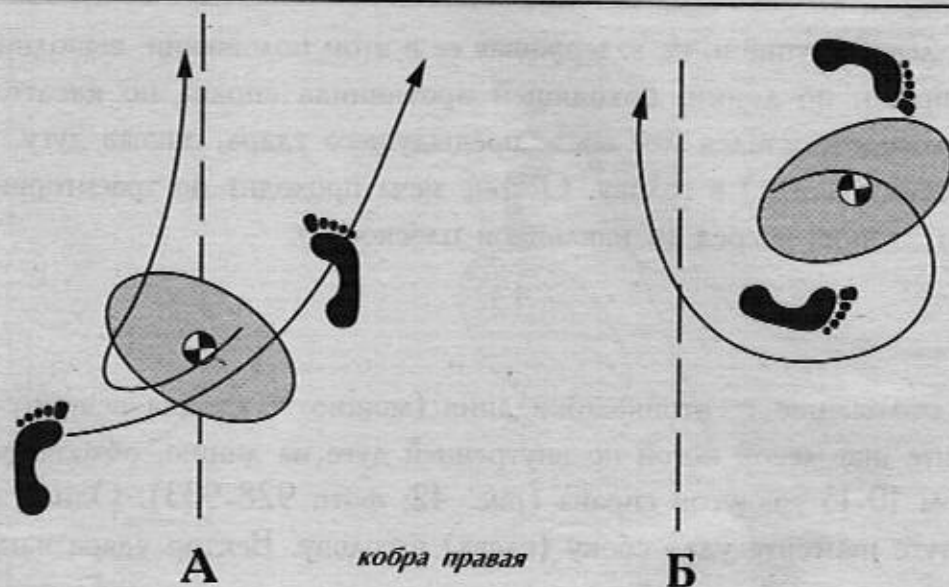


Рис. 42

бы от вашего левого плеча в шею противника. После перемещения вы должны оказаться в стойке кибя-дачи, корпусом слегка спиной к противнику, лицом — к нему.

Возможное продолжение приема следующее.

Выполните шаг правой ногой по направлению, обходящему противника под острым углом справа. Одновременно разверните корпус на противника, вправо. Одновременно с перемещением и разворотом корпуса выполните удар по дуге слева в шею или затылок противника. Удар необходимо выполнить по короткой дуге, чтобы меч обошел только возможную защиту и голову противника.

## ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ

Выполняется из стойки зенкуцу-дачи правой (при таком хвате меча). Выполните блок, перенеся руки вправо, на линию корпуса (рис 43. фото 934-945). С тазовой



Фото 934



Фото 935



Фото 936



Фото 937



Фото 938



Фото 939



Фото 940



Фото 941



Фото 942



Фото 943



Фото 944



Фото 945

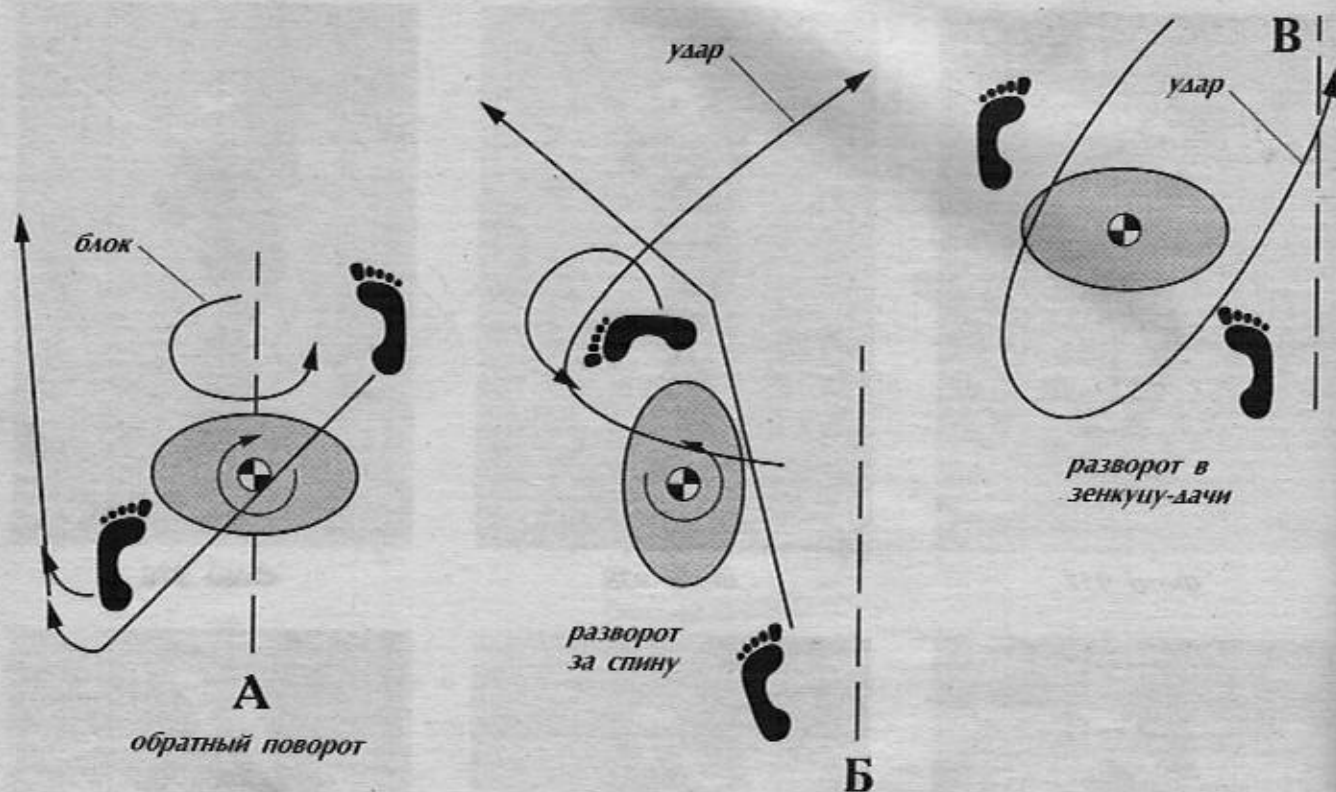


Рис. 43

уверткой занесите правую ступню через колено левой ноги за спину и поставьте ее на линию, обходящую противника слева под углом 10-15 градусов, на носок. С мощным разворотом вправо нанесите удар по дуге в горизонтальной плоскости в верхний уровень. В третьей части разворота левая рука отпускает меч и становится со страховочным блоком тэйшо к правому подреберью. Заканчивая движение, вы должны оказаться в стойке санчин-дачи правой.

Далее, пронеся левую ступню за спиной, поставьте ее на носок, на линию, обходящую противника слева под углом 45 градусов. Разворачиваясь на носках влево, в стойку зенкучи-дачи левую, в промежутке закрыв опущенным мечом спину, нанесите удар по дуге сбоку (справа) в средний или в верхний уровень. Во второй трети разворота перед ударом вновь возьмите меч левой рукой, убрав ее со страховки.

## ТАЯ-СОБАКИ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дачи правая. Выполняя блокирующее движение по дуге вправо, выполните тазовую увертку (рис 44. фото 946-952). Разворачиваясь вправо на угол чуть более 90 градусов, резко подтяните правую ступню к левой и поставьте ее на носок рядом. Левая, опорная, нога полусогнута и стоит ступней перпендикулярно линии, показывающей на противника. Линия плеч также смотрит на противника.

Выполните выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов. Перед касанием



Фото 946



Фото 947



Фото 948



Фото 949



Фото 950



Фото 951



Фото 952

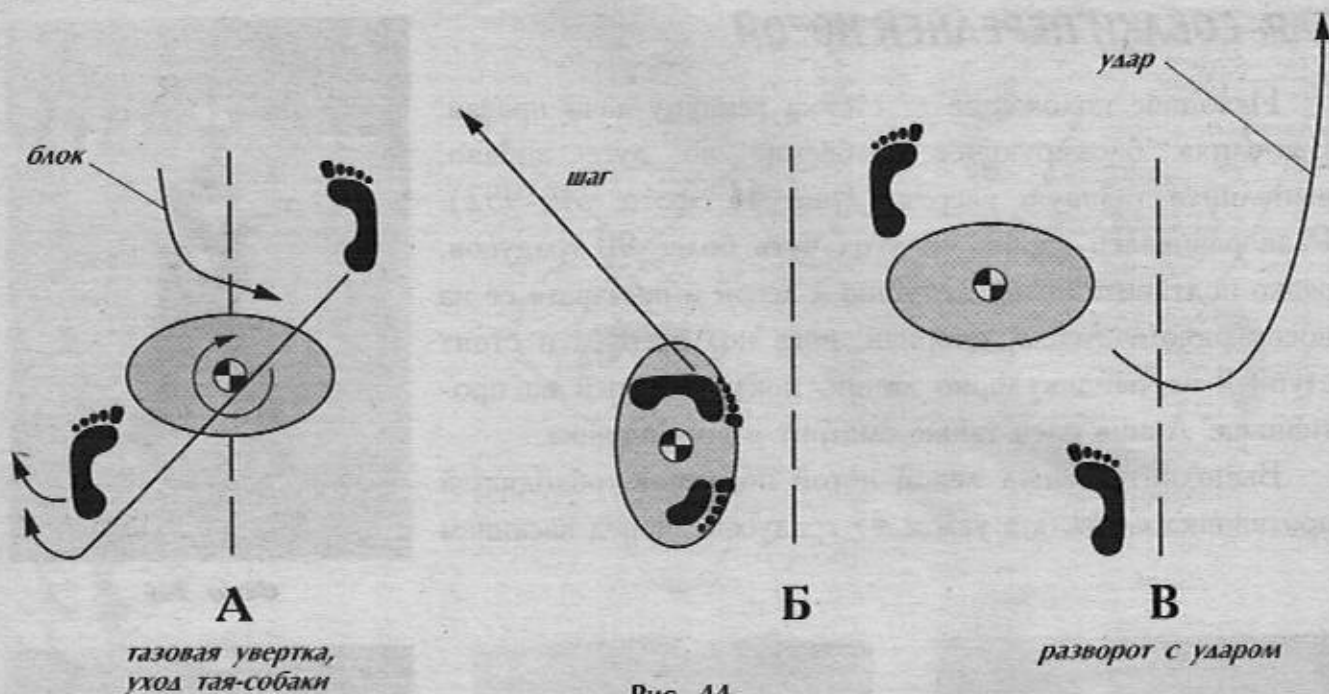


Рис. 44

левой ступней конечной точки движения разверните на носках влево и нанесите удар по дуге сбоку (справа) в средний или нижний уровень.

### ТАЯ-СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дэчи левая (рис. 45; фото 953-959). Вначале выполняется тазовая увертка. Далее правая ступня переносится за спиной влево,

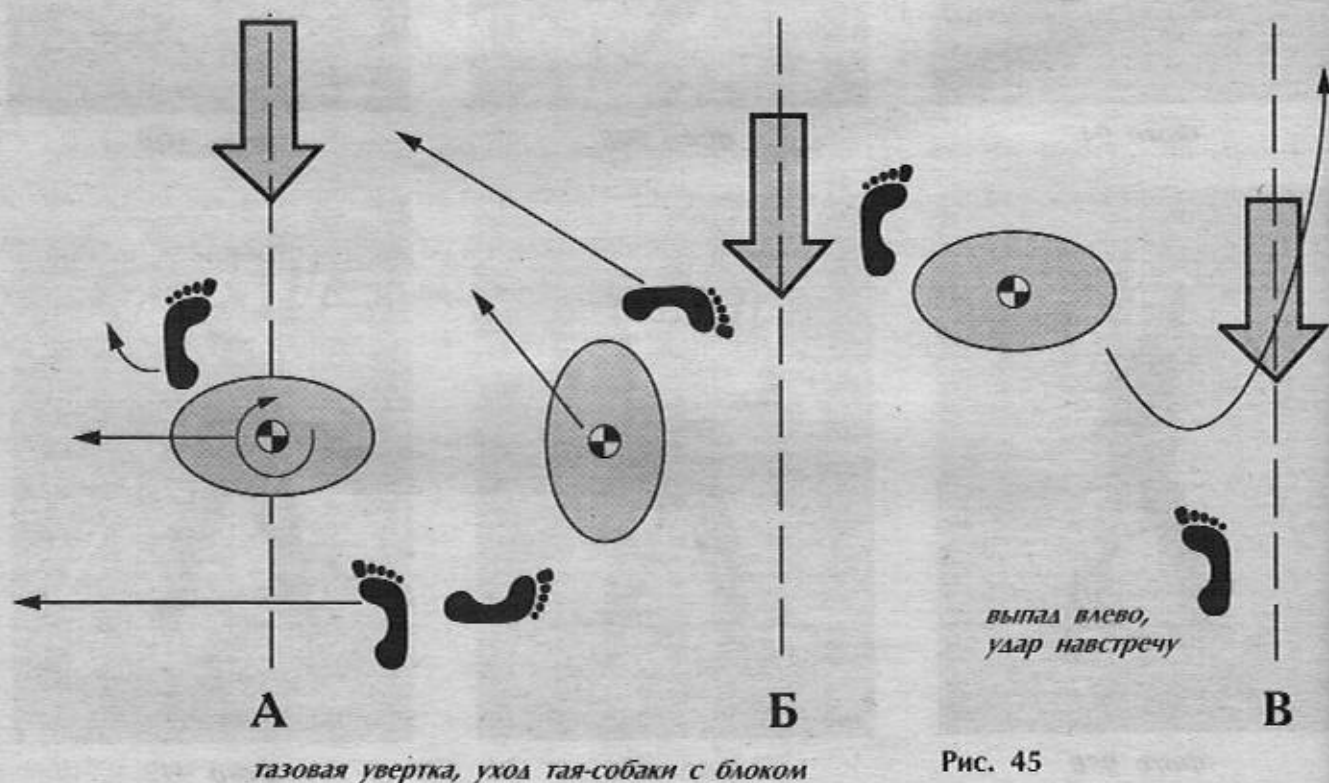


Рис. 45



Фото 953



Фото 954



Фото 955



Фото 956



Фото 957



Фото 958



Фото 959

в точку, отстоящую на такое же расстояние и на такой же угол от линии атаки относительно левой ступни, и ставится на носок. Одновременно руки с мечом выполняют блокирующее движение по дуге вниз, нанося удар мечом сверху. Одновременно же, с окончанием блока, ступни разворачиваются на носках в стойку зенкуцу-даци левую, развернутую на 90 градусов от исходного положения.

Далее, выполняя выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов, нанесите удар по дуге сбоку, описав в воздухе небольшую спираль. Удар наносится при стандартном



Фото 960

хвате меча в верхний или средний уровень. Поменяв стойку, вы сможете нанести удар в средний или нижний уровень.

### **УХОД ВПЕРЕД ПРЫЖКОМ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ С РАЗВОРОТОМ НА 270 ГРАДУСОВ**

Исходное положение — стойка никоаши-даци левая (или стойка ожидания, зенкуцу-даци левая) (рис. 46; фото 960-966). Вначале выполните легкое блокирующее движение, качнув руками влево. Одновременно с этим



Фото 961



Фото 962



Фото 963



Фото 964



Фото 965



Фото 966

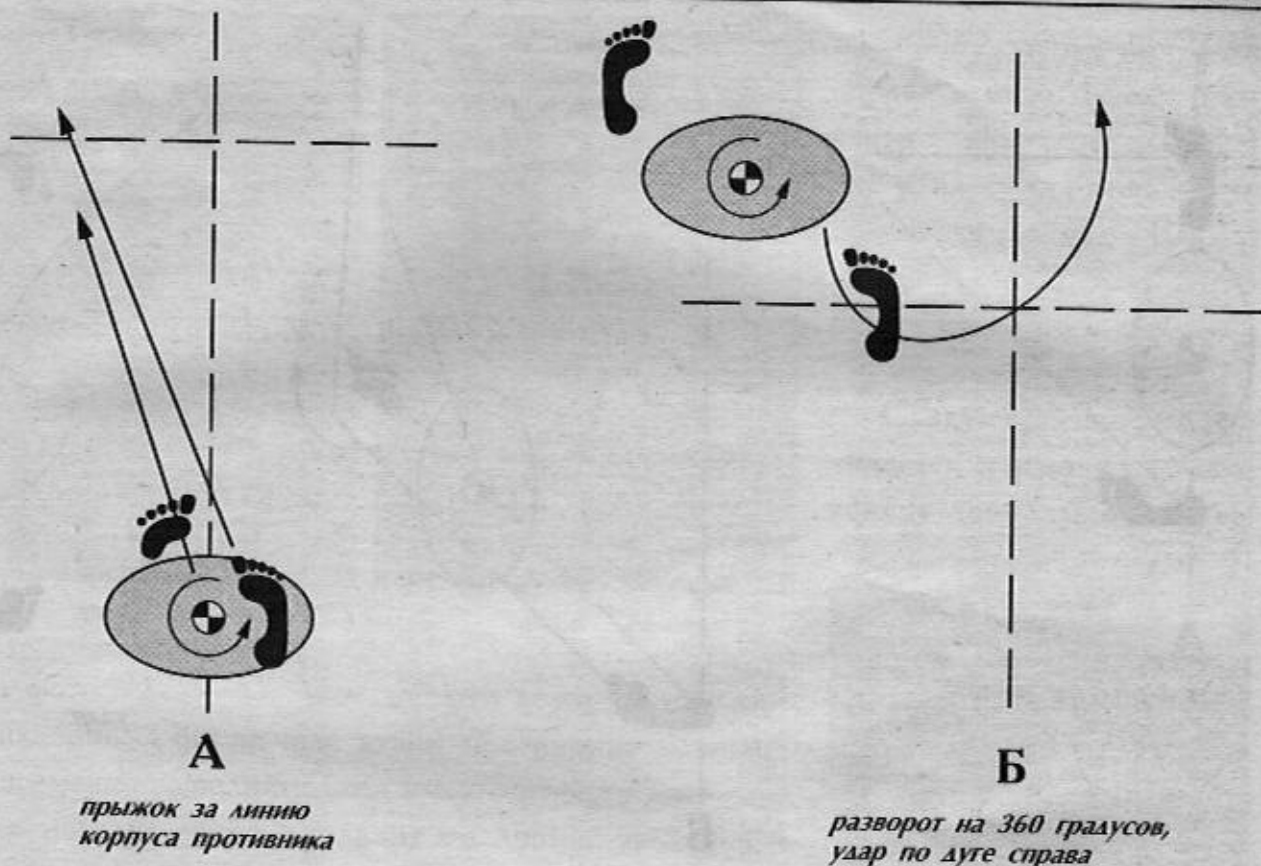
вы  
его  
раз  
до  
пр  
уда  
раз

УХ

кач  
мом  
сво

дер  
одно  
скол  
этой





*прыжок за линию  
корпуса противника*

*разворот на 360 градусов,  
удар по дуге справа*

Рис. 46

выполните прыжок правой ногой за линию корпуса противника, по линии, обходящей его слева. В прыжке выполните разворот влево, держа меч вертикально и не разбрасывая локти от корпуса. После касания правой ногой прыжковой точки продолжайте разворот, пока левая ступня также не встанет на линию, показывающую направление прыжка. Одновременно с касанием поверхности первой ногой нанесите удар по дуге сбоку (справа) в средний уровень. Удар заканчивается одновременно с разворотом в стойку кокуцу-даци левую, правым боком к противнику.

### **УХОДЫ ИЗ СТОЙКИ КОКУЦУ-ДАЧИ (УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА)**

Необходимо напомнить, что все связки из упреждающей техники выполняются в качестве защитных приемов. Иными словами, они выполняются "на начало атаки" (в момент начала атаки) противника, которое вы определяете визуально, или исходя из своего опыта, или спровоцировав противника на выполнение атаки.

Прием начинается из стойки кокуцу-даци левой (рис. 47; фото 967-971). Меч держим двуручным хватом вертикально. При начале атаки противника начинаем одновременно выполнять уход и блокирующее движение. Левая нога на носке скользит по линии, уходящей под 90 градусов от линии атаки вправо. На пересечении этой линии и линии, уходящей от правой ступни вперед под 45 градусов, она

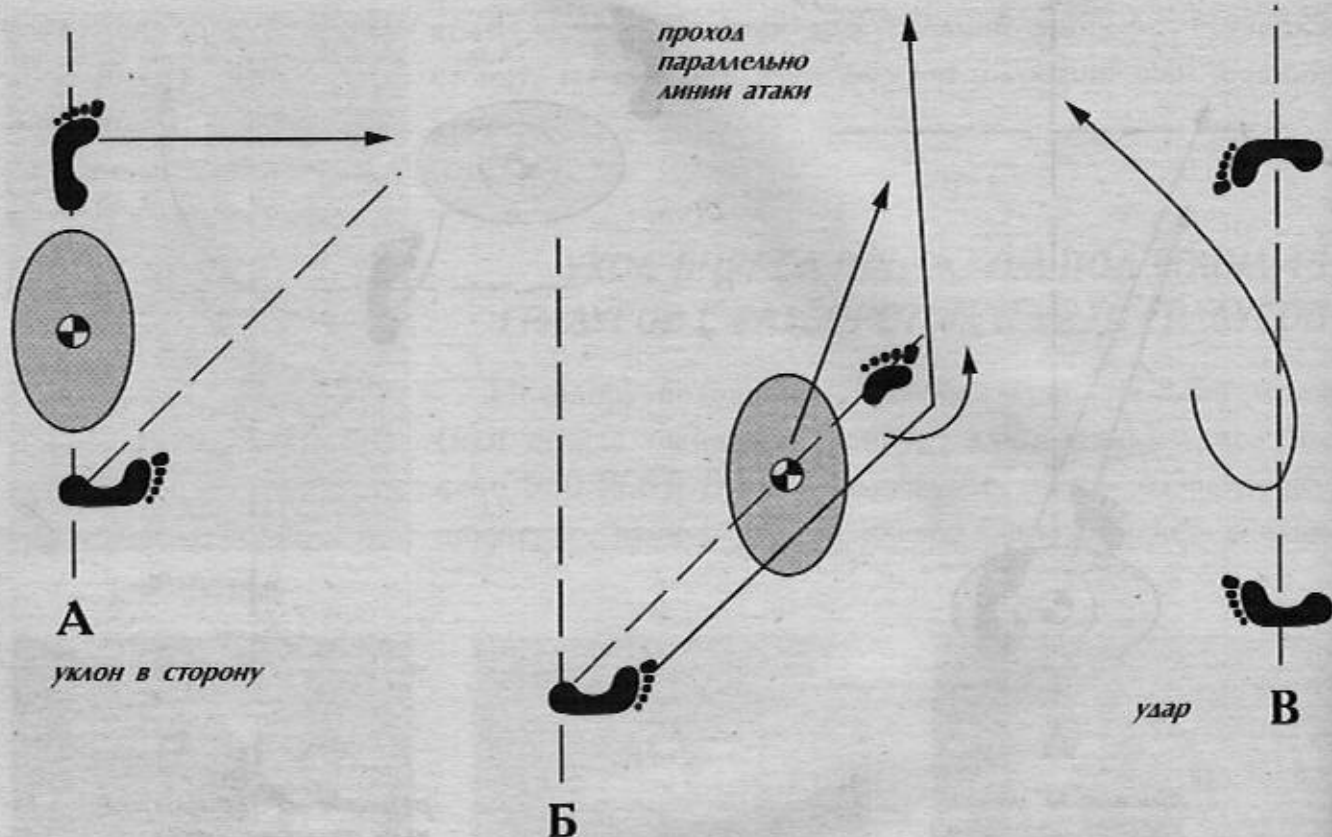


Рис. 47

останавливается и ставится на носок. За это время руки выносятся по дуге вправо-вверх, а острие меча опускается по дуге влево-вниз, закрывая спину и выполняя блок.

Следующим движением ставим правую ногу в стойку кибя-дачи правую на линию, параллельную первоначальной линии атаки и обходящую противника справа. (Левая нога при этом ставится на полную ступню.) Одновременно с шагом руки наносят



Фото 967



Фото 968



Фото 969



Фото 970

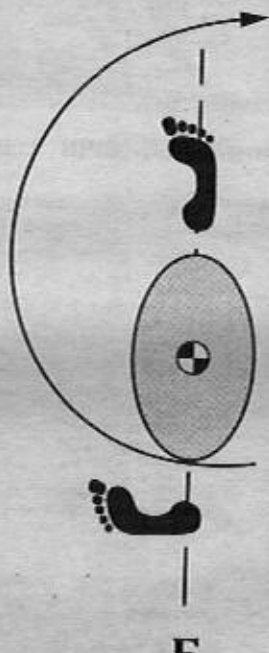


Фото 971

47А; фото 972-976). Меч держим двуручным хватом вертикально. При начале атаки противника начинаем одновременно выполнять уход и блокирующее движение. Левая нога на носке скользит по линии, уходящей к носку вашей правой ступни. За это время руки выносятся по дуге вправо-вверх, а острие меча опускается по дуге влево-вниз, закрывая спину и выполняя блок.



А



Б

*уход ближней ногой,  
разворот, смена ног*

*удар с разворотом*

Рис. 47 А

рубящий удар по дуге справа в шею. (Если провести линии параллельно уху и плечу противника, то получится угол. Вектор удара должен прийти по биссектрисе этого угла.)

Следующий прием начинается также из стойки кокуцу-даци левой (рис.



Фото 972



Фото 973



Фото 974



Фото 975



Фото 976

Далее выполняем разворот через спину. Для этого выносим правую ногу, скользящую на носке пяткой вперед у себя за спиной, прямо, по линии атаки. Затем выполняем разворот в стойку кокуцу-даци правую с одновременным рубящим ударом мечом по дуге наружу. Левая рука при развороте отпускает меч и идет на подстраховочный блок. Правая наносит удар, проходя далеко за точку удара.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ УДАРОВ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

### ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение — стойка никоаши-даци левая (стойка ожидания, зенкуцу-даци левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-даци левую выполните удар по дуге сбоку (справа) в верхний уровень (рис. 48; фото 977-990). Меч после удара остается за линией, проходящей через вашу левую ступню. Подтяните правую ногу к левой ступне,



Фото 977



Фото 978



Фото 979



Фото 980



Фото 981



Фото 982



Фото 983



Фото 984



Фото 985



Фото 986



Фото 987



Фото 988



Фото 989



Фото 990

одновременно вынося руки по дуге влево-вверх и закрывая мечом спину, повернувшись к противнику правым боком. Не задерживая правую ступню, стоящую на носке в этом промежуточном положении, выполните ей шаг вправо, в стойку зенкуцу-даци правую по линии, обходящей противника справа по касательной. Из положения, в котором остался меч после блока, выполните удар по дуге сбоку (слева) в голову с одновременным разворотом на противника. Острие меча проходит по траектории: назад — вверх — влево — вниз-вперед (в наклонной плоскости).

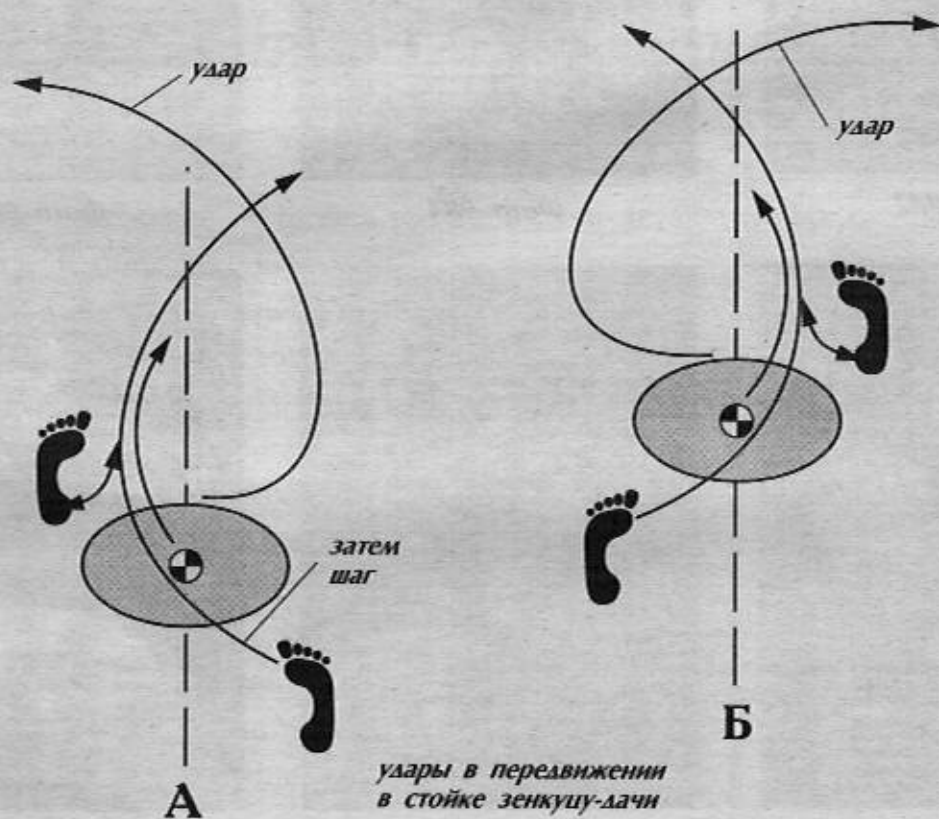


Рис. 48

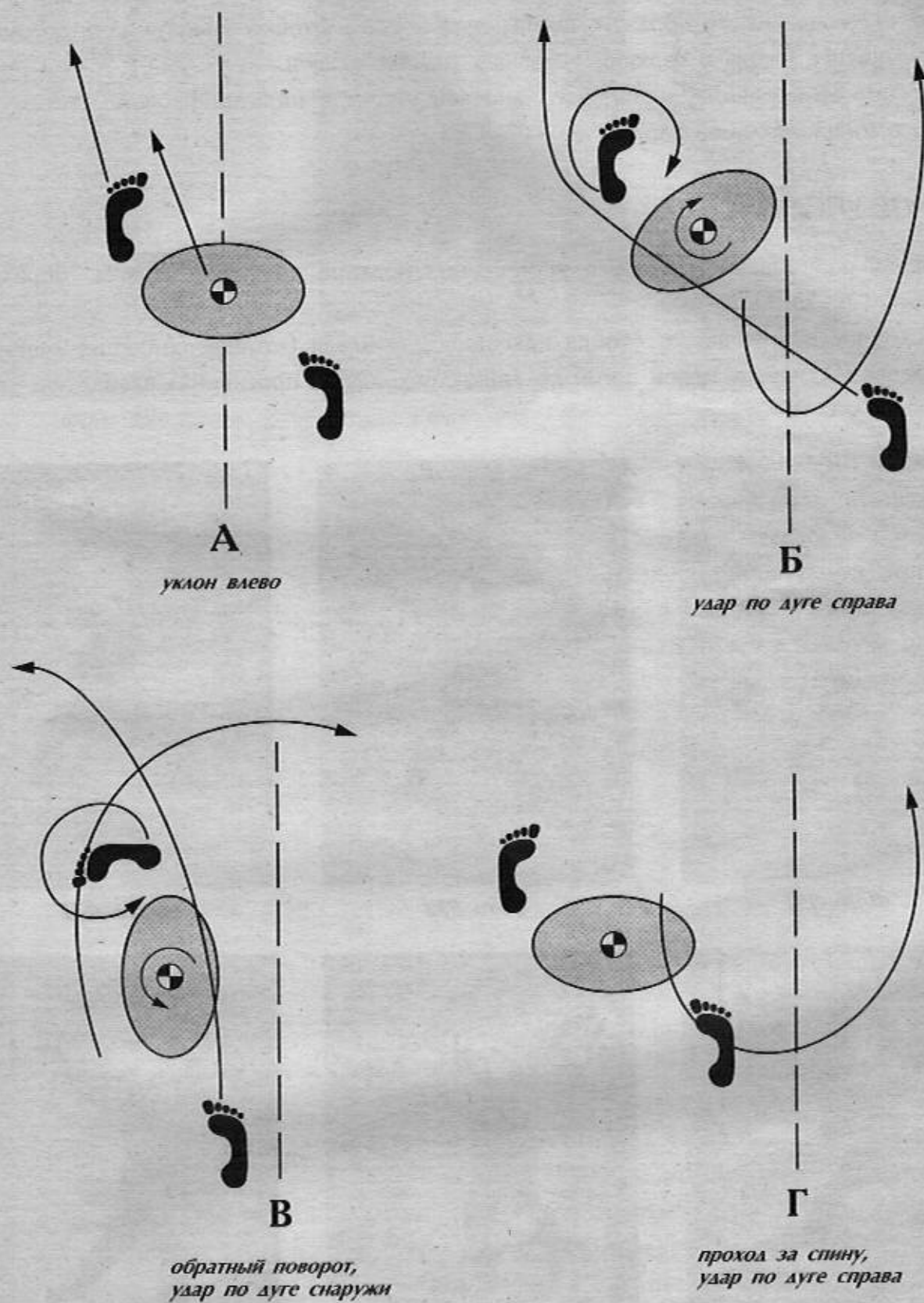


Рис. 49

Далее, подтянув левую ногу к правой и сделав блок мечом, наносим удар уже с другой стороны. Таким образом, вы перемещаетесь в стойке зенкуцу-дачи со сменой ног и наносите удары в верхний уровень с разных сторон.

Освоив упражнение, начинайте наносить удары в нижний уровень, затем — в голову в горизонтальной плоскости.

## **ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Перед разучиванием второго упражнения полезно повторить прием “обратный поворот” (см. кн.1).

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева, под углом



*Фото 991*



*Фото 992*



*Фото 993*



*Фото 994*



*Фото 995*



*Фото 996*





Фото 997



Фото 998



Фото 999



Фото 1000



Фото 1001



Фото 1002

30-45 градусов, в стойку *зенкуцу-дачи* левую, выполните удар по дуге сбоку (справа) в верхний уровень (рис. 49; фото 991-1003).

Следующим движением пронесите правую ногу за спиной и поставьте ее на носок на линию, обходящую противника слева под углом 15-20 градусов. С мощным разворотом через правое плечо, в стойку *санчин-дачи* правую, переходя на одноручный хват меча правой рукой, нанесите удар в голову в горизонтальной плоскости. Левая рука при этом выполняет страховочный блок в районе правого подреберья.



Фото 1003

Далее левая нога выполняет шаг за спиной с разворотом в стойку зенкуцу-дачи левую. Переходя на двуручный хват меча, нанесите удар в наклонной плоскости в верхний уровень. И так далее. Выполняя упражнение в спортивном зале, вы должны перемещаться по диагонали помещения.

### ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

Является зеркальным отображением предыдущего. Однако, исходя из того, что вы правша и держите меч двуручным хватом, передвижения будут иными.

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая. С шагом правой ногой по линии, обходящей противника справа под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-дачи правую выполните удар по дуге сбоку (слева) в верхний уровень (рис. 50; фото 1004-1018).



Фото 1004



Фото 1005



Фото 1006



Фото 1007



Фото 1008



Фото 1009



Фото 1010



Фото 1011



Фото 1012



Фото 1013



Фото 1014



Фото 1015



Фото 1016



Фото 1017



Фото 1018

Далее левая нога, скользя носком по внутренней дуге, выполняет шаг вперед, на линию, обходящую противника справа под углом 15-20 градусов. В течение этого шага руки поднимаются по дуге вправо-вверх, а острие меча опускается, закрывая спину и выполняя блок.

После постановки левой ноги на полную ступню в стойку кибя-дачи левую (в "кобру" левую) вы, продолжая начатое вращение и переходя на одноручный хват меча правой рукой, наносите удар с разворотом через правое плечо. Удар выполняется в голову, по дуге снаружи. Левая рука при этом выполняет страховочный блок.

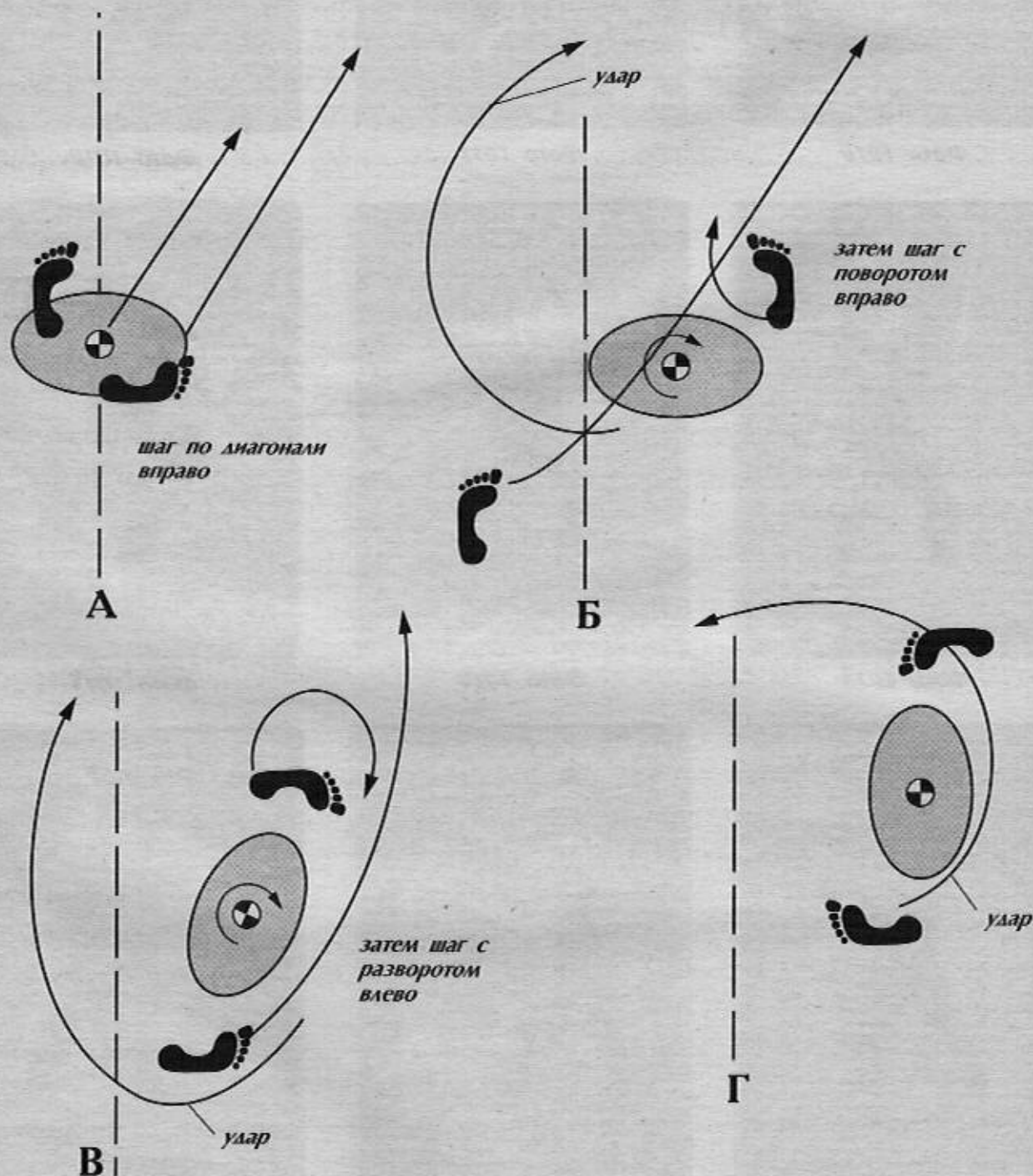


Рис. 50

Затем правая нога выполняет шаг вперед на линию, обходящую противника *справа* под углом 15-20 градусов. В течение этого шага нужно перейти на двуручный хват меча и с постановкой в стойку фудо-дэчи правую выполнить диагональный удар по дуге снаружи в верхний уровень. Далее вы выполняете шаг левой ногой, как описано выше, и так далее. Выполняя упражнение в спортивном зале, вы движетесь по диагонали, уходящей вправо.

Еще раз необходимо напомнить, что данные упражнения не являются приемами в чистом виде. Однако, выполняя их постоянно в качестве ката, вы вырабатываете очень необходимые навыки в работе с оружием, а также повторяете материал, изученный вами в базовой технике передвижений каратэ на более высоком уровне.

Так как вы уже владеете базовой техникой передвижений каратэ, изучали теорию построения боя и свободно ведете бой с несколькими противниками, иными словами, добросовестно освоили первую книгу, можете переходить к тренировочному спаррингу на мечах.

В качестве оружия хорошо подходят пластиковые трубы с круглыми заглушками на концах.

Следующий вид подготовки — спарринг безоружного с вооруженным противником (см. кн. 1). Не торопитесь, берегите партнера, меняйтесь ролями. Это поможет вам узнать сильные и слабые стороны меча.

Далее смена ролей происходит, когда один партнер отбирает меч у другого. Психологическая установка на завладение мечом поможет в дальнейшем перейти к приемам на обезоруживание противника.

К следующему разделу можно переходить, только освоив работу с мечом.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С КОРОТКИМИ ПАЛКАМИ**

В традиционном каратэ существует еще один вид оружия — две короткие палки. Размер их определен соответственно пропорциям нашего тела (что, кстати, относится ко многим видам традиционного оружия) и составляет расстояние от локтя до конца пальцев вытянутой руки.

Как уже говорилось ранее, любое оружие, взятое в руку, является простым продолжением руки. Исходя из этого все приемы, выполняемые с использованием двух коротких палок, построены на общих схемах работы руками (см. книгу 1-ю). Рассмотрим основные из них.

Начнем освоение с упражнения, в котором руки движутся по схеме “солнце” (фото 1019-1034).

Далее научимся выполнять с короткими палками ката для рук (см. книгу 1-ю). Так как вместо прямого удара цки мы выполняем рубящий удар сверху, а вместо



*Фото 1019*



*Фото 1020*



*Фото 1021*



*Фото 1022*



*Фото 1023*



*Фото 1024*



*Фото 1025*



*Фото 1026*



*Фото 1027*



Фото 1028



Фото 1029



Фото 1030



Фото 1031



Фото 1032



Фото 1033



Фото 1034

удара шуто или уракен — рубящий удар в сторону, то ката будет иметь следующий вид.

Встаньте в неширокую фронтальную стойку кибачи (фото 1035-1048). Из исходного положения (руки на высоте плеч, палки за плечами) нанесите двумя руками рубящие удары сверху в голову. Из этого положения, описав обеими руками две внутренних дуги (правая рука при скрещивании рук проходит сверху левой, т.е. дальше от вас), вы выполняете два блока наружу (подобных удо-учи дзедан).

Следующим движением вы наносите одновременно два рубящих удара (подобных тэтцуй, тыльная сторона



Фото 1035



Фото 1036



Фото 1037



Фото 1038



Фото 1039



Фото 1040



Фото 1041



Фото 1042



Фото 1043

лад  
пря  
вни  
сто  
ба  
об  
ся  
сн





Фото 1044



Фото 1045



Фото 1046



Фото 1047



Фото 1048

ладони обращена вверх) в разные стороны в уровень головы. Наносятся удары не по прямой траектории, соединяющей начальную и конечную точку, а по кривой, изогнутой вниз. Это достигается тем, что сначала на удар выходит локоть, который движется в сторону противника, а затем опускающаяся вниз рука с палкой с помощью разгибающегося трицепса, наносит удар по дуге в голову.

Четвертым движением руки скрещиваются на груди, тыльными сторонами ладоней обращенные к уху (правая сверху), палки образуют латинскую букву V.

Следующим движением выполняются два блока гедан-барай. Обе руки проносятся по большой внутренней дуге, защищающей весь корпус и пах.

Далее обе руки возвращаются в исходную позицию, упражнение начинается сначала и повторяется многократно.

Итак, вы запомнили и освоили упражнение. Теперь переходим к следующей стадии разучивания. Ваши руки в предыдущем упражнении двигались одновременно. Сейчас правая рука начинает первой и выполняет рубящий удар в голову сверху. Левая рука опаздывает от правой на одно движение. Таким образом, они выполняют одни и те же движения, но поочередно (фото 1049-1063).

После того, как правая выполнила удар, она выполняет блок наружу, одновременно с которым левая выполняет рубящий удар в голову сверху.

Третьим движением правая выполняет по дуге рубящий удар вправо. Одновременно левая по дуге переходит на блок удо-уке дзедан и голова разворачивается вправо, следя за направлением удара.

Четвертым движением левая рука по дуге выполняет рубящий удар влево, а правая выполняет блок локтем (эмпи), защищая голову. Голова разворачивается влево, на удар. Локоть правой должен нанести полноценный удар в точку на уровне лба.



*Фото 1049*



*Фото 1050*



*Фото 1051*



*Фото 1052*



*Фото 1053*



*Фото 1054*



*Φοτο 1055*



*Φοτο 1056*



*Φοτο 1057*



*Φοτο 1058*



*Φοτο 1059*



*Φοτο 1060*



*Φοτο 1061*



*Φοτο 1062*



*Φοτο 1063*

Предплечье закрывает лицо, а кисть руки с палкой направлена от себя. Все три движения (блок, удар и поворот головы) выполняются одновременно.

Пятым движением правая рука выполняет блок гедан-барай, голова возвращается в исходное положение, а левая рука подносится ладонью к уху. Локоть левой защищает солнечное сплетение, предплечье отнесено от корпуса на ладонь.

Шестым движением левая рука выполняет блок гедан-барай, а правая возвращается в исходное положение.

Седьмым движением левая рука возвращается в исходное положение.

Разучим упражнение на обе стороны.

Обратите внимание на следующие детали:

- ♦ при рубящем ударе в голову сверху локоть смотрит вниз;
- ♦ обучаемые зачастую забывают поворачивать голову в сторону удара.

Перейдем к следующей стадии разучивания упражнения. От выполнения упражнения на месте перейдем к передвижениям.



*Фото 1064*



*Фото 1065*



*Фото 1066*



*Фото 1067*



*Фото 1068*



*Фото 1069*



Фото 1070



Фото 1071



Фото 1072



Фото 1073



Фото 1074



Фото 1075



Фото 1076



Фото 1077

Начните из стойки ожидания. Правой ногой сделайте шаг вправо, в неширокую стойку кибя-дачи (рис. 51; фото 1064-1077). Затем вынесите правую руку вперед, как для удара цки, но не доводя ее до конца, выполните удар локтем назад, сделав реверсивное движение левой вперед. Правой ногой через закрытие паха нанесите сокуто-гери в голень, назад под углом 45 градусов.

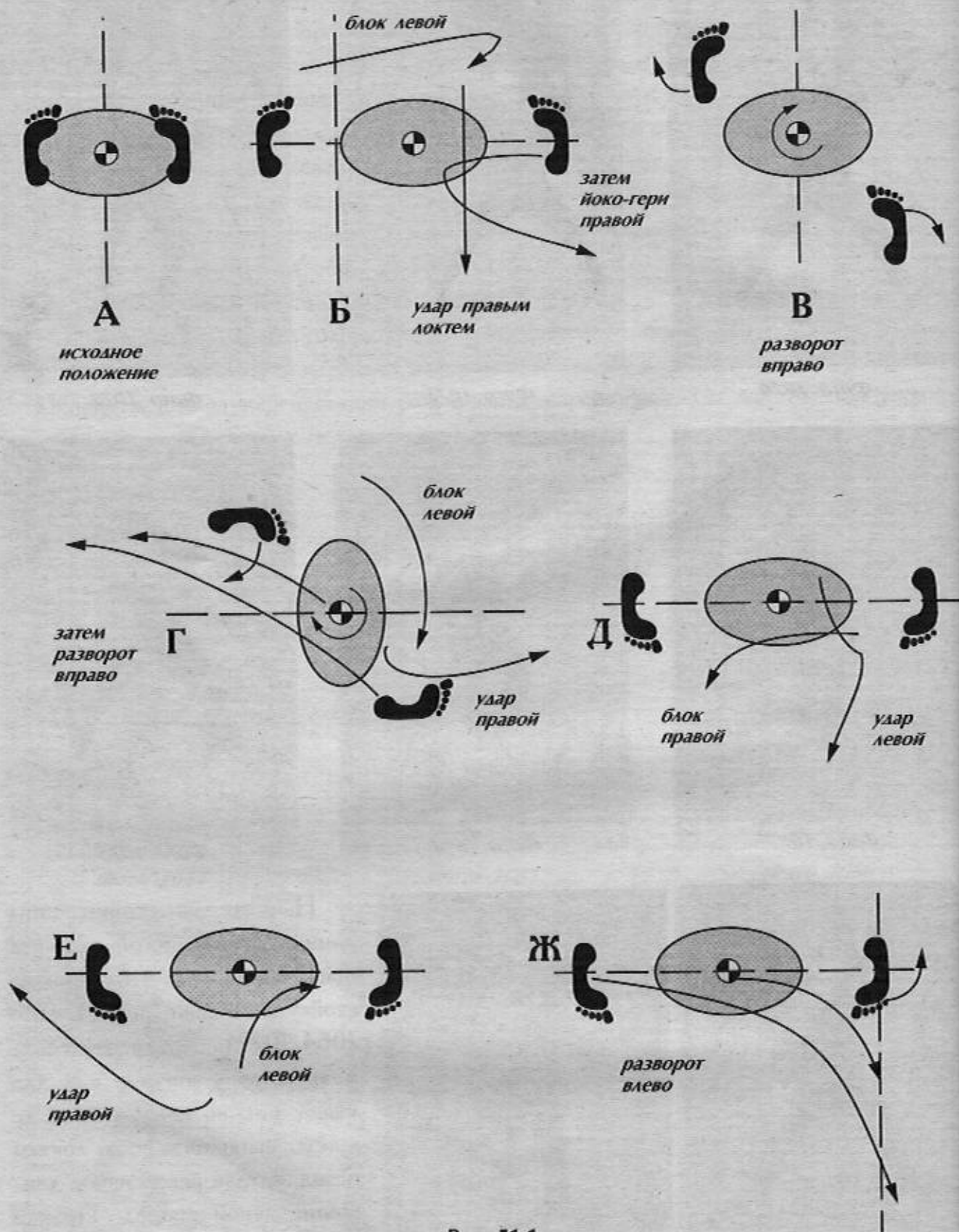


Рис. 51.1

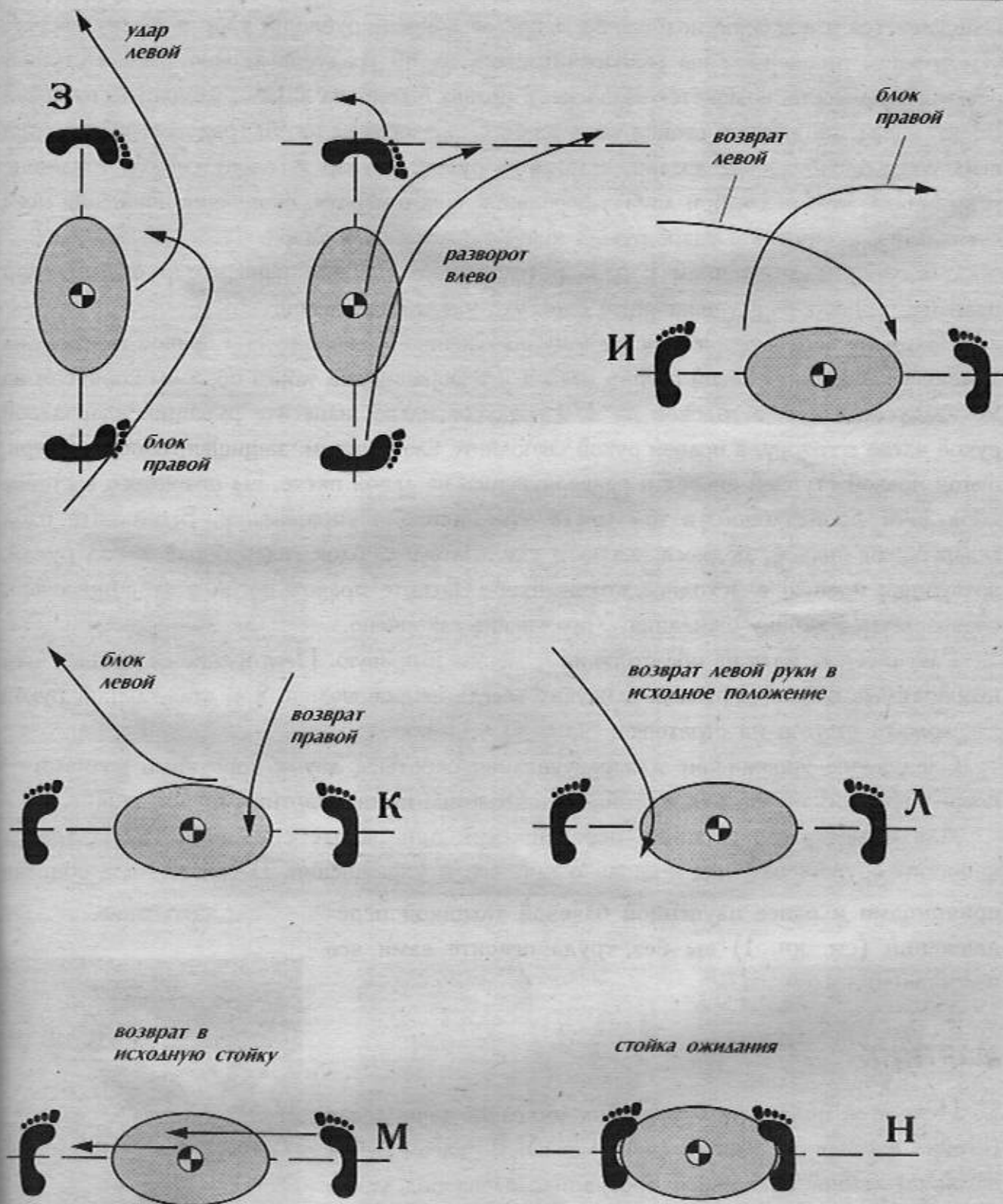


Рис. 51.2

Поставьте правую ногу на полную ступню. Вы оказались в стойке *зенкуцу-даци* левой. Вращаясь на носках, развернитесь вправо на 90 градусов и встаньте таким образом в стойку *зенкуцу-даци* правой. Одновременно с разворотом левая рука

возвращается в исходное положение, а правая наносит рубящий удар в голову сверху. Следующим движением вы разворачиваетесь на 90 градусов вправо. Левая ступня, оставаясь на месте, вращается на носке, а правая шагает на линию, уходящую от левой строго назад, на ширину стойки кибя-дачи. С разворотом на 90 градусов правая рука выполняет блок удо-уке дзедан, а левая — рубящий удар в голову сверху. Излишне напоминать, что, как и при любых передвижениях в каратэ, окончание движения ноги совпадает с окончанием удара рукой, иначе теряется сила удара.

Следующим движением с разворотом головы вправо нанесите рубящий удар правой и одновременно выполните блок удо-уке дзедан левой.

Начинаем возвращение к исходному положению. Сейчас нужно правой шагнуть на линию, уходящую от левой ступни вперед. Разворачиваясь таким образом корпусом на 90 градусов влево, а головой на 270 градусов влево, нанесите рубящий удар левой рукой влево в голову, а правой рукой выполните блок локтем, защищая голову. Теперь, шагая правой ступней вперед и развернувшись на левой пятке, вы окажетесь в стойке кибя-дачи фронтальной, в том месте, где начинали упражнение. Выполните блок гедан-барай правой, поднеся левую к уху. Затем — блок гедан-барай левой рукой, возвращая правую в исходное положение. Шагните правой ногой в сторону левой, возвращаясь в стойку ожидания. Упражнение закончено.

Разучите эту ката на обе стороны — левую и правую. Повторение ее привьет вам необходимые в бою рефлексy и научит всегда произвольно при атаке одной рукой — держать вторую на страховке.

Следующее упражнение для разучивания работы с двумя короткими палками — правильная постановка рук в стойке и контратака из стандартных положений.

Для иллюстрации техники передвижений при работе с данным видом традиционного оружия разучим несколько приемов и упражнений. В сочетании с общими принципами и ранее изученной базовой техникой передвижений (см. кн. 1) вы без труда освоите сами все недостающие элементы.

## МАЯТНИК

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуду-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, выполните правой рукой удар по дуге сбоку (справа) в нижний уровень (рис. 52; фото 1078-1087). Левую руку поставьте справа от своей головы на страховку. Одновременно выполните уклон влево в маятнике.



Фото 1078





Φοτο 1079



Φοτο 1080



Φοτο 1081



Φοτο 1082



Φοτο 1083



Φοτο 1084



Φοτο 1085



Φοτο 1086



Φοτο 1087

Далее подтяните правую ногу к левой ступне и, не задерживая ее в этом положении, выполните качение в маятнике вправо, по линии, обходящей противника справа по касательной, в стойку зенкуцу-дачи правую. Руки при этом меняются местами, двигаясь по дуге, и левая наносит удар в голову по дуге слева, а правая ставится на страховку с блоком.

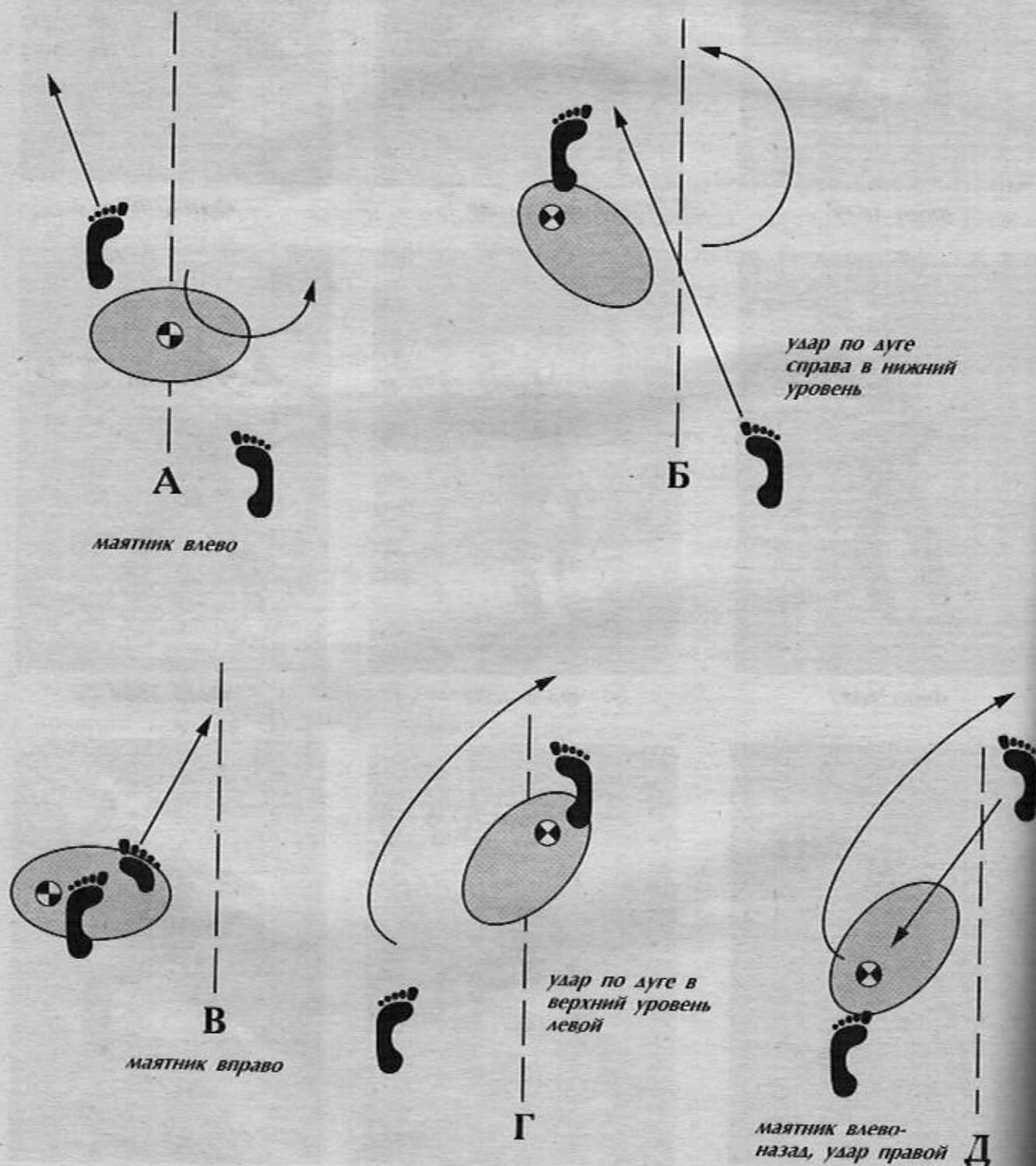


Рис. 52

Качнувшись в маятнике назад и не меняя стойки, вновь резко меняем положение рук, нанося удар правой в подреберье, а левую поставив на страховку в районе головы. При этом ударе должно быть ощущение, что вы разорвали веревочку, зажатую у вас в кулаках.

## КОБРА

Исходное положение — стойка ожидания (можно стойка зенкуцу-даци левая). Выполните шаг правой ногой по внутренней дуге на линию, обходящую противника под углом 10-15 градусов слева (рис. 53; фото 1088-1099). Одновременно правой

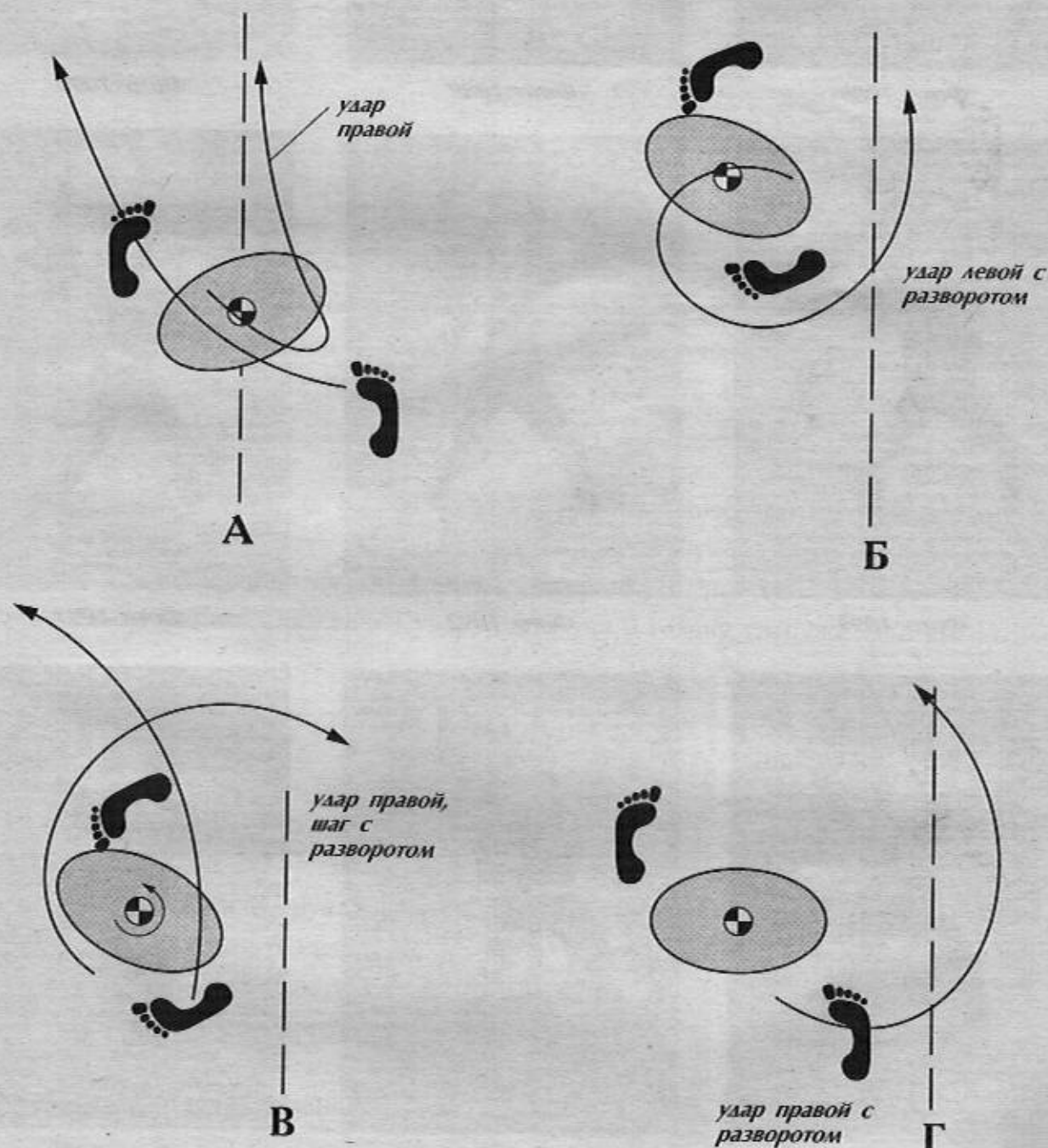


Рис. 53



Фото 1088



Фото 1089



Фото 1090



Фото 1091



Фото 1092



Фото 1093



Фото 1094



Фото 1095



Фото 1096

ру  
по,  
сле  
пл  
отт  
уда  
под  
обх  
стой  
стра  
плос

Г  
стой  
(рис  
нача  
выпо  
сбива  
проти  
С та  
праву



Фото 1097



Фото 1098



Фото 1099

рукой нанесите удар по дуге в голову, а левую руку опустите по дуге, защищая правое подреберье. После перемещения вы должны оказаться в стойке киба-дачи, корпусом слегка спиной к противнику.

Далее, не изменяя стойки, выполните удар левой рукой с разворотом через левое плечо в средний уровень, поставив правую руку на защиту головы. Затем, как бы оттолкнувшись от этого удара, с разворотом через правое плечо, нанесите правой рукой удар по дуге в голову, а левую руку вновь опустите по дуге, защищая правое подреберье.

Далее выполните шаг левой ногой, пронеся ее за спиной по направлению, обходящему противника под острым углом слева. С разворотом через левое плечо в стойку зенкуцу-дачи левую выполните удар правой рукой в голову (левая — на страховку). Удар наносится от вашего правого уха по дуге в горизонтальной плоскости и по технике аналогичен удару шуто-учи в голову снаружи (см. кн. 1).

## **ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ**

Начинаем выполнение из стойки зенкуцу-дачи правой (рис. 54; фото 1100-1110). В начале движения левая рука выполняет по дуге блок солнце, сбивая атакующую конечность противника вниз и в сторону. С тазовой уверткой занесите правую ступню через колено



Фото 1100



Фото 1101



Фото 1102



Фото 1103



Фото 1104



Фото 1105



Фото 1106



Фото 1107



Фото 1108



Фото 1109



Фото 1110

ле  
 10  
 да  
 ве  
 об  
 в с  
 пл  
 стр  
 Вы  
 впр  
 1117  
 град  
 пост  
 лусо  
 казы  
 прот

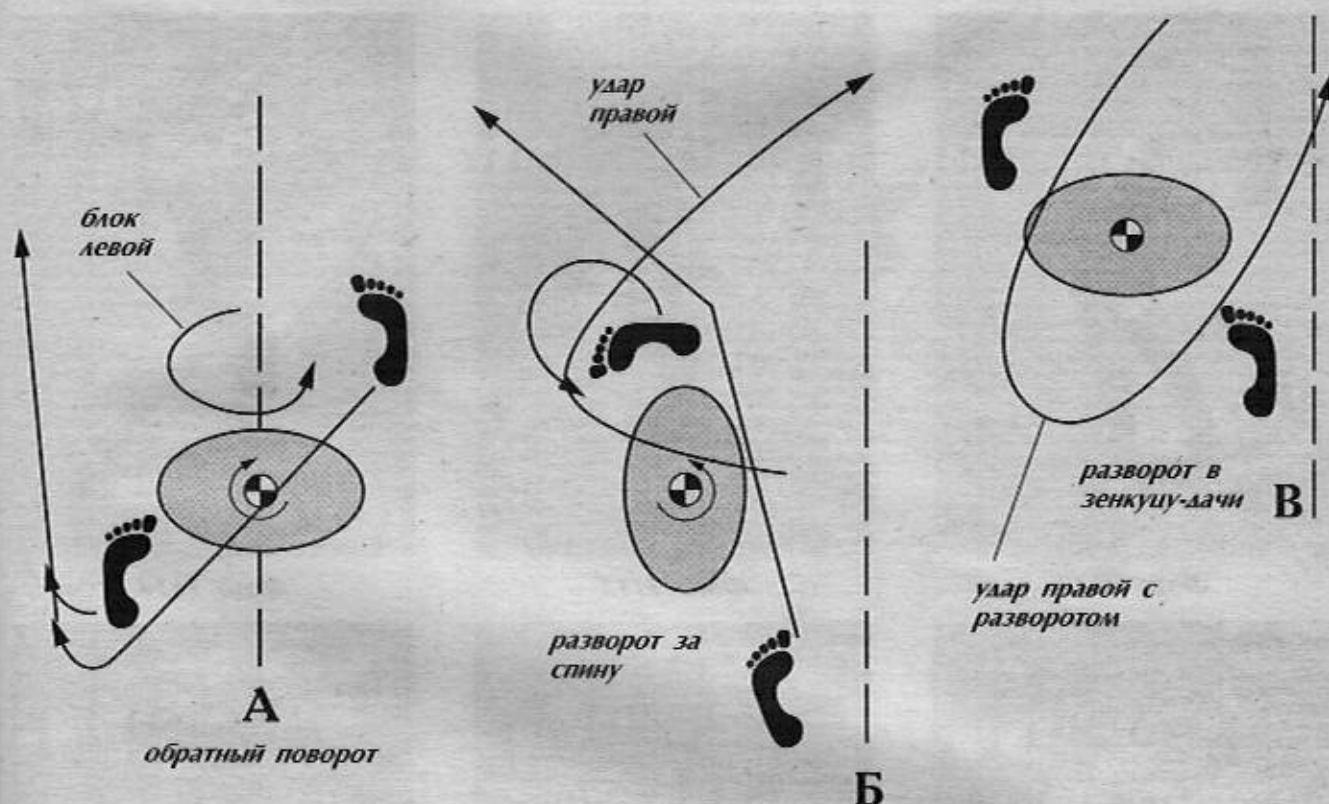


Рис. 54

левой ноги за спину и поставьте ее на линию, обходящую противника слева под углом 10-15 градусов, на носок. С мощным разворотом через правое плечо, в стойку санчин-дачи правую, нанесите правой рукой удар по дуге в горизонтальной плоскости в верхний уровень. Левая рука становится с блоком к правому подреберью.

Далее, пронеся левую ступню за спиной, поставьте ее на носок на линию, обходящую противника слева под углом 45 градусов. Разворачиваясь на носках влево, в стойку зенкучу-дачи левую, нанесите правой рукой удар по дуге в горизонтальной плоскости в верхний уровень, а левую руку поставьте на страховку к правому подреберью.

### ТАЯ-СОБАКИ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ

Исходное положение — стойка зенкучу-дачи правая. Выполняя блокирующее движение левой рукой по дуге вправо, выполните тазовую увертку (рис. 55; фото 1111-1117). Разворачиваясь вправо на угол чуть более 90 градусов, резко подтяните правую ступню назад, к левой, и поставьте ее на носок рядом. Левая, опорная, нога полусогнута и стоит ступней перпендикулярно линии, показывающей на противника. Линия плеч также смотрит на противника.



Фото 1111



Фото 1112



Фото 1113



Фото 1114



Фото 1115



Фото 1116



Фото 1117

Выполните выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов. Перед касанием левой ступней конечной точки движения развернитесь на носках влево в стойку *зенкуцу-даци* левую и нанесите правой рукой удар по дуге в голову. Левая рука в этот момент защищает правое подреберье.

Далее увеличивайте скорость исполнения и научитесь выполнять прием как одно движение.

### **ТАЯ СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ**

Исходное положение — стойка *зенкуцу-даци* левая (рис. 56; фото 1118-1127). Вначале выполняется тазовая увертка. Далее правая ступня переносится за спину влево, в точку, отстоящую на такое же расстояние и на такой же угол от линии атаки относительно левой ступни, и ставится на носок. Одновременно обе руки выполняются



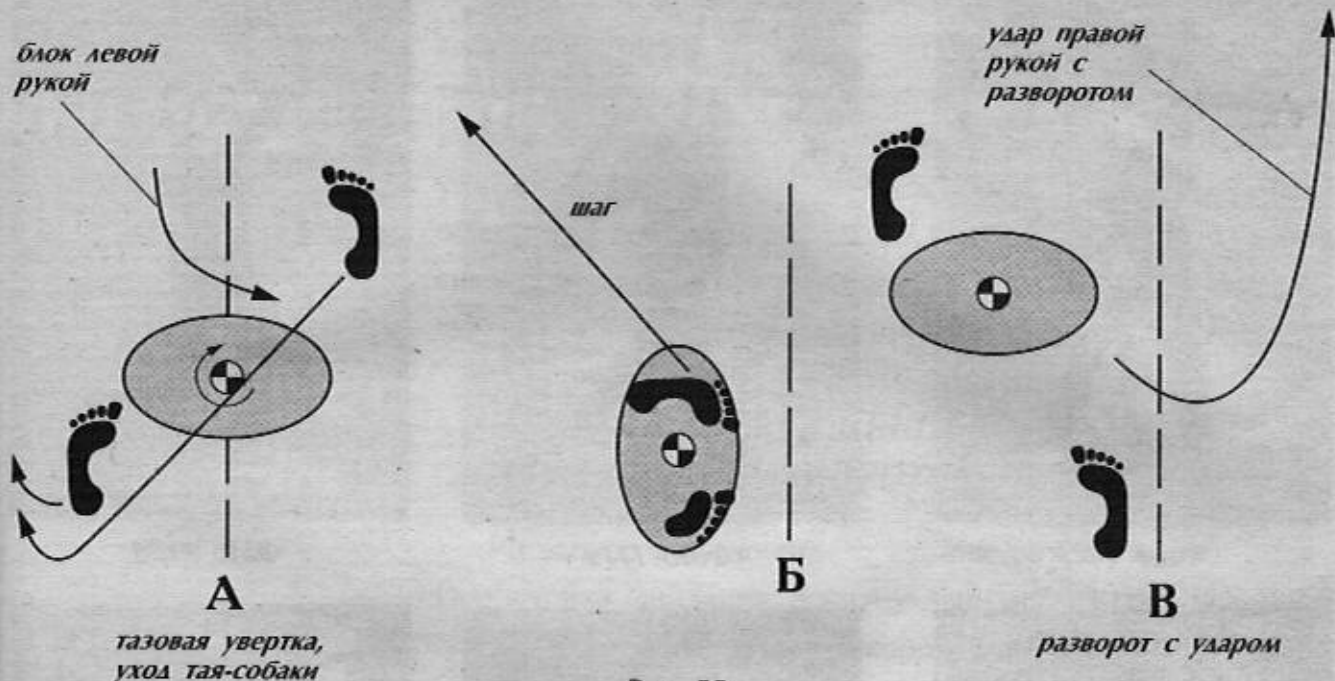


Рис. 55

блокирующее движение по дуге вниз, сбивая конечность противника вниз. Также одновременно, с окончанием блока, ступни разворачиваются на носках в стойку зенкуцу-дачи левую, развернутую на 90 градусов от исходного положения.

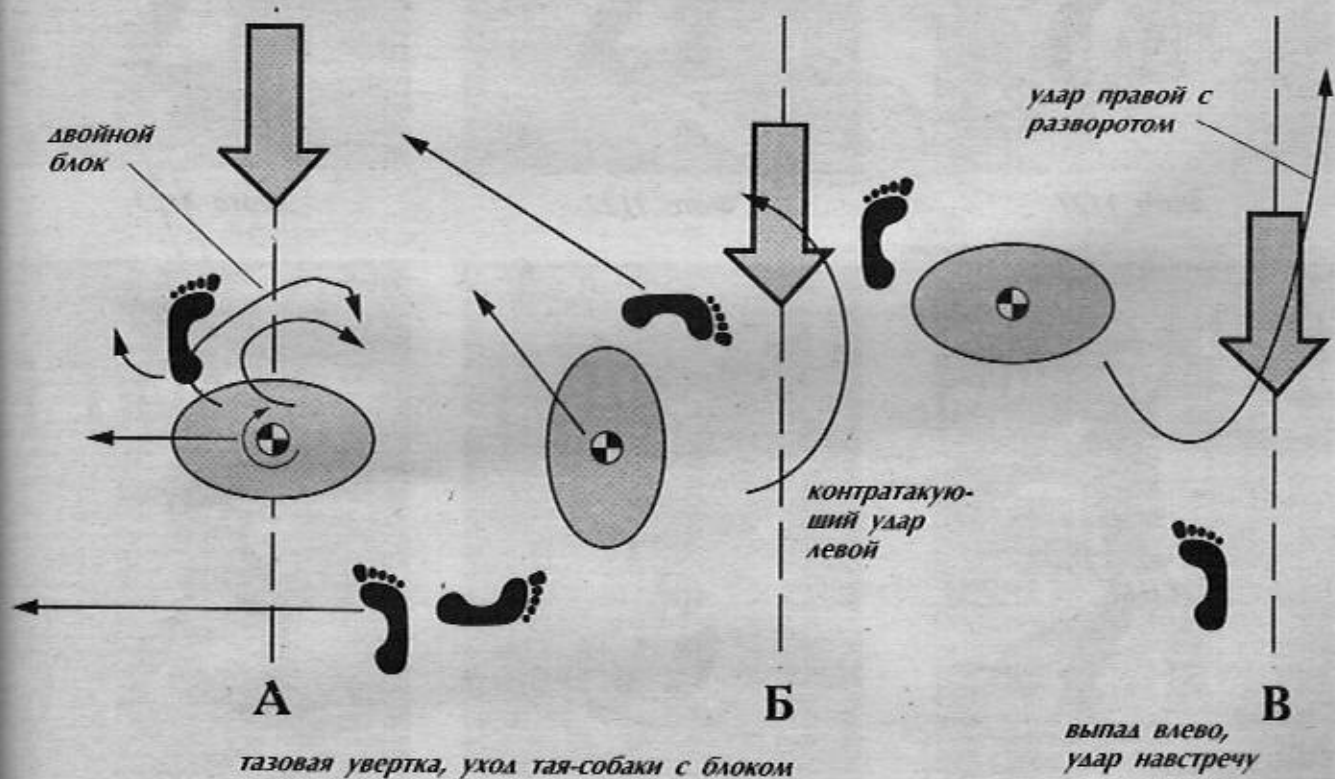


Рис. 56



Фото 1118



Фото 1119



Фото 1120



Фото 1121



Фото 1122



Фото 1123



Фото 1124



Фото 1125



Фото 1126

11  
об  
пл  
пр  
ли



Фото 1127

Следующим движением левая рука, сделав небольшой замах по спирали, наносит удар наружу, в лицо противнику. Правая идет в обратную сторону, "в разрыв", и ставится на замах, тыльной стороной ладони к правому уху. Далее, выполняя выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов, нанесите удар правой рукой по дуге в средний уровень, а левую поставьте на страховку правого подреберья.

### УХОД ВПЕРЕД ПРЫЖКОМ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ С РАЗВОРОТОМ НА 270 ГРАДУСОВ

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (или стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая) (рис. 57; фото 1128-1133). Выполните прыжок правой ногой за линию корпуса противника, по линии, обходящей его слева под острым углом. В прыжке выполните разворот через левое плечо на противника, не разбрасывая локти от корпуса. После касания правой ногой прыжковой точки продолжайте разворот, пока левая ступня также не встанет на линию, показывающую направление прыжка, в стойку зенкуцу-дачи левую. В прыжке

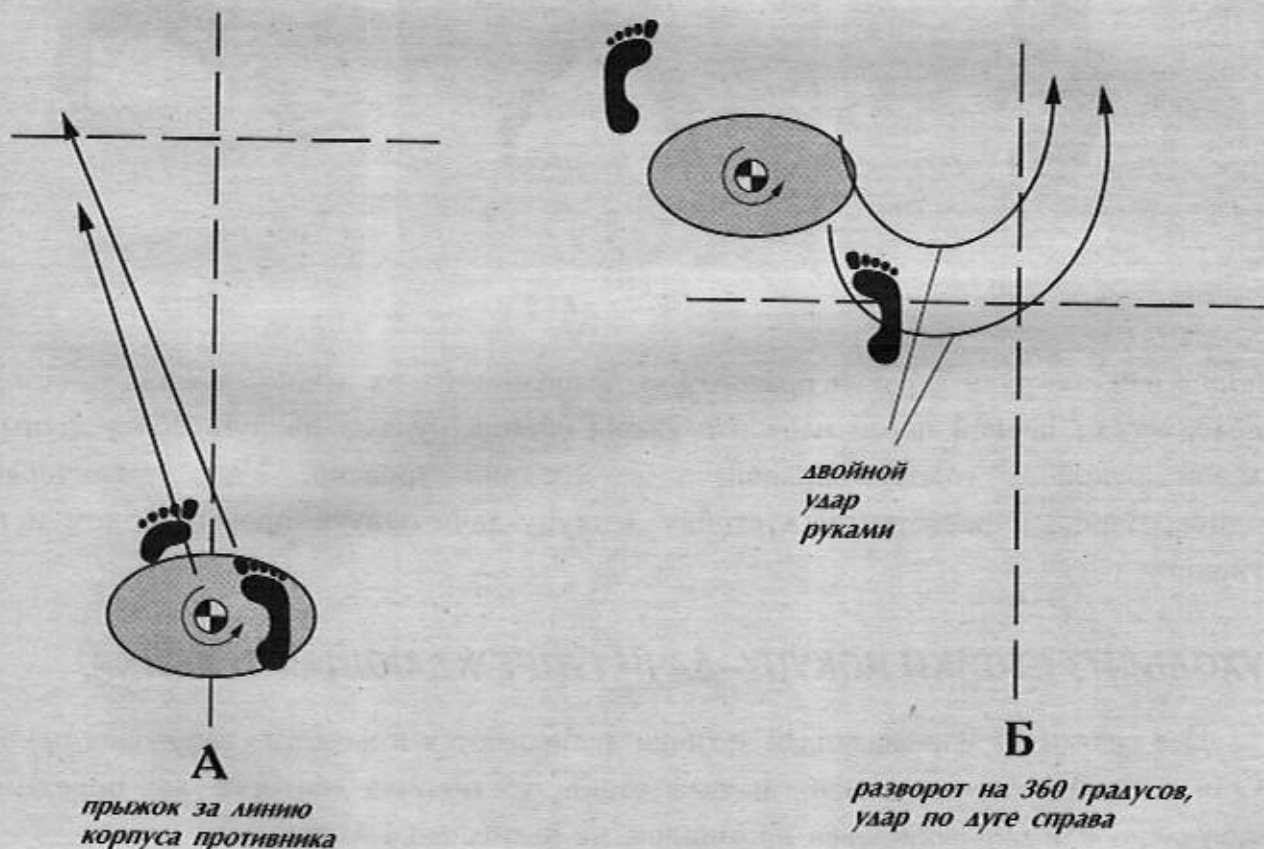


Рис. 57



Фото 1128



Фото 1129



Фото 1130



Фото 1131



Фото 1132



Фото 1133

поднесите обе руки в район правого уха, выполнив замах. Одновременно с касанием поверхности первой ногой нанесите удары обеими руками по дуге сбоку (справа): левой рукой в голову, правой — в средний уровень. Удар заканчивается одновременно с разворотом в стойку *зенкуцу-даци* левую, правым боком к противнику.

### **УХОДЫ ИЗ СТОЙКИ КОКУЦУ-ДАЧИ (УПРЕЖДАЮЩАЯ ТЕХНИКА)**

Все связки из упреждающей техники выполняются в качестве защитных приемов. Они выполняются в момент начала атаки противника, которое вы определяете визуально или спровоцировав противника на выполнение атаки.

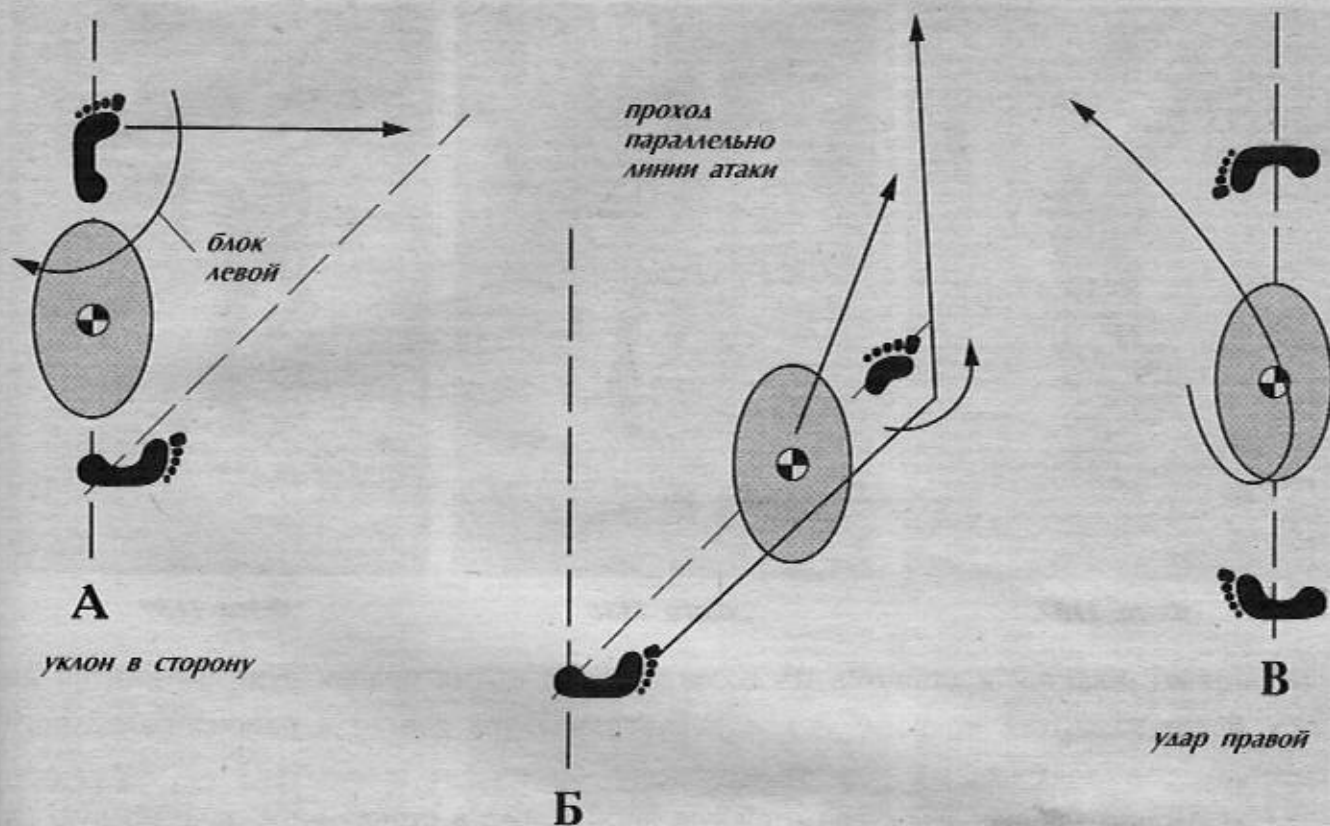


Рис. 58

Прием начинается из стойки кокуцу-дачи левой (рис. 58; фото 1134-1139). При начале атаки противника начинаем одновременно выполнять уход и блокирующее движение "солнце" левой рукой по дуге вниз. Левая нога на носке скользит вправо по линии, уходящей под углом 90 градусов от линии атаки вправо. На пересечении этой линии и линии, уходящей от правой ступни вперед-вправо под углом 45 градусов



Фото 1134



Фото 1135



Фото 1136



Фото 1137



Фото 1138



Фото 1139

она останавливается и ставится на носок. За это время правая рука выносится по дуге вправо-вверх к правому уху, а левая находится где-то в районе солнечного сплетения, на страховке.

Следующим движением ставим правую ногу вперед в стойку кибя-дачи правую на линию, параллельную первоначальной линии атаки и обходящую противника справа. (Левая нога при этом ставится на полную ступню.) Одновременно с шагом правая рука наносит рубящий удар по дуге справа в голову, а левая уходит на защиту корпуса.

**Второй прием** этой группы начинается также из стойки кокуцу-дачи левой (рис. 59; фото 1140-1146). При начале атаки противника начинаем

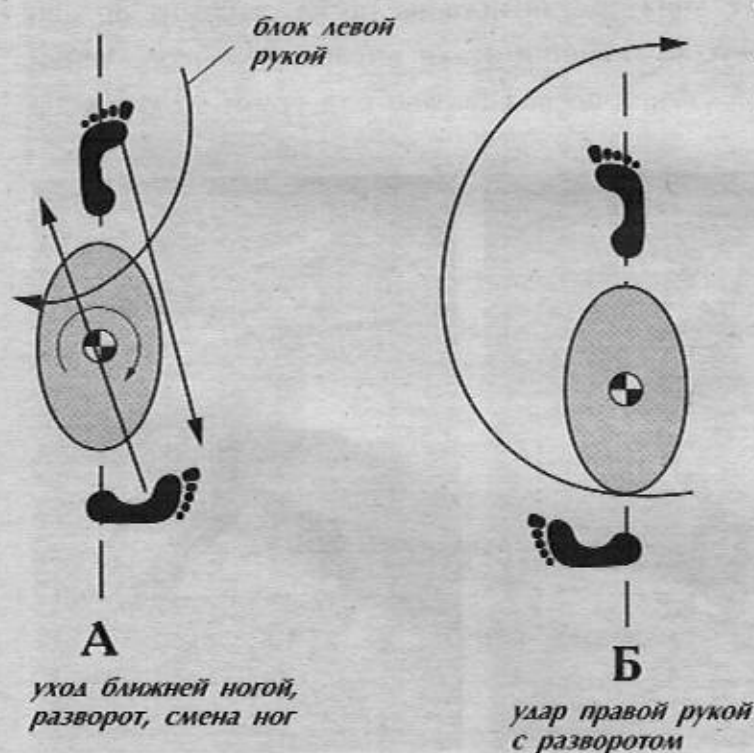


Рис. 59



Фото 1140



Фото 1141



Фото 1142



Фото 1143



Фото 1144



Фото 1145



Фото 1146

одновременно выполнять уход и блокирующее движение "солнце" левой рукой по дуге вниз. Левая нога на носке скользит по линии, уходящей назад, к носку вашей правой ступни.

Далее выполняем разворот через спину. Для этого выносим правую ногу, скользящую на носке, пяткой вперед у себя за спиной, прямо, по линии атаки. Затем выполняем разворот в стойку кокуцу-дачи правую с одновременным ударом в голову правой рукой по дуге наружу, наотмашь. Левая рука при развороте выполняет подстраховочный блок в районе правого подреберья.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ УДАРОВ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

### ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). Поднимите правую руку тыльной стороной ладони к уху с началом движения. С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-дачи левую, выполните удар правой рукой по дуге сбоку в верхний уровень (рис. 60; фото 1147-1156). Левую



Фото 1147



Фото 1148



Фото 1149



Фото 1150



Фото 1151



Фото 1152



Фото 1153

ру  
ле  
ру  
сту  
вп  
кас





Фото 1154

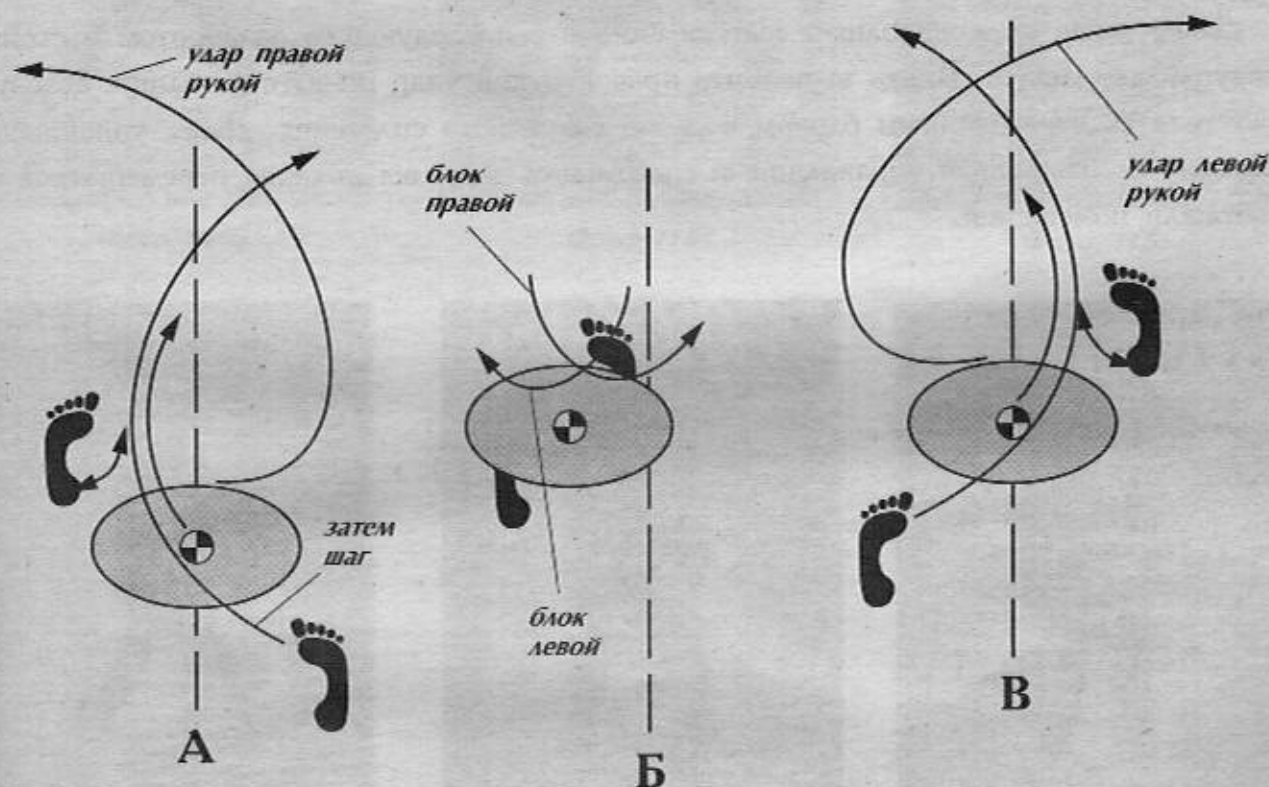


Фото 1155



Фото 1156

руку поставьте на страховку в район солнечного сплетения. Подтяните правую ногу к левой ступне, развернувшись к противнику правым боком, одновременно выполняя руками "солнце" и, таким образом, меняя положение рук. Не задерживая правую ступню, стоящую на носке в этом промежуточном положении, выполните ей шаг вправо, в стойку *зенкуцу-дachi* правую, по линии, обходящей противника справа по касательной. С началом движения поднимите к уху левую руку тыльной стороной

удары в перемещении в стойке *зенкуцу-дachi*

ладони. Теперь, разворачиваясь на противника, левой рукой выполните удар по дуге в голову, а правая рука должна оказаться на подстраховке в районе солнечного сплетения.

Далее упражнение повторяется. Таким образом, вы перемещаетесь в стойке зенкуцу-дачи со сменой ног и наносите удары в верхний уровень с разных сторон.

Освоив упражнение, начинайте наносить удары в нижний уровень, а вторую руку ставьте на страховку в район головы.

## **ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Перед разучиванием второго упражнения полезно повторить прием "обратный поворот" (см. кн.1).

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-дачи левую выполните правой рукой удар по дуге в голову (рис. 61; фото 1157-1168).

Следующим движением пронесите левую ногу за спиной и поставьте ее на носок на линию, обходящую противника слева под углом 15-20 градусов. С быстрым разворотом через левое плечо, в стойку санчин-дачи левую, левой рукой нанесите удар в подреберье. Правая рука при этом выполняет страховочный блок с внешней стороны головы.

Далее левая нога выполняет шаг за спиной с последующим разворотом в стойку зенкуцу-дачи левую. Вновь выполните правой рукой удар по дуге в голову, а левую поставьте со страховочным блоком в район солнечного сплетения. Далее упражнение повторяется. Выполняя упражнение в спортивном зале, вы должны перемещаться по диагонали помещения.



*Фото 1157*



*Фото 1158*



*Фото 1159*



Φοτο 1160



Φοτο 1161



Φοτο 1162



Φοτο 1163



Φοτο 1164



Φοτο 1165



Φοτο 1166



Φοτο 1167



Φοτο 1168

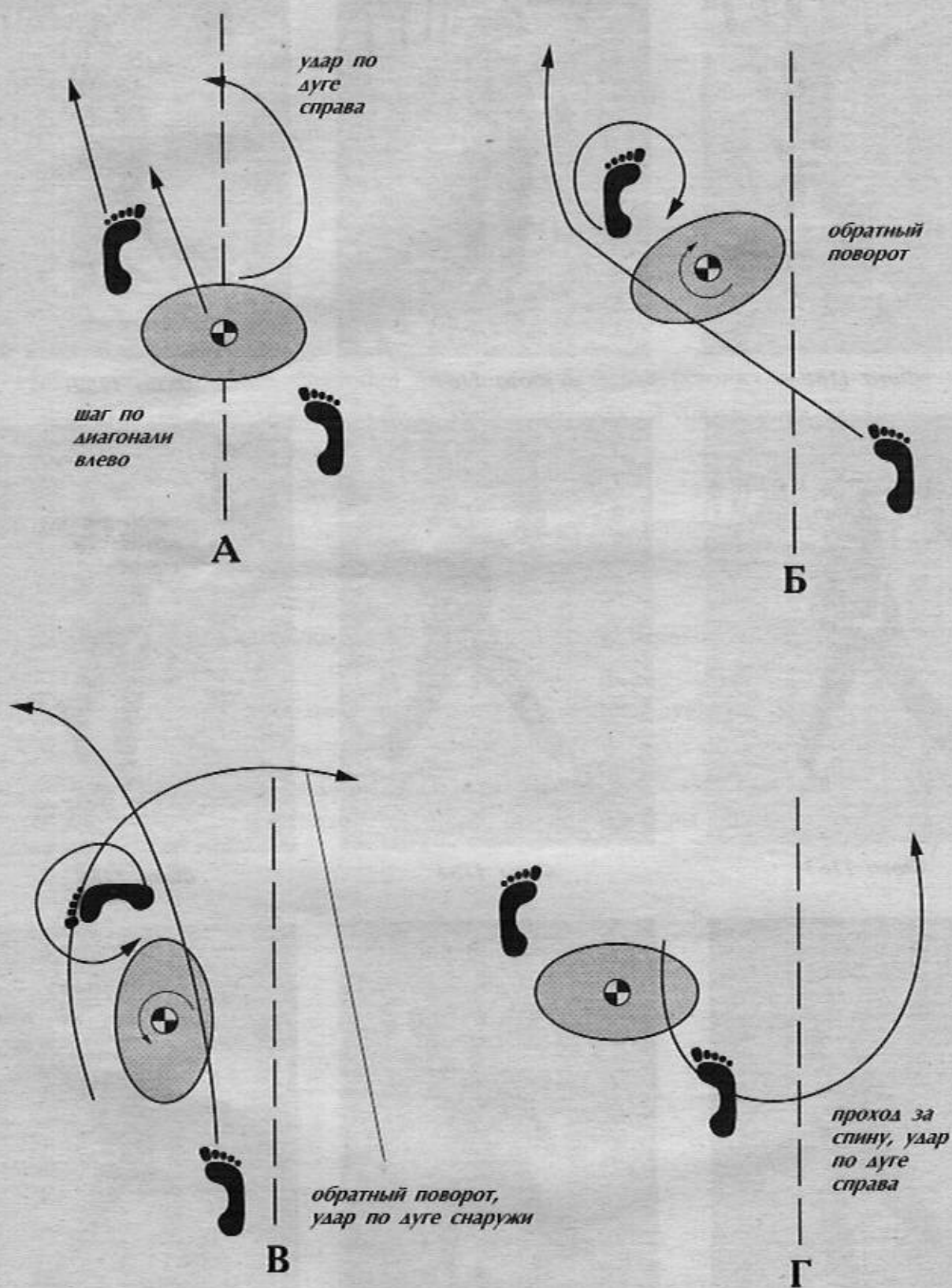


Рис. 61

## ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ

Отличается от предыдущего тем, что нога после первого удара проносится не через спину, а через перед.

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая. С шагом правой ногой по линии, обходящей противника справа под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-дачи правую выполните удар левой рукой по дуге в корпус (рис. 62; фото 1169-1184).

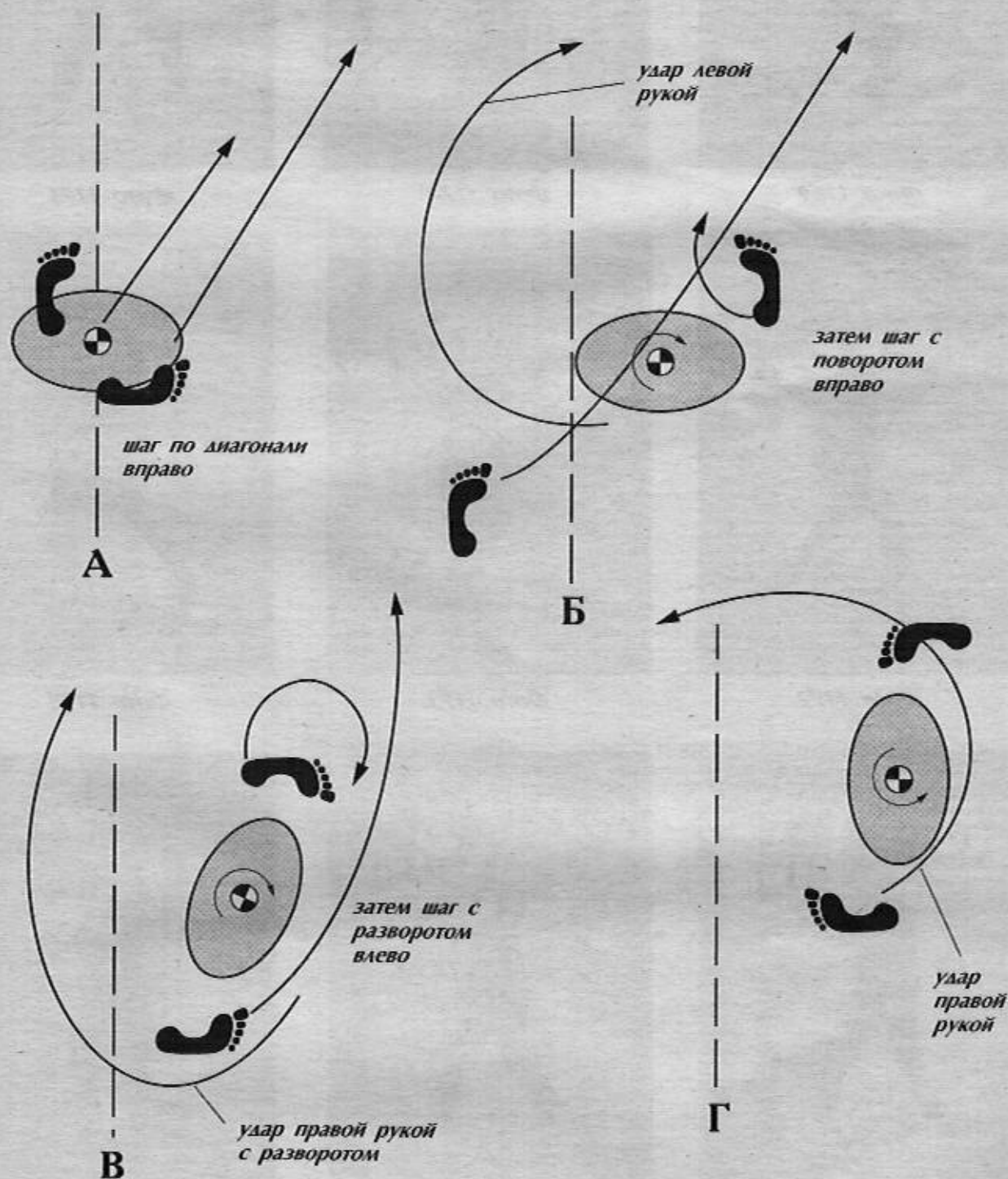


Рис. 62



Φοτο 1169



Φοτο 1170



Φοτο 1171



Φοτο 1172



Φοτο 1173



Φοτο 1174



Φοτο 1175



Φοτο 1176



Φοτο 1177



Фото 1178



Фото 1179



Фото 1180



Фото 1181



Фото 1182



Фото 1183



Фото 1184

Далее левая нога, скользя носком по внутренней дуге, выполняет шаг вперед, на линию, обходящую противника справа под углом 15-20 градусов.

После постановки левой ноги на полную ступню в стойку кибя-дачи левую (в "кобру" левую) вы, продолжая начатое вращение, наносите удар с разворотом через правое плечо правой рукой. Удар выполняется в голову, по дуге снаружи. Левая рука при этом выполняет страховочный блок в районе правого подреберья.

Затем правая нога через спину выполняет шаг вперед на линию обходящую противника справа под углом 15-20 градусов. После постановки в стойку фудо-дачи правую вы выполняете левой рукой диагональный удар по дуге снаружи в голову.

Далее вы выполняете шаг левой ногой, как описано выше и так далее. Выполняя упражнение в спортивном зале, вы движетесь по диагонали, уходящей вправо.

Еще раз необходимо напомнить, что данные упражнения не являются приемами, но помогают развить навыки в передвижениях и в работе с данным видом традиционного оружия.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ШЕСТОМ

Работа с длинным шестом хорошо проработана в китайском у-шу, однако использование техники передвижений несколько изменяет традиционную схему. Предоставим специалистам вынести свою оценку нижеприведенных приемов, а начинающим — просто разучить их. Данные приемы помогут вам лучше освоить работу в большом круге и привьют некоторые навыки работы с шестом (длинной палкой).

Напомню, что приемы даны лишь для иллюстрации. Только освоившие материал первой книги смогут, усвоив простые принципы, свободно работать с шестом.

Начнем, как и в предыдущих разделах, со стоек и хвата оружия.

Встаньте с стойку ожидания (фото 1185-1189). Для начала возьмите шест двумя руками, вытянутыми перед собой и согнутыми в локтях на 90 градусов. Ширина хвата равна ширине плеч, ладони смотрят вниз. Однако в дальнейшем расстояние между руками может слегка изменяться в зависимости от выбранного технического действия. Если расстояние между кистями рук уменьшается, то возрастает радиальная скорость ударного конца шеста, но сила удара уменьшается. Если руки расставить шире, удар будет сильнее, но медленнее.



Фото 1185



Фото 1186



Фото 1187





Фото 1188



Фото 1189

Вначале научимся наносить удары в горизонтальной плоскости. Правая рука выбрасывается по дуге вперед, а левая — по дуге назад. Таким образом, правый конец шеста наносит удар по дуге сбоку.

Выполнив реверсивное движение, нанесите удар левым концом шеста. И так далее. Затем включите дви-



Фото 1190



Фото 1191



Фото 1192



Фото 1193



Фото 1194



Фото 1195



Фото 1196

жения тазом, которые мы используем при всех ударах руками, сила и скорость удара при этом возрастут.

Далее учимся наносить удары в наклонной плоскости. Поднимите правую сторону шеста на уровень головы, левую опустите на уровень колена (фото 1190-1196). Выполните удары по дуге: правой — в голову, левой — в ноги. Затем поменяйте плоскость.

Поменяем хват шеста. В исходном положении перевернем правую руку ладонью кверху. Это несколько изменяет возможности по нанесению ударов. Поднимите правую руку вверх, чтобы шест встал вертикально (фото 1197-1204). Вращая шест вокруг его центра, поочередно наносим правой стороной шеста удары по дуге в голову



Фото 1197



Фото 1198



Фото 1199



Фото 1200



Фото 1201



Фото 1202



Фото 1203



Фото 1204

справа и слева. Левый конец шеста в это время уходит вам под мышку, соответственно влево и вправо. Чтобы не пропадала сила удара, добавьте вращение корпусом, посылая его вдогон удару. Далее добавьте выпады в стойку зенкуцу-даци.

Из исходного положения научимся выполнять удары по дуге наружу. С разворотом вправо от-



Фото 1205



Фото 1206



Фото 1207



Фото 1208



Фото 1209



Фото 1210



Фото 1211



Фото 1212

пустите шест левой рукой, поставив ее на страховку, а правой нанесите удар по дуге вправо. В момент удара предплечье "прилипает" к шесту по всей длине, чтобы создать дополнительную точку опоры (фото 1205-1212). Верните шест в исходное положение и, перехватив его левой рукой, нанесите аналогичный удар влево. И так далее.

Научимся перехватывать шест другим способом (фото 1213-1221). После удара вправо по дуге наружу возвратите шест правой рукой по восходящей дуге в вертикальное положение. Перехватите его левой кистью под правой кистью и по нисходящей дуге наружу нанесите удар левой рукой. Далее верните его по восходящей дуге в вертикальное положение и перехватите правой кистью уже над левой. И так далее. При выполнении упражнения правая рука всегда перехватывает сверху, левая — снизу.



Фото 1213



Фото 1214



Фото 1215



Фото 1216



Фото 1217



Фото 1218



Фото 1219



Фото 1220



Фото 1221

Далее научимся выполнять колющие удары:  
♦ в стороны (фото 1220-1229);



Фото 1222



Фото 1223



Фото 1224



Фото 1225



Фото 1226



Фото 1227



Фото 1228



Фото 1229

123

по  
нак.  
пол  
кал  
1234  
пах

- ♦ вперед (фото 1230-1231);
- ♦ назад (фото 1232-1233).

По аналогии с ударами по дуге в горизонтальной и наклонной плоскости выполняются удары в вертикальной плоскости (фото 1234-1237). Они наносятся в пах снизу и в голову сверху.



Фото 1230



Фото 1231



Фото 1232



Фото 1233



Фото 1234



Фото 1235



Фото 1236



Фото 1237

Еще один удар, который мы будем использовать, — удар вперед центром шеста. Из исходного положения, с шагом вперед в стойку зенкуцу-дачи, резко выбросьте обе руки вперед, как при ударе цки (фото 1238-1240).



*Фото 1238*



*Фото 1239*



*Фото 1240*

Для создания базы первоначальных элементов работы с шестом осталось изучить несколько блоков.

Из исходного положения с шагом назад, в стойку зенкуцу-дачи (например, в правую), вынесем руки вверх, не вынося их за высоту головы, и выполним верхний блок (фото 1241-1243).



*Фото 1241*



*Фото 1242*



*Фото 1243*



Из исходного положения с шагом назад, в стойку зенкуцу-дачи (например, в правую), опустите руки вниз и выполните нижний блок (фото 1244-1246).



*Фото 1244*



*Фото 1245*



*Фото 1246*

Из исходного положения с шагом назад, в стойку зенкуцу-дачи правую, поднимите (или опустите) правую руку по дуге влево, не вынося шест за левую проекцию корпуса и выполните левый блок наружу (фото 1247-1249, 1250-1252). (Это два разных блока.)



*Фото 1247*



*Фото 1248*



*Фото 1249*



Фото 1250



Фото 1251



Фото 1252

Из исходного положения с шагом назад, в стойку зенкуцу-дачи правую, поднимите (или опустите) левую руку по дуге вправо, не вынося шест за правую проекцию корпуса, и выполните правый блок наружу (фото 1253-1255, 1256-1258). (Это два разных блока.)



Фото 1253



Фото 1254



Фото 1255

С  
И  
дачи  
30-4  
по ду



Фото 1256



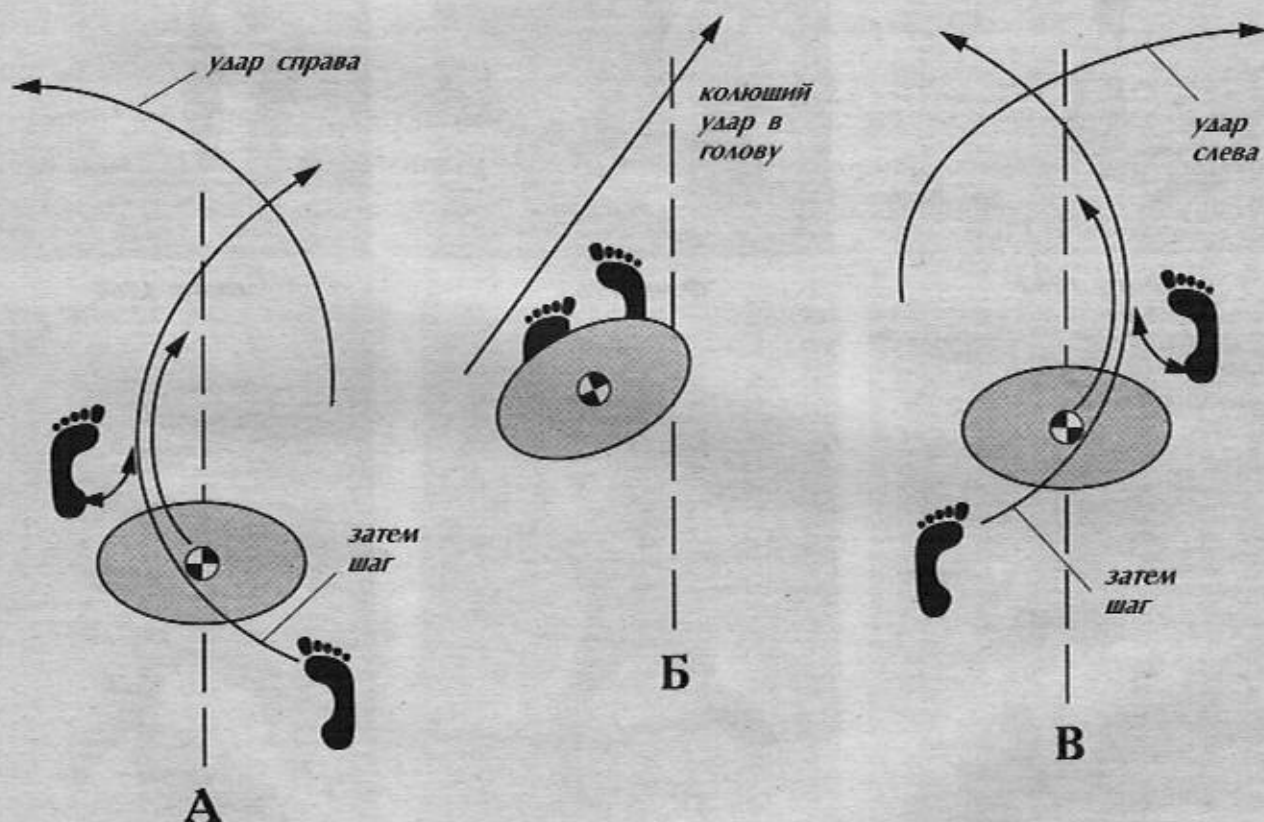
Фото 1257



Фото 1258

Следующий этап — удары в передвижении.

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, в стойку зенкуцу-дачи левую выполните удар правым концом шеста по дуге сбоку в средний уровень (рис. 63; фото 1259-1267). Подтяните правую ногу



удары в передвижении в стойке зенкуцу-дачи

Рис. 63



Фото 1259



Фото 1260



Фото 1261



Фото 1262



Фото 1263



Фото 1264



Фото 1265



Фото 1266



Фото 1267

к левой ступне, оказавшись в промежуточной стойке никоаши-дачи правой, развернувшись к противнику правым боком. Из этого положения выполните колющий удар правым концом шеста в голову.

Далее, не задерживая правую ступню, стоящую на носке в этом промежуточном положении, выполните ей шаг вправо, в стойку зенкуцу-дачи правую, по линии, обходящей противника справа по касательной. Теперь левым концом шеста выполните удар по дуге в средний уровень.

Далее упражнение повторяется. Таким образом, вы перемещаетесь в стойке зенкуцу-дачи со сменой ног и наносите удары в средний и верхний уровень с разных сторон.

Освоив упражнение, начинайте наносить боковые удары в нижний уровень.

Далее, для иллюстрации техники работы с данным видом традиционного оружия, рассмотрим несколько приемов с наиболее распространенными видами передвижений (остальные, руководствуясь первой книгой, вы освоите сами).

## МАЯТНИК

Исходное положение — стойка никоаши-дачи левая (стойка ожидания, зенкуцу-дачи левая). С шагом левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 30-45 градусов, выполните правым концом шеста удар по дуге сбоку (справа) в нижний уровень (рис. 64; фото 1268-1273). Одновременно выполните уклон влево в маятнике.

Далее подтяните правую ногу к левой ступне и, не задерживая ее в этом положении, выполните качение в маятнике вправо, по линии, обходящей противника справа по касательной, в стойку зенкуцу-дачи правую. Руки при этом меняются



Фото 1268



Фото 1269



Фото 1270

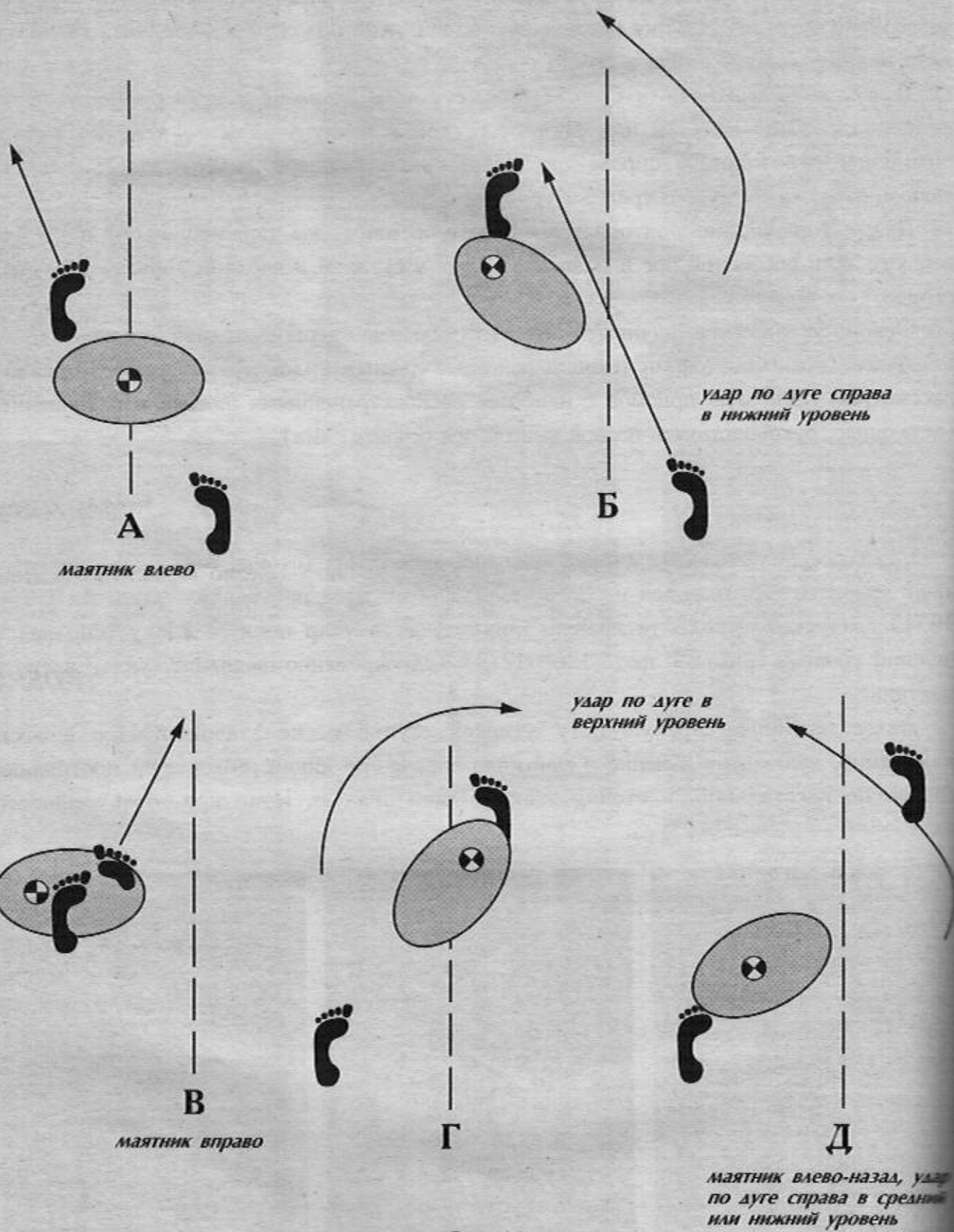


Рис. 64



Фото 1271



Фото 1272



Фото 1273

местами, двигаясь в противофазе, и левая сторона шеста наносит удар в голову по дуге слева.

Качнувшись в маятнике назад и не меняя стойки, вновь резко меняем положение рук, нанося удар правой стороной шеста в средний уровень или в пах.

## КОБРА

Исходное положение — стойка ожидания (можно стойка зенкуцу-дачи левая). Выполните шаг правой ногой по внутренней дуге на линию, обходящую противника под углом 10-15 градусов слева (рис. 65; фото 1274-1283). Одновременно нанесите удар правой стороной шеста по дуге в голову. После перемещения вы должны оказаться в стойке кибя-дачи, корпусом слегка спиной к противнику (в "кобре").

Далее, не изменяя стойки, выполните колющий удар левым концом шеста с разворотом через левое плечо назад в средний уровень. Затем, как бы оттолкнувшись от этого удара, с разворотом через правое плечо нанесите правым концом шеста удар по дуге в голову.

Далее выполните шаг левой ногой, пронеся ее за спиной по направлению, обходящему противника под острым углом слева. С разворотом через левое плечо в стойку зенкуцу-дачи левую выполните удар правым концом шеста по дуге в средний уровень.



Фото 1274



Фото 1275



Фото 1276



Фото 1277



Фото 1278



Фото 1279



Фото 1280



Фото 1281



Фото 1282



Фото 1283



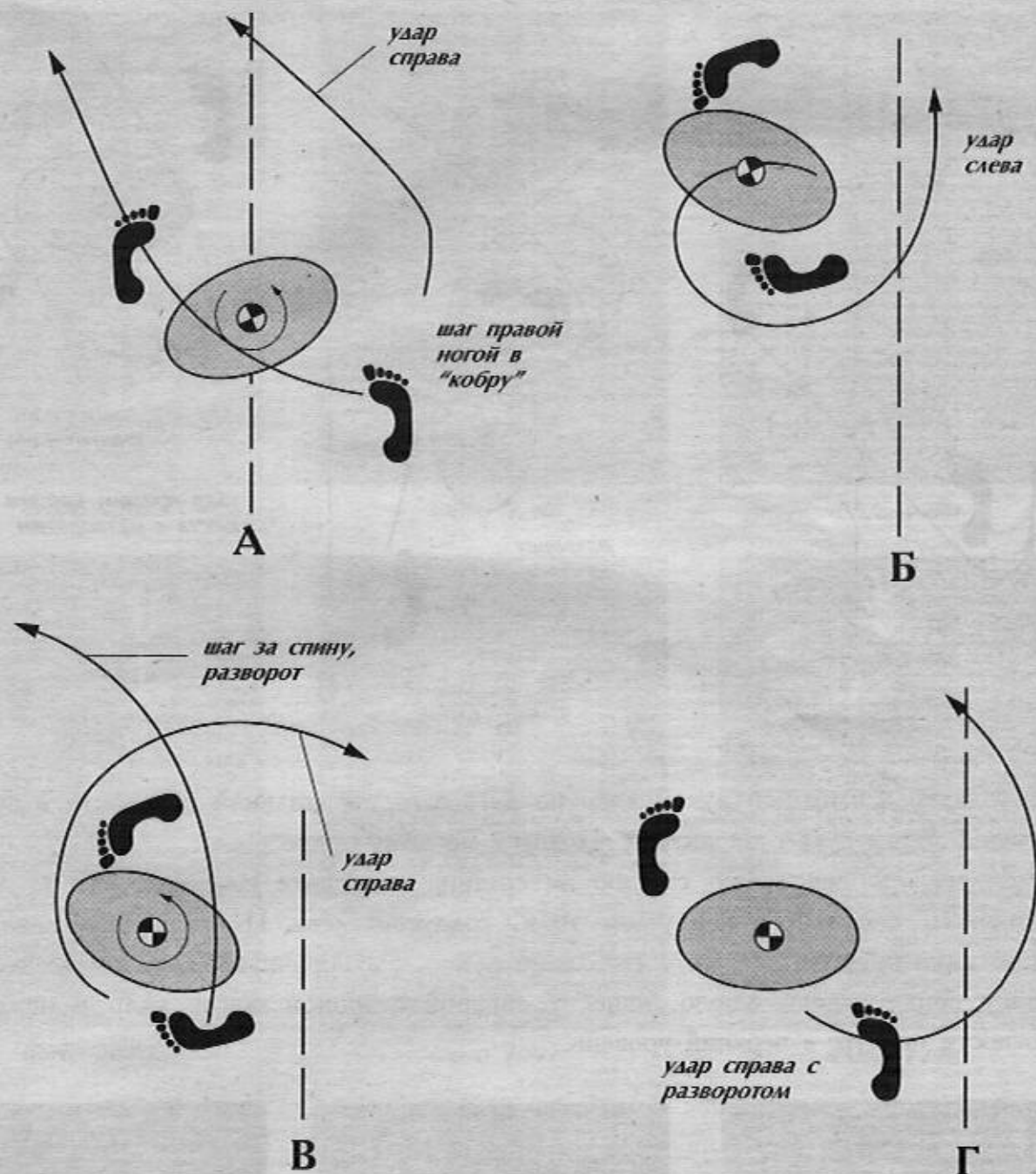


Рис. 65

## ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ

Начинаем выполнение из стойки зенкуцу-дачи правой (рис. 66; фото 1284-1294). В начале движения левая рука опускается по дуге вниз, выполняя правый блок шестом, сбивая атакующую конечность противника вниз и в сторону. С тазовой уверткой занесите правую ступню через колено левой ноги за спину и поставьте ее на линию, обходящую противника слева под углом 10-15 градусов, на носок. С мощным разворотом через правое плечо, в стойку санчин-дачи правую, отпустив хват левой

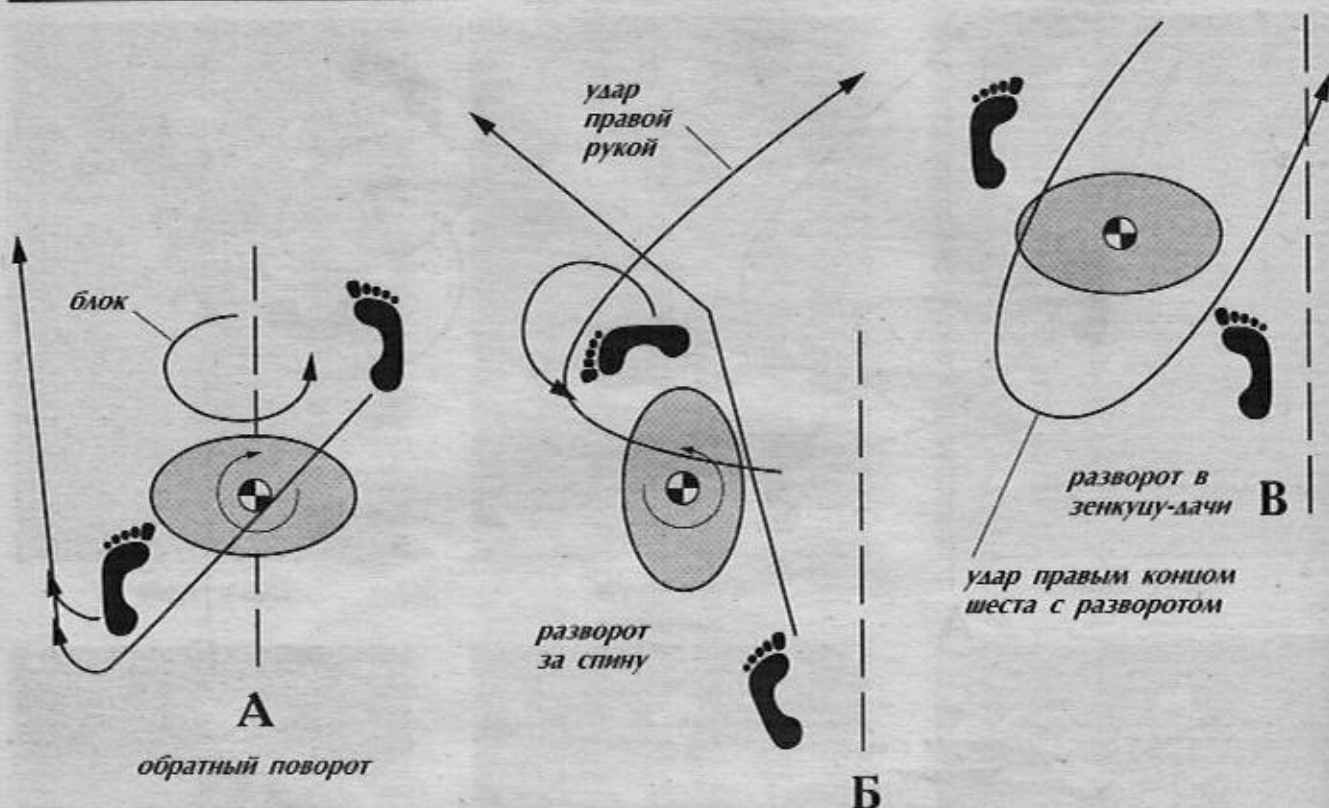


Рис. 66

рукой, нанесите правой рукой удар по дуге в горизонтальной плоскости в верхний уровень. Левая рука становится с блоком к правому подреберью.

Далее, пронеся левую ступню за спиной, поставьте ее на носок, на линию, обходящую противника под углом 30-45 градусов слева. Шест верните левой стороной вниз и вновь возьмите его левой рукой. Разворачиваясь на носках влево, в стойку зенкуцу-дачи левую, нанесите правой стороной шеста удар в наклонной плоскости по дуге в верхний уровень.



Фото 1284



Фото 1285



Фото 1286



Фото 1287



Фото 1288



Фото 1289



Фото 1290



Фото 1291



Фото 1292



Фото 1293



Фото 1294

Следующим движением, пронеся левую ногу за спиной по внутренней дуге, поставьте ее на линию атаки между ступней противника. Развернувшись на 180 градусов спиной к противнику и глядя на него через левое плечо, выполните колющий удар левым концом шеста назад, в средний уровень.

Вариант продолжения приема — фото 1295-1297.



Фото 1295



Фото 1296



Фото 1297

### ТАЯ-СОБАКИ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дэчи правая. Выполните блокирующее движение вправо, опуская левую руку по дуге вниз. Одновременно выполните тазовую увертку, убрав правую часть таза (рис. 67; фото 1298-1302). Разворачиваясь вправо на угол чуть более 90 градусов, резко подтяните правую ступню назад, к левой, и

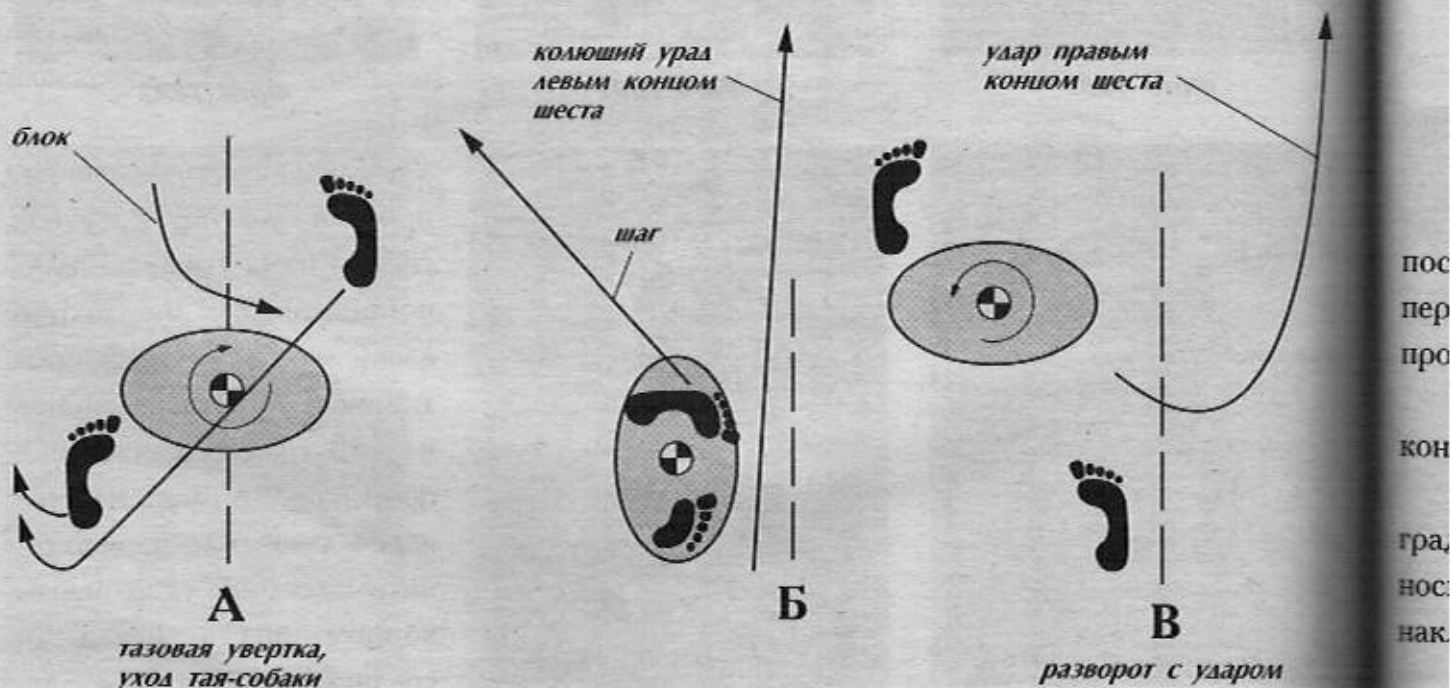


Рис. 67

пос  
пер  
про  
кон  
град  
нос  
нак



Фото 1298



Фото 1299



Фото 1300



Фото 1301



Фото 1302

поставьте ее на носок рядом. Левая, опорная, нога полусогнута и стоит ступней перпендикулярно линии, показывающей на противника. Линия плеч также смотрит на противника.

Находясь в промежуточной стойке, выполните быстрый колющий удар левым концом шеста влево, в средний уровень, или в пах. Быстро верните шест.

Выполните выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов. Перед касанием левой ступней конечной точки движения развернитесь на носках влево в стойку зенкуцу-дачи левую и нанесите правым концом шеста удар в наклонной плоскости по дуге в голову.

## ТАЯ-СОБАКИ ЗАДНЕЙ НОГОЙ

Исходное положение — стойка зенкуцу-дachi левая (рис. 68; фото 1303-1307). Вначале выполняется тазовая увертка. Далее правая ступня переносится за спиной влево, в точку, отстоящую на такое же расстояние и на такой же угол от линии атаки

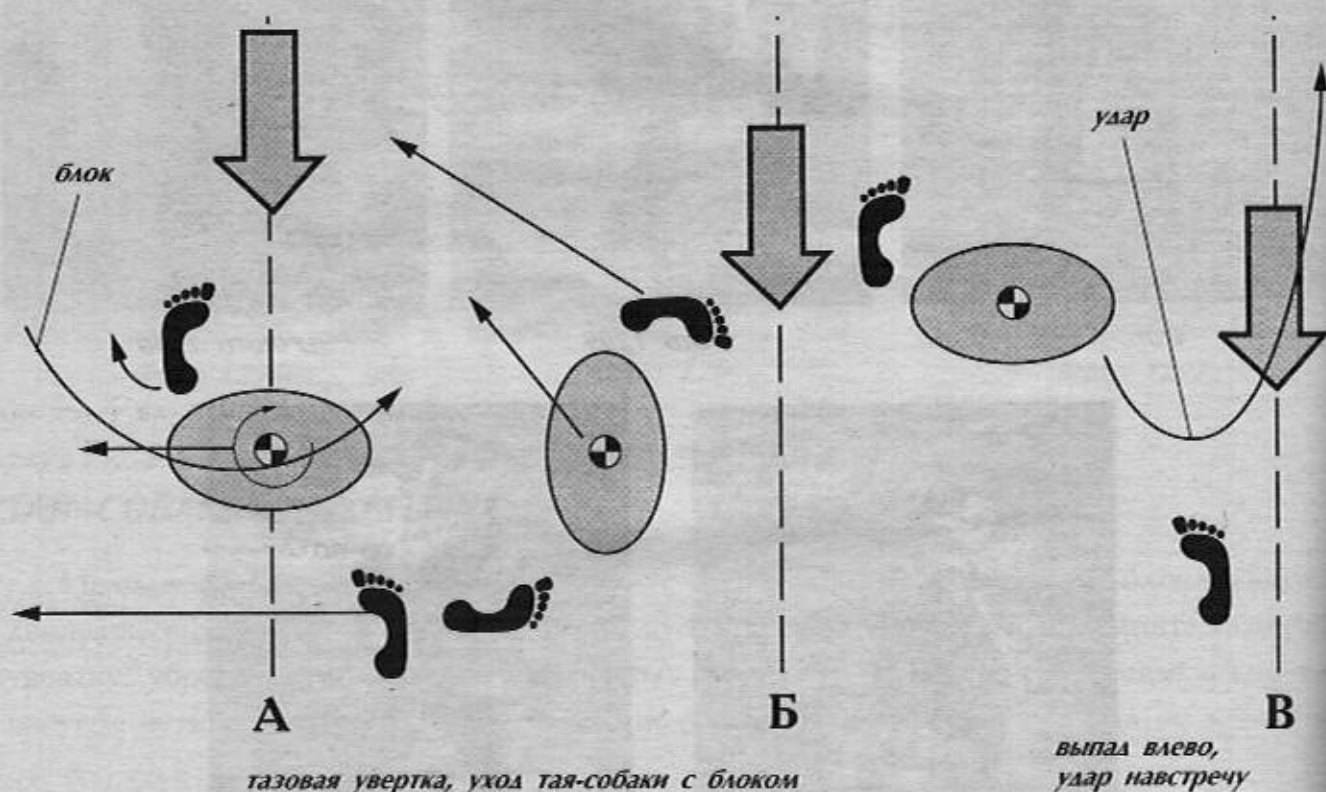


Рис. 68



Фото 1303



Фото 1304



Фото 1305

отн  
дуг  
одн  
зен  
угл  
(ле

вер



Фото 1306



Фото 1307

относительно левой ступни, и ставится на носок. Одновременно левая рука идет по дуге вверх, шест выполняет правый блок, сбивая конечность противника вправо. Также одновременно, с окончанием блока, ступни разворачиваются на носках в стойку зенкуцу-дачи левую, развернутую на 90 градусов от исходного положения.

Далее, выполняя выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов, нанесите удар правым концом шеста по дуге в верхний уровень (левый конец шеста уходит назад).

### УХОД ВПЕРЕД ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ

Исходное положение — стойка никоаши-дачи (зенкуцу-дачи правая). Выполните верхний или нижний блок серединой шеста (рис. 69; фото 1308-1313).



Фото 1308



Фото 1309



Фото 1310



Фото 1311



Фото 1312



Фото 1313

Далее выполните выпад левой ногой по линии, обходящей противника слева под углом 45 градусов, в длинную стойку зенкуцу-дачи левую. В начале выпада разверните корпус вправо, на замахе, в конце — развернитесь влево и нанесите удар по дуге правым концом шеста в средний уровень. Сразу же развернитесь вправо, провернувшись на ступнях, в стойку зенкуцу-дачи правую и нанесите левым концом шеста удар в голову.

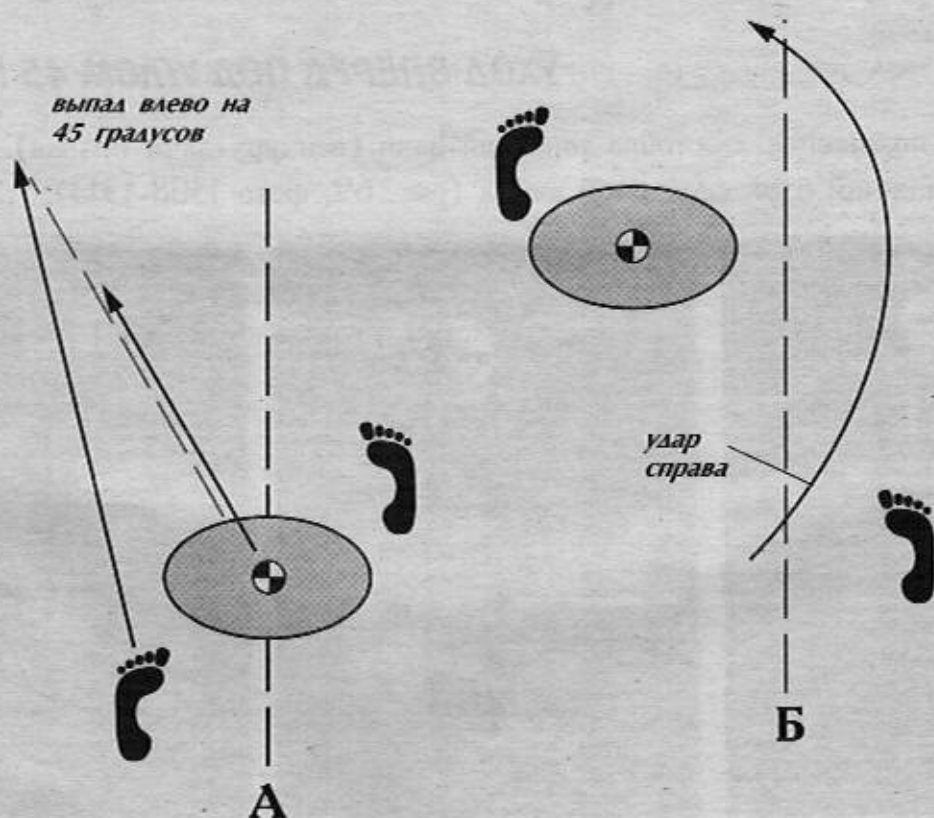


Рис. 69



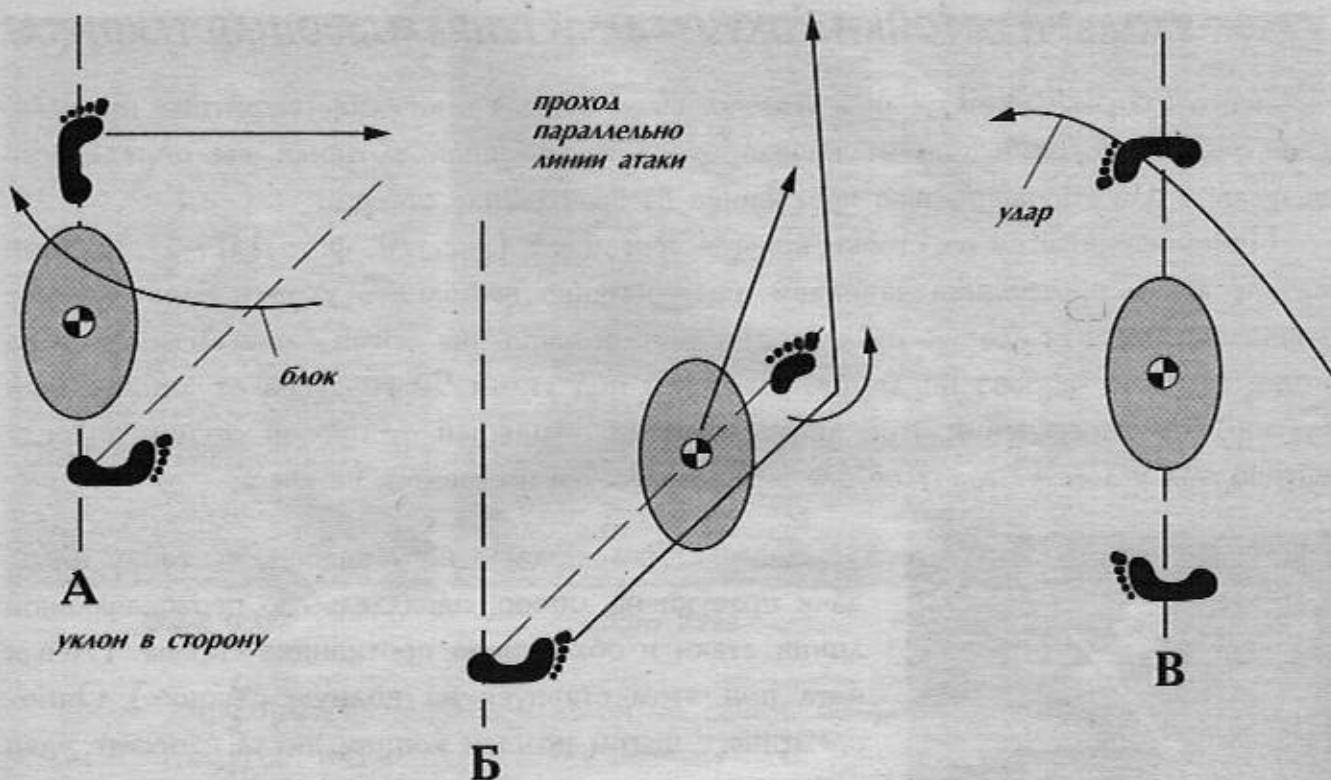


Рис. 70

**Второй прием** этой группы начинается также из стойки кокуцу-дachi левой (рис. 71; фото 1318-1322). При начале атаки противника начинаем одновременно выполнять уход и блокирующее движение левой рукой по дуге вниз, выполняя правый блок. Левая нога на носке скользит по линии, уходящей назад, к носку вашей правой ступни.

Далее выполняем разворот через спину. Для этого выносим правую ногу, скользящую на носке, пяткой вперед у себя за спиной, прямо, по линии атаки. Затем выполняем разворот в стойку кибачи-дachi правую с одновременным колющим ударом правым концом шеста в средний уровень.

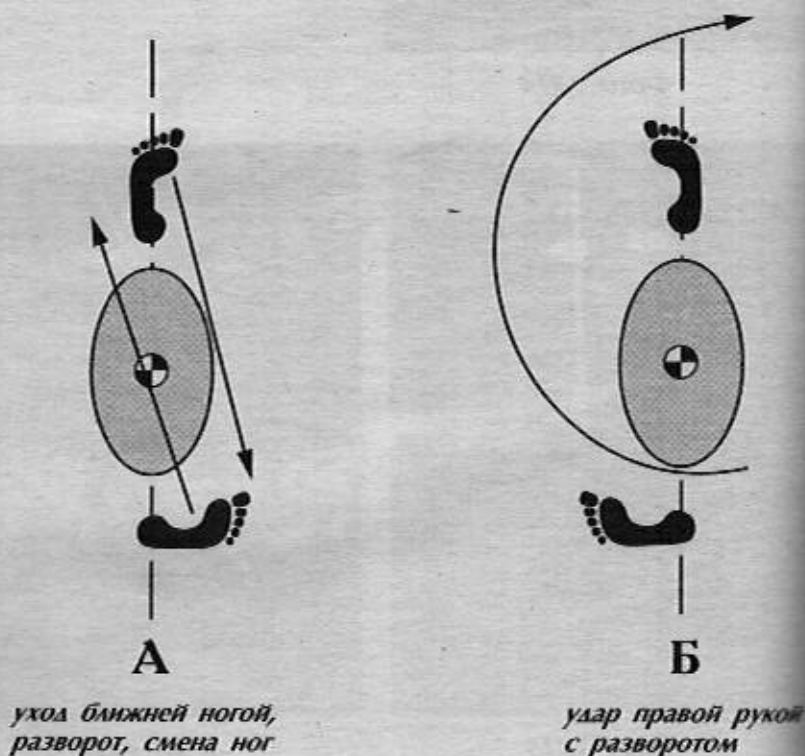


Рис. 71

Д  
щени  
вы у  
тивни  
верти  
назад  
Са  
ОДНОВ



Фото 1318



Фото 1319



Фото 1320



Фото 1321



Фото 1322

## АКРОБАТИКА В КАРАТЭ

Для передвижений при ведении рукопашного боя используются не только перемещения по плоскости, которые вы изучали, осваивая технику передвижений каратэ. Как вы уже увидели ранее, в технике присутствуют и другие способы уходов от атаки противника. Один из них — акробатические элементы каратэ, прыжки и кувырки в вертикальной плоскости. Знакомство с данным разделом начнем с изучения сальто назад.

Сальто назад — красивый прием, позволяющий осуществить быстрый уход назад, одновременно убрав корпус из зоны поражения. На использовании данного приема

мы остановимся ниже, а пока разучим необходимые упражнения, с которых начинается тренировка движения.

В начале данной тренировки нужно провести хорошую разминку поясничного раздела, включив в нее следующие элементы:

1. Сядьте на пол, вытяните ноги (фото 1323-1324). Выполните вдох, подтянув кисти рук к подреберьям, держа корпус вертикально. Затем, доставая ритмичными



*Фото 1323*



*Фото 1324*

движениями рук до оттянутых на себя носков ступней, выполните три коротких выдоха носом. Выпрямив корпус, вновь выполните вдох, затем, доставая выпрямленными ногами до пола за головой, выполните три коротких выдоха. Выпрямите корпус и повторите упражнение достаточное число раз. В заключительном цикле вы-



*Фото 1325*



*Фото 1326*



Фото 1327

полните полный выдох, вытолкнув из легких весь воздух, начиная с нижних отделов легких и заканчивая верхушками, и одновременно сильно потянитесь к ногам. Постарайтесь продержаться несколько секунд в этом положении. Повторите это же при качении назад.

2. Из стойки ожидания выполните наклоны вперед, доставая ладонями пол, затем наклоны, прогнувшись назад, стараясь руками достать пол за спиной. Выполняя это упражнение также используйте дыхание (фото 1325, 1326).

3. Лежа на спине, встаньте на гимнастический "мостик", покачайтесь вперед и назад, находясь в этом положении (фото 1327).

4. Выполните все упражнения с вращением и пере-  
кручиванием корпуса и таза и так далее.

Изучение сальто начинаем со следующего упражнения. Встаньте в стойку на руках возле стены, чуть опираясь о нее ногами. Найдите положение равновесия, чтобы почти не касаться или вообще не касаться стены. Затем резким сокращением мышц брюшного пресса согните прямые ноги и поставьте их как можно ближе к голове. Резко распрямитесь и встаньте. Необходимо полностью освоить это упражнение (фото 1328-1331).



Фото 1328



Фото 1329



Фото 1330



Фото 1331

Следующее упражнение выполняется с партнером. Встаньте друг к другу спиной. Сцепитесь руками за спиной так, чтобы ваши руки были снаружи, а его — изнутри. Руки с согнутыми локтями касаются локтевыми впадинами (фото 1332-1334).



Фото 1332



Фото 1333



Фото 1334

Вначале партнер сгибается параллельно полу, а вы, лежа на его спине, поднимаете прямые ноги вертикально. Затем он опускает вас и уже вы поднимаете его. (Кстати, это прекрасное силовое упражнение на развитие брюшного пресса.)

Далее упражнение усложняется. Теперь партнер должен согнуться как можно ниже и наклонить свою голову как можно ближе к ногам. Вы должны забросить свои прямые ноги как можно дальше назад через голову и, отпустив свои руки, встать на ноги с другой стороны партнера, таким образом выполнив сальто назад.

#### **Предупреждение!**

Опасность травмы. Сальто назад в данном упражнении может выполнить не любой партнер, а только тот, руки которого находятся снаружи. В момент переката по

спине обе головы убираются в одну сторону (например, направо), чтобы они не соприкасались и не травмировался шейный отдел позвоночника.

Следующее упражнение желательно выполнять втроем, с двумя партнерами. Встаньте в стойку ожидания, руки опущены. Партнеры становятся сзади вас, лицом друг к другу. На уровне чуть ниже вашей поясницы они выставляют навстречу друг к другу ближнюю к вам руку.

Резко взмахнув руками, вы выполняете прыжок назад, прогнувшись, стремясь достать ладонями пол за своими пятками. Партнеры страхуют вас в прыжке, поддерживая в районе поясницы. После касания ладонями пола резко сокращаем мышцы брюшного пресса, опуская прямые ноги к своим ладоням. Когда вы находитесь в стойке на руках, партнеры меняют руки, вытягивая навстречу друг другу дальнюю от вас руку и страхуя вас в следующей стадии упражнения в районе живота.

Полностью освоив это упражнение, уже можно выполнять сальто назад самостоятельно.

Так как в этом уходе от атаки вы произвольно будете продвигаться на дальнюю дистанцию от противника, то для контратаки подойдут все прыжковые приемы, которые мы использовали для атаки:

- после постановки ног отставьте левую ногу назад, в стойку зенкуцу-дачи правую, и выполните мае-гери в прыжке со сменой ног в средний уровень;
- из стойки зенкуцу-дачи правой выполните мае-гери левой ногой в подпрыжке;
- из стойки зенкуцу-дачи правой выполните прыжок левой ногой по линии, обходящей противника справа под углом 15-20 градусов. Далее с разворотом через правое плечо выполните удар "йоко-гери в прыжке с разворотом". И так далее.

## **КУВЫРОК В СТОРОНУ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ**

Разучим еще один уход кувыроком, который может пригодиться в ведении боя на ограниченном пространстве.

В начале тренировки выполняются следующие упражнения на разминку поясничного отдела позвоночника:

1. Выполните все упражнения с вращением и перекручиванием корпуса и таза.
2. Лежа на спине поднимите прямые ноги вертикально вверх. Руки разбросьте в стороны ладонями вниз и обопритесь о поверхность. Опустите сомкнутые ноги слева от себя на пол. С выдохом пронесите их по дуге в вертикальной плоскости и опустите справа от себя и так далее.

Продолжим. Партнер становится согнувшись, корпусом параллельно полу (фото 1335-1338). Вы, встав сбоку от него, выполняете кувырок через его спину следующим образом. Правая рука с началом кувырка тянется к своей левой подмышке, как бы образуя колесо (предплечье-трицепс-плечо-спина), которым вы прокатываетесь по



Фото 1335



Фото 1336



Фото 1337

спине партнера. Плечи задают вращательное движение тазу. Таз выбрасывает в вертикальной плоскости сначала левую, затем правую ногу, которые после кувырка так же поочередно ставятся на пол.

В зависимости от того, в каких условиях поединка вы выполняете кувырок, можно встать в стойку после кувырка (для атаки) или присесть, закрывшись препятствием. Отработайте оба варианта. Далее попробуйте выполнить кувырок через стол.



Фото 1338

## **КУВЫРОК ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ**

Перед началом разучивания проводится хорошая разминка всего позвоночника: все упражнения с вращениями и перекручиваниями корпуса и таза, все упражнения с наклонами вперед и назад.

Партнер становится согнувшись, корпусом параллельно полу (фото 1339-1343). Вы, встав сбоку от него на расстоянии большого шага, выполняете кувырок вперед через его спину следующим образом. Сделав небольшой подшаг нетолчковой ногой, оттолкнувшись двумя ногами, вытянув руки в направлении прыжка, выполняем прыжок через спину партнера, не касаясь ее. Руки касаются поверхности с другой стороны

преп  
позв  
на сс  
Е  
лини



Фото 1339



Фото 1340



Фото 1341



Фото 1342

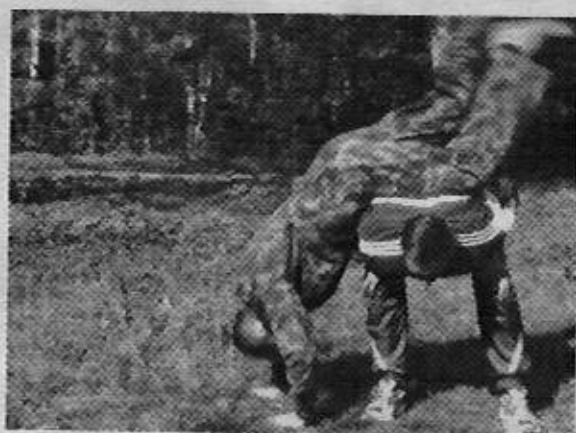


Фото 1343

препятствия. Сгибая руки, смягчаем удар и подгибаем голову, чтобы сделать позвоночник "колесом" и перекатиться на нем вперед. После переката приземляемся на согнутые ноги и, распрямляя их, встаем.

Если применять прием в качестве ухода, то кувырок вы должны выполнять по линии, обходящей противника под острым углом сбоку.



Разучим красивый прием из данной техники.

Выполните уход кувырком вперед, по линии, обходящей противника справа под острым углом.

Освоив предыдущее упражнение, начнем вставать в стойку (рис. 72; фото 1344-1348). Левая нога после кувырка должна быть более согнута, чем правая. Распрям-



*Фото 1344*



*Фото 1345*



*Фото 1346*



*Фото 1347*



*Фото 1348*

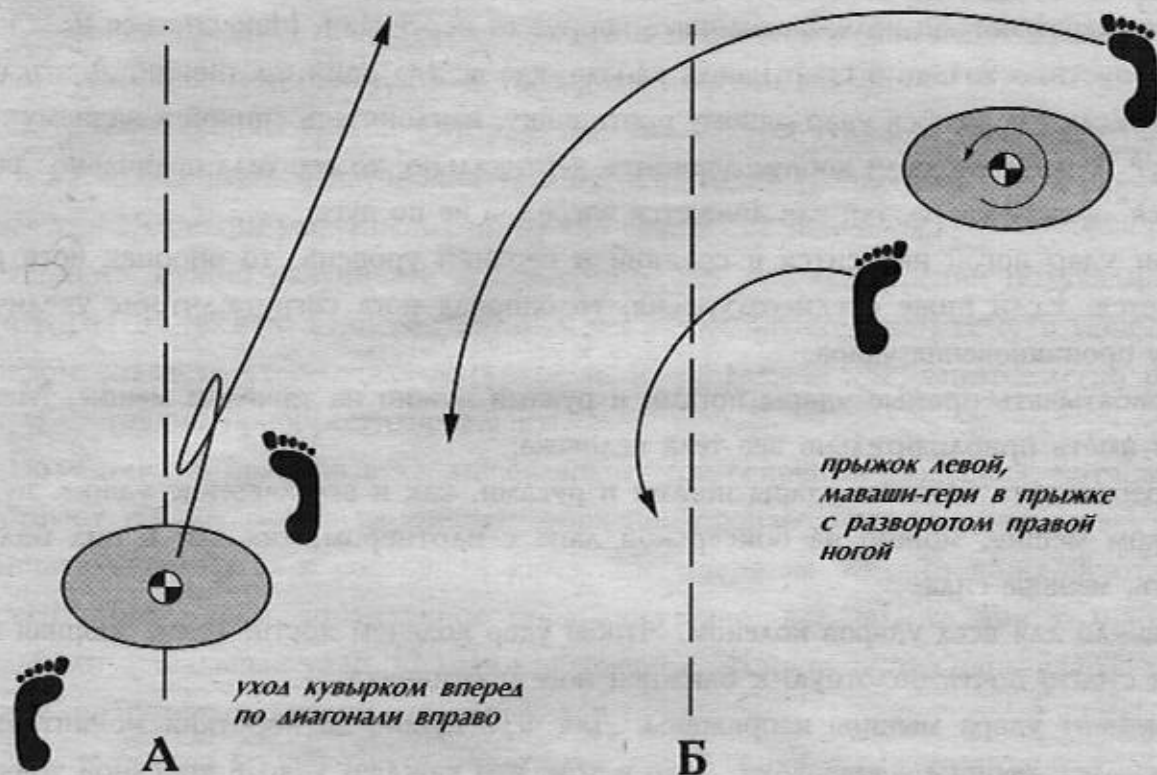


Рис. 72

ляясь, встаем в стойку зенкуцу-даци (можно кокуцу-даци) правую. Не задерживаясь ни на мгновение, с началом поворота головы через левое плечо назад, на противника, выполните удар мавашу-гери правой ногой в прыжке с разворотом в верхний уровень (см. кн. 1).

## СВОД ЗАКОНОВ КАРАТЭ

Данный раздел собран из обеих книг ("Боевое каратэ и его нераскрытые тайны" и "Боевое каратэ", книга вторая) и включает все основные правила каратэ. Это необходимо для того, чтобы при преподавании в секции не собирать материал, разбросанный в большом количестве текста. Также этот раздел пригодится любителям читать между строк, пропускающим длинные описания. Здесь собрана большая часть теории каратэ. Итак, приступим.

В начальной части траектории прямых ударов ногой колено проходит вплотную к опорной ноге. Таким образом, удар наносится в горизонтальной плоскости не по кратчайшему расстоянию, а по дуге через закрытие паха. Это огибающее движение также является блокирующе-ударным и нужно для реального боя, где нет запретов на удары в пах.

При ударах ногами нельзя отклонять корпус от вертикали. Наклоняться назад при ударе допустимо только в спортивном каратэ, где всегда один противник. А что произойдет, если вы, нанося удар одному противнику, наклонитесь спиной к заднему противнику? К тому же, если корпус держится вертикально, то вес тела правильно "вкладывается" в силу удара, так как движется вперед, а не по дуге.

Если удар ногой наносится в средний и верхний уровень, то опорная нога распрямляется. Если ниже среднего уровня, то опорная нога согнута, чтобы увеличить глубину проникновения удара.

Отрабатывать прямые удары ногами и руками нужно на тяжелом мешке. Мешок должен иметь приблизительно вес тела человека.

Нарабатывать боковые удары ногами и руками, как и все хлесткие удары, нужно на легком мешке, можно на боксерской лапе с партнером, так как в них больше скорость, меньше сила.

Правило для всех ударов коленом. Чтобы удар коленом достиг цели, опорная нога должна стоять почти вплотную к ближней ноге противника.

В момент удара мышцы напряжены. Для чего нужно на короткий момент удара напрягать все мышцы с выдохом? Дело в том, что каждый удар в конечной точке — это определенное построение костей скелета и удерживающих их мышц. Поэтому вы должны напрячь опорно-двигательный аппарат и все мышцы, связывающие его с ударной поверхностью. Вторая причина: при любом ударе вы входите в непосредственный контакт с противником и должны напрячь мышцы, которые "держат удар" при возможной контратаке противника (например, пресс).

При всех ударах ногами опорная нога устойчиво стоит на полной ступне. Если она вращается, то также скользит на полной ступне с опорой на носок. В конце вращения пятка затормаживает вращательное движение, прижимаясь к полу.

Как вы знаете из физики, ударный импульс равен массе, умноженной на скорость. Из этого следует, что удар будет сильнее, если увеличить скорость удара (это достигается тренировкой) и правильно вложить в удар массу тела.

Все упражнения набивки нельзя делать через силу и через боль. Если появились болевые ощущения, значит вы перестарались или сделали что-то неправильно и, следовательно, можете себе навредить, так как возникнет подсознательное желание не бить сильно.

На один шаг в технике каратэ приходится больше одного удара. Это позволяет построить технику рационально и увеличить плотность атаки.

Ваше положение в стойке должно быть устойчивым. Вы должны "сидеть" в стойке на сильных, напряженных ногах. От этого зависит быстрота и плавность ваших передвижений, а также в большой степени и сила удара, так как в момент удара вы "отталкиваетесь" от земли и связаны только с ней.

ли  
не  
ни  
де  
об  
пр  
ве  
ок  
эл  
та  
в в  
тел  
ва  
ти  
оп  
его  
вы  
зав  
вно  
оди  
Бы  
слу  
гол  
"пр  
про

Основной принцип построения приемов в технике передвижений каратэ — уход с линии атаки, заход за спину. Но встречаются и другие схемы.

В те дни тренировок, в которые вы занимаетесь упражнениями на растяжку, необходимо заниматься изучением техники каратэ. А тренировки, на которых вы занимаетесь силовыми упражнениями, нужно сочетать с набивкой.

Приемы нужно разучивать долго, чтобы они при повторении получались чисто десять раз из десяти. При разучивании вы закладываете программу в мозг и таким образом создаете стереотипы на уровне подсознательного. Помните: легко разучить прием — трудно приобрести привычку!

Большинство приемов в каратэ содержит три основных движения, которым соответствуют три выдоха, и на третьем движении производится окончательный выдох и окончательный удар в состоянии кимэ. Несмотря на то, что каждый отдельный элемент имеет свое оправданное предназначение, все вместе они только готовят финальный удар. И если мы говорим: "Каратэ — это один удар", то имеем в виду именно этот, заключительный удар.

После броска производится обязательное добивание. Если противник упал, обязательно нужно продолжить свои атакующие действия, развить атаку и выполнить добивание. Каратэ рассматривает это не с этических, а с логических позиций. Если противник нападает на вас, чтобы убить или искалечить, вы должны сделать то же самое, и опять же не в отместку, а для того, чтобы защитить свою жизнь или надолго вывести его из боя. Если же вы удовлетворитесь тем, что нанесли удар и достигли цели или выполнили бросок и противник упал, то будете немедленно наказаны за то, что не завершили своих действий добиванием. После физической боли противник нападет вновь, но будет злее и осторожнее. Нужно, чтобы удовлетворение вам приносил не один проведенный удар, а полная победа над соперником.

Правила нанесения удара маваши-гери:

- ♦ если вы наносите удар в солнечное сплетение (то есть в плоскость), то нога держится закрытой ступней, носок тянем на себя;
- ♦ если удар наносится в голову (в поверхность небольшой площади), то нога держится открытой ступней, носок тянем от себя.

При выполнении прыжковой техники прыжок должен быть мягким, кошачьим. Быстрым, но скрытным. Не прыгайте высоко. Да, нужно прыгать далеко, но ни в коем случае не высоко. Прыжок должен быть незаметным. Старайтесь удержать высоту головы на одном уровне во время прыжка.

Все удары в прыжковой технике выполняются с постановкой опорной ноги в "прыжковую точку". Она находится на расстоянии ширины ступни от ближней ноги противника (или ее симметричной проекции). Это расстояние и направление рас-

считано древними очень точно. Оно учитывает скорость движения в бою, реакцию соперника и направление его наиболее вероятного движения.

Противник в реальном бою всегда сильнее вас. Он или крупнее вас, или сильнее физически, или вооружен, или превосходит численностью. Слабые не нападают на сильных. Но и каратэ разработано как защита против сильного, подготовленного, многочисленного, в конце концов, просто активно атакующего противника.

Необходимо, чтобы противник не заметил начало удара по отклонению вашего корпуса. Именно так подсознательно человек определяет начало удара: перенос тяжести тела с ноги на ногу, отклонение корпуса. И это одна из причин, по которой мы никогда не отклоняем корпус при ударе ногой.

Удары в основном наносятся не прицельно. Высокой точности на высокой скорости работы в реальном бою все равно не достичь. Поэтому большинство ударов наносится в тот уровень (высоту, длину), который отработан на тренировке, т.е. туда, куда "пристрелян" удар. В этом и только в этом случае он имеет максимальную силу и скорость. Для этой высокоскоростной техники, высоконасыщенной элементами приемов, с ассоциативным включением целых блоков различных движений, прицельные удары зачастую невозможны. И все равно в бою вы будете наносить удары туда, куда они отработаны на тренировке, а не туда, куда в данный момент хотели бы ударить прицельно.

При отработке передвижений необходимо попадать ногой именно в нужную точку, видеть ее не глядя, иными словами, чувствовать. Правильные передвижения по геометрическим схемам — залог эффективности финального удара, который они подготавливают.

В боевой ситуации большинство приемов каратэ универсально и прощает отклонение от модели атаки противника, разученной на тренировке. Единственное, чего не прощает техника каратэ, — грязное исполнение.

Никогда не изучайте технику каратэ через силу или когда вам этого не хочется. Обучение в настоящем каратэ идет через мозг, а не через ноги. И не получится никакого эффекта, если ваш мозг будет сопротивляться. Поэтому, если сегодня у вас проблемы, если совершенно нет настроения, голова забита повседневными заботами, не ходите в спортзал. Наша система обучения, которая пришла из древности, построена на природных особенностях человека, на том, как в детстве он учится ходить, разговаривать. Попробуйте научить рисовать ребенка через силу. Ничего не получится, его мозг не воспримет информацию. То же самое происходит и с нами. Если вы будете заниматься через силу, в подсознании будут заложены отрицательные эмоции и при работе на уровне автоматизма эта информация не будет в нужное мгновение предоставлена вам вашим мозгом.

В каратэ удар ногой наносится только после подготовки, каковой является связка или перемещение, или только ближней ногой. Все построено для того, чтобы мак-

си  
оп  
оп  
П  
на  
уд  
уд  
  
вып  
зак  
Д  
руки  
тако  
парт  
Г  
нара  
рабо  
выш  
щен  
Д  
отдел  
шайт  
В  
откло  
удара  
по ко  
В  
Откло  
в бою  
накло  
ваш к

симально замаскировать удар. В бою, на высокой скорости работы, противник определяет начало удара по отклонению корпуса в момент начала переноса тяжести на опорную ногу. Это одна из причин, по которой мы никогда не наклоняем корпус. Противник должен увидеть удар только на самой последней его стадии, на излете — на этом построена вся наша техника. Но вместе с тем, это не должно гасить силу удара. Поэтому даже самые замаскированные удары в технике каратэ равны по силе удару дальней ногой.

Положение ступни для удара мая-гери всегда строго определено:

- ♦ если удар наносится ниже уровня живота, когда угол между бедрами составляет менее 90 градусов в вертикальной плоскости, то он наносится только шаровой пяткой (носок ноги тянем от себя, пальцы на себя);
- ♦ если удар наносится в живот и диафрагму, когда угол равен 90 градусам, он наносится ребром ступни или шаровой пяткой;
- ♦ все удары мая-гери выше этого уровня наносятся пяткой (ступню и носок ноги тянем на себя), иначе из-за строения ступни удар будет скользить вверх по грудной клетке.

При отработке ударов, направленных в голову противника, ни в коем случае не выполняйте просто касание в лицо: в вашей моторной памяти начнет неправильно закладываться дистанция удара. Исправить ее в реальном бою будет невозможно. Для отработки “пробивайте” (проносите руку) на три четверти локтя (на треть длины руки) рядом с головой противника. Ошибку в направлении исправить легко. При такой отработке приема правильно “закладывается” дистанция и вы не травмируете партнера.

При отработке проникающих ударов ногами не бейте высоко. Удар необходимо наработать в уровень “шодан”: в солнечное сплетение, край ребер. Многие при отработке без партнера забывают об этом и стараются бить высоко. Старание ударить выше плюс недостаток растяжки направляют такие удары в уровень хорошо защищенного плечевого пояса, делая удар бесполезным в бою.

Даже люди, хорошо владеющие своим телом, зачастую воспринимают положение отдельных частей своего тела обманчиво. Даже если вы отлично все освоили, прислушайтесь к мнению наблюдающего со стороны.

Во-первых, это необходимо для того, чтобы противник не заметил начало удара по отклонению вашего корпуса. Именно так подсознательно человек определяет начало удара: перенос тяжести тела с ноги на ногу, отклонение корпуса. И это одна из причин, по которой мы никогда не отклоняем корпус при ударе ногой.

Во-вторых, каратэ — это борьба зачастую против нескольких противников. Отклонив корпус в спортивной схватке от одного противника, вы достигнете цели. А в бою с четырьмя противниками? Если вы отклоните корпус от одного, то тем самым наклонитесь к другому. Именно поэтому при всех передвижениях, ударах, разворотах ваш корпус и голова остаются расположенными вертикально.

Чем ниже наносится удар, тем ниже нужно сидеть на опорной ноге. Это правило оправдано тем, что гипотенуза, которую составляет ударная нога, неизменна, а катет треугольника, являющийся ее проекцией на расстояние до противника, тем длиннее, чем короче другой катет (согнутая опорная нога).

Правило для приема “обратный поворот” и для всех ударов с разворотом руками если вы не довернете на нужный угол левую (опорную) ногу при вращении, то сила удара уменьшится, так как ваш скелет не даст ударной руке пройти на достаточное расстояние. Вы сами затормозите свое движение, направленное по вектору удара, и одновременно “откроете” спину. Вращение должно быть быстрым, чтобы не открывать спину, а только создать у противника иллюзию открытости и спровоцировать его на атаку.

При отработке вы не должны просто “крутиться”. Сначала увертка и шаг правой ногой, и только потом — молниеносное вращение с мощным ударом.

При мысленном построении геометрических схем, необходимо пользоваться следующим правилом: всякий раз после очередного передвижения вы смещаетесь относительно противника, поэтому смещается линия атаки, следовательно, следующее передвижение нужно строить на плоскости относительно новой линии атаки.

Правило для выполнения всех приемов с вращением (обратный поворот, удары ногами и руками с разворотом): нельзя наклонять корпус, наклонять голову. Следите за этим! Любое отклонение массы от оси вращения при таких мощных вращениях немедленно “выбросит” вас за схему движения. Если при увеличении скорости отработки вы не “попадаете”, шагая в нужные точки, значит, скорей всего, у вас наклонен корпус или голова (скорее всего, вы смотрите на свои ступни).

Правило для выполнения всех приемов с вращением (обратный поворот, удары ногами и руками с разворотом):

- ♦ при начале разворота передняя рука локтем идет на опережение движения, чтобы с помощью блока локтем закрыть спину (сначала блок плечом), а затем выходит с блоком предплечьем, кистью, чтобы защитить вас во второй половине разворота;
- ♦ при освоении боевого пространства, составляющего круг радиусом два больших шага, вы должны совершенно свободно перемещаться в любую сторону. Освоение приемов каратэ в начальной стадии происходит таким образом. Изучая различные способы уходов и передвижений, мы стараемся научиться полностью осваивать пространство вокруг нас. Если любая точка будет для вас легко достигаема, сами вы станете трудно достигаемы для противника.

Все удары коленом можно рассматривать как первую стадию других ударов ногами (аналогия: все удары локтем можно рассматривать как начальную стадию ударов руками по дуге сбоку). Если удар коленом (локтем) не достиг цели из-за

того, что противник увеличил дистанцию, то нога (рука) распрямляется и выполняется полноценный удар ногой (рукой) по дуге.

Стойка — это короткое промежуточное положение между передвижениями. Мы не выбираем себе для работы какую-либо стойку по той причине, что не находимся долго ни в одной стойке. Стойка — это положение, нужное для начала связки, комбинации. Поэтому нельзя делить стойки на любимые и нелюбимые, удобные и неудобные.

Правила для разучивания приемов:

- ♦ при отработке связки важно добиться сокращения интервала между двумя (тремя) ударами (т.е. отдельными акцентированными элементами приема). Для этого, когда вы научитесь выполнять связку правильно, представьте, что нога в промежуточном положении при передвижениях обжигается, коснувшись пола. Затем необходимо представить и добиться на практике, чтобы прием (состоящий из нескольких движений) выполнялся одним движением;
- ♦ добивайтесь сглаживания пауз. Выполняйте прием как один каскад лавинообразно нарастающих ударов и движений;
- ♦ в конце тренировки обязательно выполните ю-кумитэ на применение этого приема.

Правила при выполнении бросковых приемов:

- ♦ бросок производится, когда вы находитесь вплотную к противнику;
- ♦ бросайте с использованием веса вашего тела, а не вращения его — это необходимо понять и почувствовать на практике;
- ♦ бросок считается выполненным правильно, если противник падает не в сторону, а прямо "под вас". Так вы контролируете его и после броска;
- ♦ после броска обязательно производится добивание.

Все удары ногами, которые существуют в технике каратэ, можно выполнить в прыжке. Это увеличивает скорость и силу удара, разнообразит технику и выводит ее на более высокую ступень.

Правила выполнения приемов упреждающей техники:

- ♦ движение в этих связках начинает противник, а первый удар наносите вы. (Именно поэтому данная техника получила название упреждающей. Здесь удар выполняется "на начало движения". Вы провоцируете противника на начало и продолжение атаки, контролируя и управляя его движениями.);
- ♦ в бою упреждающая техника применяется так: ваш взгляд направлен в район солнечного сплетения противника. Сразу с началом его движения (корпус противника качнулся в любую сторону или его глаза "загорелись") начинайте проведение приема. Как и во всех наших связках, последний удар выполняется в кимэ. Необходимо добиться выполнения связки слитно, как единого движения;



- ♦ упреждающая техника — один из видов защиты в каратэ, в котором первым нападает противник, а защищающийся, не входя в непосредственный контакт с нападающим с целью блокирования его ударов, первым наносит контратакующий удар.

#### Правила ведения боя:

- ♦ на дальней дистанции работают ноги, с уменьшением дистанции — руки;
- ♦ работа руками и ногами связана между собой. Они не работают поочередно, они действуют вместе, создавая зоны защиты и зоны поражения;
- ♦ все движения руками и ногами блокирующе-ударные;
- ♦ сначала атакуются ноги противника;
- ♦ не отступайте назад. Запомните, что один шаг назад — это тактика, а два шага — трусость.

Считается, что бесчисленное множество вариантов блок-удар (защита блоком, контратака ударом) и составляет работу руками. Ничего подобного! Наоборот, несколько основных схем работы руками и дают это бесчисленное множество вариантов блоков и ударов, создают вокруг вас надежное защитное поле и автоматически, в нужный момент, заставляют вас атаковать.

Работа ногами построена в основном на передвижениях и геометрических схемах, она "программируется" в вашем мозгу в виде этих схем. Вспоминается и применяется она в поединке осознанно, путем выполнения связок и при движении по геометрическим схемам. А работа руками закладывается в ваш мозг в виде нескольких основных типов работы руками. В бою она применяется неосознанно. Эффективность ее обеспечивается очень рациональным построением этой техники.

Руки в бою движутся вместе, страхуя и поддерживая одна другую в защите и атаке. Этим, в частности, и создается плотное и надежное защитное поле.

Один из принципов построения атакующих приемов каратэ — смена направлений атаки. Вы словно показываете противнику направление своего движения, а затем (возможно, прыжком) перемещаетесь в противоположную от него сторону. Перемещение вашей массы показывает противнику направление вашего движения. На самом же деле атакуете вы из другой точки боевого пространства. Таким образом, противник попадает в зону атаки. На этом эффекте построено большинство наших прыжковых связок. Они выполняются на высокой скорости, поэтому в них применены обманные движения, так как воспринимаются они противником подсознательно.

#### Правила выполнения связок, построенных на передвижениях:

- ♦ все связки можно выполнить в обратной последовательности (с конца до начала);
- ♦ все связки выполняются по наитию, исходя из конкретной ситуации. Они переходят одна в другую, выполняются в обратном порядке, разворачиваются на плоскости в любом направлении;

- ♦ любая связка в любой геометрической точке своего исполнения (в любой момент времени) может быть прервана. После этого она может быть воспроизведена к началу в обратном порядке или превращена в другую связку, воспроизведенную также с любой стадии своего исполнения.
- ♦ все связки можно выполнить зеркально (т.е. при выполнении меняются не "лево" и "право", а грудь и спина).

Ваш центр тяжести постоянно, при движении в горизонтальной и вертикальной проекции, описывает волнообразную траекторию. И наступая, и выполняя уходы, мы никогда не движемся по прямой.

Технику ухода вперед под углом 45 градусов следует отрабатывать несколько дольше обычного, так как у человека отсутствует природный рефлекс уходить от атаки в этом направлении.

Человек, выполняющий удар ногой, имеет множество уязвимых мест, и одно из них — опорная нога (и пах). Необходимо постоянно держать ее в поле зрения и контратаковать.

Нельзя без подготовки наносить удары дальней рукой (ногой): они очень заметны, у них длинная траектория. Ведь самая ближняя к противнику наша ударная точка — это рука (нога), выставленная в стойке вперед, именно ей мы и должны наносить удары.

В каратэ существуют наработанные стандартные комбинации ударов ногами. Они составлены не произвольно, а разработаны с учетом психологии и физиологии человека, тактики ближнего боя. Нужная последовательность работы ног обеспечивает максимально вероятную уязвимость противника. Она закладывается при изучении ката для ног и при изучении стандартной последовательности работы ногами (см. книгу 1).

Удар мавашигери (ура-мавашигери, микадзуки и ура-микадзуки) наносится только с подготовкой. Иными словами, нужно проделать комплекс действий (передвижений), чтобы заставить противника раскрыться, и только потом нанести удар. Без подготовки удар имеет очень длинную траекторию и "раскрывает" вас, делая уязвимым.

Техника каратэ становится орудием только в сочетании с состоянием кимэ. Все удары в бою не могут быть кимированы, на это не хватит сил и дыхания. На применение кимэ нужно идти только наверняка и только с целью завершить поединок.

Принципы применения техники дзю-дзютсу:

- ♦ одним рукам задача непосильна, им помогает вес тела, посланный в нужном направлении. У противника могут оказаться сильные руки, но пересилить вес вашего тела ему будет трудно;

- ♦ две руки всегда сильнее одной;
- ♦ одна рука всегда сильнее пальца.

Удары палкой трудно блокируются, поэтому требуется применение техники, не использующей блокирующих движений, включающей активные передвижения, уходы, уклоны и увертки.

1. Если противник выполняет намах в верхний уровень, выполняет боковой, секущий, прямой или сверху удар в голову, то уход выполняется вниз (см. "техника уходов вниз") или за спину противника.

2. Если противник атакует в средний уровень прямым ударом, выполняем все уходы тая-собаки и увертки, переходя на захват палки.

3. Если противник атакует в средний уровень боковым ударом, то блокирование и уходы в сторону выполнять нельзя. Уход выполняется прыжком назад. А затем, используя фактор инертности руки с палкой, немедленно контратакуем с прыжком вперед.

Можно также идти вперед по касательной к основанию конуса удара.

4. Если противник атакует боковым ударом в ноги, то уход выполняется вверх (см. "техника уходов вниз"), затем мгновенно переходим к контратаке.

5. Во всех случаях, когда зона поражения удара представляет сектор, можно двигаться к основанию сектора в ту сторону, в которую "показывает" направление удара.

Самые сильные удары человек наносит той частью тела, в которой в ударе участвует меньшее число костей. Возьмите мощный удар коленом: в нем участвует только большая берцовая кость. Второй пример — удар основанием ладони: из него исключены "слабые" кости кисти руки.

При выполнении движения тобикоми (волпа) ваш первоначальный уход является замахом для контратакующего удара, поэтому весь прием (связка) выполняется как одно слитное движение.

Добивание выполняется произвольно. Как и в любом приеме, нельзя разучивать конкретное продолжение приема (добивание). Это усложнит вспоминание связки и при нестандартном развитии боя поведет вас по ложному пути.

Принцип ближней работы локтями: удар локтем переходит в удар кистью руки (шуту-учи, уракен), и наоборот. Они дополняют друг друга, увеличивая плотность ударов, и контролируют изменение дистанции со средней на ближнюю.

Для того, чтобы удар наносился с максимальной эффективностью, он должен выполняться из определенной точки пространства. Эта точка должна располагаться так, чтобы зона поражения удара максимально перекрывала сектор возможных уходов противника, и прежде всего с расчетом его ухода назад.

Иными словами, для каждого удара существуют определенные дистанции его выполнения, которые разработаны с учетом наиболее оптимального сочетания ухода противника, досягаемости и силы удара.

Правила ведения боя с несколькими противниками:

- ◆ на дистанции удара могут одновременно поместиться только четыре противника;
- ◆ сколько бы ни было противников, одновременно вести рукопашный бой могут только четыре из них. Большое количество нападающих будут мешать друг другу и не поместятся на дистанции удара;
- ◆ первым атакуется всегда противник, который находится сзади, так как он меньше всего ждет вашей атаки. Одновременно, с использованием техники передвижений выполняется уход со всех линий атаки;
- ◆ нельзя оказываться на линии, соединяющей двух противников в зоне досягаемости их ударов. С этой линии атаки нужно уходить в сторону с использованием техники передвижений;
- ◆ можно уходить на продолжение линии, соединяющей двух противников. В этом случае один противник закрывает сектор поражения другого и исключает его из атаки;
- ◆ уход от одного противника используется как начальное движение для атаки другого противника;
- ◆ ложный замах и ложное движение в направлении одного соперника используются для атаки другого противника. Ложное движение выполняется в основном против ближнего соперника (с использованием "игры взглядом"), а затем переходит по правилам передвижения в атаку дальнего соперника. При этом удар должен быть рассчитан на меньшее расстояние, чем в момент начала ложного движения, так как дальний противник будет наступать (потому что находится в более выгодном положении);
- ◆ вы должны постоянно держать в уме положение всех противников, но думать о том, которого будете атаковать;
- ◆ если два противника (левый и правый) находятся далеко и вы хотите их приблизить для выполнения атаки, нужно отступить назад. Противники, двигаясь на вас, сойдутся;
- ◆ в бою с несколькими противниками, как и с одним, необходимо изменение уровня ударов (верхние, средние, нижние), а также разнообразие технических действий, так как при однообразии их несколько противников быстрее найдут слабые стороны в вашей работе;
- ◆ старайтесь не проходить между двумя противниками, идите от одного к другому только по внешней дуге.

Сочетание всех этих "можно" и "нельзя" с изучением технического арсенала даст вам возможность овладеть кумитэ с несколькими противниками.

В каратэ, представляющем свод "законов", все, что не запрещено этими законами, разрешено.

## СОЗДАНИЕ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ С ЗАДАННЫМИ СВОЙСТВАМИ

(Приводится в сокращении, из первой редакции книги, см. "Ката на отработку передвижений с короткоствольным оружием".)

В настоящее время во всем мире существует большое количество различных силовых структур. Кроме самых известных из них, таких как армия, милиция, органы государственной безопасности, существуют и более малочисленные и менее вооруженные: частные охранные агентства, инкассация, службы охраны банков и т.д.

Все эти спецподразделения в зависимости от степени оснащения огнестрельным оружием, численности, места действия, характера и особенностей своей деятельности нуждаются в совершенно различных прикладных системах рукопашного боя. Например, в повседневной деятельности органов внутренних дел нужна система, обеспечивающая ведение рукопашного боя на средней и ближней дистанции, позволяющая производить захваты и задержания противника без применения травмирующей ударной техники. А вот для ведения наступательного боя отделения десантников нужна другая боевая система, обеспечивающая работу на дальней и средней дистанции, широкое использование реальной ударной техники безо всяких ограничений, учитывающая размер и тяжесть вооружения и амуниции. И так каждое новое спецподразделение требует, чтобы к его огнестрельному оружию прилагалось подходящее оружие ближнего боя: только ему свойственная прикладная рукопашная система.

Рассмотрим основные факторы, влияющие на выбор или создание требуемой боевой системы с заданными свойствами:

1. Степень оснащённости огнестрельным оружием (автоматическое, пистолеты, гладкоствольное, газовое, нет оружия);
2. Степень готовности к применению оружия (в любой момент, в случае крайней необходимости, лучше не применять, запрещено применять);
3. Особенности возможного применения оружия (при военных действиях, в толпе, в закрытом помещении);
4. Вооружение и степень готовности к применению оружия возможного противника (автоматическое в любой момент, пистолет с большой долей вероятности, пистолет в случае крайней необходимости, холодное оружие, не вооружен);
5. Соотношение численности вашего подразделения и вероятного противника (равное, несколько против многих и наоборот, один против нескольких и наоборот);
6. Оснащение амуницией, ее количество, размер, вес, всегда ли применяется (бронезилеты и их класс, каски, шлемы, боезапас — насколько сковывают движения);
7. Характер возможных действий противника (активно и открыто нападает, нападает внезапно и скрытно, отвечает только на активное нападение, старается скрыться);

8. Наиболее вероятные дистанции контакта с противником (дистанция прыжка, дальняя, средняя, ближняя, дальше дистанций рукопашного боя);

9. Возможные цели противоборствующих сторон (уничтожение, выведение из строя, защита себя, защита другого лица, задержание, быстрый выход из боя).

Совершенно очевидно, что ваше подразделение должно быть хорошо вооружено. Степень вооружения огнестрельным оружием диктует необходимость и определение особенностей выбора нужной рукопашной системы.

На конкретном примере рассмотрим выбор или создание рукопашной системы.

Для примера возьмем службу охраны небольшого банка. Рассмотрим особенности работы охранника:

- ♦ охранник, возможно, не вооружен огнестрельным оружием, возможно, имеет резиновую палку, наручники и газовый пистолет;
- ♦ если охранник вооружен, то возможное применение оружия ограничено помещением, наличием людей, оружие разрешено применять только в случае крайней необходимости, с оглядкой на инструкции;
- ♦ охранник действует на своем участке, скорее всего, в одиночку;
- ♦ возможный противник превосходит по численности, наиболее вероятно вооружен огнестрельным оружием, нападает скрытно и внезапно;
- ♦ отношение к нападающей стороне: вывод из строя, предпочтительно задержание, уничтожение — в случае крайней необходимости;
- ♦ возможен контакт с противником на прыжковой, дальней и средней дистанции.

Исходя из вышеизложенного рассмотрим, какую систему рукопашного боя предпочтительней избрать в этом случае. Совершенно очевидно, что охранник, слабовооруженный, действующий на ограниченном участке замкнутого пространства, в одиночку против нескольких вооруженных противников, нападающих внезапно, в скоротечном бою на уничтожение, должен иметь способность и возможность:

- ♦ свободно и мгновенно передвигаться, уходя в пределах своего участка от атаки противников;
- ♦ обеспечить переход к применению своего оружия;
- ♦ вести рукопашный бой с несколькими противниками с целью вывода их из строя с широким применением ударной техники;
- ♦ обезоруживать противника, вооруженного огнестрельным оружием, используя для этого короткие по времени, эффективные приемы без длительного вступления в ближний контакт с противником;
- ♦ свободно действовать и перемещаться в любой обстановке (используя расположение предметов, мебели и пр.).

Таким образом, в данном случае необходима рукопашная система, широко использующая передвижения и прыжковую технику на дальней и средней дистанции, технику обезоруживания типа дзю-дзютсу (джиу-джитсу) на ближней дистанции, в сочетании с огнестрельной подготовкой.

Всем этим требованиям отвечает боевое каратэ, а точнее, два его раздела: ударная техника в сочетании с техникой передвижений и раздел дзю-дзютсу.

Исходя из отзывов, пришедших на "Боевое каратэ-2" и ознакомительный раздел по работе с огнестрельным оружием, автор оставляет за собой право на издание следующей книги: "Боевое каратэ и его нераскрытые возможности", посвященной данной тематике.

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА**

Необходимо остановиться на одном существенном моменте. Как из всего многообразия приемов и технических действий, разученных в процессе усвоения материала, у человека возникает свой стиль и манера ведения боя?

Вернемся к истории боевых искусств. Вспомним два основных технических направления, существовавших в китайском кунг-фу. В первом наибольшее количество технических действий выполнялось руками, во втором акцент переносился на действия ногами. Историки объясняют это тем, что у одних групп людей в силу мест проживания и условий труда были лучше развиты верхние конечности, а у других — нижние.

Вспомним также великих мастеров, создавших свои собственные школы каратэ в Японии. Все особенности стиля напрямую зависели от строения тела человека, особенностей мускулатуры, характера и типа темперамента. Этот факт подтверждает вывод о том, что "каратэ у каждого свое". Из огромного количества разученного материала человек подсознательно оставляет себе те приемы, которые у него лучше получаются, которые ему больше нравятся. Как это происходит и что получится, если процесс выбора подходящей техники сделать осознанным и целенаправленным?

Все движения в процессе освоения закладываются в головной мозг, в котором образуются устойчивые связи нейронов. Во время поединка происходит ассоциативное вспоминание и воспроизведение приемов — комплексов движений, направленных на уход от атаки противника и контратаку. Замечено, что человек, освоивший и уверенно исполняющий более ста приемов, использует в бою ограниченное их число. Обычно это от 10 до 15 связок и около десятка более простых, рефлекторных движений. С увеличением скорости боя, угрозы со стороны противника и различных стресс-факторов (боль, усталость, моральное преимущество противника) количество применяемых приемов снижается. Таким образом, в реальном бою человек применяет еще меньшее количество приемов и рефлекторных движений. Ввиду скоротечности боя вы успеете использовать всего одну-две связки.

Исходя из этих соображений, во всех школах рукопашного боя тренер старается заложить программу в мозг обучаемого как можно глубже, чтобы воспроизведение приемов в скоротечной боевой ситуации происходило независимо от внешних факторов. Однако пути достижения этой цели в различных школах различны, как и

различен эффект обучения. В основном многие идут по пути многократного повторения учебного материала. Это замедляет процесс обучения во времени и отталкивает от занятий значительный процент обучаемых, которые не видят реального роста в технике.

Наибольшего эффекта можно достичь тогда, когда тренер искусно вступает в противоборство с обучаемым (с каждым лично — вот преимущество небольшой группы!). Для этого необходимо:

- ♦ при первоначальном разучивании приема не ставить целью количество повторений, а добиться от обучаемого стопроцентно правильного исполнения приема. В конце разучивания ученик должен выполнять восемь из десяти повторений “чисто”;
- ♦ к правильному исполнению нужно переходить постепенно: вначале человек должен уловить основу, суть движения, получить словесное подтверждение правильности движения, затем тренер начинает обращать внимание на “мелочи” и постепенно, не перегружая мозг обучаемого, добивается чистоты движения;
- ♦ на этой же тренировке тренер должен показать области применения приема, ограничения этих областей, обыграть движение со всех сторон, оставляя основное и изменяя частности;
- ♦ в конце тренировки обязательно проводится ю-кумитэ на применение вновь изученного приема. При этом обучаемый не должен акцентировать внимание на немедленном исполнении нового приема, использовать технику, изученную ранее, но за одну минуту должен обязательно чисто выполнить прием. Сразу после этого бой останавливается, дается словесное поощрение. Во время поединка тренер должен искусно запутать обучаемого, поставить его в невыгодное положение, не давать легко подобрать стойку и выполнить прием;
- ♦ для лучшего запоминания на следующей тренировке мы повторим не этот, а похожий прием с одинаковой основой передвижения. Изменим блокирующие движения, контратакующие удары или добавим дальнейшие передвижения, расширив диапазон применения приема;
- ♦ через несколько тренировок, если ученик перестал применять данный прием в поединке, нужно сделать словесное порицание, попросить выполнить прием несколько раз, если найдутся явные огрехи в технике, повторить с исправлениями до 30 раз, затем вновь применить в учебном поединке;
- ♦ если тренер замечает, что обучаемый перестал применять какой-либо прием в поединке (а как следствие — группу родственных приемов, построенных на одинаковых передвижениях), то для начала он сам должен в бою с этим учеником применить данный прием один или несколько раз — ученик произвольно вспомнит и повторит движение.

Каждый тренер в процессе обучения вынужден создавать модель условного противника. Иногда это выглядит со стороны более или менее реально, а иногда



напоминает начало развития кинематографа, в котором существовали вымышленные злодеи, традиционно глупые и неумелые.

К счастью, уже не существует тренеров, которые представляют противника, например, наносящего боковой удар рукой в голову на манер пощечины Чарли Чаплина. Но, согласитесь, когда тренер показывает прием, в котором обусловлено, что воображаемый противник "сначала наносит прямой удар в голову правой рукой, а затем прямой удар в корпус правой ногой" — да, этот вариант атаки встречается! — за этим стоит очень, очень условная, а следовательно, и маловероятная модель.

Так же теоретически слабо выглядят модели, где противник:

- ♦ постоянно кого-то захватывает (ведь может и ударить);
- ♦ постоянно наносит только удары (а ведь как приятно захватить!);
- ♦ как бизон несется на вас;
- ♦ норовит дотянуться ногой до вашей головы (ноги-то ближе!);
- ♦ бьет только руками (а ведь удар ногой в 3 — 4 раза сильнее);
- ♦ ведет себя как полный идиот.

Почему бокс и кикбоксинг, дзю-до и самбо (и не только они) пользуются славой реальных боевых систем? Почему представители этих спортивных единоборств считаются сильными, подготовленными к реальному бою людьми? Потому, что после сравнительно несложной подготовки (закладки простейших рефлексов на уровень подсознания) весь свой "боевой" опыт они получают в спортивных поединках с живым человеком, варианты действий которого трудно предсказуемы. Иными словами, они не работают с условными моделями атакующего, пользуясь реальными. Постановка удара в боксе и, следовательно, в кикбоксинге, реакция живого противника (физиологическая и психологическая) на пропущенный удар, обратная реакция наносящего удар, не идут ни в какое сравнение с условной постановкой удара в спортивном каратэ. (Почему за одного битого двух небитых дают?)

Именно поэтому боевое каратэ во многом лишено условностей. Все приемы (уходы, увертки, уклоны, нырки, перемещения и т.д.) дают ответ не на какое-то частное действие противника (удар или два удара), а на комплекс наиболее вероятных его действий:

- ♦ направление атаки;
- ♦ серия ударов;
- ♦ возможные продолжения атаки или защиты;
- ♦ уходы от вашей атаки и т.д.

Именно поэтому в боевом каратэ после первых же месяцев обучения от 50 до 90 процентов учебного времени выделяется на спарринг (кумитэ). Да, в ущерб бесконечным отжиманиям от пола и растяжкам. Ведь каратэ — не спорт. Полученная спортивная подготовка — лишь "побочный эффект" от ваших занятий каратэ.

И еще несколько слов по поводу постановки силы удара.

Иногда, при обучении ведению боя, приходится слышать от обучаемого: “Я боюсь работать сильнее (резче), а вдруг я сильно ударю?” И всегда напрашивается вопрос: “А вдруг не ударишь?” Вдруг усилие, которое ты привык чувствовать на искусственно созданном препятствии, не даст тебе возможности выключить из боя реального противника?

Именно поэтому для контроля силы удара (только для контроля) в боевом каратэ мы учимся разбивать твердые предметы.

\*\*\*

Закончить эту книгу хочется словами моего учителя, замечательного человека и мастера каратэ, Вячеслава Владимировича Сабо:

“Хорошо драться для человека так же естественно, как плавать или ходить.

Каратэ — это саморазвивающаяся, живущая в твоём сознании система. Каратэ — это способ мышления. Освоив его, ты достигнешь любых высот”.



*Φοτο 552*



*Φοτο 553*



*Φοτο 554*



*Φοτο 555*



*Φοτο 556*



*Φοτο 557*



*Φοτο 558*



*Φοτο 559*



*Φοτο 560*



*Фото 561*



*Фото 562*



*Фото 563*



*Фото 564*



*Фото 565*



*Фото 566*



*Фото 567*



*Фото 568*



*Фото 569*

правую, поверните корпус "на запад". И уже левой ногой, не задерживаясь, выполняем удар маваши-гери в уровень бедра.

Возвращаем левую ногу в стойку никоаши-дачи левую, взгляд переносим влево, "на юг". Правой ногой, пронося ее через спину и через колено, выполняем удар какато-гери в нижнюю часть голени "на юг". Затем, после постановки ударной ноги на носок, разворачиваемся через правое плечо "на юг", в стойку кокуцу-дачи правую. С окончанием разворота выполняем удар шуто правой рукой в голову, а левой страхуем подреберье.

Разворачиваем голову через левое плечо назад, а правую ступню — влево на 90 градусов, в стойку кибя-дачи левую. Выполняем правой ногой удар какато-гери через перед, через колено, влево. Сразу опускаем ногу, держа ее развернутой ступней наружу.левой рукой выполняем блок солнце наружу, начиная вращение влево. Вдогон, продолжая вращение, посылаем правую руку с ударом маваши-цки в голову. В следующей части вращения влево наносим левой ногой удар какато-гери, пронося ее через спину, через колено, "на север".

С постановкой левой ноги на носок разворачиваемся далее через левое плечо и выполняем удар шуто левой рукой в голову с последующей постановкой в стойку кокуцу-дачи левую.

Разворачиваем голову через правое плечо назад, "на юг", а левую ступню — вправо на 90 градусов, в стойку кибя-дачи правую. Выполняем левой ногой удар какато-гери через перед, через колено, вправо. Сразу опускаем ногу, держа ее развернутой ступней наружу. Правой рукой выполняем блок солнце наружу, начиная вращение вправо. Вдогон, продолжая вращение, посылаем левую руку с ударом маваши-цки в голову. Ноги становятся в стойку кибя-дачи левую.

Разворачиваем голову вправо, "на север", и выполняем правой ногой йоко-гери в нижний уровень в том же направлении. Опорная нога при этом полусогнута. Выполняем "ступеньку" для обхода блока и ставим правую ногу уже в широкую стойку кибя-дачи, чтобы компенсировать увеличение дистанции после удара. И, не задерживаясь ни на мгновение, выполняем мощнейший удар левой ногой в пах "на север" (с выкриком).

Возвращаем левую ногу в стойку ожидания, делаем полный вдох в "солнце" и с выдохом — традиционный поклон.

## **КАТА НА ОТРАБОТКУ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ С КОРОТКОСТВОЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ**

Вначале небольшое отступление — оправдание. Вторая книга о боевом карате задумывалась как взгляд в будущее рукопашных единоборств. Ведь со времен самых

жестоких рукопашных схваток средства ведения боя коренным образом изменились. Однако не изменились принципы уходов от атаки, геометрия построения зон поражения и ... ничего не изменилось! Автор применил эти принципы для ведения боя с огнестрельным оружием. Возможно, этот материал когда-нибудь выйдет отдельной книгой. Однако, понимая огромную ответственность за то, что этими приемами, пусть даже вновь разработанными, будут пользоваться, даже с учетом того, что они разработаны для защиты, но будут убивать себе подобных... Стоп! Ведь человечество в этом и так уже достаточно преуспело.

Книгу пришлось переписать заново. Для иллюстрации переложения принципов боевого каратэ на ведение боя с огнестрельным оружием ниже приводится ката на отработку передвижений с короткоствольным оружием (и статья "Создание спецподразделений с заданными свойствами" в конце книги).

Начнем с того, что, как уже неоднократно говорилось, человек представляет из себя в бою мишень. На высокой скорости ведения боя (то есть в реальном бою) мишень-противник в вашем восприятии размывается. Вместо контуров человеческого тела вы, отбросив частности, видите только верхнюю часть — корпус (возьмем дистанцию выстрела приблизительно от 2-5 до 25 метров). То же самое видит ваш противник. Из вышесказанного логически вытекает, что "мишень-я" (свой корпус) необходимо постоянно убирать из зоны поражения. (А она опять представляет из себя конус (см. кн. 1), только с большим основанием, с наименьшей вероятностью поражения дальше от высоты конуса.)

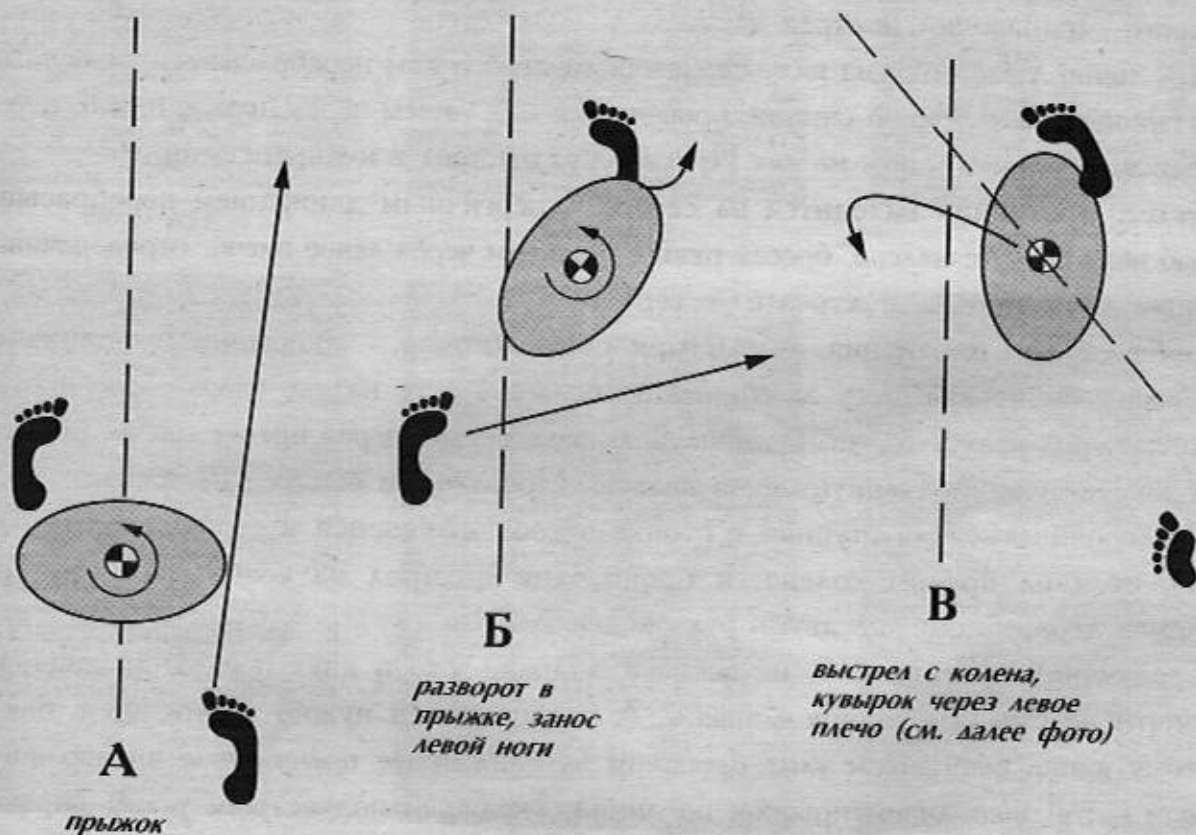


Рис. 39