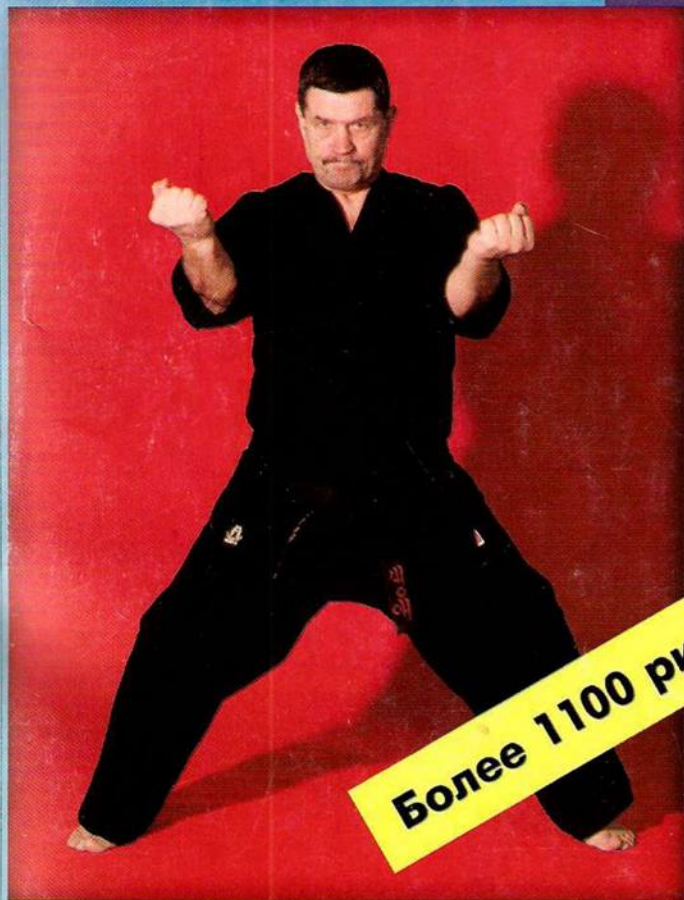


С. Иванов-Катанский

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ



Более 1100 рисунков

Углубленная программа обучения
сложным техническим действиям
на основе подготовительных
упражнений

ББК 75.715

И 20

Иванов-Катанский С. А.

И 20 Базовая техника каратэ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 544 е.: ил.— (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0078-1

Книга С. А. Иванова-Катанского, мастера боевых искусств, обладателя 4-го дана контактного каратэ, включает тысячу приемов ударной техники, содержит программу обучения и совершенствования базовой техники каратэ. Автор предлагает так называемую линейно-круговую систему обучения, комплекс подготовительных упражнений и специальные приемы приобретения гибкости и подвижности суставов, с помощью которых занимающийся практически любого возраста быстро и качественно освоит технику каратэ.

Книга предназначена для высших и средних учебно-спортивных и военно-спортивных учреждений, а также для всех, кто интересуется боевыми искусствами.

ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Иванов-Катанский С. А., 1999

© Серия, оформление.

ФАИР-ПРЕСС, 2000

ISBN 5-8183-0078-1

Эта книга является третьей частью написанной мной трилогии по каратэ (первые две книги — «Высшая техника каратэ» и «Комбинационная техника каратэ»), охватившей пятилетний период обучения, включивший тысячу приемов ударной техники. Я выражаю благодарность президенту Федерации рукопашного боя и традиционного каратэ Т. Р. Касьянову и президенту Федерации контактного каратэ С. Е. Моисееву, которые помогли раскрыть мой методический дар и создать мой сегодняшний имидж. Я очень признателен художнику Е. В. Орловой за ее самоотверженный труд, редактору Е. А. Беловой за внимательную работу, издательству «ФАИР-ПРЕСС», которое способствует спортивно-образовательному развитию молодежи, а также всем ученикам и инструкторам школы Катана-Кай, принявшим участие в подготовке графического материала.

ВСТУПЛЕНИЕ

Боевые единоборства в любые времена интересовали человека. И это в общем-то понятно. Ведь и в войну, и в мирное время ценилось искусство защиты и нападения без оружия. А потом, какой из мужчин не хотел бы чувствовать себя уверенным, способным постоять за себя, дать должный отпор даже более сильному противнику?

Еще в далеком прошлом начали формироваться определенные школы и виды единоборств. Так, в Древнем Риме гладиаторы использовали копья и мечи. В Испании дрались на ножах. В ряде европейских стран сходились на поединках в рыцарских турнирах. А на Руси был особо популярен кулачный бой. Кстати, в русской армии рукопашная схватка входила в боевую подготовку. В сочетании различных приемов, позаимствованных из всего многообразия национальных видов борьбы, сложилась отечественная техника самбо, ставшая ныне известной и за пределами России.

Говоря о единоборствах, нельзя не сказать о восточных боевых искусствах. Именно там, на Востоке, зародились самые древние виды борьбы, с течением времени включающие в себя не только боевую технику, но и психологические, философские аспекты. Наиболее известны сегодня джиу-джитсу, дзюдо, каратэ, айкидо и некоторые другие. Регулярно занимаясь каким-либо видом борьбы, человек развивается физически и духовно, крепнет и закаляется его организм, все совершеннее становится техника нападения и обороны.

КНИГА 1

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Анализ всевозможных литературных источников, посвященных различным школам и направлениям спортивных и боевых единоборств, показывает, что изучение или, скорее, постижение секретов мастерства, как и в любом деле, начинается с простейших координационных движений с постепенным переходом к более сложным. В принципе, это верно. Но в подавляющем большинстве предлагаемые методики обучения далеко не всегда учитывают взаимосвязь одного технического действия с другим, отдельных приемов и соответствующих групп приемов.

Мы же предлагаем так называемую линейно-круговую систему обучения. Ее смысл в том, что весь огромный арсенал боевой техники разбивается на отдельные группы приемов, несущих в себе общие только для них двигательные элементы. Таким образом, складываются длинные цепочки постоянно усложняющихся элементов, в которых каждое ранее разученное действие несет в себе позитивный отпечаток предыдущего и в то же время является как бы ориентиром для последующего. Кроме того, относительно быстрому и качественному освоению техники каратэ служит и целый комплекс подготовительных упражнений. Несмотря на видимую трудность, его, при надлежащем старании, может вполне усвоить человек практически любого возраста. Ведь здесь к тому же предложены и специальные приемы приобретения гибкости и подвижности суставов. Главное — это упорство, настойчивость и терпение.

ПРИНЦИПЫ МНОГОЛЕТНЕГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ В КАРАТЭ

Из всего многообразия техники выделяют восемь узловых ударов ногами и восемь узловых ударов руками, которые сочетаются попарно:

- I — удар коленом вперед и прямой удар кулаком;
- II — удар ногой вперед и удар ребром ладони;
- III — удар ногой в сторону и удар локтем;
- IV — удар ногой назад и удар основанием ладони;
- V — круговой удар ногой вперед и удар запястьем;
- VI — удар по дуге внешней стороной стопы и удар основанием большого и указательного пальцев;
- VII — удар внутренней частью стопы и удар средними фалангами пальцев;
- VIII — круговой удар ногой назад и удар кончиками пальцев.

Представленные виды ударов делят на две равные части. Первую, вместе с подводящими упражнениями, изучают на первом году обучения линейно-концентрическим методом.

На втором году обучения добавляются оставшиеся четыре комбинации ударов руками и ногами, повторяя условненный цикл через каждые восемь занятий и используя при этом концентрический метод обучения.

Чтобы избежать большого промежутка времени в работе над различными группами приемов, их отрабатывают на каждом занятии без партнера. Акцент на занятии делается на работу с партнером; при этом глобально прорабатывается группа приемов следующего по циклу занятия.

На третьем году должна изучаться комбинационная техника, которая будет способствовать закреплению и совершенствованию ранее изученного материала. За учебный год желательно освоить двойные и тройные попеременные удары ногами с поворотом на 90, 180, 270 и 360° и руками в боксерском стиле, параллельно закрепляя их в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.

Технические действия составлены таким образом, чтобы, выполняя их, обучающиеся не только развивали у себя ловкость, силу, быстроту, выносливость и гибкость, но и подготавливали себя к освоению более сложной прыжковой техники. При изучении комбинационных ударов ногами занимающимся постоянно приходится поворачивать-

ся под различными углами по отношению к партнеру. Такое «обкручивание» на твердой опоре способствует развитию вестибулярного аппарата, который необходим при качественном выполнении попеременных ударов ногами в прыжке.

На четвертом и пятом годах обучения все перечисленные элементы техники расписываются в зависимости от ситуации по линейно-концентрической системе обучения. При этом удары ногами необходимо выполнять в основном в прыжках, а руками должны осваиваться травмирующие удары на поражение суставов и акупунктурных точек. Закрепление всей изученной техники проводится в поединках между занимающимися.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПРИЕМАМ КАРАТЭ

Исследования кино- и фотоматериалов показали, что все удары ногами можно условно разделить по следующим признакам: по технике проведения, по уровням проведения, по направлению проведения, по способам проведения, по местам проведения.

По технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые.

При выполнении проникающих ударов нога полностью выпрямляется в коленном и тазобедренном суставах для более концентрированного выведения вперед ударной поверхности сустава.

При выполнении подбивающих ударов основная нагрузка приходится на выпрямленный коленный сустав, который является осью вращения голени.

В маховых ударах выполняется широкое амплитудное движение прямой ногой.

По уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие.

Проведение ударов ногами по низкому уровню охватывает зону нижних конечностей.

Проведение ударов ногами по среднему уровню охватывает зону туловища.

Проведение ударов ногами по верхнему уровню охватывает зону шеи и головы.

По направлению проведения удары делятся на удары вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь.

По способам проведения:

а) выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;

б) выполняемые из положения стоя на одной ноге;

в) выполняемые в прыжке.

По местам проведения удары делятся на удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки; основанием стопы; подъемом стопы; внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.

Анализируя вышеизложенное, можно выделить восемь ударов ногами (табл. 1), каждый из которых, имеет свой ключевой элемент исполнения, являющийся ориентиром, на основе которого формируются более сложные родственные группы приемов.

Таблица 1

Удар коленом прямой, круговой
Удар ногой вперед пяткой, стопой, носком, подъемом стопы
Удар ногой назад, пяткой, подошвой
Удар ногой в сторону ребром стопы
Круговой удар ногой вперед носком, подъемом стопы
Круговой удар ногой назад пяткой, подошвой
Удар ногой по дуге внешней частью, внутренней частью
Удар в прыжке коленом, ногой вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад

Методические рекомендации для обучения ударам ногами

Начинающему, разумеется, трудно одновременно следить за сохранением равновесия тела, высоким выносом бедра и положением стопы. Поэтому для лучшего усвоения этих приемов предлагаются подготовительные уп-

ражнения и ориентиры, которые помогут правильно представить структуру изучаемого приема, осознанно его выполнить и приобрести навыки для дальнейшего усложнения (табл. 2).

Таблица 2

	Сидя или лежа	Стоя на коленях или четвереньках	Стоя на коленях, держась за стенку	Стоя, держась руками за стенку	Ставя или перенося ногу через партнера, стоящего на четвереньках
Удар ногой вперед	1	2			3 4
Удар ногой в сторону	5	6	7	8	9 10
Круговой удар ногой вперед	11	12	13	14	15 16
Удар ногой назад	17	18	19	20	21 22
Удар по дуге выгнутой частью стопы	23	24	25	26	27
Удар по дуге внешней частью стопы	28	29	30	31	32
Круговой удар ногой назад	33	34	35	36	

Изучение удара ногой вперед, в сторону, кругового удара ногой вперед нужно начинать не стоя, а сидя или лежа на полу; удар ногой вперед следует проводить пяткой, а не носком, удар ногой в сторону — всей плоскостью подо-

швы, а не ребром стопы, круговой удар ногой вперед — носком, а не подъемом стопы. Эти положения стопы более удобны на первых этапах обучения. В положении «стойка» рекомендуется выполнять упражнения ногами: опираясь о стену, ставить ногу на барьер или переносить ее через него, что обеспечит естественный вынос бедра на требуемую высоту. Добившись устойчивого положения тела и высокого выноса бедра, можно сосредоточить внимание на различных положениях стопы.

При обучении удару ногой назад начинающим обычно трудно развернуть стопу атакующей ноги вниз под углом 45° и направить пятку вперед для удара. Чтобы освоить этот прием, рекомендуются следующие подготовительные упражнения: стоя на четвереньках, поднять ногу, согнутую в колене, параллельно полу, а затем выпрямлять и сгибать ее, акцентируя внимание на повороте стопы в требуемом направлении. То же самое следует проделать и в стойке, опираясь руками о стену. И лишь после этого можно переходить к изучению ударов ногой назад с помощью барьера.

Изучение ударов ногой по дуге также лучше начинать лежа или сидя: из положения «стойка» проводить удары внешней и внутренней сторонами стопы, перенося ногу через барьер. Круговой удар ногой назад рекомендуется осваивать, опираясь руками о стену и стоя на четвереньках.

В начале обучения удары ногами желательно наносить не по средним участкам тела партнера, а по нижним — стопам, коленям, бедрам, так как у новичков нет еще достаточной гибкости и четкой координации движений, а высокий подъем ноги будет мешать хорошо освоить изучаемое движение (ударные части ноги приведены на рис. 1, 2).

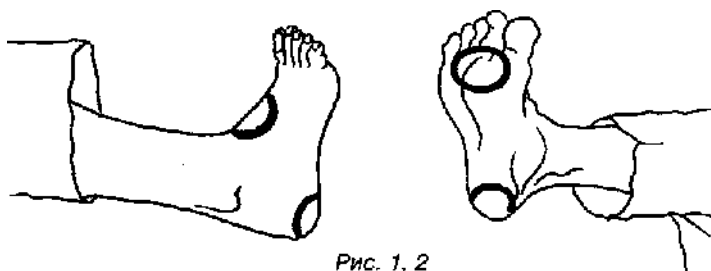


Рис. 1, 2

Методические рекомендации для обучения ударам руками

Анализируя по рисункам удары руками, легко заметить, что они выполняются двумя способами — по прямой и круговой траекториям: рука движется по прямой траектории и полностью распрямляется в локте; согнутая в локте рука описывает четверть круга в вертикальной или горизонтальной плоскости. Независимо от траектории эти приемы начинаются с движения стопы, которая передает усилие на бедро, а последнее разворачивает туловище. Ударные части руки (кулак, средние фаланги пальцев, пальцы, основание ладони, основание большого и указательного пальцев, ребро ладони, локоть, предплечье — показаны на рис. 3—12) определяют лишь жесткость, точность и глубину проникновения удара.

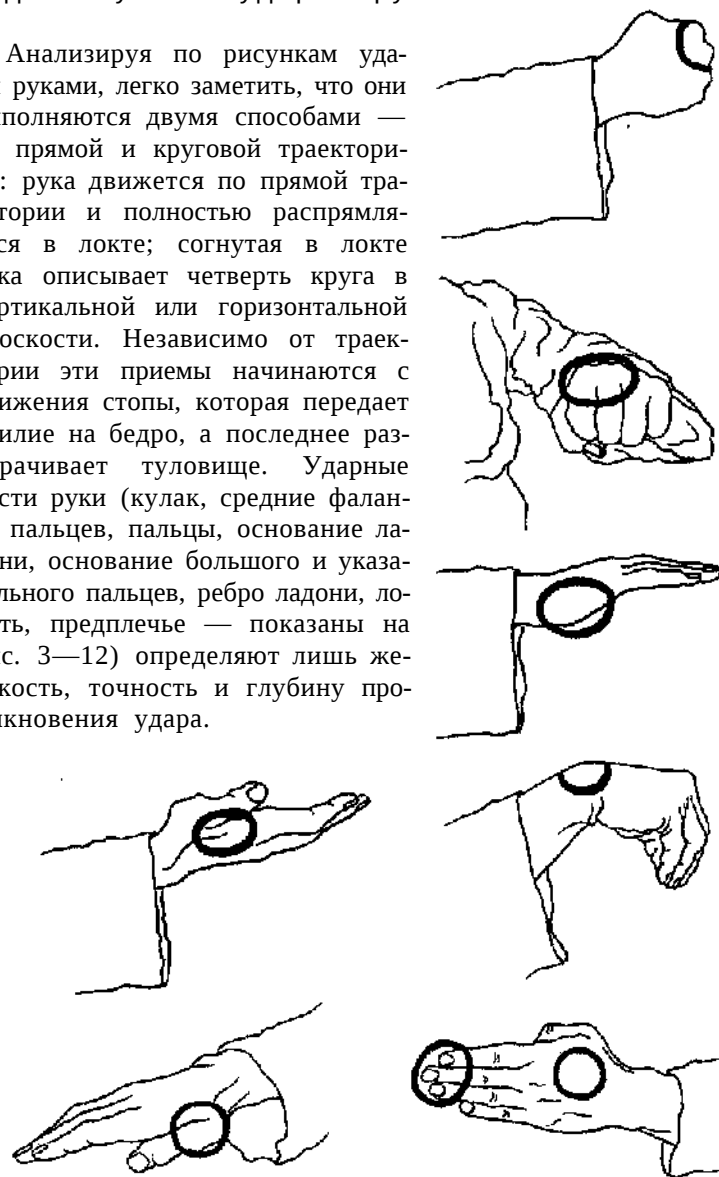


Рис. 3-9

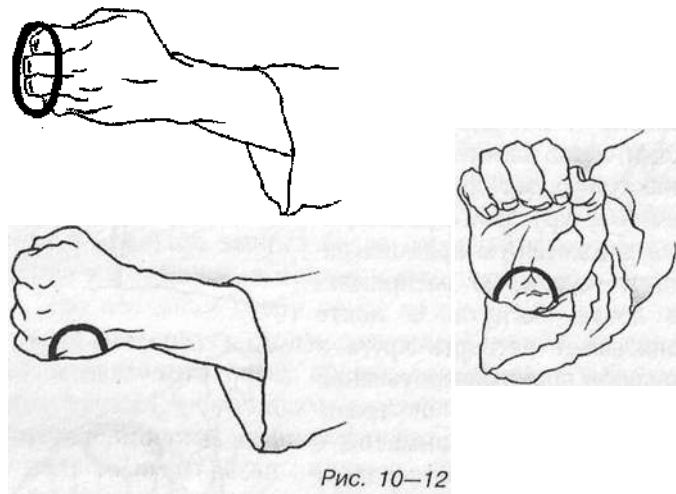


Рис. 10—12

Проведение ударов кулаком следует изучать в такой последовательности: удар кулаком рукой, согнутой в локте; удар кулаком с поворотом его на 90, 180 270° (рис. 13—16).

Рассмотрим выполнение ударов рукой в сторону по круговой траектории.

Рука описывает полукруговую траекторию в вертикальной или горизонтальной плоскости. Ее движение начинается от груди: сначала движется плечо, потом предплечье и, наконец, ударный сустав — основание кулака, ребро ладони, верхняя часть кулака, запястье, основание большого и указательного пальцев.

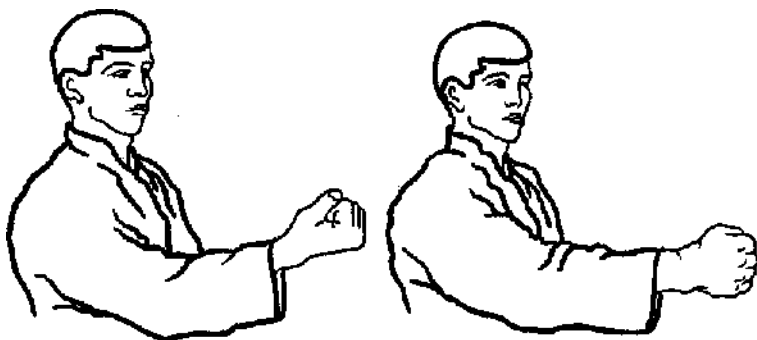


Рис. 13, 14

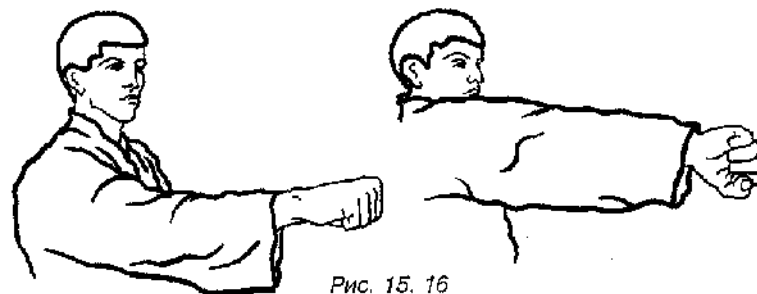


Рис. 15, 16

Локоть как центр вращения остается неподвижным, предплечье поворачивается на 45°, а ударный сустав достигает цели по кратчайшей траектории.

Таким образом, мы выявили общие закономерности всех ударов по круговой траектории независимо от того, какой частью руки наносится удар.

Изучение вращения тазобедренным суставом

Сила, возникающая в результате вращения тазобедренного сустава, передается позвоночнику, а от него — мышцам туловища, затем от них нарастающий скоростно-силовой импульс переходит в руку и заканчивает свое движение в кулаке в момент проведения удара. Такое кинематическое взаимодействие различных суставов напоминает движение катапульты, передающей ускорение на вложенный в нее снаряд. Следовательно, мощный поворот тазобедренного сустава создает движущую силу, необходимую для проведения сильных технических приемов. Следовательно, на тренировках необходимо больше времени уделять правильному движению бедер даже за счет отработки движения руки.

Овладеть правильным движением бедер нелегко. Нужна постоянная практика по правильной методике. Необходимо работать упорно, несмотря на монотонность тренировки.

Важные моменты:

1. Вращать тазобедренный сустав необходимо одним непрерывным движением, стараясь, чтобы в ходе всего

движения он оставался на одном и том же уровне. Одна его половина не должна опускаться ниже другой.

2. Поворачивать плечи нужно одновременно с тазобедренным суставом.

3. Поворачивая бедра, не наклоняйтесь вперед, чтобы не выставлять назад ягодицы. Держите туловище перпендикулярно полу.

4. Во время поворота вращайте тазобедренный сустав в одной горизонтальной плоскости.

5. Для полного поворота тазобедренного сустава поворачивайте его отстающую половину до тех пор, пока его передняя поверхность не будет развернута прямо вперед.

Изучение поворота тазобедренного сустава и туловища с помощью специальных подготовительных упражнений

1. Встать в переднюю стойку, держа руки на поясе. Сзади стоящую ногу согнуть в колене и поставить на носок. Из этого положения повернуть тазобедренный сустав и туловище на 45° таким образом, чтобы сзади стоящая нога выпрямилась и плотно прижалась стопой к площади опоры (рис. 17, 18).

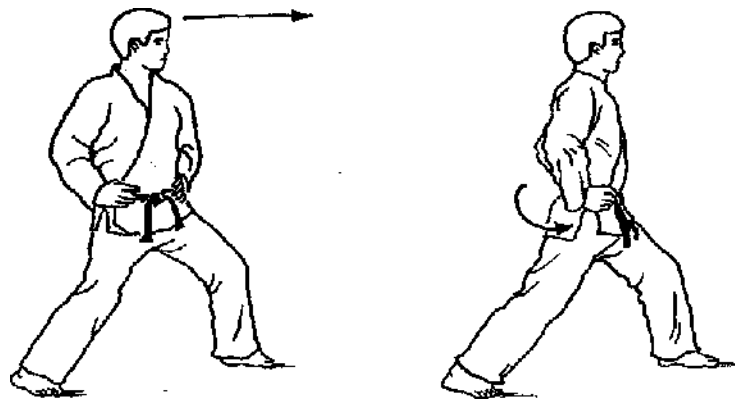


Рис. 17, 18



2. Встать в широкую фронтальную стойку, положить руки на пояс, выполнить поворот влево на 90° , перейти в переднюю левостороннюю стойку, затем вернуться в исходное положение (рис. 19—22).

3. Встать в узкую фронтальную стойку, держа руки на поясе. На счет «раз» — одной ногой нужно сделать шаг вперед и перейти в переднюю стойку, акцентируя внимание на повороте бедер; на счет «два» — занять исходное положение.

Далее необходимо освоить поворот тазобедренного сустава в движении с нанесением удара кулаком вперед. Это упражнение поможет контролировать не только поворот бедер, но и положение туловища и плеч.

В каратэ очень важное место занимает движение бедер вперед. Выполняя его одновременно с длинным шагом вперед, можно быстро сблизиться с противником

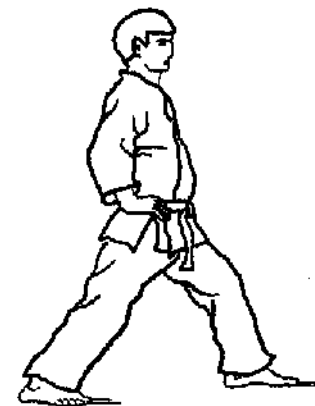
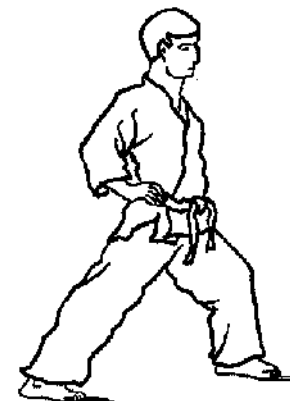


Рис. 19—22

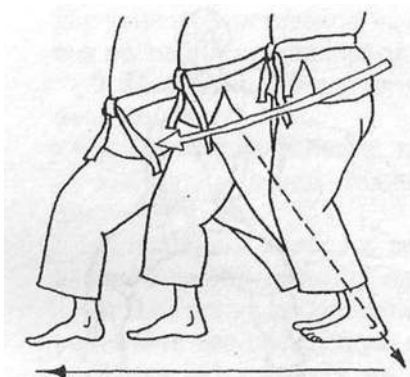


Рис. 23

и провести сильный удар рукой или ногой.

Движение бедер вперед отличается от выполнения простого шага вперед. Вначале перенесите вес тела вперед на одну ногу и, как только туловище и сзади стоящая нога начнут проходить мимо опорной ноги, резко оттолкнитесь назад опорной ногой и выведите тело вперед (рис. 23).

Тело движется вперед за счет реактивной силы отдачи, которая возникает в результате отталкивания и выпрямления опорной ноги. Чем сильнее отталкивание, тем быстрее движение тела вперед.

Если тело слегка наклонить вперед, то сила толчка этой ноги будет больше. Одновременно необходимо избегать такого наклона вперед, при котором тело теряет равновесие.

При правильном отталкивании возникает реакция опоры, которая от стопы передается на тазобедренный сустав, от него по позвоночнику следует к плечевому поясу и, пройдя через руку, заканчивает свой путь в кулаке. Для эффективной передачи силы от бедра к руке между бедрами и верхней частью туловища должна существовать прочная связь. Для того чтобы добиться такой связи, необходимо в момент выполнения упражнения напрягать мышцы живота и нижней части спины. Если же они будут расслаблены, то только часть потенциальной силы будет использована необходимым образом и удар потеряет эффективность.

Для отработки согласованности движений между стопой, бедром, туловищем и рукой рекомендуются следующие подготовительные упражнения:

а) для боевой передней и задней стоек — удары кулаком сидя и стоя на одном колене (рис. 24—26);

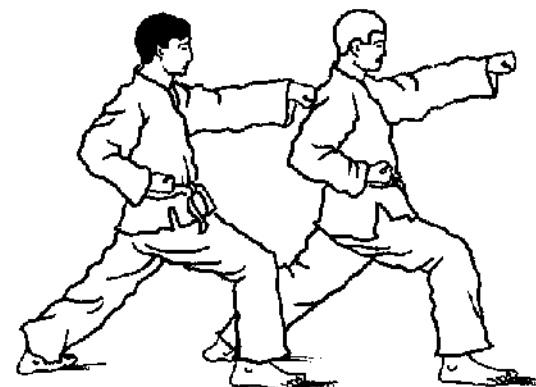
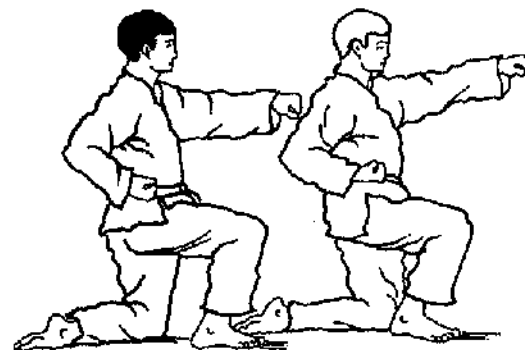
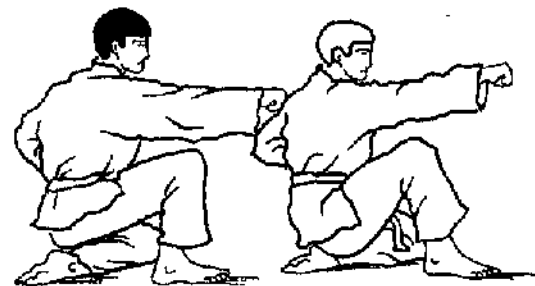


Рис. 24-26

б) для широкой фронтальной стойки — удары кулаком сидя и стоя на коленях (рис. 27—29);

в) переходы из широкой фронтальной стойки в переднюю стойку и в исходное положение.

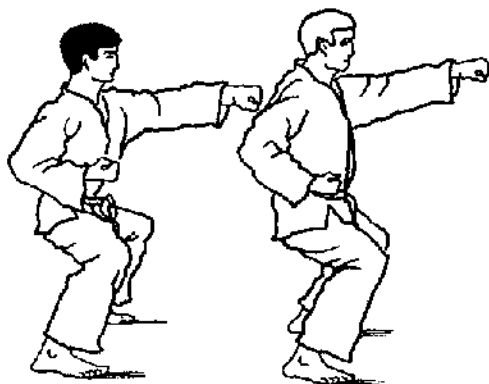
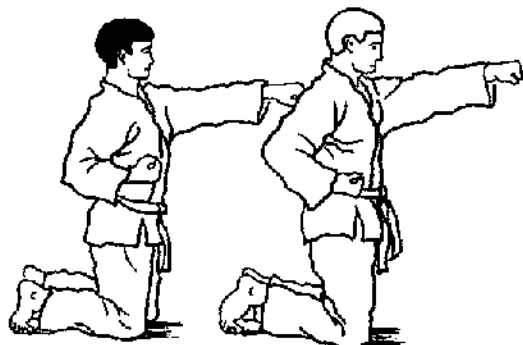
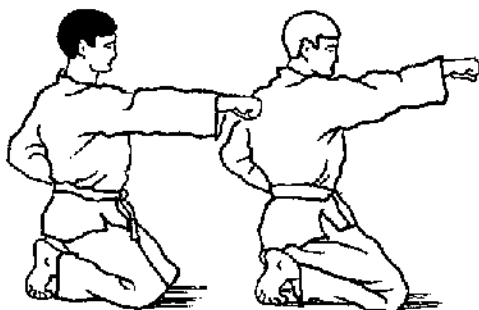


Рис. 27-29

Классификация защитных действий и биомеханические принципы их исполнения.

Защитные действия руками: плечом, предплечьем, ладонью, ребром ладони, запястьем, локтем, кулаком.

Защитные действия ногами: стопами, голенью, бедром. Изменение положения тела: шагом вперед, назад, в сторону; уклоном в сторону, наклоном, отклонившись назад, нырком, падением.

Приемы защиты делятся на три вида:

- жесткие — подстановка или удар каким-либо блокирующим местом по суставу атакующей руки партнера;
- мягкие — отведение каким-либо блокирующим местом сустава атакующей руки партнера;
- комбинированные — сочетание жесткой и мягкой защиты.

По уровням проведения защиты можно разделить на верхние (рис. 30) верхнебоковые, нижние (рис. 31), нижнебоковые, средние (рис. 32—34) — средние изнутри — если движение кисти начинается от разноименного бедра и заканчивается на уровне одноименного плеча (рис. 32, 33); средние снаружи — если движение кисти начинается от уха и заканчивается на уровне плеча (рис. 34).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

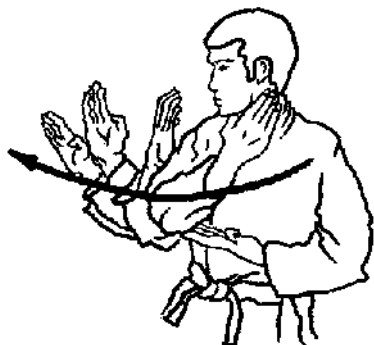


Рис. 33



Рис. 34

Каждой из вышеизложенных защит можно осуществлять блокировку сустава как снаружи, так и изнутри.

Если защитные действия выполняются только руками, то независимо от уровня нанесения удара (верхнего, среднего или нижнего) и от того, каким местом руки проводится блок (предплечьем, ладонью, запястьем, ребром ладони, кулаком), общим элементом защитных действий будет являться поворот туловища под углом 45° к противнику, при этом рука сгибается под углом $100\text{--}120^\circ$.

Классификация стоек и биомеханические принципы их изучения

Стойка — это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохраняя при этом устойчивое положение.

При изучении различных стоек особое внимание обращают на расположение ног и туловища по отношению друг к другу, учитывают индивидуальные морфологические особенности каждого из занимающихся: вес, рост, длину ног и ступней, акцентируют внимание на общих элементах, которые присутствуют в большинстве из стоек, что ведет к более твердому и быстрому их освоению.

Если спортсмен разворачивается правым боком и выставляет вперед правую ногу, то стойка называется правосторонней, если разворачивается левым боком и выставляет вперед левую ногу, то стойка называется левосторонней, если поворачивается фронтально и стопы ставит параллельно друг другу, то стойка называется фронтальной. Если вес тела смещен напереди стоящую ногу, то стойка называется передней, если вес тела смещен назади стоящую ногу, то стойка называется задней.

Рассмотрим основные стойки, входящие в базовую технику каратэ (табл. 3).

Таблица 3

Международное название стойки	Русское название стойки
1. Хейсоку дачи	Стойка «ноги вместе»
2. Хейко дачи	Узкая фронтальная стойка
3. Киба дачи	Широкая фронтальная стойка, или стойка наездника
4. Зенкудзу дачи	Передняя стойка
5. Кокудцу дачи	Задняя стойка
6. Акинава кокудцу дачи	Длинная задняя стойка
7. Коши дачи	Стойка «кошки»
8. Санчин дачи	Стойка «часов»
9. Цураши дачи	Стойка «цапли»
10. Косо дачи	Стойка «ноги скрестно»
11. Каки дачи	Скрученная стойка

1. Стойка «ноги вместе»: в этом положении ноги слегка согнуты в коленях, стопы вместе и параллельны друг другу, низ живота напряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, ладонь правой руки лежит на кисти левой руки (рис. 35).

2. Узкая фронтальная стойка: в этом положении ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, низ живота на-



Рис. 35



Рис. 36

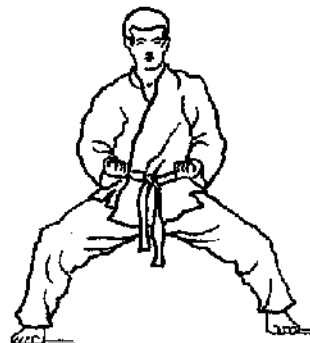


Рис. 37

пряжен, ягодицы поджаты, затылок, копчик, пятки находятся в одной вертикальной плоскости, сжатые в кулаки руки опущены вниз и слегка согнуты в локтях (рис. 36).

3. Широкая фронтальная стойка: в этом положении стопы расположены параллельно друг другу и расстояние между ними составляет приблизительно две ширины плеч. Колени, пятки и носки образуют между собой равнобедренный треугольник, спина прямая, ягодицы поджаты, низ живота и бедра напряжены, затылок, копчик и пятки находятся в одной вертикальной плоскости. Сжатые в кулаки руки опущены вниз и слегка согнуты в локтях (рис. 37).

Чтобы проверить индивидуальную ширину стойки, нужно опуститься на одно колено и, если в расстояние от него до противоположной ступни уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (рис. 38).

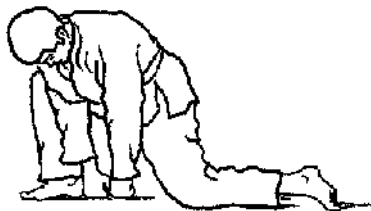


Рис. 38

Перемещение в широкой фронтальной стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа одной ноги подставляется к стопе другой, затем последняя отставляется до исходного положения (рис. 39);



Рис. 39



Рис. 40, 41



б) одна нога ставится скрестно впереди другой, затем последняя возвращается в исходное положение (рис. 40, 41).

4. Передняя стойка: в этом положении впереди стоящая нога согнута, на нее приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии. Сзади стоящая нога прямая, на нее приходится 30% веса тела. Стопы плотно прижаты к полу и развернуты носками внутрь, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вертикальное положение. Ширина стойки равна индивидуальной ширине плеч. Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол и, если в расстояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (рис. 42).

Передвижение вперед в передней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к впереди стоящей стопе, затем последняя перемещается вперед по дуге до исходного положения (рис. 43—45);



Рис. 42

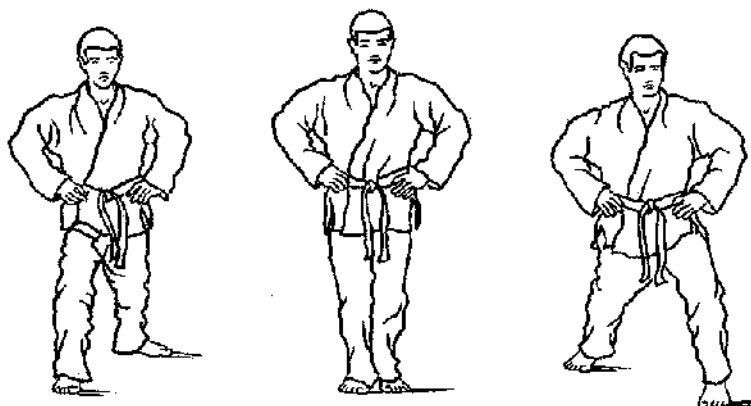


Рис. 43-45

б) стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед, к ней параллельно подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем она продолжает перемещаться по дуге вперед до исходного положения. В конце движения обе стопы разворачиваются носками внутрь.

Передвижение назад осуществляется в обратной последовательности.

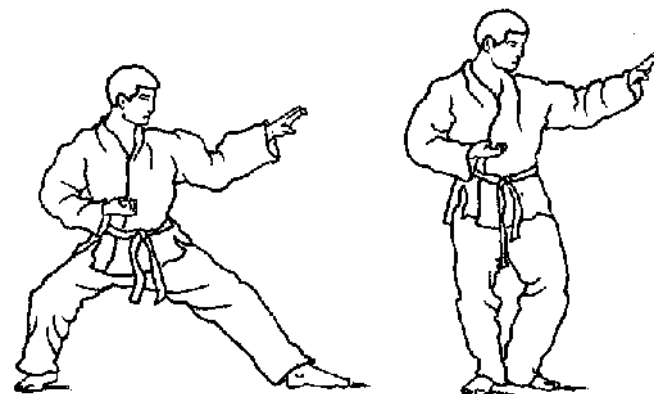
5. Задняя стойка: в этом положении на сзади стоящую ногу приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии, впереди стоящая нога немного согнута в колене и слегка развернута внутрь — на нее приходится 30% веса тела; стопы плотно прижаты к полу, пятки находятся на одной линии, бедра и низ живота напряжены, ягодицы поджаты, туловище сохраняет вертикальное положение. Длину стойки определяют следующим образом: колено сзади стоящей ноги опускают на пол и, если в расстояние от него до впереди стоящей стопы уложатся четыре ваших кулака, то расстояние между ногами выбрано верно (рис. 46).



Рис. 46

Передвижение вперед в задней стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляется к впереди стоящей, затем последняя переме-



щается вперед до исходного положения (рис. 47—49);

б) передвижение назад осуществляется в обратной последовательности.

6. Длинная задняя стойка. В этом положении 90% веса тела приходится на согнутую в колене сзади стоящую ногу; впереди стоящая нога прямая и максимально выставлена вперед, на нее приходится 10% веса тела. Пятки находятся на одной линии. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь, стопа сзади стоящей ноги — наружу, и обе они плотно прижаты к полу. Таз максимально развернут вперед, туловище сохраняет вертикальное положение (рис. 50).

Перемещение вперед в длинной задней стойке реализуется следующим об-



Рис. 47—49



Рис. 50

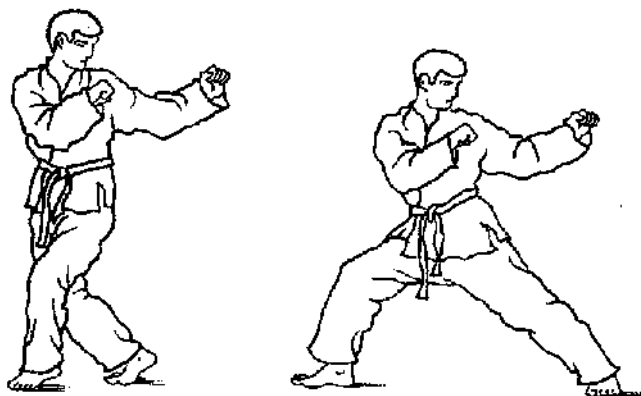


Рис. 51, 52

разом. Стопа сзади стоящей ноги ставится перпендикулярно носку впереди стоящей стопы, осуществляется переход в промежуточную скрученную стойку, затем впереди стоящая стопа возвращается в исходное положение (рис. 51, 52).

7. Стойка «кошки»: в этом положении пятки обеих ног располагаются на одной линии, на расстоянии половины стопы друг от друга. Впереди стоящая нога сгибается в колене и опирается на слегка развернутый внутрь носок, на нее приходится 90% веса тела. Стопа сзади стоящей ноги плотно прижата к полу и развернута внутрь под углом 45°, ее большой палец располагается на одной линии с коленом. На эту ногу приходится 90% веса тела. Туловище в этой стойке расположено вертикально, ягодицы поджаты, низ живота напряжен (рис. 53).

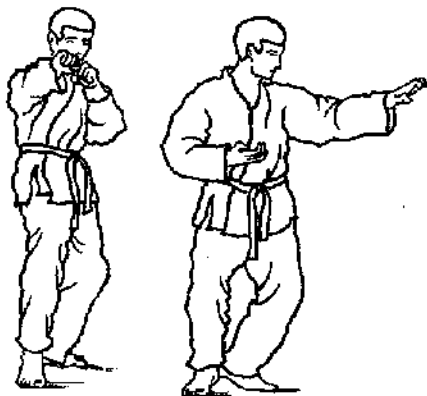


Рис. 53

Рис. 54

Перемещение вперед в этой стойке осуществляется следующим образом:

а) стопа сзади стоящей ноги подставляет-

ся к стопе впереди стоящей ноги, затем последняя перемещается вперед до исходного положения (рис. 54);

б) стопа сзади стоящей ноги подставляется к стопе впереди стоящей ноги, затем перемещается вперед до исходного положения.

8. Стойка «часов»: это положение принимается следующим образом. Пятка одной ноги ставится впереди носка другой, затем стопы расставляются на ширину плеч и разворачиваются внутрь под углом 45°; ягодицы поджимаются, бедра и низ живота находятся в напряженном состоянии (рис. 55).



Рис. 55

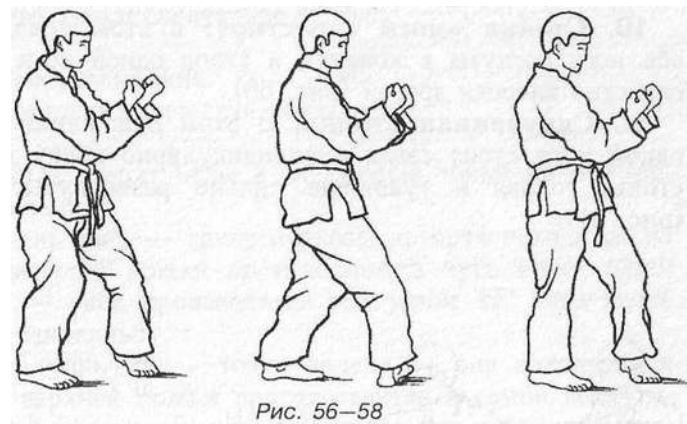


Рис. 56—58

Перемещение вперед в данном положении осуществляется следующим образом: стопа впереди стоящей ноги разворачивается вперед, к ней подставляется стопа сзади стоящей ноги, затем движется вперед до исходного положения, в конце движения та стопа, которая осталась сзади, разворачивается внутрь под углом 45° (рис. 56—58).

Перемещение назад осуществляется в обратном порядке.

9. Стойка «цапли»: в этом положении стопа одной ноги поднимается над коленом другой ноги, сжатые в кулаки руки подняты на уровень подбородка (рис. 59).

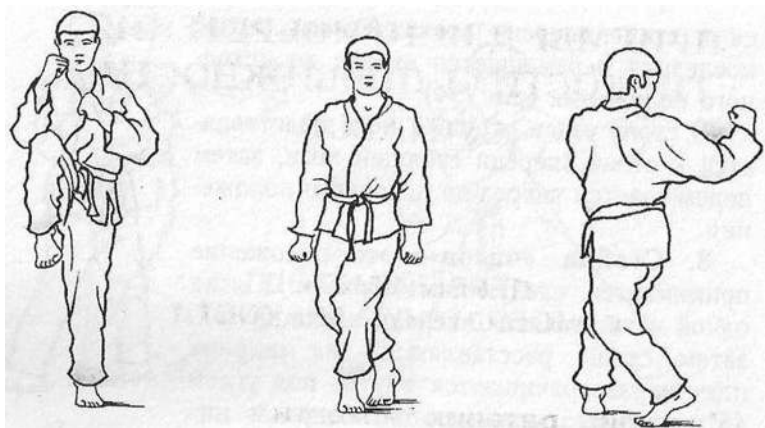


Рис. 59

Рис. 60

Рис. 61

10. Стойка «ноги скрестно»: в этом положении обе ноги согнуты в коленях и стопа одной ноги стоит скрестно впереди другой (рис. 60).

11. Скрученная стойка. В этом положении стопа одной ноги стоит сзади перпендикулярно носку другой стопы; голова и туловище сильно развернуты назад (рис. 61).

ПРИЕМЫ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

ПЕРВЫЙ МЕТОД ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ

Для приобретения гибкости
и подвижности в тазобедренном суставе

Применяются следующие методы:

1. Иглоукалывание.
2. Постизометрическая релаксация.

Сначала ставят иглы в следующие точки на обе ушные раковины:

1) шень-мэнь — точку наркоза, которая находится на скате верхней ножки противозавитка чуть ниже точки колена — укол производится под углом 45° вниз вдоль ушной раковины;

2) си-гуань-цзе — точку колена — она находится в центре верхней ножки противозавитка в самой выступающей вверх его части; укол производится перпендикулярно ушной раковине;

3) куань-гуань-цзе — точку тазобедренного сустава — она находится у начала верхней ножки противозавитка в середине самой выступающей вверх части хряща; укол производится перпендикулярно ушной раковине;

4) яо-чжуй — точку поясничного отдела позвоночника; укол производится перпендикулярно ушной раковине;

5) чень-фу — точку канала мочевого пузыря, расположенную в центре подъягодичной складки, что соответствует нижнему краю большой ягодичной мышцы, между двуглавой и полусухожильной мышцами;

6) инь-мень — точку канала мочевого пузыря, расположенную на середине задней поверхности бедра между двуглавой и полусухожильной мышцами.

По истечении 10 минут снимают иглы, поставленные на ноги, и начинают приемы постизометрической релаксации мышц тазобедренного сустава.

Один из партнеров занимает нужное положение, делает глубокий вдох, задерживает дыхание на 8 секунд и начинает сводить ноги навстречу друг другу. Другой партнер сдерживает руками их движение. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох, расслабляет мышцы ног, второй медленно разводит их в стороны. Такая процедура повторяется в каждом положении по 6 раз.

Упражнения на приобретение гибкости в позвоночном столбе

Поставить иглы на ушные раковины и спину в следующие точки:

- 1) шень-мэнь — обезболивание организма;
- 2) цзин-чжун — шейный отдел позвоночника;
- 3) сюн-чжуй — грудной отдел позвоночника;
- 4) яо-чжуй — поясничный отдел позвоночника;
- 5) ду-шу — точки канала мочевого пузыря, расположенные на уровне промежутка между остистыми отростками 6-го и 7-го грудных позвонков;
- 6) шень-шу — точки канала мочевого пузыря, расположенные на уровне промежутка между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

По истечении 10 минут, не снимая иголки, можно начать выполнять следующие упражнения из системы йогов:

1. Поза «кобры».
2. Наклон вперед, ноги вместе.
3. Поза «лука».
4. Наклон вперед, ноги вместе.

5. Поза «королевской кобры».
6. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги вместе.
7. Поза «колеса» или «моста».
8. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги врозь.
9. Поза «верблюда».
10. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги врозь.
11. Поза «скорпиона».
12. Из положения сидя сделать наклон вперед, ноги вместе.

Упражнения на приобретение гибкости и подвижности в плечевых суставах

Поставить иглы на ушные раковины и мышцы плеч в точках:

- 1) шень-мэнь — обезболивание организма;
- 2) цзянь-гуань-цзе — точка плеча;
- 3) цзянь-юй — точка канала толстой кишки, находящаяся между антериальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости;
- 4) цзянь-ляо — точка меридиана тройного обогревателя, расположенная на задней поверхности плечевого сустава, ниже антериального отростка лопатки;
- 5) тянь-ляо — точка меридиана тройного обогревателя, расположенная в верхней части лопатки в ямке.

Через 5—10 минут после постановки игл начинают в паре с партнером следующие приемы постизометрической релаксации по описанному ниже принципу.

1. Один из партнеров встает на колени, другой поднимает одну его руку вверх и старается положить ее на его другое плечо.
2. Один из партнеров кладет запястья на пояс, другой старается соединить его локти вместе.

3. Один из партнеров ложится на живот, другой садится на его спину, соединяет его руки вместе и поднимает их вверх.

4. Взять в руки веревку, поднять руки вверх и повернуть плечи назад, затем вернуть в исходное положение. Выполняя упражнение, постепенно сводите руки навстречу друг другу.

ВТОРОЙ МЕТОД ПРИБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ

Тазобедренный сустав

Поставить микроиглы в следующие точки ушных раковин:

- AP-50, кунь-гуань-цзе, — тазобедренный сустав;
- AP-57, ку-гуань, — бедро;
- AP-51, цзяо-гань, — симпатическая нервная система;
- AP-55, шень-мэнь, — обезболивание организма;
- AP-13, шень-шан-сянь, — надпочечник.

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально и в парах приемы растяжения суставов.

Позвоночный столб

Поставить микроиглы в следующие точки ушных раковин:

- AP-37, цзин-чжуй, — шейный отдел позвоночника;
- AP-39, сюн-чжуй, — грудной отдел позвоночника;
- AP-40, яо-чжуй, — поясничный отдел позвоночника;
- AP-51, цзяо-гань, — симпатическая нервная система;
- AP-55, шень-мэнь, — обезболивание организма;
- AP-13, шень-шан-сянь, — надпочечник.

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально и в парах приемы растяжения суставов.

Верхние конечности

Поставить микроиглы в следующие точки ушных раковин нужного вам сустава:

плечевой сустав:

- AP-64, цзянь-гуань-цзе, — плечевой сустав;
- AP-65, цзен, — плечо;
- AP-55, шень-мэнь, — обезболивание организма;
- AP-13, шень-шан-сянь, — надпочечник;
- AP-98, сюнь-дзянь, — селезенка;

локтевой сустав:

- AP-66, чжоу, — локоть;
- AP-13, шень-шан-сянь, — надпочечник;
- AP-55, шень-мэнь, — обезболивание организма;

кисть:

- AP-67, вань, — кисть;
- AP-62, чжи, — пальцы;
- AP-55, шень-мэнь, — обезболивание организма;
- AP-13, шень-шан-сянь, — надпочечник.

Затем приступить к интенсивной тренировке и по мере разогревания организма несколько раз провести индивидуально и в парах приемы растяжения суставов.

ДЫХАНИЕ

В системе каратэ применяются следующие виды дыхания: активизирующее и успокаивающее; прерывистое и непрерывное. В ходе ведения боя вдох делается через нос, а выдох — через рот. Если спортсмен после вдоха осуществляет одиночный удар, то при этом выдыхает одну треть воздуха, а две трети оставляет в легких; если выполняет два удара подряд, то на каждый удар выдыхает по одной трети воздуха, а одну треть оставляет в легких; если осуществляется три удара или более, то выдыхает воздух небольшими порциями с таким расчетом, чтобы последнюю треть оставить в себе. Такое дыхание называется прерывистым. Если в момент проведения серии ударов спортсмен делает выдох без остановки, то такое дыхание называется непрерывным. Осуществляется оно следующим образом: кончик языка прижать к нижним передним зубам, губы слегка приоткрыть, медленно на выдохе выпускать через рот воздух так, чтобы постоянно был слышен звук «с».

Если после медленного вдоха производится резкий выдох с максимальным выбросом воздуха, то это дыхание называется активизирующим.

Если выдох осуществляется гораздо медленнее, чем вдох, то дыхание называется успокаивающим. Сочетание успокаивающего и активизирующего дыхания хорошо применять в качестве восстанавливающей методики на различных этапах тренировки в перерывах между сериями упражнений.

Выполняется оно следующим образом. Встать в широкую фронтальную стойку, сделать вдох через нос, до отказа наполнить легкие, одновременно поднять перед собой вверх прямые руки, затем медленно выдыхать воздух через рот так, чтобы слышался звук «с», и опускать через стороны прямые руки, остановив их на ширине плеч. Как только руки дойдут до исходного положения, согнуть их в локтях и отвести назад, одновременно сделать вдох через нос, мед-

ленно выдыхая воздух через рот со звуком «с»; руки выпрямить перед собой вниз вперед. Упражнение повторяется два раза, при этом выдох делают в два раза длиннее, чем вдох. В следующей фазе этого упражнения на вдохе поднять перед собой прямые руки, опустить их через стороны вниз, согнуть в локтях и отвести назад, затем сделать через рот медленный выдох, воспроизводя звук «с», одновременно разгибая руки вниз вперед. Заключительный этап этого упражнения выполняют два-три раза подряд.

Делают быстрый вдох через нос, одновременно поднимают перед собой прямые руки вверх, опускают через стороны вниз, в нижней крайней точке сгибают в локтях и отводят назад, затем, резко выдыхая через рот, одновременно выпрямляют руки вниз вперед (рис. 62—65).

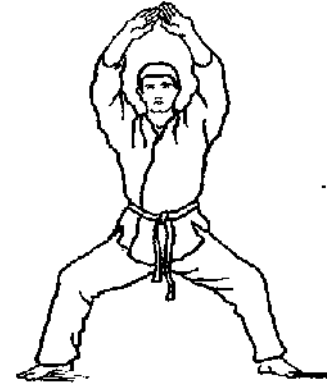


Рис. 62—65

ЭТИКЕТ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этикет и психологическая подготовка, заимствованные из японского каратэ, представляют собой две переплетающиеся взаимодополняющие друг друга неразрывные нити, уходящие корнями в глубокую древность и продолжающие существовать и теперь в практике военных искусств как отголоски почитаемого раньше кодекса чести самураев «Бусидо». В один из его разделов входили правила галантности, которые должны были присутствовать в повседневной жизни мужчин военного сословия, единственной обязанностью которых было отдавать жизнь на поле боя. Умение ходить, вставать, садиться, приветствовать, принимать пищу, держать предмет или передавать его, делать все без лишних движений — медленно и красиво — все несло в себе тайный смысл, помогающий воинам скрыть нервное напряжение, настроиться на предстоящую схватку, перейти к неожиданной атаке, нанести ответный удар. Согласно этикету мужчина брал предмет только левой рукой, для того чтобы в случае опасности правая могла выхватить меч.

Знакомые приветствовали друг друга поклоном, при этом наклоняли вперед только туловище, не опуская глаз, постоянно удерживая в поле зрения человека, стоящего напротив, чтобы в любой момент от жеста перейти к решительному отпору без предварительной подготовки. «Тот, кто действительно подготовлен, кажется совсем неподготовленным». Эти слова мог оправдать лишь тот человек, который в процессе общения в кругу своих друзей и близких научился подсознательно связывать модель бытового образа жизни с боевой обстановкой. Поэтому огромное внимание уделялось формированию морально-волевой и психологической подготовки, которая начиналась с первого поклона в момент вхождения в зал, с оказывания знаков уважения месту занятий и людям, находящимся там, с беспрекословного подчинения младших старшему,

с победы над страхом перед более сильным и опытным противником, с преодоления трудностей многолетнего тренировочного процесса, основным смыслом которого являлось формирование духа через тренировку тела. Считалось, если дух совершенен, то тело будет подчиняться беспрекословно, отсюда вытекают два образных японских выражения «дух как вода» и «дух как луна».

По мнению японцев, в момент встречи с противником дух хорошего мастера подобен спокойному озеру, зеркальная поверхность которого равномерно отражает образ всех предметов, окружающих его. Иными словами, если сознание бойца будет спокойным, то он сможет правильно предугадать все намерения противника. С другой стороны, если поверхность воды будет возбуждена, то отражение образа будет неточное, аналогично — беспокойное состояние в боевой обстановке не приносит ожидаемого результата.

Было давно замечено, что в момент ведения боя взгляд неопытного бойца беспорядочно перемещается, пытается уследить за движением рук и ног противника, он не способен психологически подавить его, сознание его направлено не на атакующие, а на защитные действия, поэтому он не может навязать ему свой бой. Сознание опытного бойца подобно луне, свет которой равномерно освещает все предметы, встреченные на пути, его вид выражает уверенность в себе, в движениях отсутствует суета, взгляд направлен в лицо, в то же время равномерно распределен по всему объему, занимаемому противником. Если на него нападают сразу несколько человек, то его взгляд направлен на одного, но периодически охватывает всех, в то же время он не старается вести бой со всеми сразу, а последовательно переходит от одного к другому, побеждая их по очереди.

Умение настроиться на тренировку в начале занятий, освободить свое сознание от ненужных мыслей, отключиться от внешнего мира, оставив его за стенами, является важным аспектом, входящим в процесс обучения специальной психологической подготовке, которой должно уделяться внимание на каждой тренировке. Японцы говорят: «Когда занимаешься боевыми искусствами, нельзя ду-

мать ни о чем, потому что в это время ты постигаешь путь всего живого. Познать его невозможно, как невозможно и выразить. Его можно только почувствовать. А для этого твое сердце должно уснуть, потому что оно — орган мысли, и ты как бы остаешься в позе отрешенности, твое лицо должно выражать только уверенность в себе и неотвратимость победы, тогда руки и ноги будут действовать сами — легко и свободно».

Согласно традициям, в начале занятий все садятся на колени, чтобы настроиться на предстоящую работу. Эти действия исполняются следующим образом. Вначале нужно встать на левое колено, левую руку опустить вдоль туловища, а правую — ладонью вниз положить на правое бедро, затем встать на правое колено, большой палец правой ноги положить на большой палец левой ноги, ягодицы опустить на пятки, раздвинуть колени таким образом, чтобы между ними уложились два ваших кулака, спину выпрямить, голову держать прямо, ладони пальцами внутрь положить на бедра, глаза закрыть, освободить голову от всех мыслей, все проблемы оставить за стенами зала, направить мысли на предстоящую тренировку, замереть на минуту в этой позе.

Следуя традициям Востока, занимающиеся каратэ носят кимоно — свободные штаны и крепко сшитую куртку, в которой можно не только спарринговать, но и отрабатывать различные броски. Куртку подпоясывают крепким поясом, цвет которого определяет степень квалификации обладателя.

В системе каратэ принят тот же ритуал вежливости — приветствия поклоном, что и в восточных боевых искусствах. Исполнять его следует так: поставить ноги вместе, руки опустить вдоль бедер, слегка наклонить туловище вперед. Этот ритуал исполняется в следующих случаях: в момент входа в зал или при выходе из него, в начале и в конце занятий по командам: «доджо рэй» — приветствуя зал, «сенсей рэй» — приветствуя учителя, «семпай рэй» — приветствуя старшего ученика, а также в тот момент, когда ученик подходит с просьбой к учителю и отходит от него.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ

Как правило, некоторые приемы (особенно те, которые успешно применяются выдающимися спортсменами) становятся популярными, но ненадолго, так как против них начинают усиленно искать приемы защиты и нападения. Поэтому нельзя изучать только «модные» приемы — необходима разносторонняя подготовка.

Сколько же приемов нужно изучать на различных этапах обучения и какова методика их освоения? На эти вопросы пытались ответить многие советские и зарубежные авторы.

Например, из всего многообразия приемов самбо профессор кафедры борьбы ГЦОЛИФКа Е. М. Чумаков выделил десять основных видов бросков, которые выполнялись либо руками, либо ногами, либо туловищем. На первом этапе обучения он предложил выполнять их в классическом виде, затем усложняя за счет добавления другого подхода или захвата и т. п. В результате ученый составил стройную систему кругового освоения приемов, рассчитанную на многолетний период обучения.

Значительный вклад в совершенствование тренировочного процесса внесла психологическая теория поэтапного формирования двигательных навыков, разработанная под руководством доктора психологии профессора П. Я. Гальперина. В ней было выделено две части: ориентировочная и исполнительная. Первая определяет пути и способы действия, вторая их реализует. Эти способы обучения проводились и при освоении приемов каратэ следующим образом.

Освоение базовой техники было разбито на два года обучения. На каждом изучалось по четыре основных удара ногами и четыре руками. Для более качественного и быстрого освоения приемов были разработаны свои подводящие упражнения, на освоение нового материала отводилось две, затем одна неделя на протяжении четырех месяцев обучения. Затем обучение проходило по круговым мето-

дам: сначала выполнялся цикл, состоящий из определенных приемов, которые через четыре занятия повторялись в установленном виде за счет внесения в них нового элемента, стойки, передвижения и т. п. Данная методика была проверена на курсантах высшей школы МВД им. Ф. Э. Дзержинского, студентах МГТУ им. Н. Э. Баумана и принята на вооружение Всесоюзной федерацией рукопашного боя.

БЕСЕДА КАК ОДИН ИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ

Немаловажным фактором успешного обучения является общение наставника с подопечными. Беседуя, учитель направляет энергию учеников в нужное русло, развивает их скрытые способности, поддерживает слабых и поощряет сильных. В беседе проявляется воздействие учителя на учеников, именно этому посвящена предлагаемая глава.

СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Убеждение

Убеждение подразумевает «мягкое» воздействие на индивида, ставящее целью радикально скорректировать его взгляды, чтобы тем самым повлиять на последующее поведение. Данный вариант является самым этичным способом влияния, ибо здесь нет грубого насилия или коварного внедрения в подсознание объекта.

Метод убеждения задействуется для:

- долговременного изменения представлений и установок человека в требуемом направлении;
- привлечения к сотрудничеству;
- побуждения объекта к нужному поступку.

По техническому исполнению убеждение представляет собой явную, иной раз и скрытую дискуссию, дополняемую неким стимулирующим воздействием.

Каждый человек имеет свой настрой (точнее — установку) в отношении к чему-либо или кому-либо. Существует три градации подобного настроя:

- явная симпатия (склонность к принятию чего-либо);
- безразличие (с легким смещением в ту или иную сторону);
- отрицание (неприятие).

Всякая попытка грубо навязать желаемое мнение приведет лишь к отрицательному результату, ибо человек всегда сопротивляется ограничению свободы выбора.

Для изменения отношения индивида к чему-либо нужно переориентировать его настрой. Следует учитывать, что:

- в поединке разума и установки чаще побеждает установка;
- в ходе перемены установок человеку надо показать направленность и содержание необходимых изменений; все это должно быть им воспринято и понято;
- изменения произойдут тем успешнее, чем созвучнее они потребностям и мотивациям объекта;
- проще всего перестраиваются установки, которые не имеют принципиального (жизненно важного) значения для человека;
- в случае полностью негативной установки, переориентация ее обычно требует специальных усложненных методов перепрограммирования психики (т. е. «промывания мозгов»...) персоны.

В зависимости от условий ситуации и конкретных особенностей объекта его можно попытаться убедить прямо (в ходе беседы) либо косвенно (через инспирированные акции), действуя при этом:

- акцентированно-логично;
- императивно (категорично);
- эксцитативно (растравливание эмоций);
- альтернативно (сведение проблемы к выбору «или-или»).

Всякое воздействие содержит в себе элементы и внушения, и убеждения, но в разных пропорциях.

Проще убеждать тех, кто имеет:

- яркое живое воображение;
- ориентацию скорее на других, чем на себя;
- несколько заниженную самооценку (робкие и слабо доверяющие собственному мнению субъекты).

Трудно поддаются убеждению лица:

- с явной враждебностью по отношению к другим (проявляемое сопротивление, кстати, часто может возникать как следствие желания доминировать над окружающими...);
- с сильным духом критицизма;
- с готовностью к переименованию своих взглядов (проще говоря, стремлением всегда иметь еще одну позицию про запас...).

Перед проведением активной акции следует основательно подготовить человека рядом подводящих предварительных бесед, с тем, чтобы последующее акцентированное воздействие не явилось для него приятной неожиданностью.

При планировании эпизода убеждения надо:

- тщательно выбирать место, окружение и момент для контакта;
- рассчитать, как приступить к беседе, как снять начальное напряжение, как вызвать некоторый интерес;
- хорошо продумать, как направить разговор в желаемое русло;
- отработать всю свою аргументацию сообразно с психологией, мотивами и устремлениями объекта;
- выбрать ритм беседы и порядок предъявления аргументов;
- вычислить возможные контраргументы и продумать, как их нейтрализовать;

- наметить запасные варианты продолжения беседы, если партнер решительно заявит «нет!»;
- четко представлять себе, как завершить беседу.

*Выбор места, окружения
и момента для контакта*

- Место, где осуществляют убеждение, по возможности должно способствовать благодушному настроению человека, ибо это улучшает восприимчивость к сопутствующему влиянию; так, если в «рабочей» комнате есть картины, ублажающие взор объекта, звучит нравящаяся ему музыка, а на столе любимый напиток — он будет более сговорчив.
- Присутствие каких-то посторонних лиц обычно нежелательно, хотя иной раз отдельные персоны (некие авторитеты, заинтересованные близкие...) прямо либо косвенно могут участвовать в процессе убеждения.
- Время проведения основной беседы следует соотносить с такой ситуацией, при которой некие потребности и настроения объекта сближаются с подбрасываемыми ему идеями (разочарование в чем-либо, затруднения в карьере, разные события, которые можно трактовать как вероятную угрозу с определенной стороны...) либо когда он уже подготовлен предварительными собеседованиями.

*Начало беседы, снятие напряжения,
вызов интереса*

Начиная разговор, необходимо избегать:

- извинений и других проявлений неуверенности; скучного начала;
- проявления малейшего неуважения к собеседнику;
- кроме того, не следует приступать сразу к делу.

Для снятия напряжения и обретения доверия полезно:

- иметь приятный для визави внешний вид (одежду, головной убор, прическу...) и выражение лица;
- обращаться к собеседнику по имени, наклоняясь в разговоре несколько к нему;
- сказать пару комплиментов об отменном вкусе, репутации и деловых способностях объекта;
- высказать какую-либо шутку (анекдот), заставляющую собеседника искренно рассмеяться.

Для усиления интереса к беседе можно:

- задавать ненастораживающие вопросы (профессиональные, житейские, хоббийные), на которые субъект с удовольствием захочет отвечать;
- разговаривать с позиций интересов собеседника или коснуться темы, явно связанной с его проблемами.

Ориентация беседы в нужном направлении

- Привлекая ассоциации, перебросить мостик между началом, затравкой и проталкиваемой идеей.
- Описать какое-то житейское наблюдение, уличную оценку или анекдотичный случай, как бы между прочим увязав это с желаемым предметом.
- Упомянуть несколько важных для партнера вопросов, которые через должное смещение акцентов соотносятся с намеченной тематикой.

Выбор аргументации сообразно с личностью и настроениями объекта

- Проводимая идея всегда обязана находить свой путь не только к разуму, но и к эмоциям объекта.
- Материал для проведения аргументации подбирается в зависимости от типа (образное — логическое) вкупе с качеством (гибкое, косное, конформное, самостоятельное...) мышления собеседника.

- Имеет смысл применять лишь те аргументы, какие в виду личностных настроев, образа мышления, интеллекта и имеющейся информации данный человек способен воспринять.
- В ходе убеждения желательно использовать как абстрактные выводы, так и зримую конкретную фактуру, на которой легче убеждать лиц, не владеющих абстрактным мышлением.
- На конформистов положительно действуют ссылки на авторитеты, красочные выпенренные фразы и упор на чувство общности с другими.
- При самостоятельном мышлении человека в ход пускают логику обоснования с намеком на возможность личной выгоды как морального, так и материального плана.
- При заметной косности мышления перспективно разжигание эмоций с опорой на эмпирику.

Установление ритма разговора и порядка предъявления аргументов

- Нужно твердо верить в истинность того, в чем вы хотите убедить других, ибо люди подсознательно улавливают отношение говорящего с сообщаемому, а всяческая фальшь отталкивает.
- Ритм речи должен быть довольно ровным и подстраивающимся под частоту дыхания собеседника.
- Для начала обеспечьте одинаковое понимание ведущих терминов и выражений вами и объектом.
- Не давайте отвлекать себя от намеченной тематики и не отвлекайтесь от нее сами.
- В ходе приведения аргументации первым делом говорите о преимуществах и только после — о недостатках.
- Эффективен «квантовый» посыл сообщения, при котором после выдачи очередного факта или аргумента делается небольшая пауза, для осознания и закрепления услышанного.

- Каждый последующий аргумент должен быть весомее предыдущего.
- Для лучшего восприятия новых идей надо подавать их так, чтобы они ассоциировались с уже усвоенными.
- Никогда не ограничивайтесь лишь простым перечислением аргументов, а старайтесь раскрывать их логический и эмоциональный смысл с точки зрения собеседника.
- Приводите тот же самый аргумент несколько раз, но при этом повторяйте его новыми словами.
- Всегда имейте пару аргументов про запас для употребления при заметных колебаниях в позиции объекта.
- Тщательно отслеживайте все словесные и несловесные реакции партнера, и, основываясь на них, корректируйте свою дальнейшую аргументацию.
- Вычислите по реакции объекта те моменты, где разыгрывается «борьба его мотивов», и сосредоточьтесь на них все свое воздействие, раз за разом подавая те аргументы, которые произвели на партнера максимальное впечатление.

Нейтрализация аргументации объекта

- Заранее предположите все возможные резоны визави и, ориентируясь на них, подготовьте собственные контраргументы.
- Аргументацию объекта лучше разбивать перед высказыванием своих посылов, причем следует анализировать как реальность самих фактов, так и те выводы, которые на них основываются.

Доводы партнера можно нейтрализовать:

- логикой опровержений;
- игнорированием;
- высмеиванием;
- кажущимся принятием с последующим неожиданным развенчиванием;

- изменением акцентов (выставляя их слабые стороны и предельно снижая сильные);
- хитроумным превращением их в свои собственные;
- подавлением логики эмоциями;
- впечатляющей дискредитацией автора (но не собеседника, естественно!);
- ссылкой на авторитеты (иной раз вымышленные)...

Обеспечение продолжения беседы, если объект ответил «нет»

- Никогда не отступайте до тех пор, пока визави не скажет четкого решительного «нет!».
- Осознав, что собеседник принял окончательное решение, не пытайтесь его переубедить, а искусно перебросьте разговор на нейтральную и по возможности приятную для него тематику.

Завершение разговора

- Уяснив, что визави воспринял проводимую идею, не затягивайте дальше контакт, а, конспектно обозначив основные положения, дружески распрощайтесь с ним.
- Постарайтесь, чтобы у партнера не возникло ощущение, что он вроде бы насильно подчинился чужой воле.
- При возможной неудаче в убеждении следует не сразу завершать беседу, но умело переправить ее в увлекательное для объекта русло, а затем при расставании еще раз, но ненавязчиво помянуть свои главные аргументы и без явного давления предложить обдумать их на досуге.

Внушение

Под внушением подразумевается передача информации с внедрением заключенных в ней идей без какой-

либо критической оценки и логической переработки предлагаемого. О том, что сработало внушение, а не осознанный выбор, говорит сугубо эмоциональная реакция на малейшую попытку обсуждения «заветной истины», причем все противоречащее ей отвергается с порога, и чем убедительнее доводы, тем сильнее возмущение.

Методы внушения используют:

- для блокировки нежелательного поведения или мышления человека;
- для склонения индивида к требуемому действию;
- для быстрого распространения полезной информации и необходимых слухов.

Хорошо подвержены внушению те, кто:

- проявляют себя слабой личностью (робкие, стеснительные, пугливые...);
- некритично воспринимают других (простодушные, доверчивые...);
- склонны зависеть от других (ищут себе хозяина, исключительно услужливые...).

Трудно поддаются внушению те, кто:

- обладают деловой активностью (энергичные и инициативные...);
- являются сильной личностью (а также самолюбивые и высокомерные...);
- противопоставляют себя другим (замкнутые и угрюмые...);
- исключительно активно проявляют свои чувства (эксцентричные и откровенные...);
- не зависят от других, а наоборот, имеют кого-то в своей зависимости...

Проведению внушения способствуют:

- полное отсутствие или чрезвычайная противоречивость текущей информации;

- очень авторитетный (как живой, так и печатный...) и при этом «свой» источник информации;
- внутреннее ощущение зависимости;
- сильное психофизическое истощение и переутомление объекта;
- некая психологическая напряженность (гнев, экстаз, страх, поиск выхода из сложной ситуации...);
- явная благожелательность внушаемого;
- жесткая категоричность заявлений и требований;
- шоковая неожиданность сообщения;
- повторяемость подсовываемой информации;
- абсолютная логичность и особая эмоциональность сообщаемого;
- некоторые болезни и особенности личности (психопатия, импотенция, слабость логического мышления, суеверность, наркомания...).

Проведению внушения иной раз мешают специфические внутренние барьеры, такие, как:

- критически-логический (отвергание всего, что кажется логически необоснованным);
- интуитивно-аффективный (отметание всего, что не вызывает подсознательного доверия или уверенности);
- этический (неприятие того, что противоречит нравственно-этическим воззрениям личности).

Преодоление барьеров подразумевает лишь умелое подстраивание под них.

Так, для воздействия на лиц со слабым интеллектом, должное внушение выполняют эмоциональным повелительным тоном с привлечением мимики и жестов, оформляющих неоднократно повторяемые резкие, короткие, как бы «вколачиваемые» фразы.

Если объект излишне возбужден и значительно обеспокоен, то внушают успокаивающим тоном, с применением неоднократно повторяемых мягких, убаюкивающих, длинных фраз.

Главное — не вызвать ни малейшей настороженности, но очаровать и словно бы заморозить персону.

Когда визави избыточно тщеславен, то имеет смысл «атаковать» его любовью, безудержно расхваливая и высказывая комплименты, способствующие представлению объекта о своей значительности; параллельно с этим удастся косвенно внушать нужные идеи.

Так как эффективное внушение обуславливается подсознанием, перспективной является попытка разбудить фантазию (к примеру, эротическую...) у человека, который при этом погружается в себя, так что грани между подсознанием и сознанием стираются. Психика в подобном случае становится податливой ко всяким изменениям и к восприятию любого знания. О вхождении в такое состояние говорит расслабленность лица со всецело отрешенным и остановившимся взглядом.

Оптимальную методику искусственного внушения предлагает нейролингвистическое программирование (НЛП).

В некоторых ситуациях применяют незаметное для окружающих подпороговое внушение, каковое осуществляется тихим шепотом, невоспринимаемым сознанием объекта.

Превосходным каналом передачи нужного внушения служат тщательно отобранные слухи. Здесь работает тот факт, что подслушанные или вскользь уловленные идеи часто действуют сильнее тех, что навязываются напрямую.

Продолжая тему беседы, для более тонкого философского воздействия на умы читателей в конце отдельных уроков мы приводим отрывки из трактата Лао-цзы «Дао дэ цзин», которые не имеют ничего общего с боевыми искусствами, но учат пониманию развития мира, общества и сознания. «Дао дэ цзин» — небольшой по объему древний памятник — занимает особое место в истории китайской мысли. Основная идея этого произведения — идея о дао — послужила одним из узловых пунктов борьбы различных идейных течений на протяжении многих веков. У основоположника даосизма Лао-цзы дао рассматривается с материалистических позиций как естественный путь вещей, не допускающий какого-либо внешнего вмешательства.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Кувырок вперед. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через голову. В момент переката обхватить согнутые ноги руками и прийти в исходное положение (рис. 66—68).



Рис. 66—68

2. Кувырок назад. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела назад, перекатиться на спину, прижать колени к груди, согнутые в локтях руки перенести за голову вверх, опереться ладонями в пол, перевернуться через голову и прийти в исходное положение (рис. 69—71).



Рис. 69—71

3. Кувырок через плечо. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой левой ладонью в пол, а правую ладонь развернуть пальцами назад и поместить снаружи



Рис. 72-74

4. Полет-кувырок. Поставить ноги вместе, согнуть в коленях, наклонить туловище вперед, руки свободно опустить вниз. Переместить вес тела вперед, оттолкнуться от пола, в момент полета вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, поджать подбородок к груди, согнуть руки в локтях, перекатиться по спине, прижав ноги к груди и обхватив их руками, затем вернуться в исходное положение.

Освоить это упражнение, перелетая через всю длину туловища лежащего на животе партнера и через всю спину стоящего боком партнера, наклонившего вперед туловище (рис. 75).



Рис. 75

5. Переворот в сторону. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и смес-

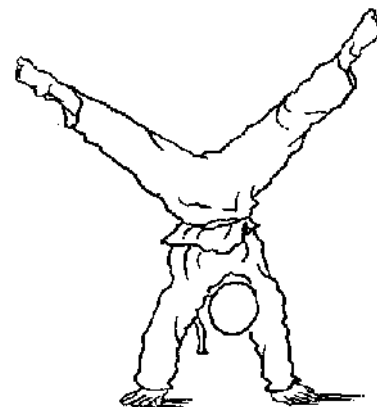


Рис. 76

тить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, упереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, раздвинув ноги в стороны, переместить вес тела сначала на правую руку, потом на правую ногу и вернуться в исходное положение (рис. 76).

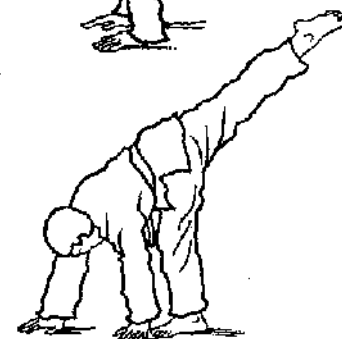
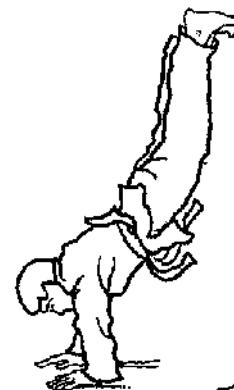


Рис. 77-79

6. Переворот в сторону с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы и слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, упереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево и встать, поставив вместе прямые ноги (рис. 77—79).

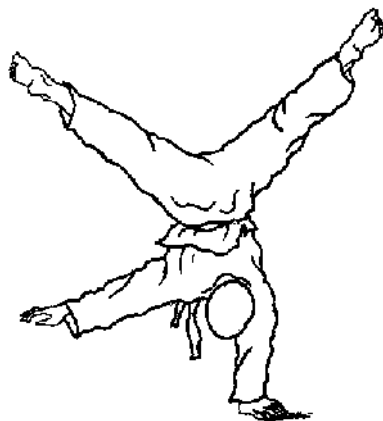


Рис. 80

7. Переворот боком через одну руку с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, соединить прямые ноги вместе,

выполнить переворот с поворотом на 180° влево, поставив прямые ноги вместе (рис. 80).



8. Переворот вперед через прямые руки. Поднять прямые руки вверх, вытянув носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться обеими ладонями в пол, выйти в стойку на руках, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 81, 82).



Рис. 81, 82

9. Переворот вперед через прямую руку. Поднять прямые руки вверх. Вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад, наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти

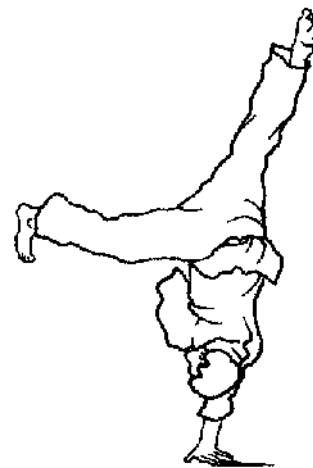


Рис. 83, 84

ти в стойку на одной руке, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 83, 84).

10. Подъем разгибом. Лечь на спину, поднять прямые ноги вверх и опустить их за головой. Одновременно поднять согнутые руки локтями вверх и опереться ладонями в пол, оттолкнуться от него, резко выпрямить туловище, прогнуться в спине и встать на обе ноги (рис. 85, 86).

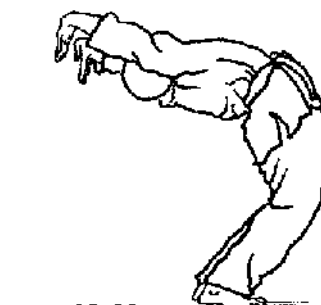
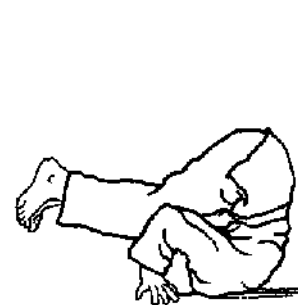


Рис. 85, 86

Упражнения страховки

1. Находясь в положении приседа, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди, сделать перекат на спи-



Рис. 87

ну в группировке, провести хлопок о татами ладонями вытянутых рук (рис. 87).

2. Находясь в положении приседа, вытянуть руки вперед, выпрыгнуть вверх назад в группировке, в момент падения ударить ладонями о татами, приземление осуществить на лопатки.



Рис. 88

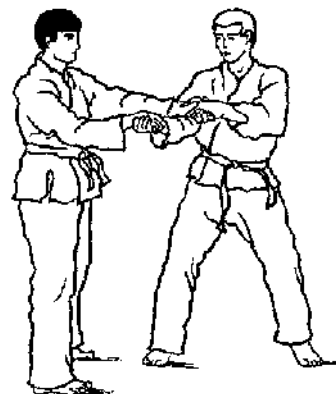
3. Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Один из партнеров стоит на коленях и упирается предплечьями в татами. Другой становится, повернувшись к нему спиной, со стороны его бока, прижимает подбородок к

груди, делает перекат назад по спине партнера и, прежде чем упасть на спину, делает хлопок ладонями о татами (рис. 88).

4. Находясь в положении приседа, прижать подбородок к груди, левую ногу поставить впереди скрестно правой, прямые руки вытянуть вперед. Переместить вес тела на правую ногу, выполнить перека́т на правый бок и, прежде чем туловище коснется пола, сделать хлопок ладонью правой руки о татами (рис. 89, 90).



Рис. 89, 90



5. Сделать кувырок в воздухе, держа руку партнера. Каждый из партнеров захватывает другому запястье правой руки, оба становятся лицом в одном направлении. Один из них вытягивает свою левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера, отталкивается ногами от пола, делает прыжок вверх, переворачивается вперед над местом соединения рук и, прежде чем его туловище коснется пола, делает хлопок левой рукой и подошвой правой стопы о татами и приземляется на левый бок (рис. 91—93).



Рис. 91—93

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕЛОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются через 5—6 месяцев после начала обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право нашить на курточку эмблему школы.

1. Из положения передней стойки показать три изученных ранее поворота.

2. Показать имитацию удара ногой: вперед после перехода из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку.

3. Показать имитацию удара ногой в сторону после перехода из широкой фронтальной стойки в стойку ноги скрестно.

4. Перемещаясь вперед в передней стойке, показать две связки руками:

а) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку, выполнить предплечьем левой руки верхний блок, нижний блок, средний блок изнутри, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки;

б) сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки. Комбинацию повторить три раза, попеременно меняя стойку.

5. В паре с партнером показать следующие защитные действия:

а) атакующий стоит в передней стойке на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным прямым ударом кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки

партнера и контратакует его прямым ударом кулаком правой руки в живот. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку, и поменяться ролями;

б) атакующий стоит в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера, защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует его прямым ударом кулаком правой руки в живот. Выполнить несколько раз и поменяться ролями.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА

Экзамен принимается в конце первого года обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право носить желтый пояс.

1. Разбивание досок размером 35х35 см и толщиной 2 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну ногой, другую рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать две связки:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара вперед правой ногой и перейти в широкую фронтальную стойку. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю переднюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, имитацию удара левой ногой в сторону, имитацию кругового удара правой ногой вперед, затем выполнить поворот на 180° вправо, подставить правую ногу к левой и выполнить имитацию удара назад левой ногой, опустить левую ногу вниз, перейти в правостороннюю переднюю стойку, одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки, в заключение выполнить правый поворот на месте и перейти в узкую фронтальную стойку. Выполнить упражнение несколько раз, попеременно меняя стойку.

3. Выполнить технические комплексы № 1—3.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются в середине второго года обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право носить зеленый пояс.

1. Разбивание досок размером 40х40 см и толщиной 3 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну ногой, другую рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Стоя на одной ноге, выполнить другой три удара подряд, не опуская ее на пол: вперед, назад, в сторону, затем то же самое выполнить, поменяв положение ног.

3. Выполнить технические комплексы № 4 и № 5.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Уроки 1—6

1. Разминка.

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 12 раз (рис. 94).

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс — круговые вращения туловищем. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 95).

3. Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову — круговые движения тазом. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 96).

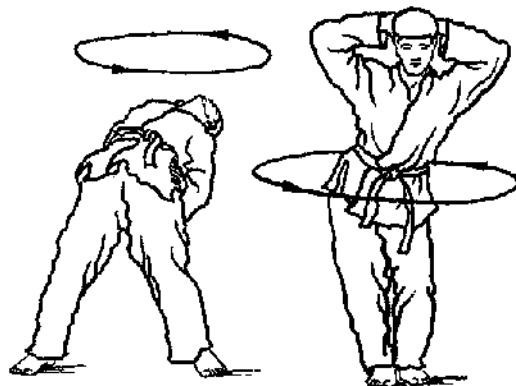


Рис. 95



Рис. 96



Рис. 94



Рис. 97

4. Поставить ноги вместе, руки на колени — круговые вращения коленями. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 99).



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

5. Согнуть вперед одну ногу, руки на пояс — круговые вращения согнутой в колене ногой. Выполнить 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой (рис. 98).

6. Поставить ноги вместе — наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 99).



Рис. 101

7. Поставить ноги врозь — наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 100).

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Повторить 12 раз (рис. 101).

9. Выполнить выпад в левую сторону — переместить вес тела на левую ногу, правую ногу вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90°, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз в левую сторону, затем переместить вес тела на правую ногу и выполнить 8 раз в правую сторону (рис. 102, 103).

10. Выполнить выпад в правую сторону. Переместить вес тела в правую сторону, левую ногу вытянуть.

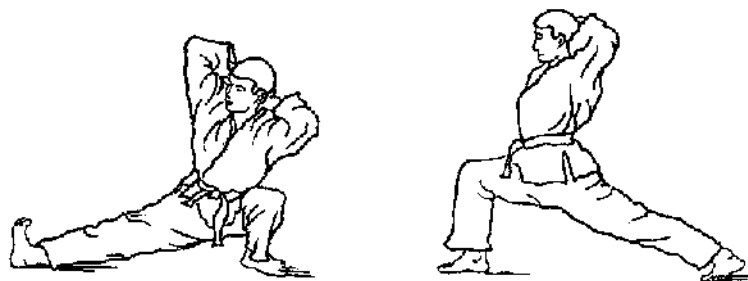


Рис. 102, 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять упражнение в течение минуты (рис. 104).

12. Встать на колени, руки захватить в крючок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. Повторить по 6 раз в каждую сторону (рис. 105).

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развернуть. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола (рис. 106).

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 107).



Рис. 107



Рис. 108

15. Сесть на пол и развести прямые ноги, затем выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 108).

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклон вперед. Сделать 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 109).

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене, отвести назад и выполнить наклон вперед. Сделать 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 110).

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых движений (рис. 111).

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. Выполнить 16 раз (рис. 112).

20. Сесть на пол. Попеременно заложить за шею правую и левую ноги (рис. 113).

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113

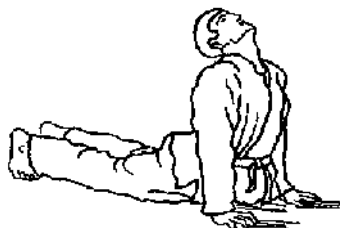


Рис. 114



Рис. 115

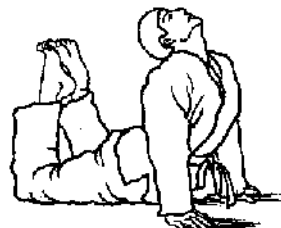


Рис. 116

вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 114).

22. Лечь на живот, взять стопы руками. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 115).

23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 116).

24. Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 117).



Рис. 117



Рис. 118

25. Выполнить «гимнастический мост». Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 118).

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 119).



Рис. 119

II. Основная часть урока.

1. Лежа на спине, выполнить по 10 махов вперед правой и левой ногами.

2. Лежа на боку, выполнить по 10 махов в сторону правой и левой ногами.

3. Из положения упор сидя, руки сзади, имитировать удар сначала левой ногой вперед, потом правой — по 10 раз каждой ногой (рис. 120, 121).

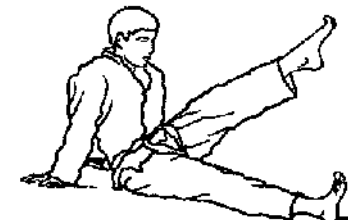


Рис. 120, 121

4. Лежа сначала на левом боку, потом на правом, имитировать удар сначала правой, затем левой ногой в сторону — по 20 раз каждой ногой (рис. 122, 123).



5. Лежа на животе, имитировать удар левой ногой назад, потом правой — по 20 раз каждой ногой (рис. 124, 125).



6. Стоя на правом колене, имитировать удар

Рис. 122, 123

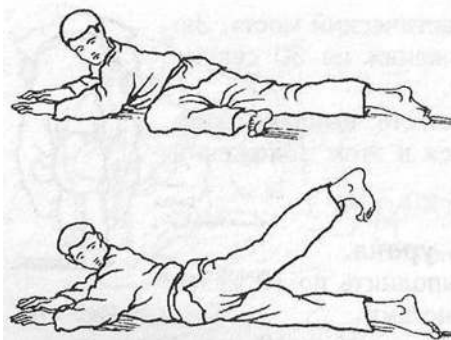


Рис. 124, 125

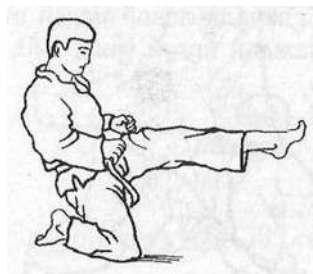


Рис. 126, 127

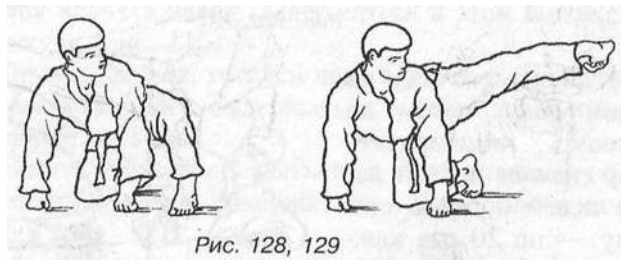


Рис. 128, 129

8. Стоя на правом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой назад, потом правой — по 20 раз каждой ногой (рис. 130, 131).

9. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу левой ноги, имитирует удар левой ногой вперед, потом меняет положение ног — по 20 раз каждой ногой. Поменяться ролями (рис. 132, 133).

левой ногой вперед, потом, стоя на левом колене — правой — по 20 раз каждой ногой (рис. 126, 127).

7. Стоя на левом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой в сторону, потом правой — по 20 раз каждой ногой (рис. 128, 129).

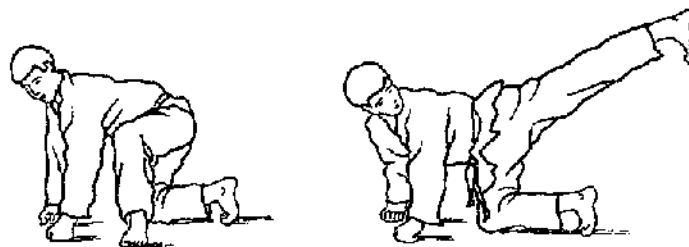


Рис. 130, 131

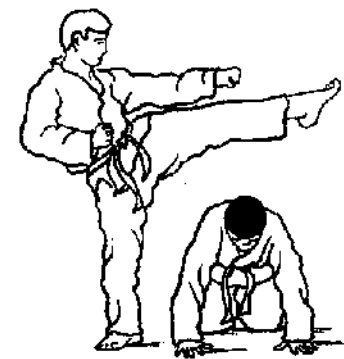


Рис. 132, 133

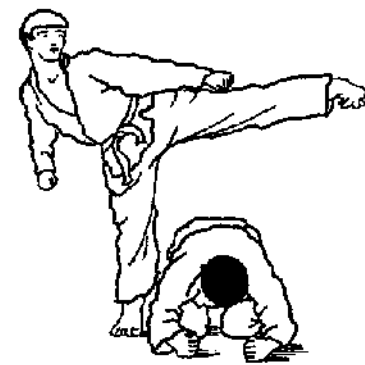


Рис. 134, 135

10. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу левой ноги, имитирует удар левой ногой в сторону, затем то же самое выполняет правой ногой. Повторить 20 раз и поменяться ролями (рис. 134, 135).

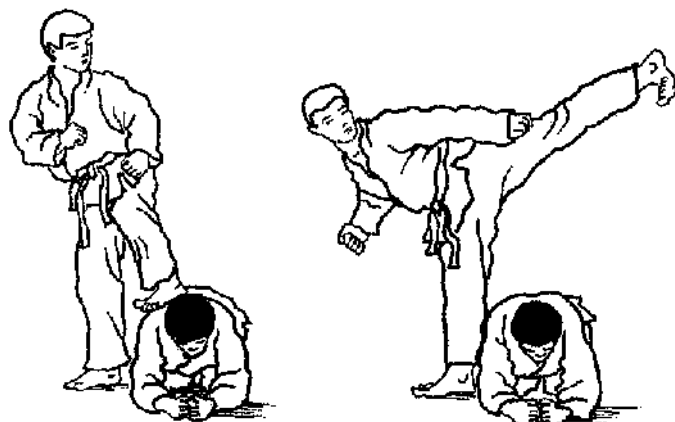


Рис. 136, 137

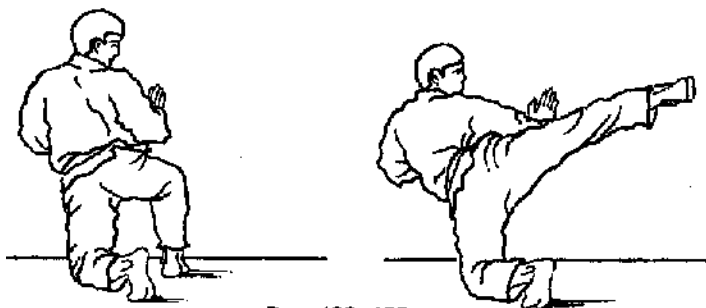


Рис. 138, 139

11. Один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой, поставив на него стопу левой ноги, имитирует удар левой ногой назад, потом меняет положение ног. После выполнения 20 упражнений каждой ногой партнеры меняются ролями (рис. 136, 137).

12. Стоя на колене и упираясь руками в стену, имитировать удары ногой в сторону — по 20 раз каждой ногой (рис. 138, 139).

13. Стоя на колене и упираясь руками в стену, выполнить имитацию удара ногой назад — по 20 раз каждой ногой (рис. 140, 141).

14. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой вперед, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз.

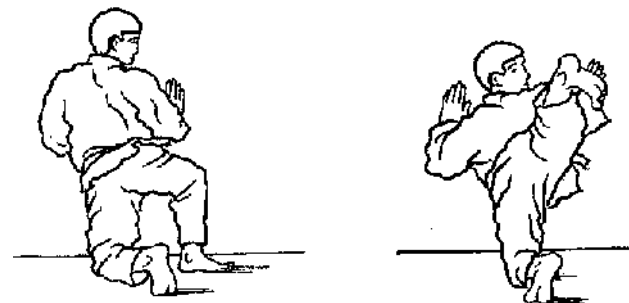


Рис. 140, 141

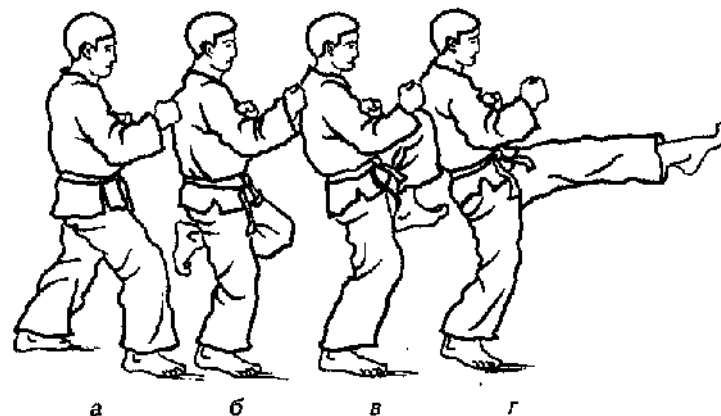


Рис. 142

Встать в переднюю правостороннюю стойку, поднять максимально вверх колено согнутой левой ноги, затем, опуская его вниз, полностью разогнуть ногу и провести имитацию удара вперед, в область живота предполагаемого противника (рис. 142, а — г).

15. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой в сторону, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз.

Встать в узкую фронтальную стойку, поднять максимально вверх колено согнутой левой ноги, затем, опуская его вниз, полностью разогнуть ногу и провести имитацию удара в сторону в область живота предполагаемого противника (рис. 143, а — в).

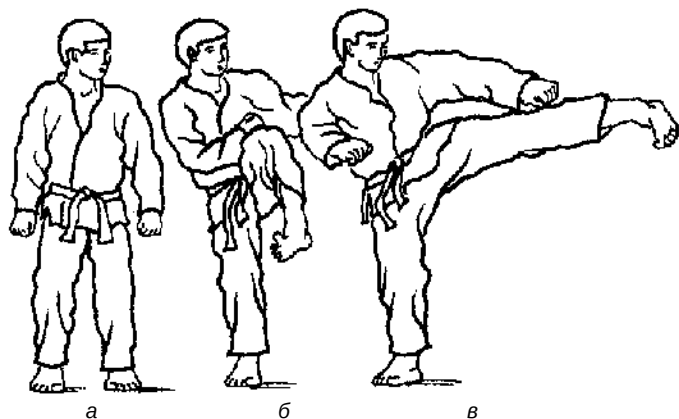


Рис. 143

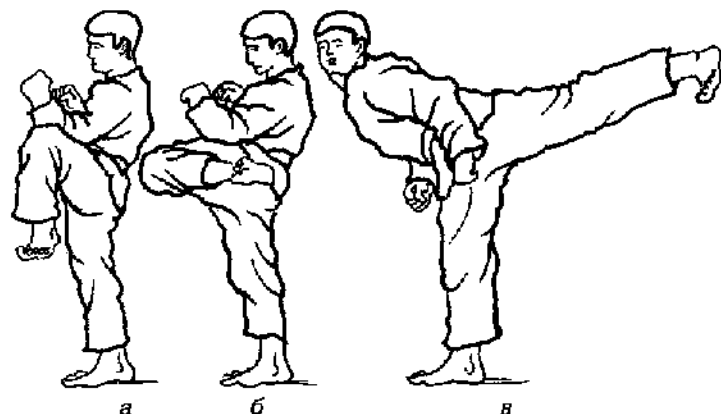


Рис. 144

16. Из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой назад, затем правой из передней левосторонней стойки — по 20 раз.

Встать в узкую фронтальную стойку, разворачивая стопу левой ноги наружу, максимально поднять вверх колено согнутой левой ноги, затем развернуть ее параллельно площади опоры, резко разогнуть в колене, развернуть внутрь под углом 45°, провести имитацию удара назад в область живота предполагаемого противника (рис. 144, а — в).

17. Выполнение нижнего блока предплечьем из передней стойки на два счета (рис. 145, 146).



Рис. 145, 146

Встать в переднюю правостороннюю стойку; на счет «раз» — согнуть в локте правую руку так, чтобы кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть вниз вперед под углом 45° к полу; на счет «два» — разогнуть в локте правую руку и, опуская ее, остановить на расстоянии 10—12 см от правого колена, левую руку согнуть в локте и развернутый ладонью вверх кулак этой руки задержать сбоку у пояса. Это упражнение выполнять из передней левосторонней стойки (по 20 раз каждой рукой).

18. Выполнение нижнего блока предплечьем из передней стойки с шагом назад на четыре счета.

Из узкой фронтальной стойки на счет «раз» — приставить левую ногу к правой, согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился у левого уха, левую руку вытянуть под углом 45° к полу (рис. 147, 148); на счет «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить нижний блок предплечьем правой руки (рис. 149); на счет «три» —

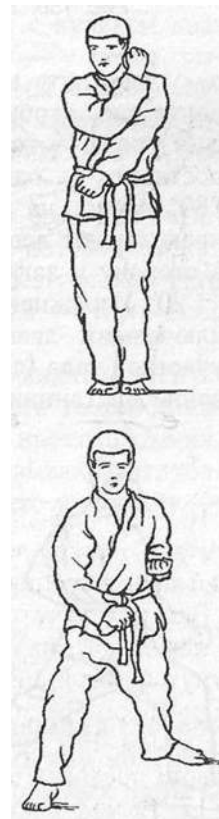


Рис. 147-149

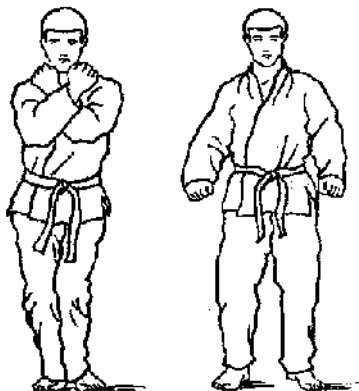


Рис. 150, 151

приставить левую ногу к правой, а руки, согнутые в локтях и сжатые в кулаки, скрестить перед грудью (рис. 150); на счет «четыре» — перейти в исходное положение (рис. 151). Повторить упражнение из передней левосторонней стойки (по 20 раз с переходом из левосторонней стойки в правостороннюю и наоборот).

19. Разучивание первого поворота на месте.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, правую руку вытянуть вперед под углом 45° , а левую согнуть в локте так, чтобы ее кулак находился у правого уха. На счет «раз» — голову повернуть налево, стопу левой ноги поставить на одну линию с правой, сделать поворот на 180° влево; на счет «два» — выполнить нижний блок предплечьем левой руки, переместить стопу правой ноги в сторону и занять исходное положение (рис. 152—154).

20. Упражнения на согласованность движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, туловищем) и контролирование дистанции при ударах кулаком:

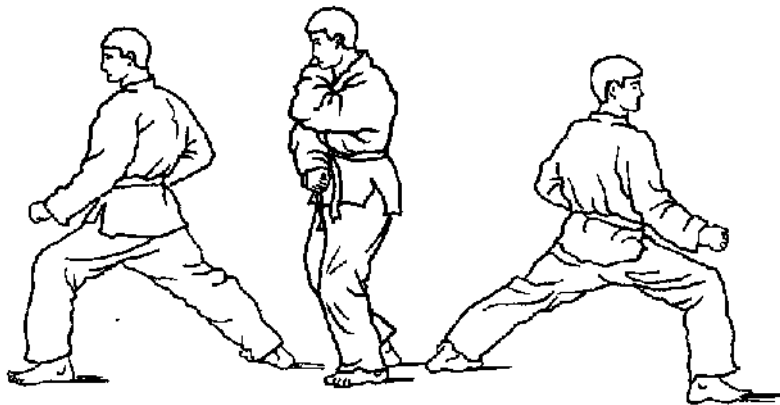


Рис. 152-154

а) на счет «раз» — сесть на голень левой ноги, правую согнуть в колене, руки на пояс; на счет «два» — выпрямить согнутую в колене правую ногу, таз подать вперед. Затем проделать это упражнение, сидя на правой голени (повторить по 10 раз каждой ногой);

б) повторить упражнение, но уже с ударом снизу кулаком согнутой в локте руки в спину впереди стоящего партнера; удар наносить, не касаясь спины;

в) из передней правосторонней стойки с руками на поясе на счет «раз» — отвести таз и плечи назад; на счет «два» — резко вернуться в исходное положение. Повторить упражнение из передней левосторонней стойки;

г) из передней правосторонней стойки, с кулаком правой руки у подбородка, а кулаком левой — у пояса, выполнить 20 ударов снизу кулаком согнутой в локте левой руки в спину партнера, не касаясь ее. Повторить упражнение из передней левосторонней стойки (по 10 раз для каждой стойки).

21. Дао дэ цзин: «Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли, обладающее именем — мать всех вещей.

Поэтому тот, кто свободен от страстей, видит чудесную тайну [дао], а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме. Оба они одного и того же происхождения, но с разными названиями. Вместе они называются глубочайшими. [Переход] от одного глубочайшего к другому — дверь ко всему чудесному».

Уроки 7—12

1. Разминка.

2. К имитации ударов ногой вперед, назад, в сторону из положения лежа на боку и стоя на одном колене с упором руками в пол, разученных на прошлых занятиях, добавить имитацию круговых ударов ногой вперед (рис. 155).



Рис. 155

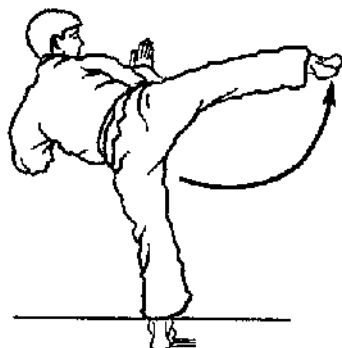


Рис. 156

3. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, ставя стопу на спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол.

4. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и упираясь руками в стену.

5. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой в сторону на четыре счета: на счет «раз» — согнуть ногу в колене; на счет «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (рис. 156). Повторить по 10 раз каждой ногой.

6. Упираясь руками в стену, выполнить имитацию ударов ногой назад на четыре счета: на счет «раз» — согнуть

ногу в колене, носок развернуть наружу; на «два» — выпрямить ногу; на «три» — согнуть в колене; на «четыре» — принять исходное положение (рис. 157). Повторить по 10 раз каждой ногой.

7. Выполнить упражнения на согласованность движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, туловищем) и контролирование дистанции при проведении ударов кулаком.



Рис. 157

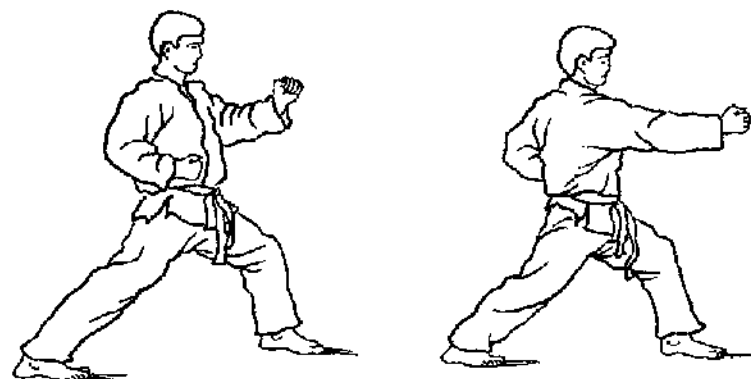


Рис. 158, 159

8. Повторить удары кулаком снизу согнутой в локте руки из передней стойки.

9. Из передней правосторонней стойки освоить прямой удар рукой с поворотом кулака на 90° на два счета: на счет «раз» — согнуть обе руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал подбородок, а кулак левой, повернутый ладонью вверх, находился у пояса; на счет «два» — разогнуть левую руку в локте, имитируя удар с поворотом кулака на 90°, кулак правой руки, повернутый ладонью вверх, отвести на пояс (рис. 158, 159). Повторить упражнение по 20 раз для каждой стойки.

10. Из узкой фронтальной стойки перейти в переднюю правостороннюю стойку с проведением нижнего блока предплечьем правой руки и удара снизу кулаком согнутой в локте левой руки. Выполнить 20 раз с попеременным переходом из передней левосторонней стойки в правостороннюю.

11. Выполнить верхний блок предплечьем из передней правосторонней стойки на два счета: на счет «раз» — согнуть руки в локтях так, чтобы кулак левой руки находился у подбородка, а правый — у локтя левой руки; на счет «два» — согнутую под углом 110—120° правую руку поднять над головой и провести верхний блок предплечьем, а кулак левой руки, развернутый ладонью вверх, отвести на пояс. Повторить это упражнение по 10 раз для каждой стойки.

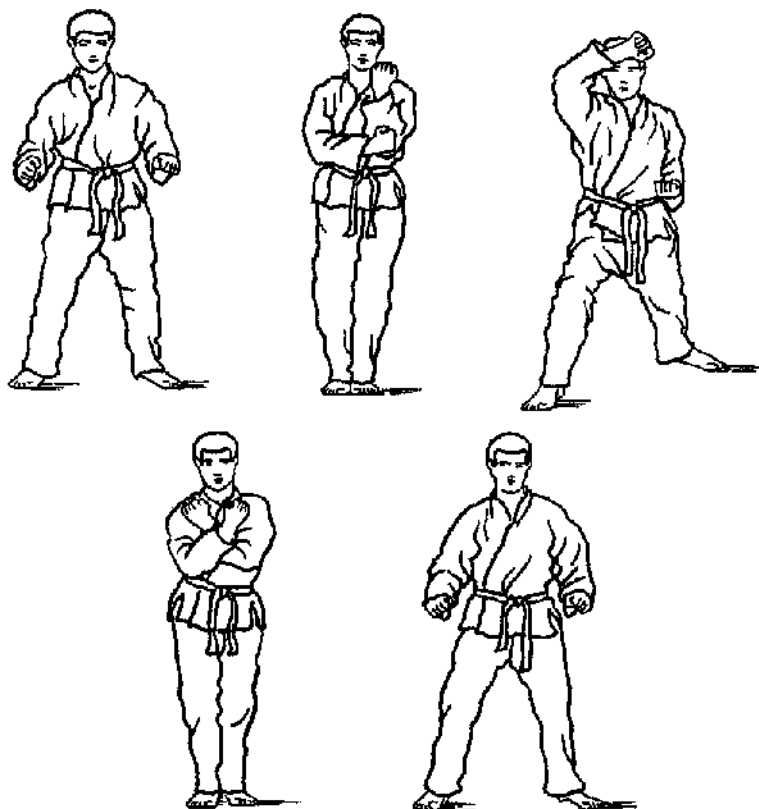


Рис. 160-164

12. Выполнить верхний блок предплечьем, делая шаг назад с переходом в переднюю стойку на четыре счета из узкой фронтальной стойки (рис. 160): на счет «раз» — приставить левую ногу к правой, руки согнуть в локтях так, чтобы кулак правой руки находился возле локтя левой руки (рис. 161); на счет «два» — сделать шаг левой ногой назад, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить верхний блок предплечьем правой руки (рис. 162); на счет «три» — приставить левую ногу к правой, сжатые в кулаки руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью (рис. 163); на счет «четыре» — вернуться в исходное положение (рис. 164). Это же упраж-

нение выполнить из передней левосторонней стойки. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

13. Предыдущее упражнение выполнить на один счет, добавив удар рукой с поворотом кулака на 90°.

14. Дао дэ цзин: «Когда все в Поднебесной узнают, что прекрасное является прекрасным, появляется и безобразное. Когда все узнают, что доброе является добром, возникает и зло. Поэтому бытие и небытие порождают друг друга, трудное и легкое создают друг друга, длинное и короткое взаимно соотносятся, высокое и низкое взаимно определяют, звуки, сливаясь, приходят в гармонию, предыдущее и последующее идут друг за другом. Поэтому совершенномудрый, совершая дела, предпочитает недеяние; осуществляя учение, не прибегает к словам; вызывая изменения вещей, [он] не осуществляет их сам; создавая, не обладает [тем, что создано]; приводя в движение, не прилагает к этому усилий; успешно завершая [что-либо], не гордится. Поскольку он не гордится, его заслуги не могут быть отброшены».

Уроки 13—18

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами, лежа и стоя на одном колене с упором руками в пол, как на предыдущих занятиях.

3. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, ставя стопу на спину партнера, который находится на коленях и упирается руками в пол. Повторить по 10 раз каждой ногой.

4. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону из положения передней стойки, перенося ногу на спину партнера, стоящего на коленях и упирающегося руками в пол. Повторить по 10 раз каждой ногой.

5. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, стоя на одном колене и опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.

6. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону, назад, опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.

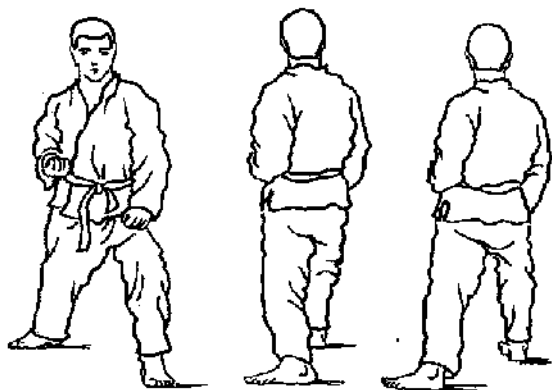


Рис. 165-167

7. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, назад, в сторону, стоя на месте. Выполнить три серии по 20 ударов каждой ногой.

8. Повторить первый поворот из положения передней стойки.

9. Разучить второй поворот из передней стойки (рис. 165—167).

Встать в переднюю левостороннюю стойку, повернуть голову налево, согнуть левую руку так, чтобы ее кулак находился возле правого уха. Приставляя левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на 180°, проведением нижнего блока предплечьем левой руки и имитацией удара кулаком правой руки вперед (после проведения поворота при переходе в переднюю стойку стопы должны быть на ширине плеч).

10. Выполнить упражнения на согласованность движений между ключевыми звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром и туловищем) и контролирование дистанции при проведении ударов снизу кулаком согнутой в локте руки и прямых ударов с поворотом кулака на 90° из передней стойки, стоя на одном колене.

11. Выполнить имитацию прямого удара рукой с поворотом кулака на 180° из передней стойки на два счета.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал

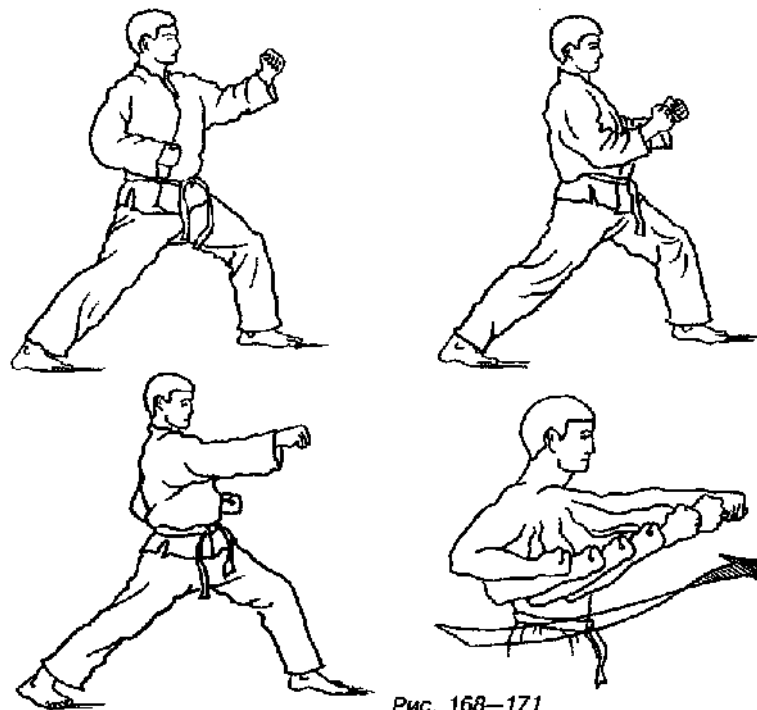


Рис. 168—171

подбородок, а кулак левой находился на поясе; таз и плечи развернуты влево. На счет «раз» — разогнуть левую руку в локте, имитировать прямой удар с поворотом кулака на 180°; правая рука отводится назад на уровень пояса (рис. 168—171); на счет «два» — занять исходное положение; выполнить по 20 ударов каждой рукой из левосторонней и правосторонней стоек.

12. Выполнить имитацию прямого удара кулаком с поворотом на 180°, выполняя переходы из широкой фронтальной стойки в переднюю.

13. Из узкой фронтальной стойки сделать левой ногой шаг назад, правой рукой провести нижний блок предплечьем, а левой — прямой удар с поворотом кулака на 180° (сделать по 10 ударов каждой рукой, на каждый счет меняя стойку).

14. Выполнить это же упражнение с проведением верхнего блока предплечьем.

15. Разучить средний блок предплечьем из передней стойки на два счета.

Встать в положение передней правосторонней стойки, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем. На счет «раз» — правой рукой провести средний блок предплечьем, а кулак левой руки отвести назад на уровень пояса, развернув ладонью вверх; на счет «два» — руки вернуть в исходное положение (выполнить 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек).

16. Разучить переход из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку, руки на поясе, на четыре счета.

На счет «раз» — стопу левой ноги приставить к стопе правой; на счет «два» — стопа левой ноги движется по дуге и занимает положение передней правосторонней стойки, таз и плечи параллельны, фронтально развернуты; на счет «три» — левую ногу приставить к правой; на счет «четыре» — занять исходное положение (повторить 20 раз, попеременно меняя стойку).

17. Разучить переход из узкой фронтальной стойки в переднюю стойку с шагом вперед и одновременным проведением среднего блока предплечьем изнутри на четыре счета.

Из узкой фронтальной стойки на счет «раз» — стопу правой ноги приставить к стопе левой, сжатую в кулак левую руку выставить вперед, а правую согнуть в локте так, чтобы ее запястье находилось под левым локтем; на счет «два» — стопа правой ноги движется по дуге и занимает положение передней правосторонней стойки, правая рука делает средний блок предплечьем изнутри; на счет «три» — стопу правой ноги приставить к стопе левой, сжатые в кулаки руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью; на счет «четыре» — занять исходное положение (рис. 172—176). Упражнение повторить по 10 раз, попеременно меняя ногу.

18. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением прямого удара кулаком с поворотом его на 180° (повторить 10 раз, попеременно меняя стойку).

19. Дао дэ цзин: «Если не почитать мудрецов, то в народе не будет ссор. Если не ценить редких предметов,

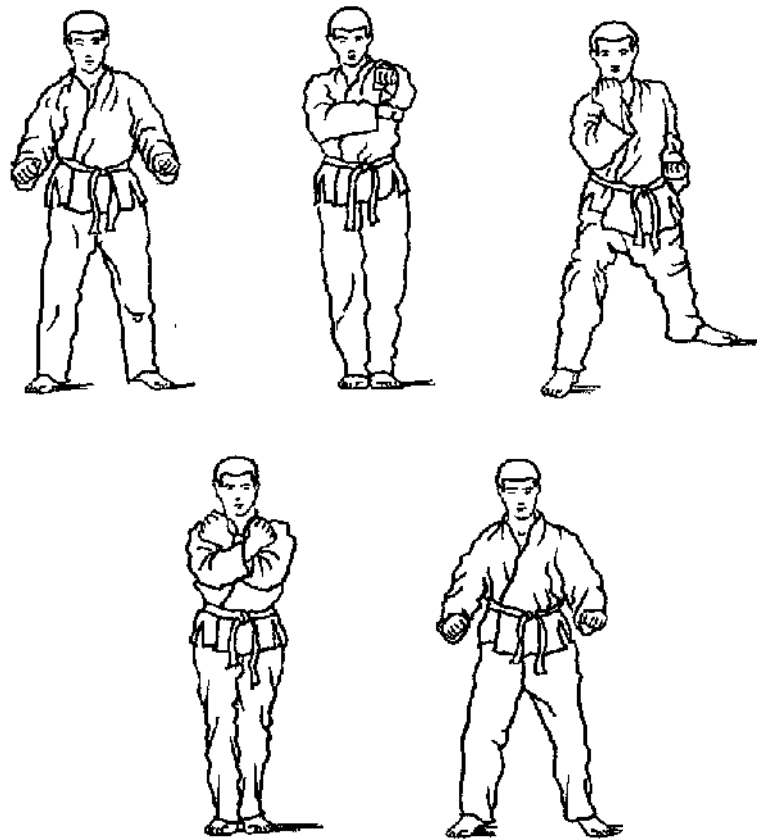


Рис. 172-176

то не будет воров среди народа. Если не показывать того, что может вызвать зависть, то не будут волноваться сердца народа. Поэтому управляя [страной], совершенномудрый делает сердца [подданных] пустыми, а желудки полными. [Его управление] ослабляет их волю и укрепляет их кости. Оно постоянно стремится к тому, чтобы у народа не было знаний и страстей, а имеющие знания не смели бы действовать.

Осуществление недеяния всегда приносит спокойствие».

Уроки 19–24

1. Разминка.
2. Выполнить имитацию ударов ногами из всех положений, изученных на предыдущих уроках.
3. Повторить первый и второй повороты.
4. Повторить верхний, нижний и средний блоки предплечьем изнутри с шагом вперед и переходом в переднюю стойку на четыре счета — как на предыдущих уроках.

5. Разучить средний блок предплечьем снаружи на два счета из передней стойки.

Руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу и ее кулак находился против правого соска, а кулак правой руки касался затылка. На счет «раз» — правой рукой провести средний блок предплечьем снаружи, а левую руку отвести немного назад, расположив на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью (повторить по 20 раз из положения левосторонней и правосторонней стоек).

6. Разучить средний блок предплечьем снаружи с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

Из узкой фронтальной стойки на счет «раз» — стопу правой ноги приставить к стопе левой, руки согнуть в локтях так, чтобы левая была параллельна полу, а ее кулак находился возле правого соска, кулак правой руки должен касаться затылка; на счет «два» — сделать правой ногой шаг вперед и провести средний блок предплечьем правой руки; на счет «три» — правую ногу приставить к левой, сжатые в кулаки руки скрестить перед грудью; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение (рис. 177—181). Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить предыдущее упражнение с добавлением удара рукой вперед с поворотом кулака на 180°. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить комбинацию, состоящую из имитации переменных прямых ударов руками с поворотом кулака на 180°, делая шаг вперед с переходом в переднюю стойку.

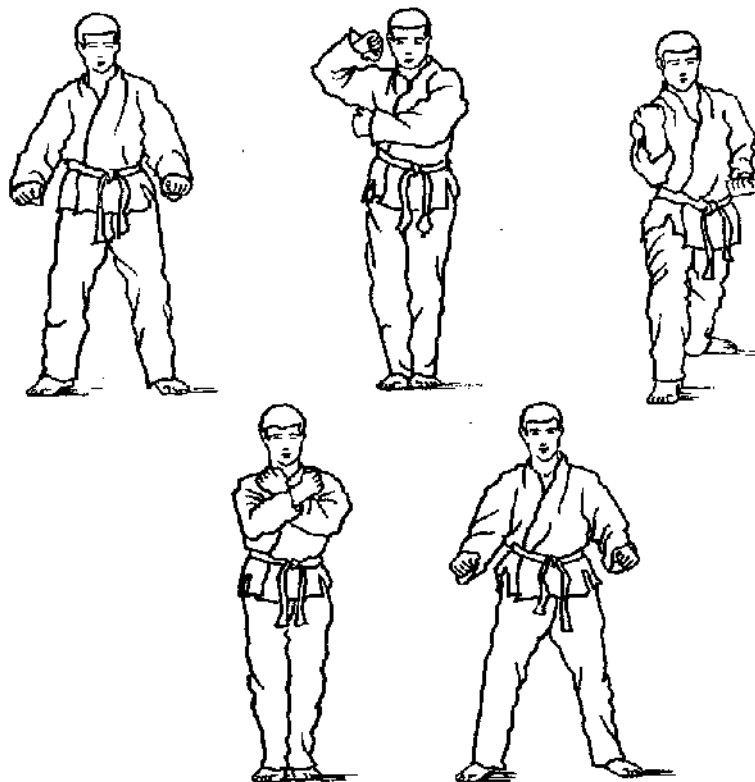


Рис. 177-181

Из узкой фронтальной стойки левой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю стойку с одновременным проведением имитации удара вперед сначала кулаком левой руки, затем кулаком правой. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

9. Дао дэ цзин: «Дао пусто, но в применении неисчерпаемо. О глубочайшее! Оно кажется праотцом всех вещей.

Если притупить его пронизательность, освободить его от хаотичности, умерить его блеск, уподобить его пылинке, то оно будет казаться ясно существующим. Я не знаю, чье оно порождение, [я лишь знаю, что] оно предшествует небесному владыке».

Уроки 25–30

1. Разминка.
2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, лежа и стоя на коленях с упором руками в пол.
3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки; переносить ногу через партнера, стоящего на коленях с упором руками в пол.
4. Выполнить имитацию ударов ногой в сторону и назад, опираясь руками о стену. Повторить по 10 раз каждой ногой.
5. Выполнить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад, стоя на месте. Выполнить три серии по 20 ударов каждой ногой.
6. Разучить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад, делая шаг в сторону предполагаемого противника:
 - а) на счет «раз» — встать в узкую фронтальную стойку, сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем правой руки; на счет «два» — имитировать удар левой ногой вперед; на счет «три» — занять исходное положение (рис. 182–184). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;
 - б) из широкой фронтальной стойки сделать шаг влево, поставить правую ногу скрестно впереди левой, имитировать удар левой ногой в сторону (рис. 185–187). Выполнить

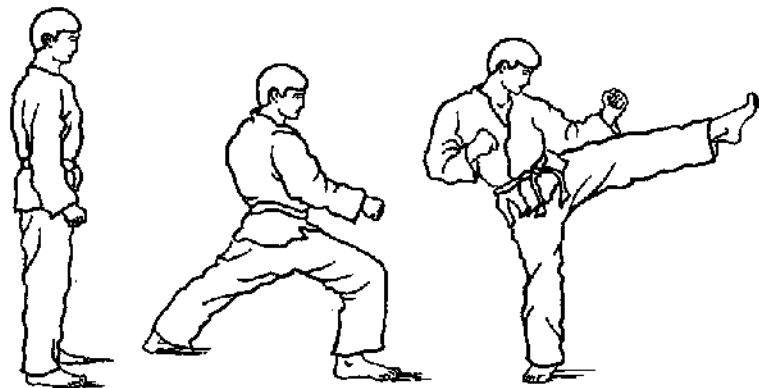


Рис. 182–184

по 10 ударов каждой ногой;

в) из длинной задней правосторонней стойки на счет «раз» — сделать скрестный шаг правой ногой, поставить ее сзади скрестно левой так, чтобы левый носок был перпендикулярен правому; на счет «два» — имитировать удар левой ногой назад (рис. 188–190); на счет

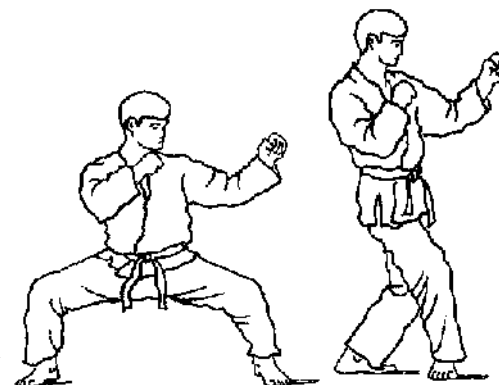


Рис. 185–187

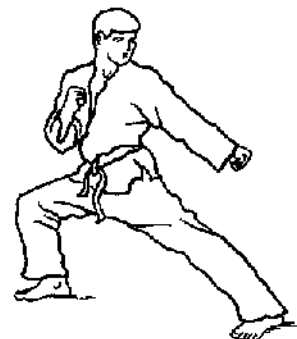
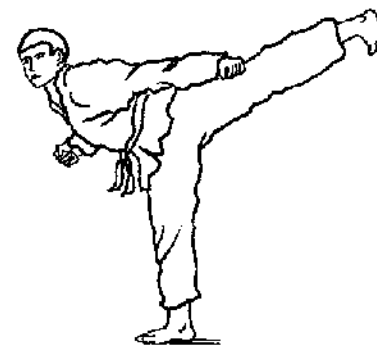


Рис. 188–190



«три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

7. Повторить первый и второй повороты.

8. Разучивание третьего поворота.

В передней правосторонней стойке повернуть голову вправо, согнуть в локте правую руку так, чтобы ее кулак находился возле левого уха. Приставить левую ногу к правой, сделать ею шаг назад с одновременным поворотом на 180° влево и проведением нижнего блока предплечьем левой руки. Правой ногой сделать шаг вперед с переходом в заднюю стойку и одновременным прямым ударом кулаком левой руки (рис. 191 — 194). Провести четыре серии по 10 ударов каждой рукой.

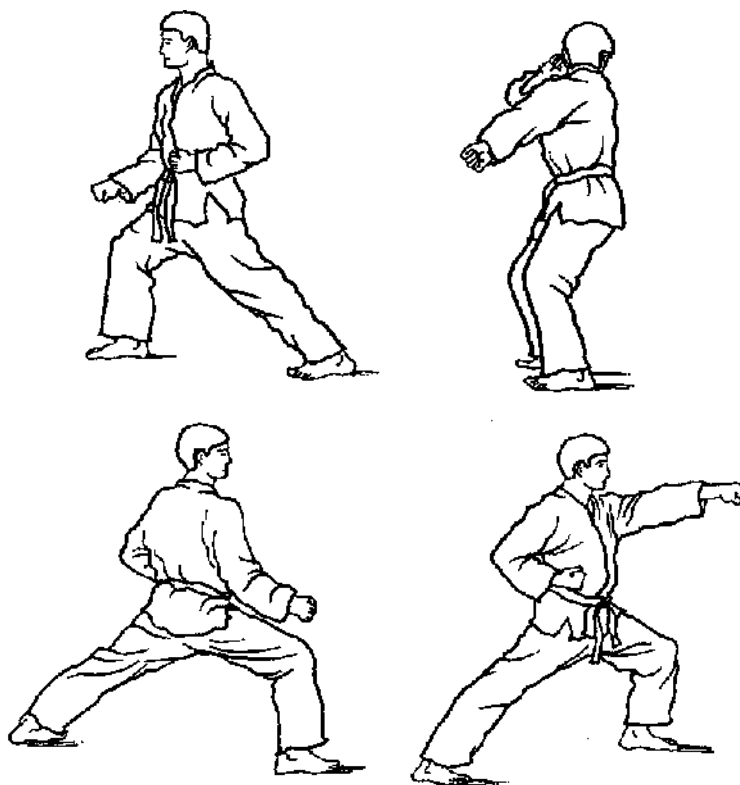


Рис. 191—194

9. Повторить переходы в переднюю стойку: с выполнением ранее разученных блоков руками и имитацией ударов кулаком. Выполнить четыре серии по 10 раз, попеременно меняя удар и стойку.

10. Повторить проведение имитации двух прямых попеременных ударов кулаком, делая шаг вперед из положения узкой фронтальной стойки в переднюю. Выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку.

11. Разучить три подряд прямых удара кулаком с переходом в прямую стойку. Имитацию первого удара провести в верхнюю часть тела воображаемого партнера, второго — в среднюю, третьего — в нижнюю часть. Выполнить по 20 раз, попеременно меняя стойку.

12. Разучить передвижение в положении передней стойки.

Занять положение передней правосторонней стойки, руки на поясе. На счет «раз» — приставить стопу левой ноги к стопе правой; на счет «два» — сделать ею движение вперед с переходом в переднюю левостороннюю стойку, в момент остановки фронтально развернуть таз и плечи.

13. Выполнить предыдущее упражнение, добавив к нему разученные ранее блоки и удары кулаком.

14. **Дао дэ цзин:** «Небо и земля не обладают человеколюбием и предоставляют всем существам возможность жить собственной жизнью. Совершенномудрый не обладает человеколюбием и предоставляет народу возможность жить собственной жизнью.

Разве пространство между небом и землей не похоже на кузнечный мех? Чем больше [в нем] пустоты, тем дольше [он] действует, чем сильнее [в нем] движение, тем больше [из него] выходит [ветер].

Тот, кто много говорит, часто терпит неудачу, поэтому лучше соблюдать меру».

Уроки 31—36

1. Разминка.

2. Повторить имитацию ударов ногами, разученных на предыдущих уроках.



Рис. 195-197

3. Повторить разученные ранее повороты.

4. Повторить передвижение в передней стойке, поставив руки на пояс (рис. 195—197).

5. Из положения узкой фронтальной стойки на счет «раз» — сделать шаг левой ногой вперед с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки; на счет «два» — имитировать прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180°. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку, затем выполнить упражнение с ранее разученными блоками и ударом рукой вперед также с поворотом кулака на 180°.

6. Разучить передвижение из передней стойки с выполнением на каждый шаг подряд двух блоков одной рукой и удар кулаком другой.

Из передней правосторонней стойки: на счет «раз» сделать шаг левой ногой вперед с одновременным проведением нижнего, затем верхнего блоков предплечьем; на счет «два» — выполнить удар вперед кулаком правой руки. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку.

Из передней правосторонней стойки: на счет «раз» сделать шаг левой ногой вперед с проведением сначала среднего блока предплечьем изнутри, затем среднего блока предплечьем снаружи; на счет «два» — выполнить удар вперед кулаком правой руки.

7. Разучить удар ребром ладони наружу с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

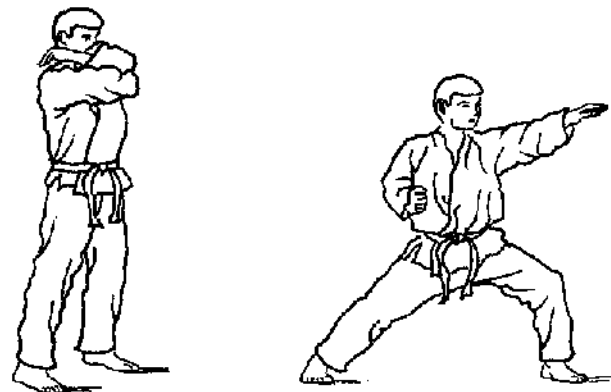


Рис. 198, 199

Встать в положение узкой фронтальной стойки, согнуть руки в локтях, положить правое предплечье на левое. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед с одновременным проведением удара ребром ладони правой руки изнутри наружу (рис. 198, 199). Сделать 20 ударов, попеременно меняя стойку.

8. **Дао дэ цзин:** «Превращения невидимого [дао] бесконечны. [Дао] — глубочайшие врата рождения. Глубочайшие врата рождения — корень неба и земли. [Оно] существует [вечно] подобно нескончаемой нити, и его действие неисчерпаемо».

Уроки 37–39

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами из положений лежа и стоя на четвереньках, с грузом на каждой ноге массой 1 кг.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону из передней стойки. Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону с шагом вперед. Выполнить три цикла по 10 ударов каждой ногой.

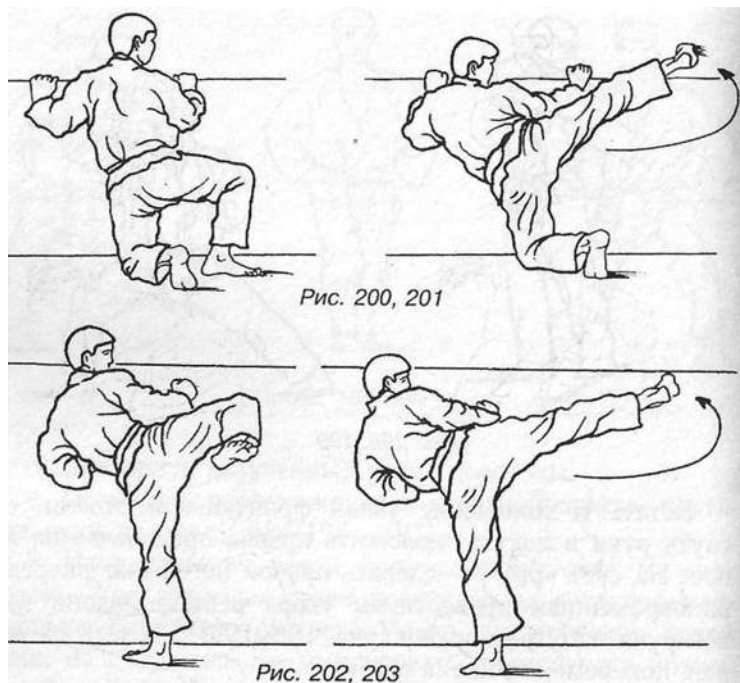


Рис. 200, 201

Рис. 202, 203

5. Разучить имитацию нанесения кругового удара ногой вперед:

а) встать на левое колено, стопу правой ноги развернуть наружу и поставить перпендикулярно левому носку, упереться руками в стену, имитировать круговой удар правой ногой вперед (рис. 200, 201). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) упираясь руками в стену, правую ногу отставить назад и имитировать ею круговой удар вперед (рис. 202, 203). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

в) один из партнеров стоит на коленях, упираясь руками в пол, другой встает сбоку в переднюю левостороннюю стойку и имитирует круговой удар правой ногой вперед (рис. 204, 205). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

г) выполнить имитацию кругового удара ногой вперед из положения задней стойки — по 10 ударов каждой ногой.

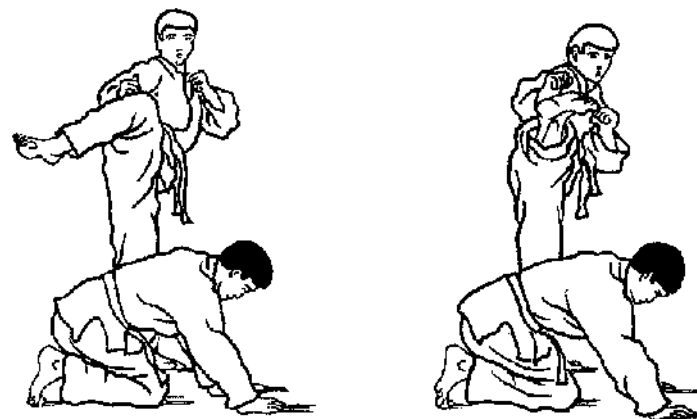


Рис. 204, 205

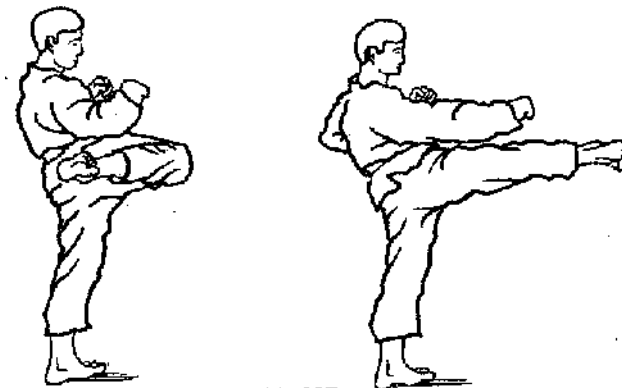


Рис. 206, 207

Встать в заднюю левостороннюю стойку, поднять параллельно площади опоры согнутую в колене правую ногу и, резко разгибая ее, выполнить имитацию кругового удара вперед по туловищу предполагаемого противника (рис. 206, 207).

6. Разучить передвижение в задней стойке с проведением блоков и прямых ударов кулаком:

а) встать в заднюю правостороннюю стойку, поставить руки на пояс, развернуть носок правой ноги наружу, левую ногу приставить к правой и, сделав шаг вперед, перейти в левостороннюю стойку (выполнить 10 шагов вперед, попеременно меняя стойку);

б) встать в заднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы вытянутые пальцы правой руки находились на уровне подбородка, а ребро ладони было повернуто наружу; ребро раскрытой ладони было повернуто наружу; ребро раскрытой ладони левой руки задержать напротив солнечного сплетения. Приставить левую ногу к правой, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку; провести левой рукой средний блок ребром ладони левой руки, сжатый кулак правой руки отвести на пояс, перенести массу тела на левую ногу, перейти в переднюю левосторон-

нюю стойку, провести имитацию прямого удара правой рукой с поворотом кулака на 180°; кулак левой руки отвести на пояс.

7. Повторить имитацию проведения разученных ранее различных ударов кулаком.

8. Повторить имитацию ударов ребром ладони изнутри наружу.

9. Изучить имитацию проведения ударов ребром ладони снаружи внутрь.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак левой руки находился на уровне груди, а ладонь правой руки касалась затылка. На счет «раз» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара снаружи ребром ладони правой руки; на счет «два» — занять исходное положение (рис. 208, 209).



Рис. 208, 209

Повторить это упражнение 10 раз, попеременно меняя стойку.

10. **Дао дэ цзин:** «Небо и земля — долговечны. Небо и земля долговечны потому, что они существуют не для себя. Вот почему они могут быть долговечными.

Поэтому совершенномудрый ставит себя позади других, благодаря чему он оказывается впереди. Он пренебрегает своей жизнью, и тем самым его жизнь сохраняется. Не происходит ли это оттого, что он пренебрегает личными [интересами]? Напротив, [он действует] согласно своим личным [интересам]».

Уроки 40–42

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию ударов ногами лежа и стоя на коленях, уперевшись руками в пол, с грузом на каждой ноге массой 1 кг. Два дня из трех в неделю уделять работе с грузом.

3. Повторить имитацию ударов ногами, разученных на предыдущих уроках, но без груза, стоя на месте, делая шаг в сторону партнера.

4. Разучить комбинацию, состоящую из одного блока предплечьем, удара кулаком и трех ударов ногами, следующих один за другим на каждый шаг.

Из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить верхний блок предплечьем левой руки; следующим движением имитировать прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180°. Затем имитировать удар правой ногой вперед, в конце движения поставить развернутую наружу стопу правой ноги впереди стопы левой; имитировать удар левой ногой в сторону, поставив наружу стопу левой ноги впереди стопы правой, имитировать круговой удар правой ногой вперед. Перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать круговой удар основанием кулака сверху вниз (рис. 210–217). Комбинацию повторить 10 раз.

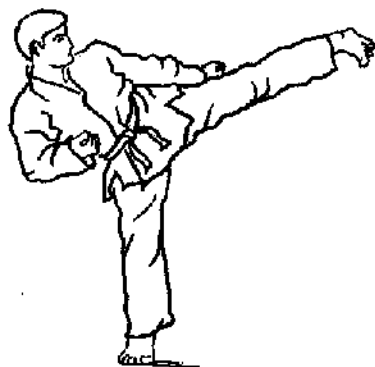
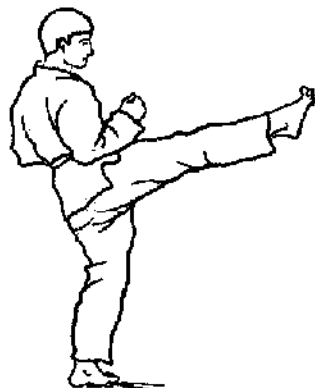
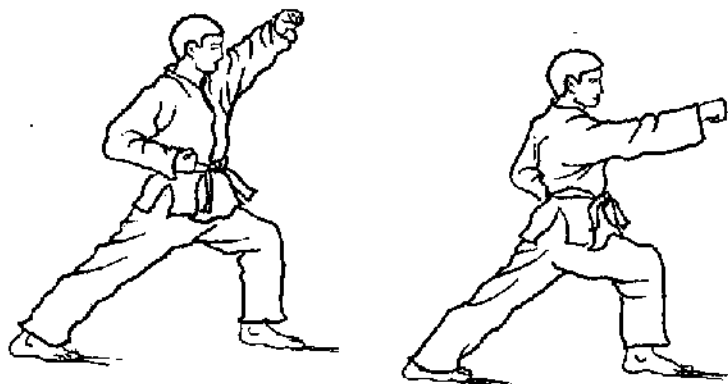


Рис. 210–215

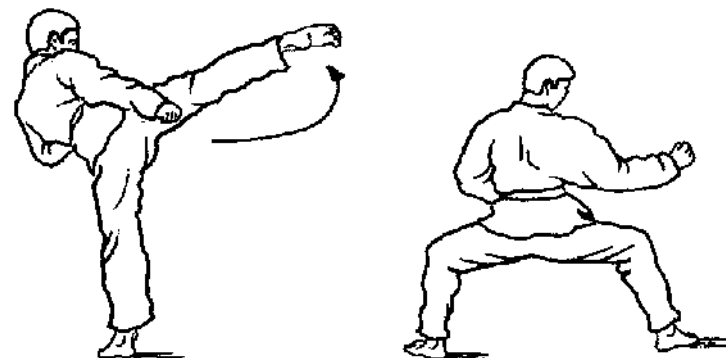


Рис. 216, 217

5. Выполнить передвижения в задней стойке с проведением блоков руками и прямых ударов кулаком:

а) вперед с руками на поясе. Сделать 10 шагов, попеременно меняя стойку;

б) назад из положения задней правосторонней стойки, также с руками на поясе. Приставить правую стопу к левой, сделать шаг назад и перейти в заднюю левостороннюю стойку. Сделать 10 шагов назад, попеременно меняя стойку;

в) встать в переднюю левостороннюю стойку, левая рука вытянута вперед, правая согнута в локте и находится у пояса. Сделать правой ногой шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно провести средний блок ребром правой ладони и отвести левый кулак на пояс. Сделать левой ногой шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать удар вперед кулаком левой руки. Комбинацию повторить 10 раз.

6. Повторить имитацию изученных ранее различных ударов кулаком.

7. Повторить имитацию разученных ранее ударов ребром ладони.

8. Повторить имитацию различных ударов ребром ладони в комбинации с прямыми ударами кулаком:

а) встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в пе-

реднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара изнутри ребром ладони правой руки; на счет «два» — имитировать прямой удар кулаком левой руки; на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременной имитацией удара снаружи ребром ладони правой руки; на счет «два» — имитировать прямой удар кулаком левой руки; на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 10 раз, попеременно меняя стойку.

9. **Дао дэ цзин:** «Высшая добродетель подобна воде. Вода приносит пользу всем существам и не борется [с ними]. Она находится там, где люди не желали бы быть. Поэтому она похожа на дао.

[Человек, обладающий высшей добродетелью, так же, как и вода], должен селиться ближе к земле; его сердце должно следовать внутренним побуждениям; в отношениях с людьми он должен быть дружелюбным; в словах должен быть искренним; в управлении [страной] должен быть последовательным; в делах должен исходить из возможностей; в действиях должен учитывать время. Поскольку [он], так же как и вода, не борется с вещами, [он] не совершает ошибок».

Уроки 43–45

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами из передней и задней стоек с грузом на каждой ноге массой 1 кг. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию четырех ранее изученных ударов ногами без груза, делая шаг в сторону предполагаемого противника. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить имитацию четырех ударов ногами, подскоком приставляя стопу одной ноги к стопе другой:

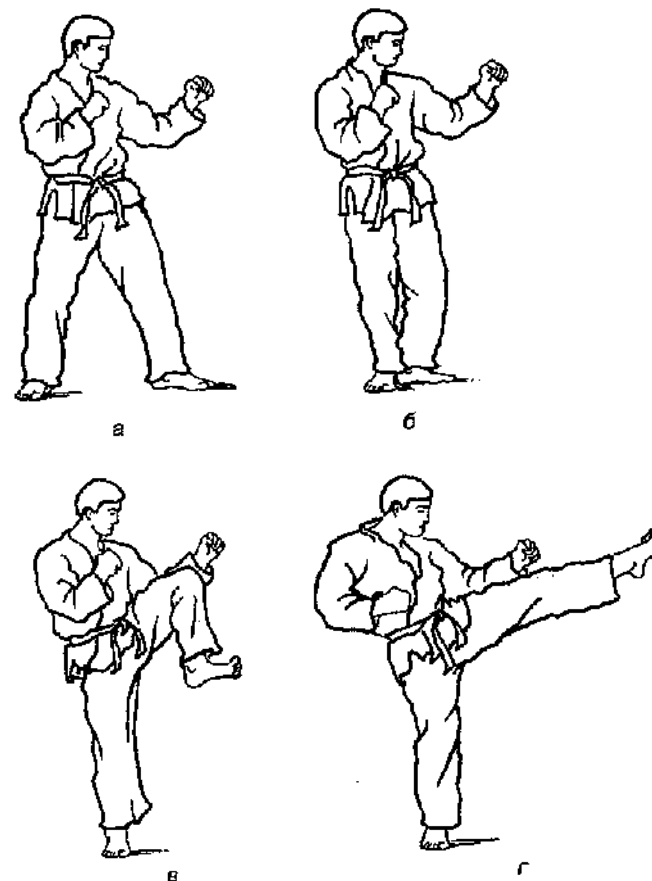


Рис. 218

а) встать в боевую правостороннюю стойку. На счет «раз» — подскоком приставить правую ногу к левой и выполнить удар левой ногой вперед (рис. 218, а — з); на счет «два» — занять исходное положение;

б) встать в широкую фронтальную стойку. На счет «раз» — подскоком приставить правую ногу к левой и выполнить удар левой ногой в сторону (рис. 219, а — з); на счет «два» — занять исходное положение;

в) встать в длинную заднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — в прыжке приставить правую ногу к ле-

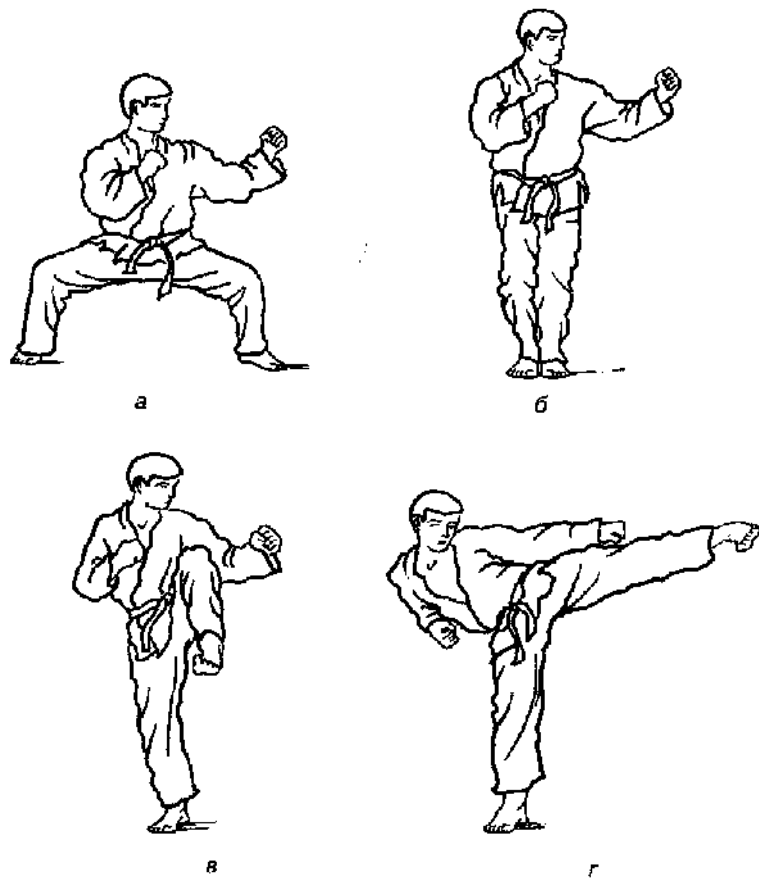


Рис. 219

вой и выполнить удар левой ногой назад (рис. 220, а — г); на счет «два» — занять исходное положение;

Г) встать в заднюю правостороннюю стойку. На счет «раз» — в прыжке приставить левую ногу к правой и выполнить круговой удар правой ногой вперед (рис. 221, а — г); на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

5. Повторить имитацию различных ударов кулаком.

6. Повторить имитацию ударов ребром ладони.

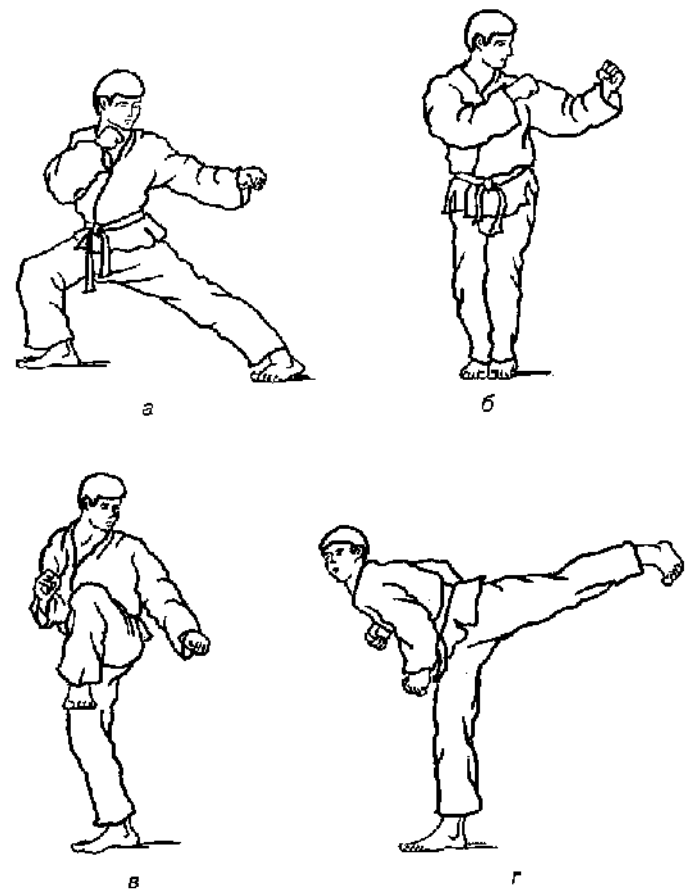


Рис. 220

7. Изучить удар локтем вперед снизу вверх.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, согнутую в локте правую руку отвести на уровень пояса, сжать в кулак и развернуть ладонью вверх. Согнутую в локте левую руку вывести вперед и сжать в кулак. На счет «раз» — правую руку перемещать вперед, левую — назад, в середине движения остановить их на одном уровне с развернутыми на 90° кулаками. На счет «два» — локоть правой руки движется вверх и останавливается на уровне подбородка, левая рука отводится на уровень пояса и раз-

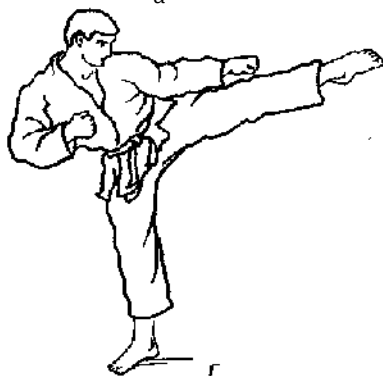
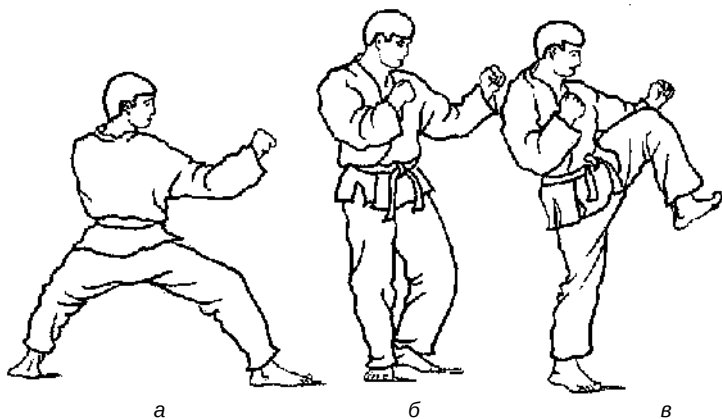


Рис. 221

ворачивается ладонью вверх (рис. 222, 223). Повторить 20 раз и поменять стойку.

8. Разучить различные варианты тренировочного боя на один шаг:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — атакующий приставляет правую ногу к левой, одновременно отводит левую руку назад, правую — вперед, задер-

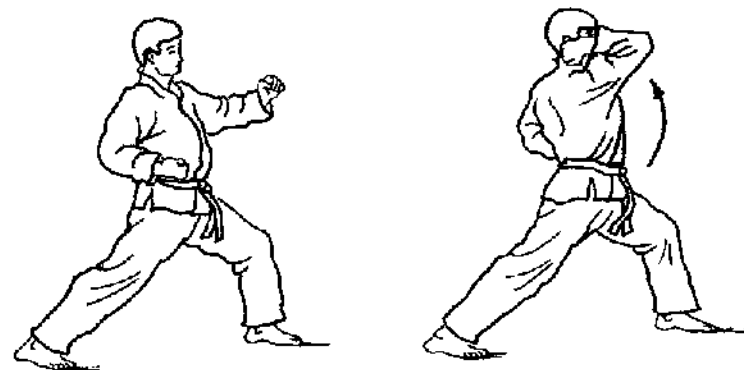


Рис. 222, 223

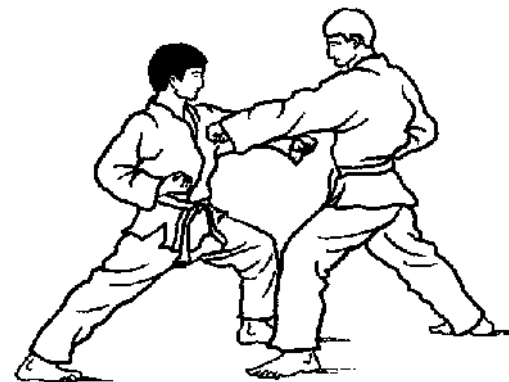


Рис. 224

живает их на одном уровне перед собой с развернутыми внутрь на 90° кулаками; на счет «два» — атакующий продолжает движение правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно разгибает правую руку в локте и проводит ею прямой удар с поворотом кулака на 180° ; левую руку отводит назад, задержав на уровне пояса кулак с развернутой вверх ладонью. Партнер, защищающийся в момент атаки, делает шаг левой ногой назад, синхронно повторяя движения партнера, переходит в переднюю правостороннюю стойку и останавливается на расстоянии 1 см от вытянутой и сжатой в кулак руки атакующего (рис. 224). Выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли;

б) атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную перед партнером на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар вперед, стараясь достать партнера, который делает шаг назад левой ногой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В момент движения оба партнера находятся в передней правосторонней стойке; на счет «два» — занять исходное положение (рис. 225). Выполнить упражнение 20 раз, после чего поменяться ролями;

в) атакующий становится в широкую фронтальную стойку, поворачивается правым боком к партнеру, стояще-

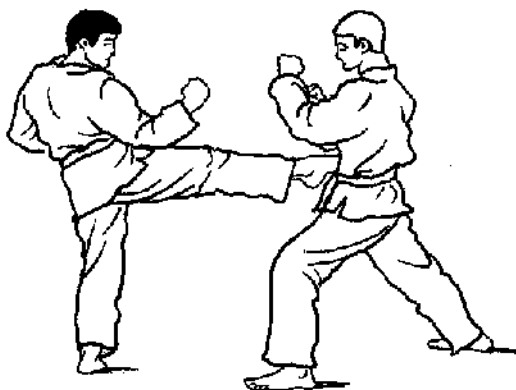


Рис. 225

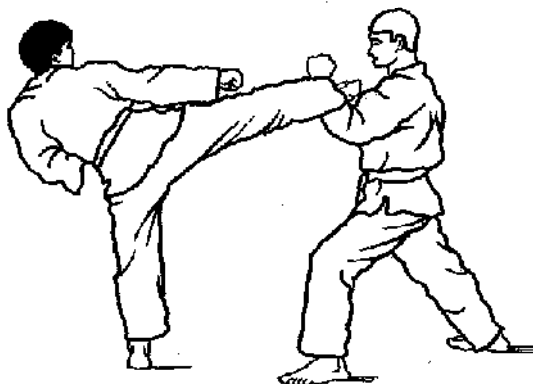


Рис. 226

му в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой в сторону партнера, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела; на счет «два» — сгибает в колене правую ногу и наносит ею удар в живот партнера. Последний делает шаг левой ногой назад и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает широкую фронтальную стойку, а защищающийся — переднюю правостороннюю; на счет «три» — занять исходное положение (рис. 226). Выполнить упражнение 20 раз, попеременно меняя стойку и роли;

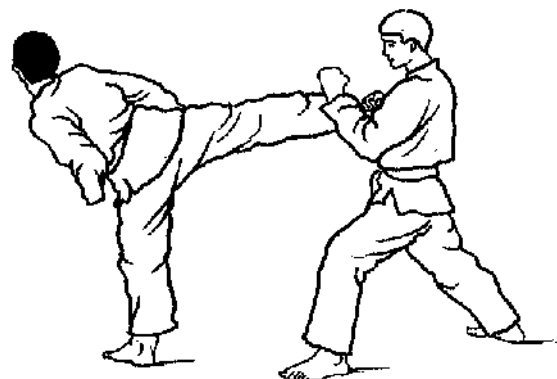


Рис. 227

г) атакующий занимает длинную заднюю левостороннюю стойку, повернувшись спиной к партнеру. На счет «раз» — поворачивает голову вправо, делает шаг левой ногой в сторону партнера и ставит стопу левой ноги скрестно сзади перпендикулярно стопе правой; на счет «два» — сгибает в колене правую ногу и проводит ею удар назад в живот партнера, который делает шаг назад левой ногой и переходит в переднюю правостороннюю стойку. В конце упражнения атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, встав спиной к партнеру; на счет «три» — занимает исходное положение, (рис. 227). Выполнить упражнение 20 раз, меняя стойки и роли.

9. Разучить технический комплекс № 1: в течение первой недели — первую часть, в течение второй — вторую.

10. **Дао дэ цзин:** «Лучше ничего не делать, чем стремиться к тому, чтобы что-либо наполнить. Если [чем-либо] острым [все время] пользоваться, оно не сможет долго сохранять свою [остроту]. Если зал наполнен золотом и яшмой, то никто не в силах их уберечь. Если богатые и знатные проявляют кичливость, они сами навлекают на себя беду.

Когда дело завершено, человек [должен] устраниваться. В этом закон небесного дао».

Технический комплекс № 1

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон (позиция 1).

2. На счет «1» — руки, сжатые в кулаки, скрестить перед грудью, опустить вниз и одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 2).

3. На счет «2» — повернуться вправо на 90°, одновременно сделать шаг правой ногой вперед, занять переднюю правостороннюю стойку и провести нижний блок предплечьем правой руки (позиция 3).

4. На счет «3» — сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 4).

5. На счет «4» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки (позиции 5, 6).

6. На счет «5» — сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 7).

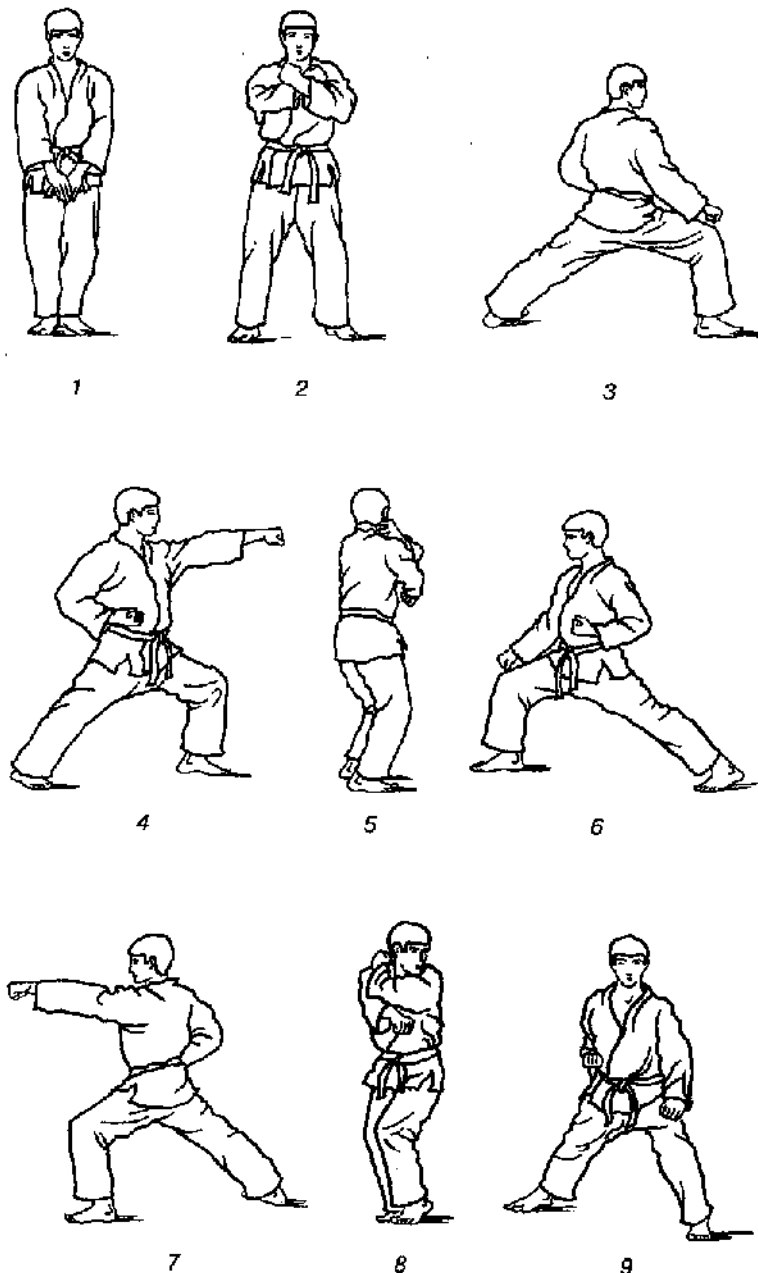
7. На счет «6» — приставить левую ногу к правой, повернуться на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (позиции 8, 9).

8. На счет «7» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 10).

9. На счет «8» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 11).

10. На счет «9» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 12).

11. На счет «10» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на 270° влево и перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (позиции 13, 14).





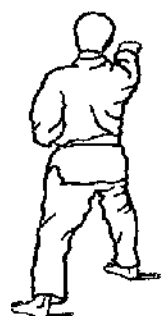
10



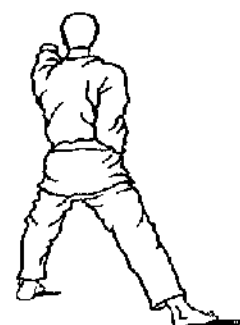
11



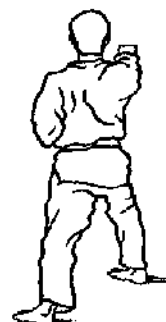
12



19



20



21



13



14



15



22



23



24



16



17



18



25



26



27

12. На счет «11» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 15).

13. На счет «12» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем правой руки (позиция 16).

14. На счет «13» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 17).

15. На счет «14» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (позиция 18).

16. На счет «15» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 19).

17. На счет «16» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 20).

18. На счет «17» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 21).

19. На счет «18» — приставить левую ногу к правой, повернуться влево на 270°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем правой руки (позиция 22).

20. На счет «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 23).

21. На счет «20» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки (позиция 24).

22. На счет «21» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 25).

23. На счет «22» — левую ногу поставить впереди правой, повернуться влево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (позиция 26).

24. На счет «23» — опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение (позиция 27).

Уроки 46–48

1. Разминка.

2. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами из положения передней и задней стоек с грузом на каждой ноге массой 1 кг. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

3. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами без груза на ногах с шагом вперед к предполагаемому партнеру. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

4. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами, прыжком подставляя стопу одной ноги к стопе другой ноги. Выполнить четыре цикла по 10 ударов каждой ногой.

5. Повторить разученный ранее технический комплекс № 1.

6. Повторить разученный ранее удар локтем.

7. Разучить имитацию удара локтем назад с переходом в заднюю стойку.

Встать в узкую фронтальную стойку, вытянуть вперед сжатую в кулак, развернутый под 90°, правую руку и захватить его ладонью левой руки. Сделать шаг правой ногой назад, перейти в заднюю фронтальную стойку, имитируя удар локтем назад по предполагаемому партнеру, кулак развернуть ладонью вверх (рис. 228, 229). Выполнить 20 ударов, меняя стойку.

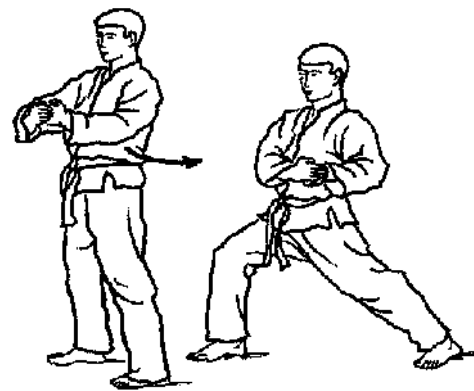


Рис. 228, 229

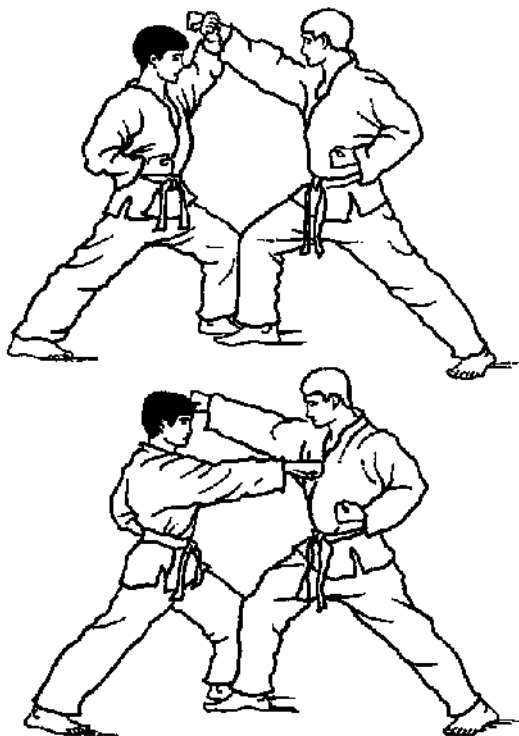


Рис. 230, 231

8. Разучить тренировочный бой на один шаг с контратаками:

а) атакующий — в передней левосторонней стойке, представляет вперед сжатую в кулак левую руку, а правую, согнутую в локте, отводит назад, задержав развернутый пальцами вверх кулак на уровне пояса. Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, выполняет верхний блок предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — имитирует прямой удар кулаком правой

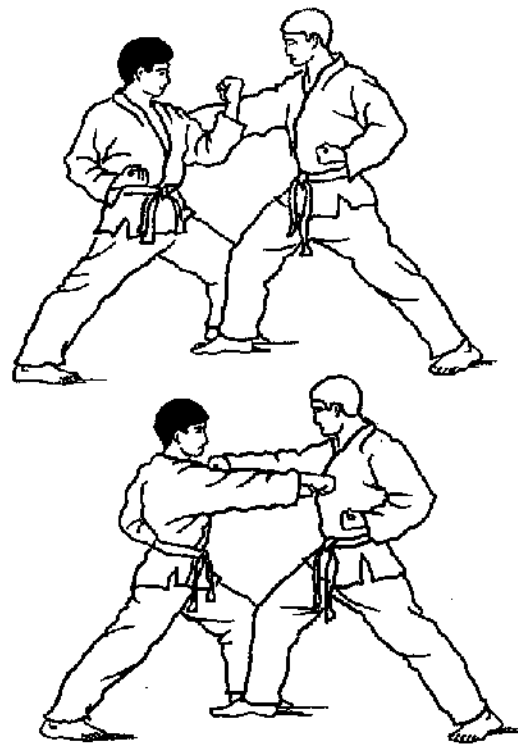


Рис. 232, 233

руки в солнечное сплетение атакующего (рис. 230, 231); на счет «три» — оба партнера занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями;

б) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего приема. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует кулаком правой руки прямой удар в солнечное сплетение (рис. 232, 233); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 раз каждой рукой и поменяться ролями;

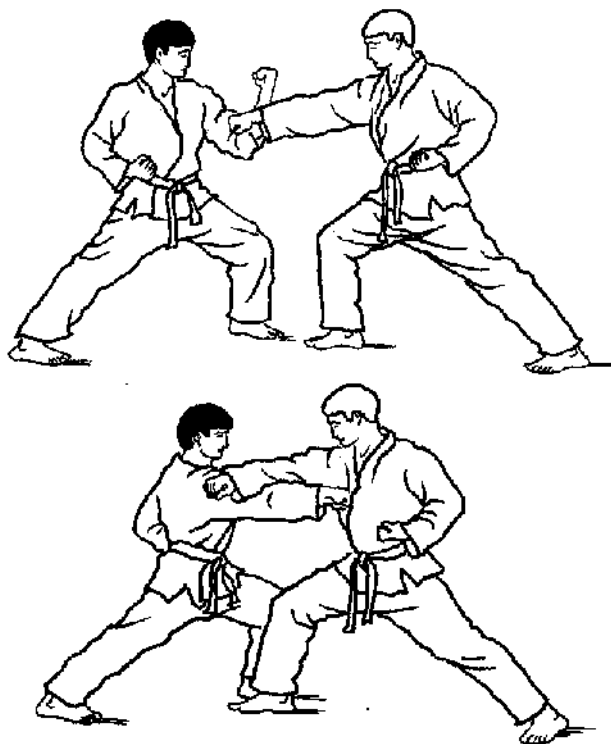


Рис. 234, 235

в) оба партнера занимают те же стойки, что и при выполнении предыдущего приема. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в солнечное сплетение атакующего (рис. 234, 235); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой рукой и поменяться ролями;

г) стойки партнеров прежние. На счет «раз» — атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад,

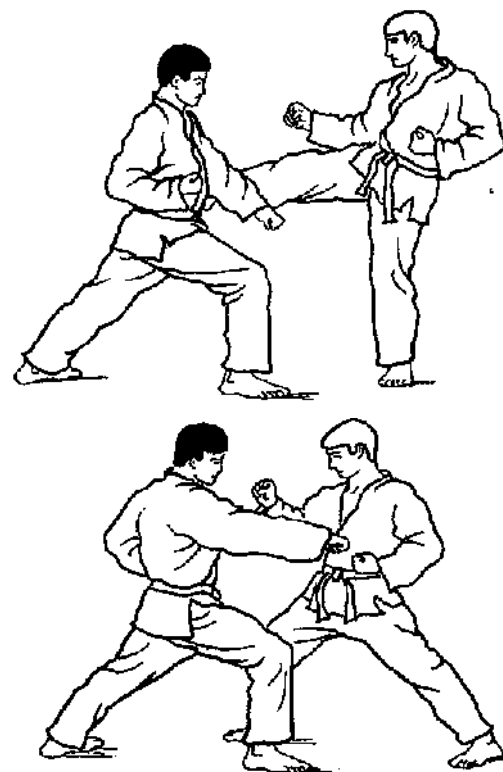


Рис. 236, 237

переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в солнечное сплетение атакующего (рис. 236, 237). После контратаки партнеры стоят в передних стойках; на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями;

д) атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед в сторону, ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой и проводит удар ногой правой ногой в

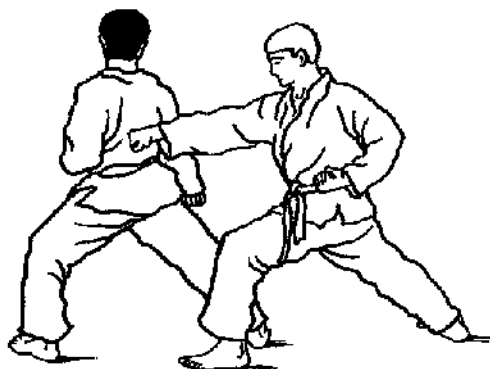
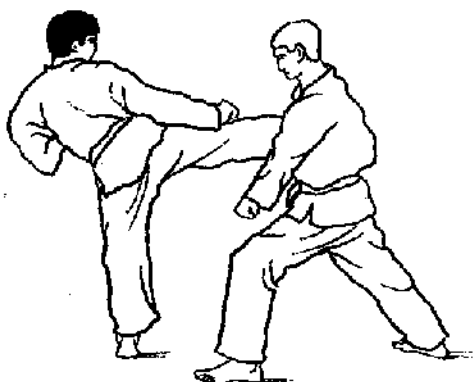


Рис. 238, 239

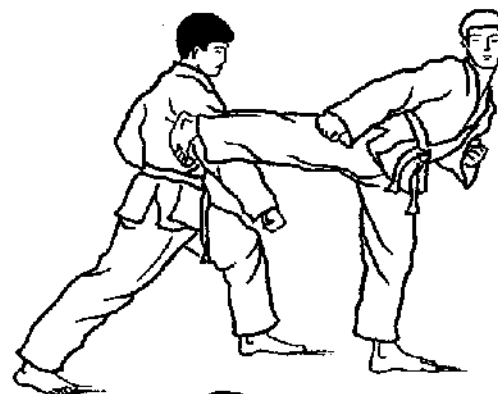


Рис. 240, 241

сторону в живот защищающегося. Последний делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполненным вниз предплечьем левой руки нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся наносит прямой удар кулаком правой руки в поясницу атакующего (рис. 238, 239). После контратаки партнеры стоят в передних стойках. Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями;

е) атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается спиной к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит стопу левой ноги сзади стопы правой и проводит

удар правой ногой назад в живот защищающегося. Последний делает левой ногой шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполненным вниз предплечьем правой руки нижний блок изнутри предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар левой рукой в поясницу атакующего (рис. 240, 241). После контратаки партнеры стоят в передних стойках; на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой и поменяться ролями.

На одном занятии следует отрабатывать не более двух приемов защиты против ударов кулаком и ногой.

9. **Дао дэ цзин:** «Если душа и тело будут в единстве, можно ли сохранить его? Если сделать дух мягким, можно

ли стать [бесстрастным] подобно новорожденному? Если созерцание станет чистым, возможны ли тогда заблуждения? Можно ли любить народ и управлять страной, не прибегая к мудрости? Возможны ли превращения в природе, если следовать мягкости? Возможно ли осуществление недеяния, если познать все взаимоотношения в природе?

Создавать и воспитывать [сущее]; создавая, не обладать [тем, что создано]; приводя в движение, не прилагать к этому усилий; руководя, не считать себя властелином — вот что называется глубочайшим дэ».

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 21-24-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, стоя на месте. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами: делая шаг вперед, в сторону предполагаемого партнера, с грузом массой 1 кг на каждой ноге. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, приставляя в прыжке стопу одной ноги к стопе другой ноги. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами с шагом назад:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад и провести ею удар вперед, затем вернуться в исходное положение (рис. 242—244). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, одновременно повернувшись левым боком к предполагаемому противнику, и провести ею удар в сторону, затем вернуться в исходное положение (рис. 245—247). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

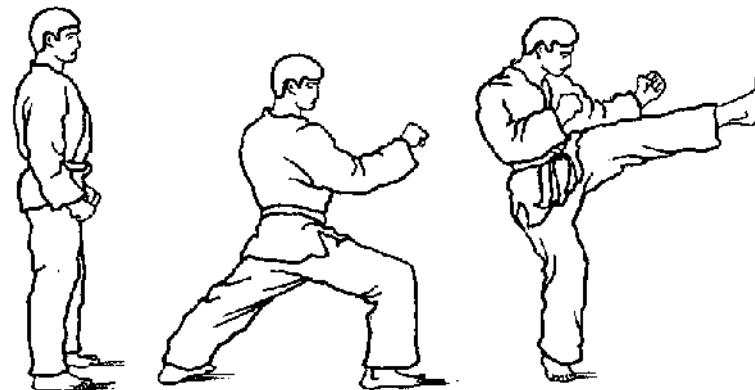


Рис. 242-244



Рис. 245-247

в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад и провести ею удар назад, затем вернуться в исходное положение (рис. 248—250). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

г) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перейти в

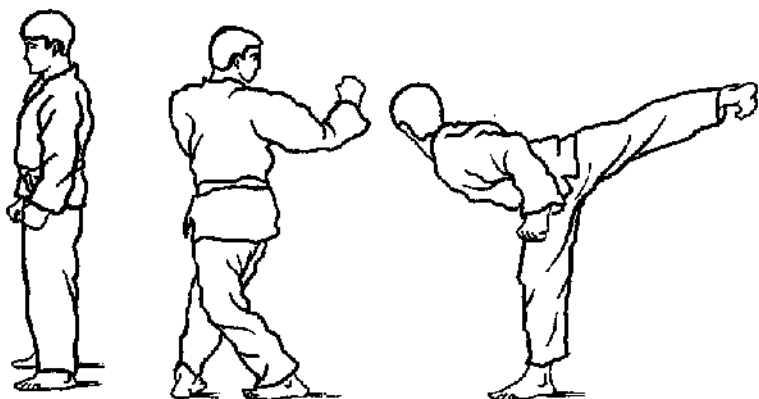


Рис. 248-250

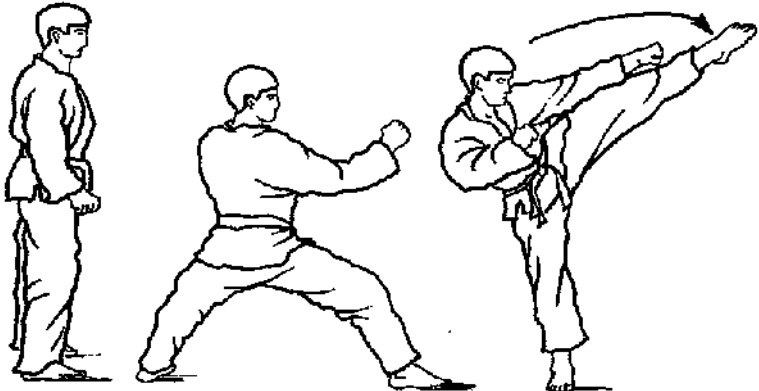


Рис. 251-253

заднюю левостороннюю стойку и провести левой ногой круговой удар вперед (рис. 251—253). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить и повторять на каждом занятии две связки руками:

а) из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию прямого удара кулаком правой руки (рис. 254—258);



Рис. 254-258

б) из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки верхний блок,

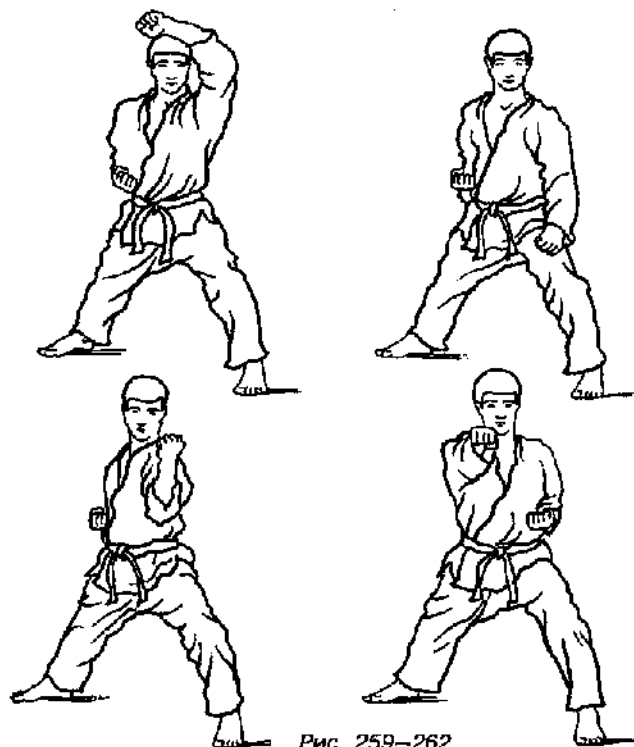


Рис. 259—262

нижний блок, средний блок изнутри, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки (рис. 259—262).

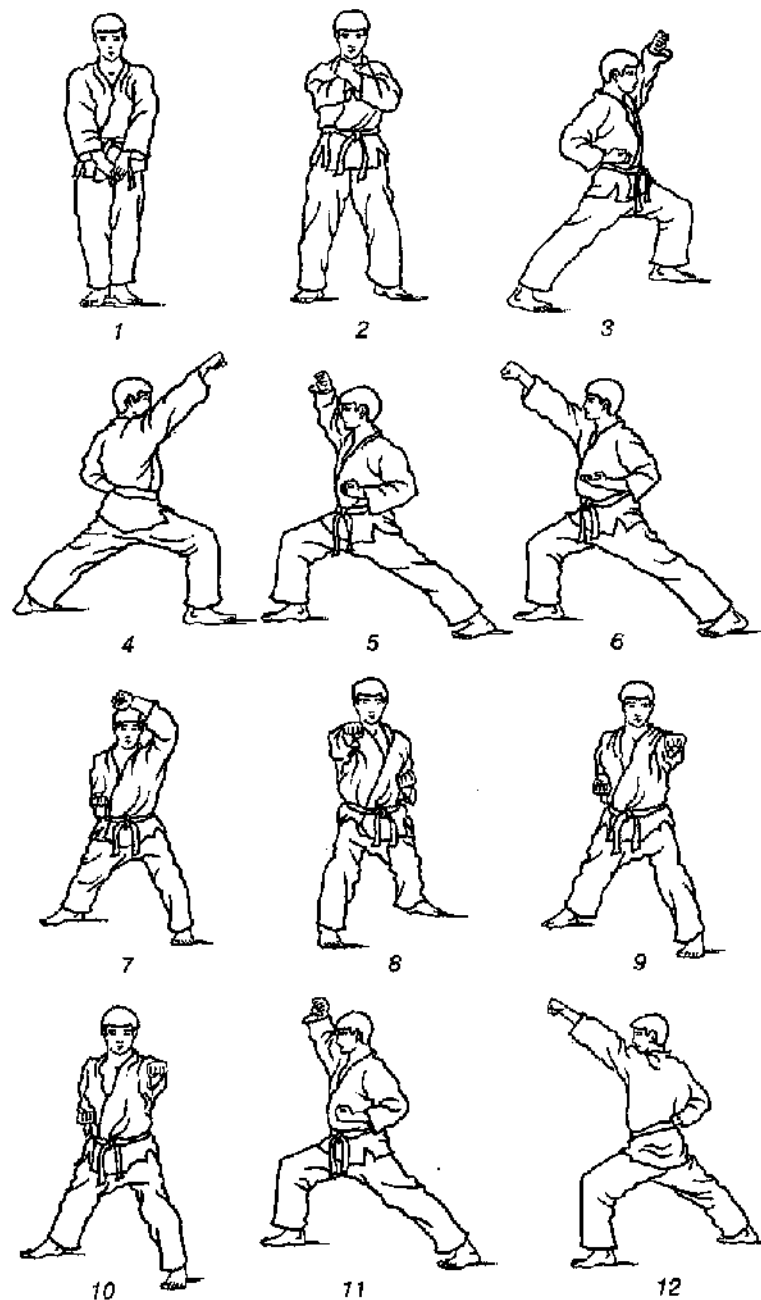
6. Повторить разученный ранее технический комплекс № 1.

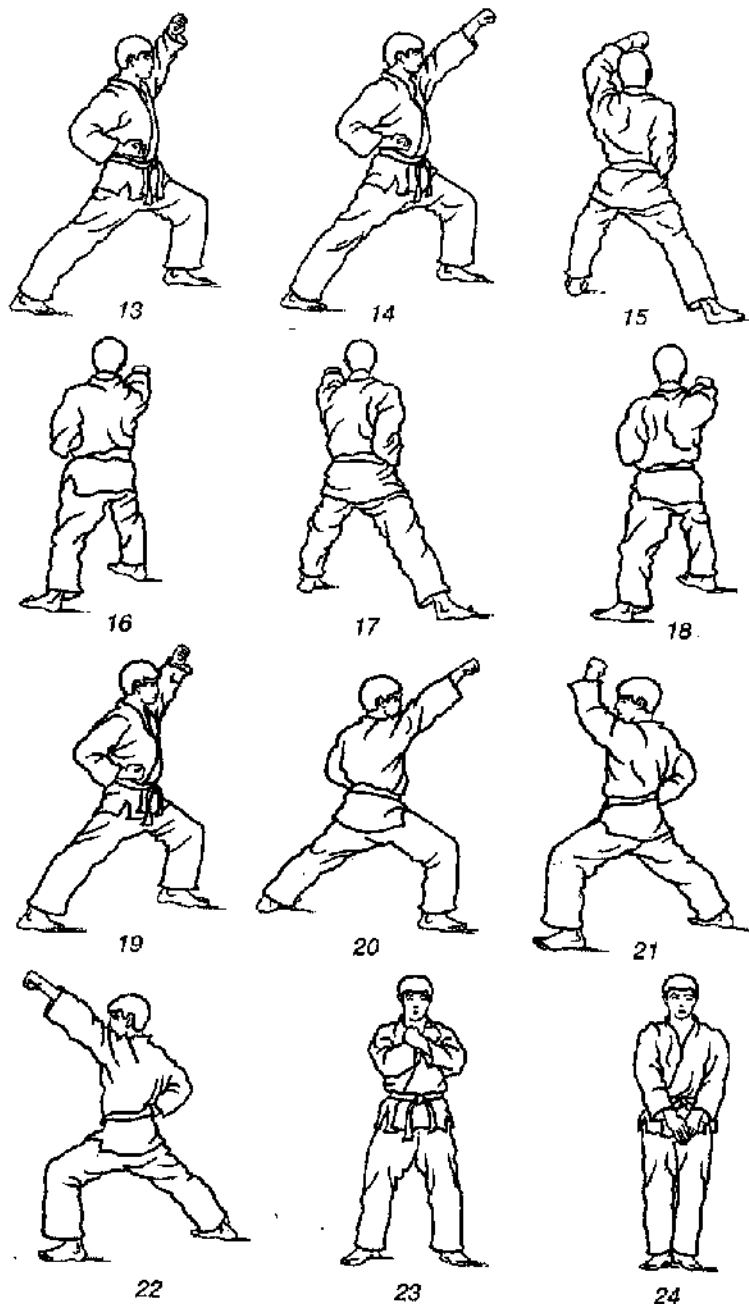
Технический комплекс № 2

Выполнить в той же последовательности, что и технический комплекс №1. Отличие лишь в том, что в первом случае имитация удара кулаком проводится в среднюю часть туловища предполагаемого противника, а во втором — в верхнюю, и вместо нижнего блока предплечьем проводится верхний блок предплечьем (позиции 1—24).

Разучить технический комплекс № 2.

На этом заканчиваются 4 месяца обучения.





Урок 49

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на 36-м уроке.
4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой вперед.

Атакующий — в левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в подбородок атакующего (рис. 263, 264); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.

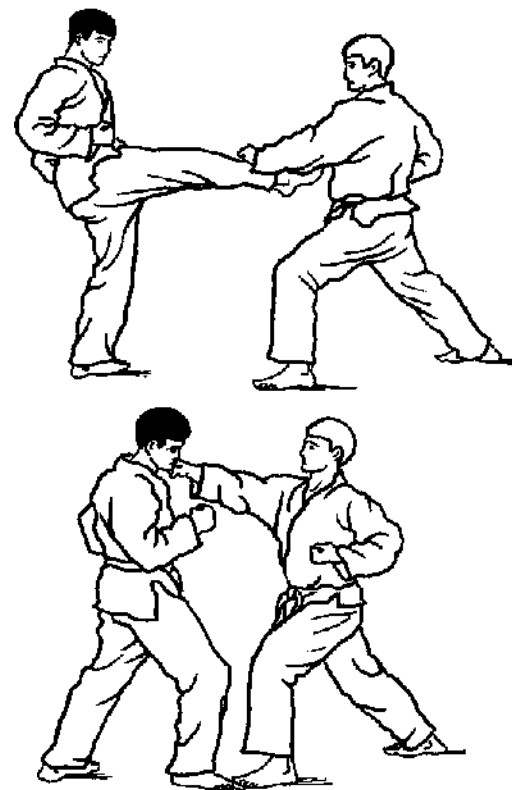


Рис. 263, 264

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее изученные удары ку-

лаком: снизу согнутой в локте рукой, прямые удары с поворотом кулака на 90° и 180°. Выполнить 3 цикла по 10 ударов каждой рукой.

6. Выполнить два попеременных прямых удара кулаком в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя прямой удар сначала правой рукой вперед с поворотом кулака на 180°, затем левой; на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить по 20 ударов, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить три попеременных прямых удара кулаком в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать три прямых удара подряд руками с поворотом кулаков на 180°. Выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить прямой удар рукой вперед с поворотом кулака на 270°.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатую в кулак левую руку, правую — согнуть в локте, расположив развернутый ладонью вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» — правой рукой имитировать прямой удар с поворотом кулака на 270°; левую руку отвести назад, задержать кулак, развернутый ладонью вверх, на уровне пояса; на счет «два» — занять исходное положение.

9. В паре с партнером повторить приемы защиты и контратаки руками от удара кулаком в лицо, рассмотренные на 36-м уроке.

10. Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий проводит прямой удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг вперед и проводит средний

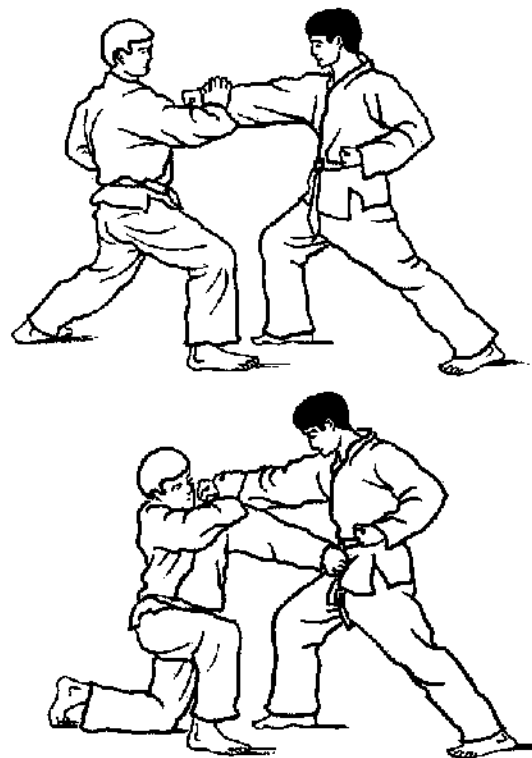


Рис. 265, 266

блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся, падая на левое колено, имитирует прямой удар рукой с поворотом кулака на 270° в промежность партнера (рис. 265, 266); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 20 ударов и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «Тридцать спиц соединяются в одной ступице, [образуя колесо], но употребление колеса зависит от пустоты между [спицами]. Из глины делают сосуды, но употребление сосудов зависит от пустоты в них. Пробивают двери и окна, чтобы сделать дом, но пользование домом зависит от пустоты в нем. Вот почему полезность [чего-либо] имеющегося зависит от пустоты».

Урок 50

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой в сторону.

4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой

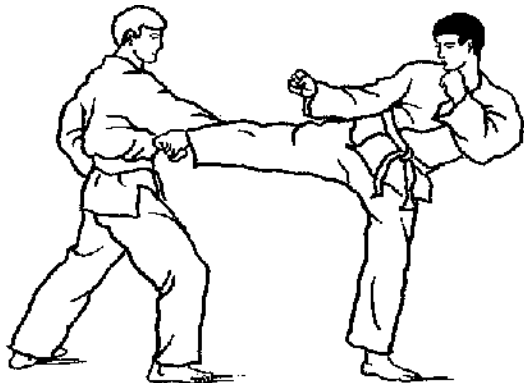


Рис. 267, 268

шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в живот защищаемого. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защи-

щающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 267, 268). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

6. Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь с применением ударов ребром ладони. Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь защищаемого. Последний делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони под правый сосок атакующего (рис. 269, 270). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

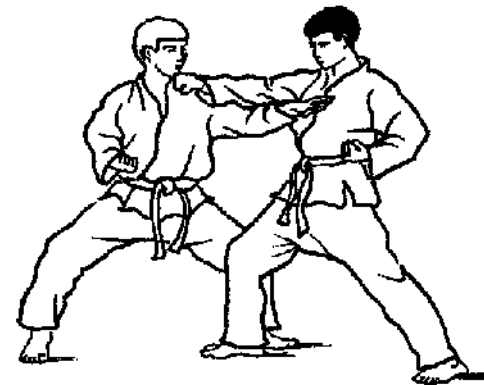
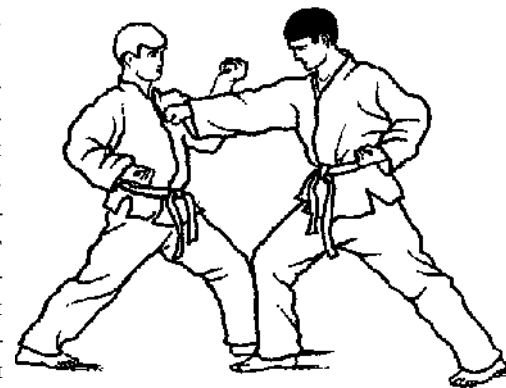


Рис. 269, 270

7. Дао дэ цзин: «Пять цветов притупляют зрение. Пять звуков притупляют слух. Пять вкусовых

ощущений притупляют вкус. Быстрая езда и охота волнуют сердце. Драгоценные вещи заставляют человека совершать преступления. Поэтому совершенномудрый стремится к тому, чтобы сделать жизнь сытой, а не к тому, чтобы иметь красивые вещи. Он отказывается от последнего и ограничивается первым».

Урок 51

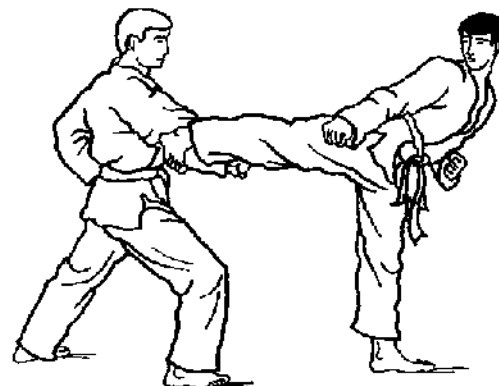
1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой назад.
4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, стопу левой ноги ставит сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся делает левой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 271, 272); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары локтем, делая шаг вперед или назад с переходом соответственно в переднюю или заднюю стойку.

6. Изучить имитацию кругового удара локтем вперед.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, сжатую в кулак левую руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте, расположив повернутый пальцами вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» — имитировать круговой удар локтем правой руки вперед, развернув кулак ладонью вниз; левую руку отвести назад, согнуть в локте, ку-



лак развернуть ладонью вверх, остановить его на уровне пояса (рис. 273); на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить 10 раз и поменять стойку.

7. Разучить приемы самозащиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно наносит прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в грудь партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье



Рис. 271, 272



Рис. 273

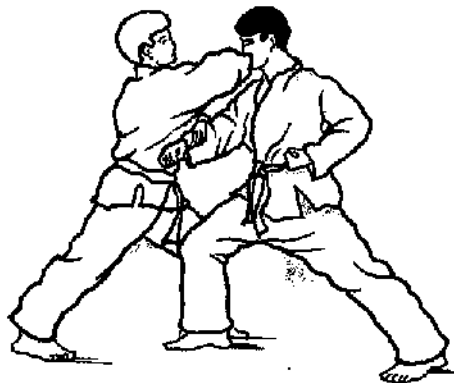
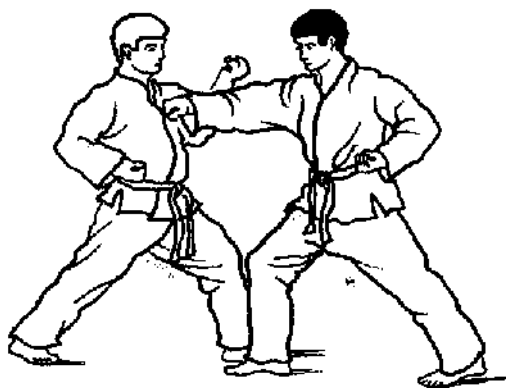


Рис. 274, 275

атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар локтем правой руки в голову атакующего (рис. 274, 275); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Дао дэ цзин:
«Слава и позор подобны страху. Знатность

подобна великому несчастью в жизни. Что значит: слава и позор подобны страху? Это значит, что низестоящие люди приобретают славу со страхом и теряют ее также со страхом. Это и называется: слава и позор подобны страху.

Что значит: знатность подобна великому несчастью в жизни? Это значит, что я имею великое несчастье, потому что я [дорожу] самим собой. Когда я не буду дорожить самим собой, тогда у меня не будет и несчастья. Поэтому знатный, самоотверженно служа людям, может жить среди них. Гуманный, самоотверженно служа людям, может находиться среди них».

Урок 49

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые приемы защиты с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит средний

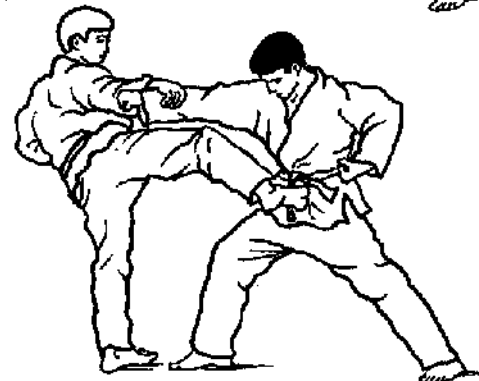
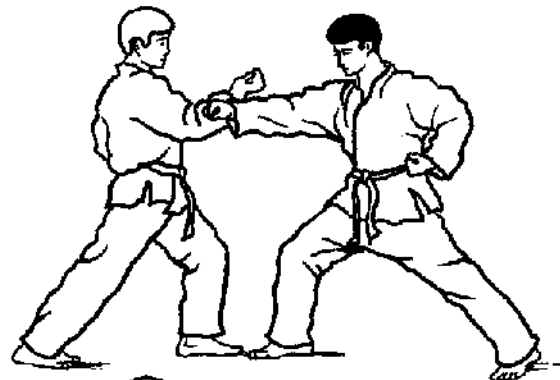


Рис. 276, 277

блок изнутри предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар вперед правой ногой в промежность атакующего (рис. 276, 277). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить изученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и в комбинации с ударом кулаком правой и левой руки.

5. Повторить в паре с партнером контратаку с применением удара ребром ладони в качестве защиты от удара кулаком в грудь, рассмотренную на 50-м уроке.

6. Разучить новые приемы защиты с применением ударов ребром ладони. Атакующий — в передней лево-

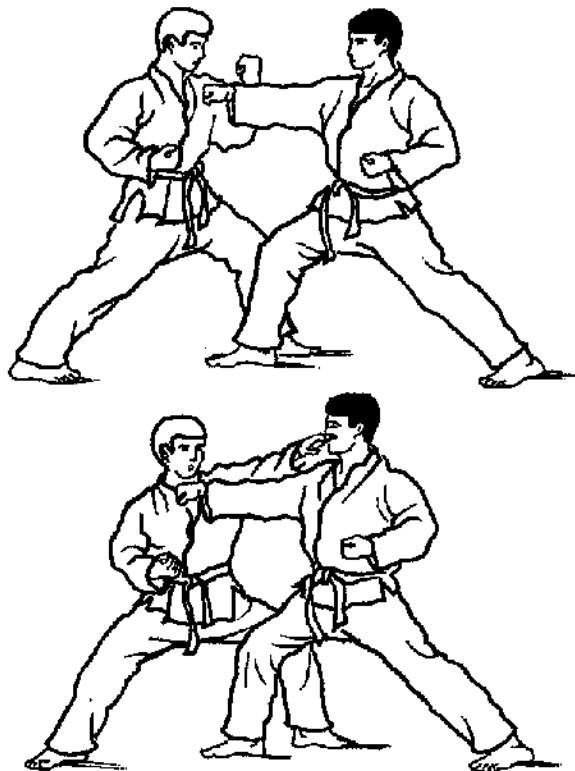


Рис. 278, 279

сторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правой рукой в грудь защищающегося с поворотом кулака на 180°. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки в лицо атакующего (рис. 278, 279); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить 20 ударов и поменяться ролями.

7. **Дао дэ цзин:** «Смотрю на него и не вижу, а поэтому называю его невидимым. Слушаю его и не слышу, поэтому называю его неслышимым. Пытаюсь схватить его и не достигаю, поэтому называю его мельчайшим. Не надо стремиться узнать об источнике этого, потому что это едино. Его верх не освещен, его низ не затемнен. Оно бесконечно и не может быть названо. Оно снова возвращается к небытию. И вот называют его формой без форм, образом без существа. Поэтому называют его неясным и туманным. Встречаюсь с ним и не вижу лица его, следую за ним и не вижу спины его.

Придерживаясь древнего дао, чтобы овладеть существующими вещами, можно познать древнее начало. Это называется принципом дао».

Урок 53

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 49-м уроке защитные действия от удара ногой вперед.

4. Разучить новые защитные движения от удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фрон-

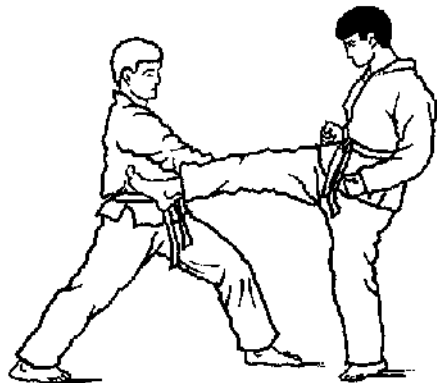


Рис. 280, 281

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает шаг левой ногой вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар левой рукой с поворотом кулака на 180° в голову атакующего (рис. 280, 281); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

ку и повторить ранее разученные удары снизу кулаком согнутой в локте руки, прямые удары с поворотом кулака на 90, 180, 270°, два, затем три прямых удара подряд с поворотом кулака на 180°.

6. Разучить удар кулаком с шагом вперед и поворотом туловища на 90° в сторону партнера.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый — солнечное сплетение. На счет «раз» — левой ногой сделать резкий выпад вперед, перенести большую часть веса тела на левую ногу и имитировать удар кулаком левой руки в сторону партнера, разворачивая туловище на 90°; на счет «два» — занять исходное положение.

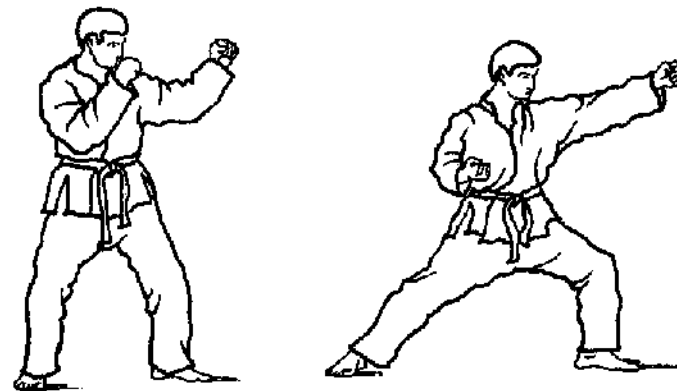


Рис. 282, 283

Выполнить 10 раз и поменять положение рук (рис. 282, 283).

7. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов кулаком.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся поворачивает туловище влево, уклоняется от атаки и имитирует прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в лицо атакующего (рис. 284, 285); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «В древности те, кто был способен к учености, знал мельчайшие и тончайшие [вещи]. Но другим их глубина неведома. Поскольку она неведома, [я] произвольно даю [им] описание: они были робкими, как будто переходили зимой поток; они были нерешительными, как будто боялись своих соседей; они были важными, как гости; они были осторожными, как будто переходили по тающему льду; они были простыми подобно неотделанному дереву; они были необъятными подобно долине; они были непроницаемыми подобно мутной воде. Это были те, которые, соблюдая спокойствие, умели грязное сделать чистым. Это были те, которые своим умением сделать



Рис. 284, 285

долговечное движение спокойным содействовали жизни. Они соблюдали дао и не желали многого. Не желая многого, они ограничивались тем, что существует, и не создавали нового».

Урок 54

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером изученные на 50-м уроке защитные действия от удара ногой в сторону.
4. Разучить новые защитные движения от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в сторону — в живот защищаемого. Последний левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно прово-

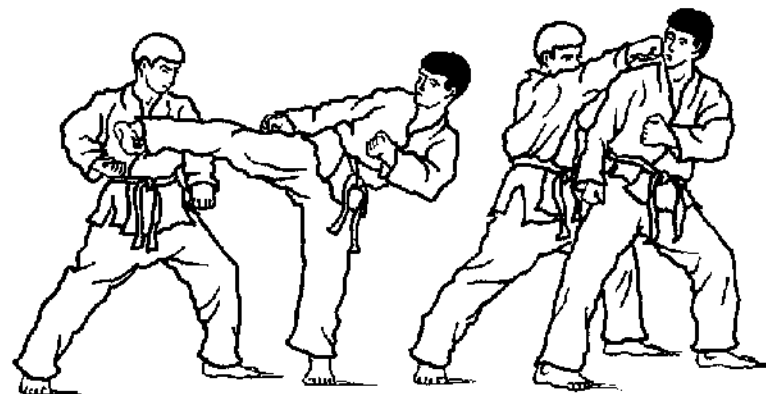


Рис. 286, 287

дит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 286, 287); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и в сочетании с прямыми ударами рукой вперед с поворотом кулака 180°.

6. Повторить в паре с партнером контратаки с применением ударом ребром ладони, изученные на 50-м и 52-м уроках.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком правой руки пригибает к себе туловище партнера и имитирует удар сверху ребром ладони левой руки в область его поясницы (рис. 288, 289). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

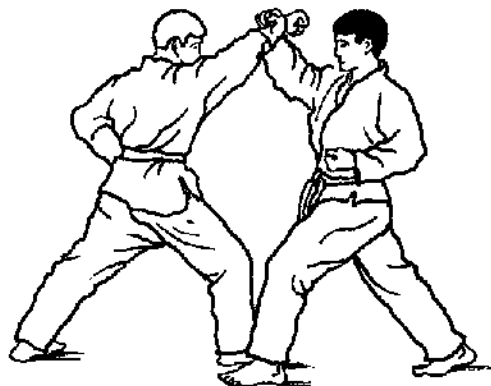


Рис. 288, 289

7. Дао дэ цзин:
«Нужно сделать [свое сердце] предельно беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение. [В мире] — большое разнообразие вещей, но [все они] возвращаются к своему началу. Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности. Возвращение к сущности называется постоянством. Знание постоянства называется [достижением] ясности, а незнание постоянства приводит к беспорядку и [в результате] к злу. Знающий постоянство становится совершенным; тот, кто достиг совершенства, становится справедливым; тот, кто обрел справедливость, становится государем. Тот, кто становится государем, следует дао. Тот, кто следует дао, вечен и до конца жизни [такой государь] не будет подвергаться опасности».

яньства приводит к беспорядку и [в результате] к злу. Знающий постоянство становится совершенным; тот, кто достиг совершенства, становится справедливым; тот, кто обрел справедливость, становится государем. Тот, кто становится государем, следует дао. Тот, кто следует дао, вечен и до конца жизни [такой государь] не будет подвергаться опасности».

Урок 55

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 51-м уроке действия от удара ногой назад.

4. Разучить новые защитные движения от удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой скрестный шаг вперед, ставит стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 290, 291); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

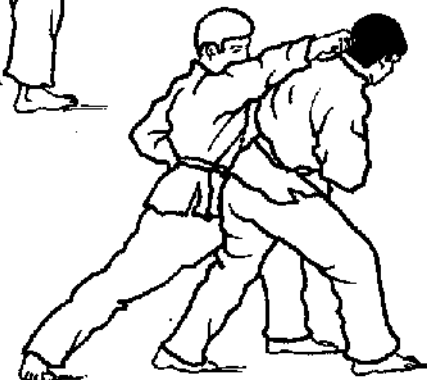
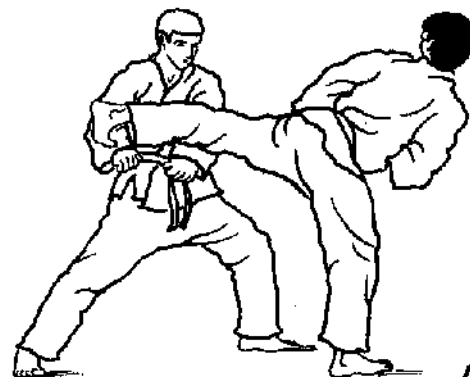


Рис. 290, 291

6. Повторить в паре с партнером контратаки с ударами локтем, рассмотренные на 51-м уроке.

7. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар

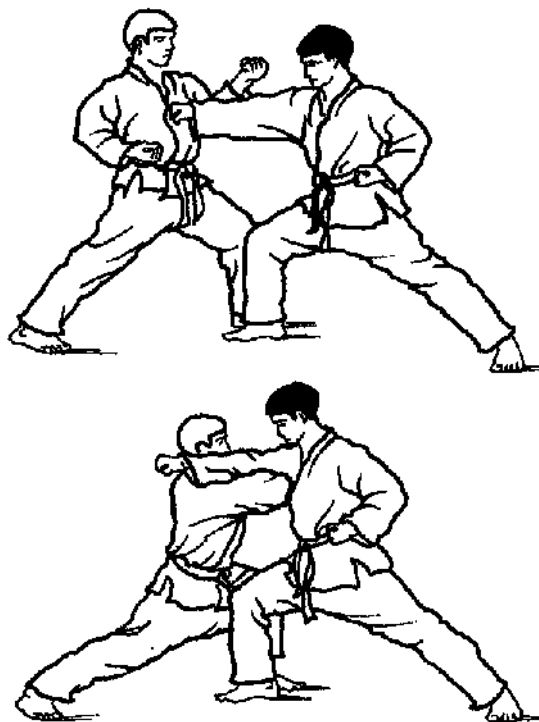


Рис. 292, 293

вперед локтем правой руки под правый сосок атакующего (рис. 292, 293); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «Лучший правитель тот, о котором народ знает лишь то, что он существует. Несколько хуже те правители, которые требуют от народа его любить и возвышать. Еще хуже те правители, которых народ боится, и хуже всех те правители, которых народ презирает. Поэтому, кто не заслуживает доверия, не пользуется доверием [у людей]. Кто вдумчив и сдержан в словах, успешно совершает дела, и народ говорит, что он следует естественности».

Урок 56

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты, разученные на 52-м уроке, от удара кулаком в грудь с применением круговых ударов ногой вперед.

4. Разучить новые защитные движения с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит круговой удар в туловище партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — имитирует удар кулаком правой руки в живот атакующего (рис. 294—296). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новую комбинацию, состоящую из двух ударов ребром ладони. На счет «раз» — из узкой фронтальной

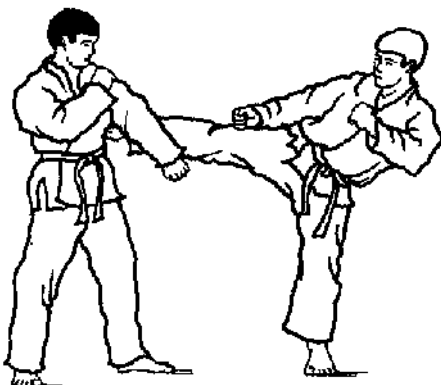
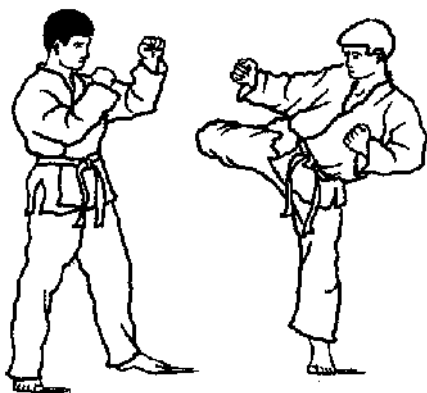


Рис. 294—296

тальной стойки сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар ребром правой ладони изнутри; раскрытую левую ладонь отвести к затылку. На счет «два» — имитировать удар ребром левой ладони снаружи, одновременно сжать в кулак правую руку согнуть в локте и отвести назад. Повторить 20 раз из разных стоек.

7. Разучить защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, однове-



Рис. 297, 298

менно выполняет средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 297, 298). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Дао дэ цзин: «Когда устранили великое дао, появились человеколюбие и справедливость. Когда появилось мудрствование, возникло и великое лицемерие. Когда шесть родственников в раздоре, тогда появляются сыновняя почтительность и отцовская любовь. Когда в государстве царит беспорядок, тогда появляются верные слуги».

Урок 57

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером разученные на 49-м и 53-м уроках защитные действия от удара ногой вперед.

4. Разучить новые защитные действия от удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит прямой удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 299, 300). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад и комбинации, состоящие из двух или трех ударов.



Рис. 299, 300

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует кулаком согнутой в локте правой руки удар снизу в живот атакующего (рис. 301, 302); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

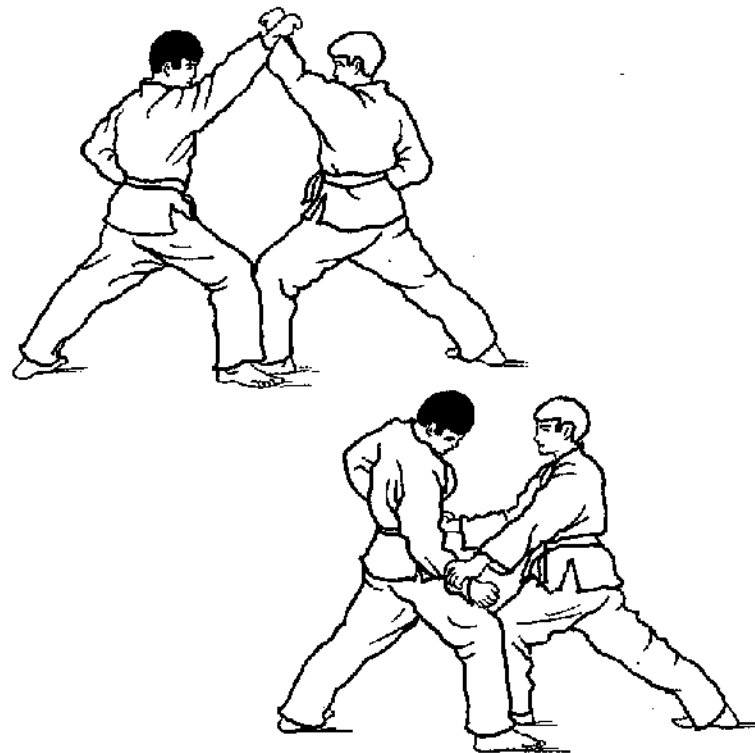


Рис. 301, 302

7. **Дао дэ цзин:** «Когда будут устранены мудрствование и ученость, народ будет счастливее во сто крат; когда будут устранены человеколюбие и «справедливость», народ возвратится к сыновней почтительности и отцовской любви; когда будут уничтожены хитрость и нажива, исчезнут воров и разбойники. Все эти три вещи [происходят] от недостатка знаний. Поэтому нужно указывать людям, что они должны быть простыми и скромными, уменьшать личные [желания] и освобождаться от страстей».

Урок 58

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 50-м и 54-м уроках защитные действия от удара ногой в сторону.
4. Разучить новые защитные действия от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед; ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой ноги и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 303, 304). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в сочетании с имитацией ударов кулаком.



Рис. 303, 304

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки противника. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки



Рис. 305, 306

по шее атакующего (рис. 305, 306). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Дао дэ цзин: «Когда будет уничтожена ученость, тогда не будет и печали. Как ничтожна разница между обещанием и лестью и как велика разница между добром и злом! Надо избегать того, чего люди боятся.

О! Как хаотичен [мир], где все еще не установлен порядок. Все люди радостны, как будто присутствуют на торжественном угощении или празднуют наступление весны.

Только я один спокоен и не выставляю себя на свет. Я подобен ребенку, который не явился в мир. О! Я несусь! Кажется, нет места, где мог бы остановиться. Все люди полны желаний, только я один подобен тому, кто отказался от всего. Я сердце глупого человека. О, как оно пусто! Все люди полны света. Только я подобен тому, кто погружен во мрак. Все люди пытливы, только я один равнодушен. Я подобен тому, кто несется в мирском просторе и не знает, где ему остановиться. Все люди проявляют свою способность, и только я один похож на глупого и низкого. Только я один отличаюсь от других тем, что вижу основу в еде».

Урок 59

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 51-м и 55-м уроках защитные действия от удара ногой назад.
4. Разучить новые защитные действия от удара ногой назад.

Атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо, делает левой ногой шаг к партнеру, ставит стопу левой ноги на носок сзади перпендикулярно правой, переносит на нее большую часть веса тела и наносит правой ногой удар назад — в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок опущенным вниз предплечьем правой руки в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 307, 308). На счет «три» — партне-

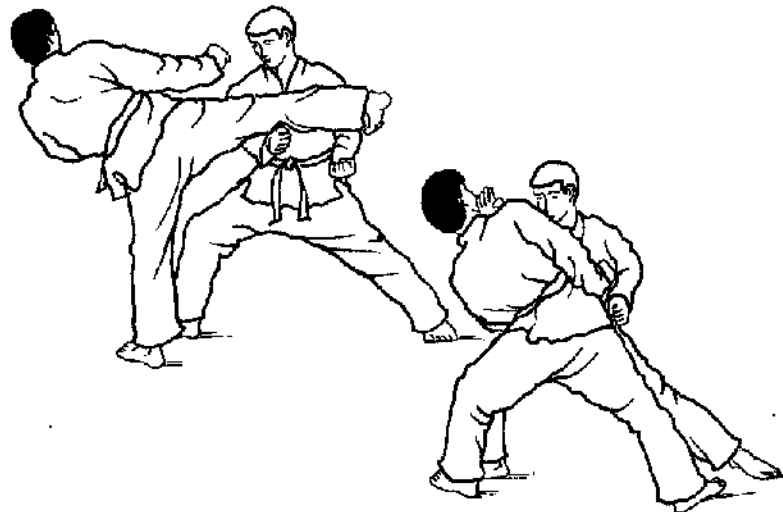


Рис. 307, 308

ры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером рассмотренные на 51-м и 55-м уроках контратаки, имитирующие удары локтем в ответ на атакующие действия партнера.

7. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет

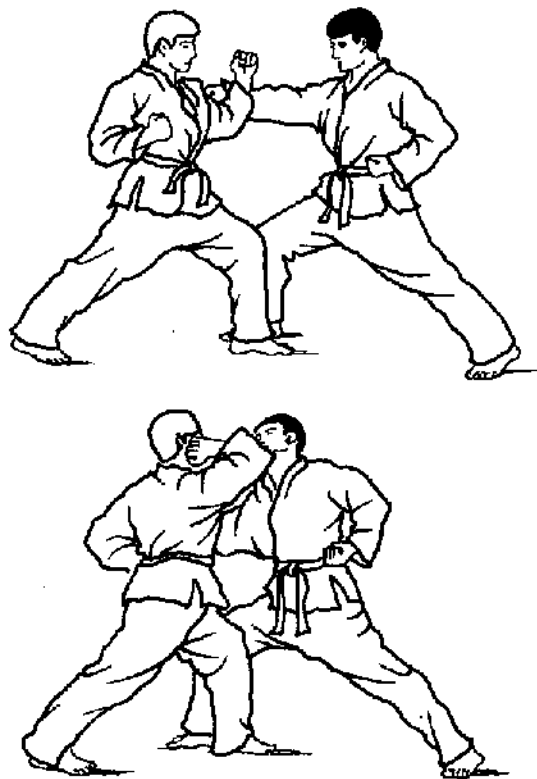


Рис. 309, 310

«раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует снизу вверх удар правым локтем в подбородок атакующего (рис. 309, 310). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «Содержание великого дэ подчиняется только дао. Дао бестелесно. Дао туманно и неопределенно. Однако в его туманности и неопределенности содержатся образы. В его глубине и темноте скрыты тончайшие частицы. Эти тончайшие частицы обладают высшей действительностью и достоверностью.

С древних времен до наших дней его имя не исчезает. Только следуя ему, можно познать начало всех вещей. Каким образом мы познаем начало всех вещей? Только благодаря ему».

Урок 60

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 52-м и 55-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит блок

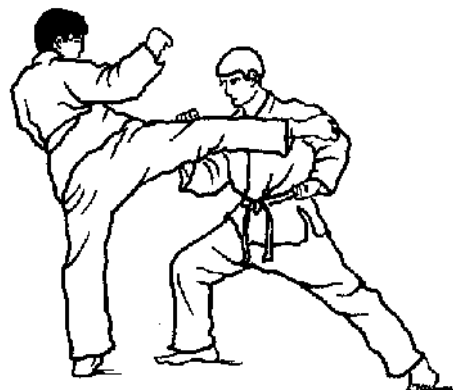
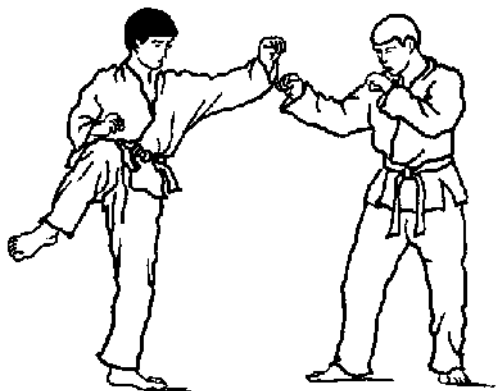


Рис. 311–313

изнутри ладонью правой руки в бедро атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 311 — 313). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Изучить имитацию проведения ударов основанием ладони.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы пальцы раскрытой ладони левой руки находились у подбородка, а ладонь правой руки, повернутая вверх, — у бедра. На счет «раз» — со-

гнутая в локте правая рука имитирует удар в подбородок партнера основанием ладони, левая ладонь отводится на пояс (рис. 314). На счет «два» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменять положение рук.

6. Разучить новые приемы самозащиты с проведением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем левой руки с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар основанием ладони правой руки снизу вверх в подбородок партнера (рис. 315, 316). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Дао дэ цзин: «В древности говорили: «Ущербное становится совершенным, кривое — прямым, пустое — наполненным, ветхое сменяется новым; стремясь к малому, достигаешь многого; стремление получить многое ведет к заблуждениям». Поэтому совершенномудрый внимлет этому поучению, коему необходимо следовать в Поднебесной. Совершенномудрый исходит не только из того, что сам видит, поэтому может видеть ясно; он не считает правым только себя, поэтому может обладать истиной; он не прославляет себя, поэтому имеет заслуженную славу; он не возвышает себя, поэтому он старший среди других. Он ничему не противоборствует, поэтому он непобедим в Поднебесной.



Рис. 314

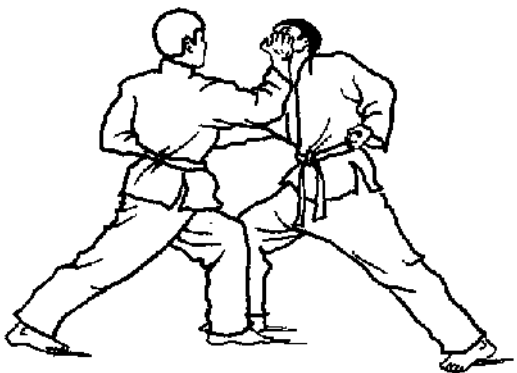


Рис. 315, 316

Слова древних «ущербное становится совершенным...» — разве это пустые слова? Они действительно указывают человеку путь к [истинному] совершенству».

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25-28-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Повторить четыре ранее изученных удара ногами, делая шаг вперед, шаг назад и приставляя в прыжке ступню одной ноги к ступне другой. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Из передней левосторонней стойки имитировать удары ногой вперед, задерживая на четыре счета в горизон-

тальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой в сторону, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

4. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой назад, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

5. Встать в заднюю левостороннюю стойку и имитировать ногой круговые удары вперед, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

6. Разучить имитацию ударов ногой в голову:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, левую ногу согнуть в колене и, не опуская вниз левого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар но-

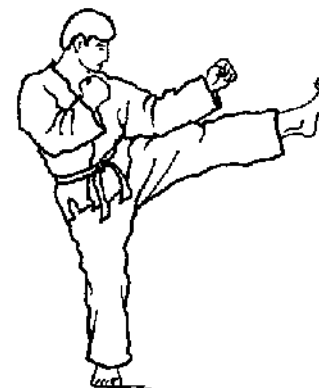
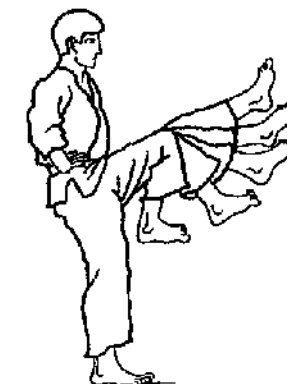


Рис. 317—319

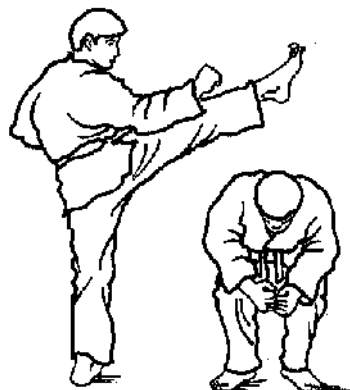


Рис. 320



Рис. 321—323

гой в голову предполагаемого противника (рис. 317—319). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (рис. 320).

7. Разучить удар ногой в сторону:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть левую ногу в колене и, не опуская вниз левого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар ногой в сторону в голову партнера (рис. 321—323). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (рис. 324).

8. Разучить удар ногой назад:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, согнуть левую ногу в колене, развернуть наружу стопу левой ноги и, не опуская вниз

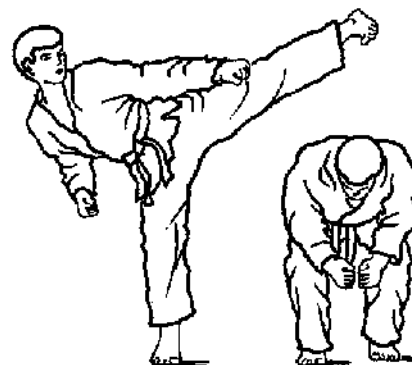
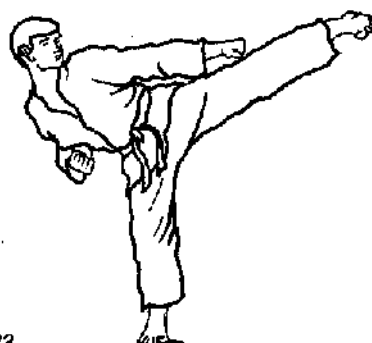


Рис. 324

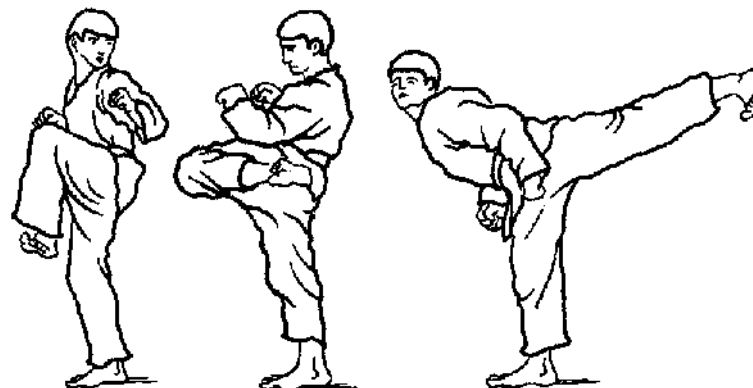


Рис. 325—327

левого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар ногой назад в голову партнера (рис. 325—327). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (рис. 328).

9. Разучить круговой удар вперед:

а) встать в заднюю левостороннюю стойку, со-

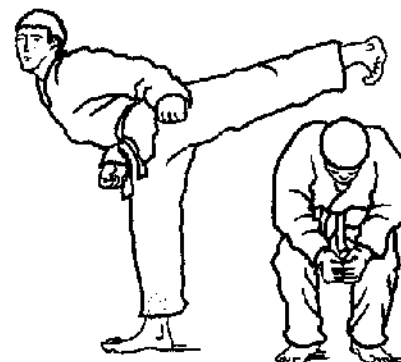


Рис. 328



Рис. 329

гнуть правую ногу в колене, развернуть бедро под углом 45° вверх вперед, резко выпрямить голень, имитируя круговой удар вперед (рис. 329, 330, а — д). Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

б) выполнить тот же удар поверх согнутой спины партнера (рис. 331).

10. В течение двух минут выполнять заданные упражнения руками с грузом массой 1 кг.

11. Повторить разученный ранее технический комплекс № 1.



Рис. 330

Урок 61

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные

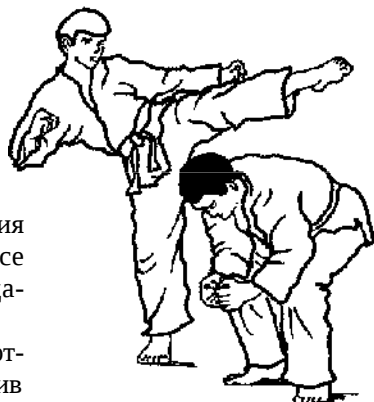


Рис. 331

на 49-м и 57-м уроках.

4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» —

защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (рис. 332, 333); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Из широкой фронтальной стойки имитировать в течение двух минут удары кулаком попеременно согнутыми в локтях руками с поворотом кулака на 90° , 180° и 270° с грузом массой 1 кг.

6. Имитировать рукой серию из двух-трех ударов вперед с поворотом кулака на 180° , делая шаг вперед, шаг назад.

7. Разучить удары верхней частью кулака.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак правой руки закрывал



Рис. 332, 333

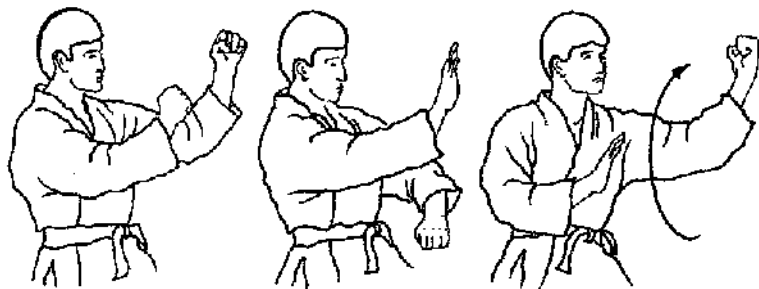


Рис. 334-336

подбородок, левой — солнечное сплетение. На счет «раз» — кулак правой руки опускается вниз, отводится назад на уровень пояса, а левая рука разгибается в локте и наносит верхней частью кулака удар в лицо партнера (рис. 334—336); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз из передних правосторонней и левосторонней стоек.

8. Разучить приемы самозащиты с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи ладонью правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар верхней частью кулака правой руки в переносицу атакующего (рис. 337, 338); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. Разучить технический комплекс № 3.

10. **Дао дэ цзин:** «Нужно меньше говорить, следовать естественности. Быстрый ветер не продолжается все утро, сильный дождь не продлится весь день. Кто делает все это? Небо и земля. Даже небо и земля не могут сделать что-либо долговечным, тем более человек. Поэтому он

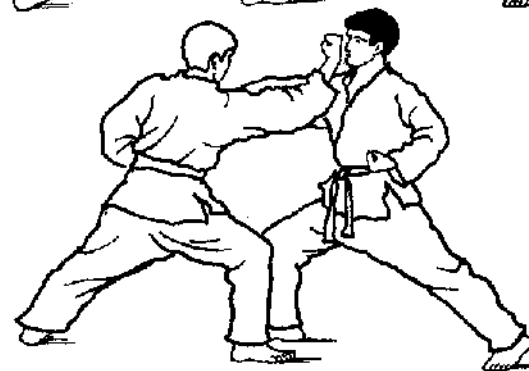
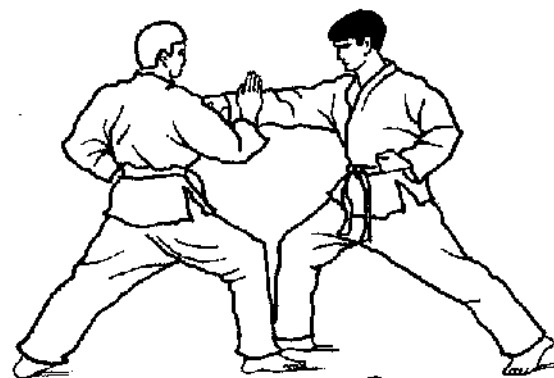


Рис. 337, 338

служит дао. Кто [служит] дао, тот тождествен дао. Кто [служит] дэ, тот тождествен дэ. Тот, кто теряет, тождествен потере. Тот, кто тождествен дао, приобретает дао. Тот, кто тождествен дэ, приобретает дэ. Тот, кто тождествен потере, приобретает потерянное. Только сомнения порождают неверие».

Технический комплекс № 3

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон (позиция 1).

2. На счет «1» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить их вниз и одновременно правой

ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 2).

3. На счет «2» — выполнить поворот на 90° влево, занять заднюю левостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (позиция 3).

4. На счет «3» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 4).

5. На счет «4» — правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (позиция 5).

6. На счет «5» — левой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 6).

7. На счет «6» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем левой руки (позиции 7, 8).

8. На счет «7» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 9).

9. На счет «8» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 10).

10. На счет «9» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 11).

11. На счет «10» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (позиция 12).

12. На счет «11» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 13).

13. На счет «12» — поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю право-

стороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром правой ладони (позиция 14).

14. На счет «13» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 15).

15. На счет «14» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (позиция 16).

16. На счет «15» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 17).

17. На счет «16» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 18).

18. На счет «17» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 19).

19. На счет «18» — приставить левую ногу к правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (позиция 20).

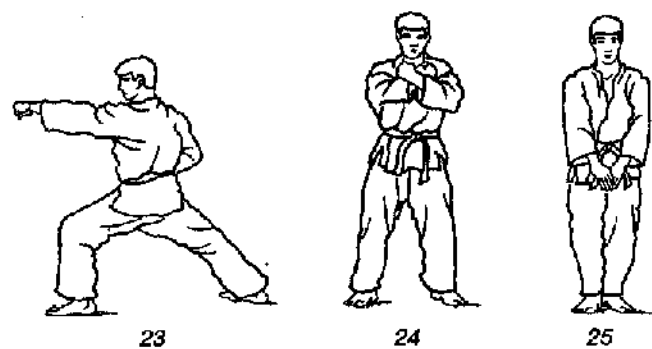
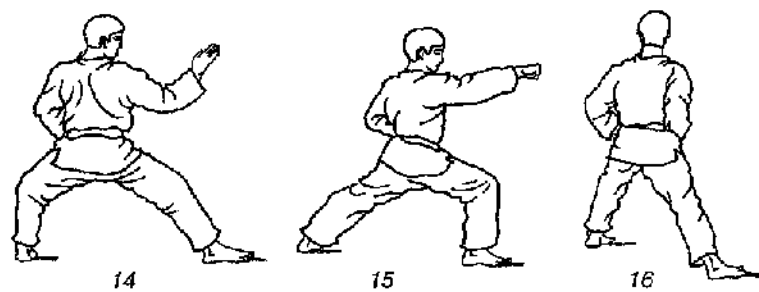
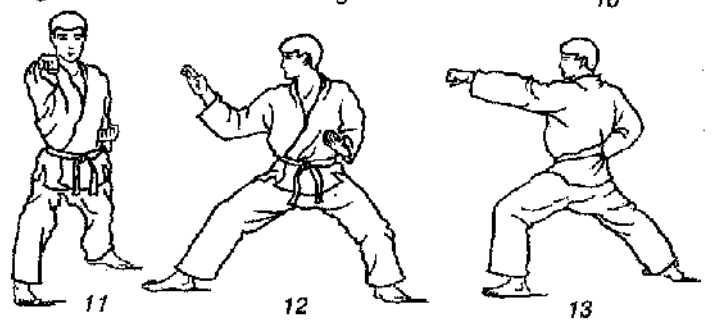
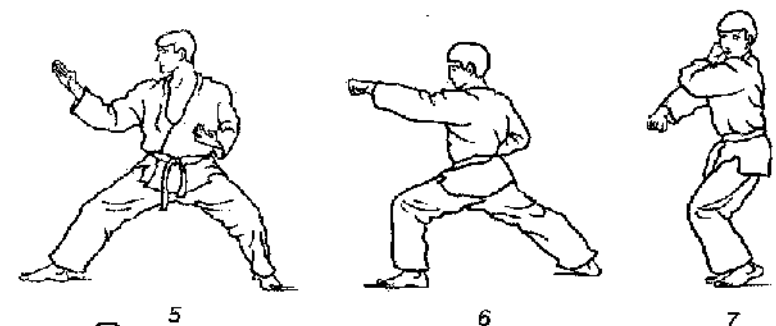
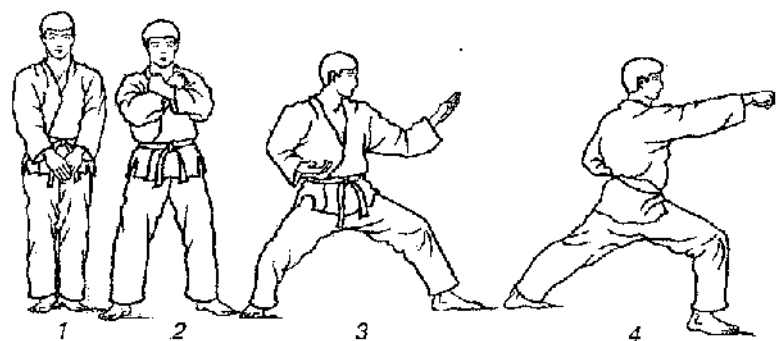
20. На счет «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 21).

21. На счет «20» — поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (позиция 22).

22. На счет «21» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 23).

23. На счет «22» — приставить левую ногу сзади скрестно правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (позиция 24).

24. На счет «23» — опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение (позиция 25).



Урок 62

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, разученные на 50-м, 54-м и 58-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в той же стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг левой ногой вперед, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно впереди правой стопы и проводит правой ногой удар в сторону в живот защищающегося; на счет «два» — защищающийся делает шаг правой ногой назад, одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем правой руки в бедро атакующей ноги партнера и имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (рис. 339, 340); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

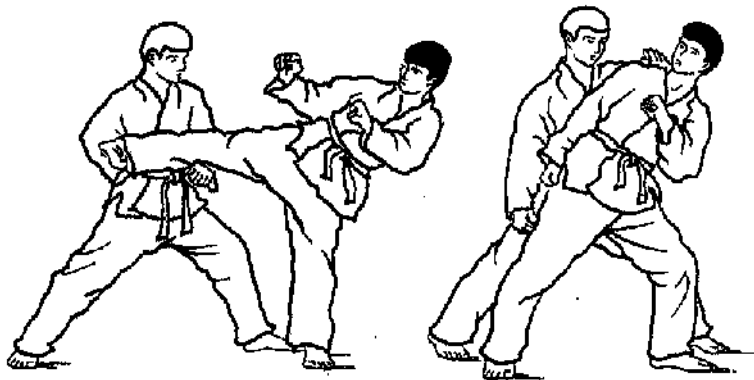


Рис. 339, 340



6. Повторить ранее изученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад и в комбинации с имитацией ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи, рассмотренные на 54-м и 58-м уроках.



Рис. 341, 342

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит запястьем левой руки верхний сопровождающий блок; на счет «два» — защищающийся имитирует ребром ладони левой руки удар сверху вниз по ключице атакующего (рис. 341, 342);

на «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

9. **Дао дэ цзин:** «Кто поднялся на цыпочки, не может [долго] стоять. Кто делает большие шаги, не может [долго] идти. Кто сам себя выставляет на свет, тот не блещит. Кто сам себя восхваляет, тот не добудет славы. Кто нападает, не достигает успеха. Кто сам себя возвышает, не может стать старшим среди других. Если исходить из дао, все это называется лишним желанием и бесполезным поведением. Таких ненавидят все существа. Поэтому человек, обладающий дао, не делает этого».

Урок 63

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара ногой назад, разученные на 51-м, 54-м и 59-м уроках.

4. Разучить новые приемы защиты от ударов ногой назад.

Атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит стопу левой ноги перпендикулярно скрестно сзади правой и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки по шее атакующего (рис. 343, 344); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

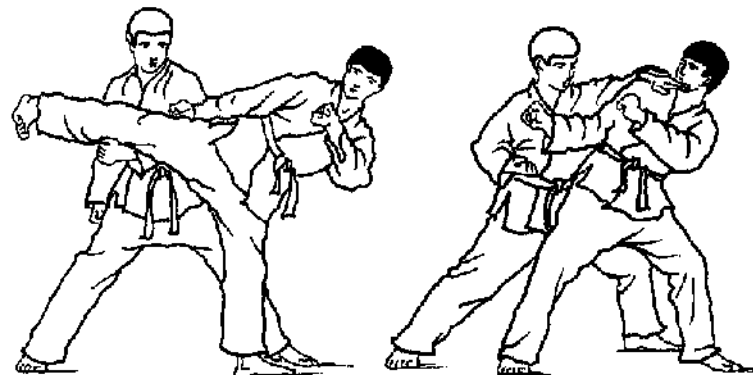


Рис. 343, 344

6. Повторить ранее разученные удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Разучить имитацию удара локтем в сторону.

Встать в узкую фронтальную стойку, руки в локтях согнуть на уровне груди, чтобы ладонь правой руки обхватывала развернутый на 90° кулак левой руки. На счет «раз» — сделать шаг левой ногой в сторону, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно ладонью правой руки толкнуть влево кулак левой руки и провести локтем имитацию удара в сторону. В момент выполнения приема левый кулак повернуть на 90° пальцами вниз (рис. 345). Повторить 20 раз, попеременно меняя руки.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

На счет «раз» — атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит кулаком правой руки прямой удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно выполняет средний

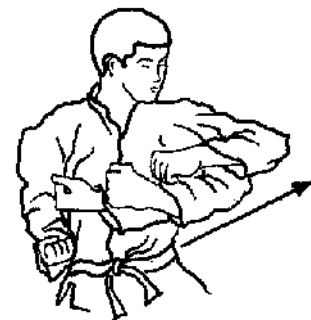


Рис. 345

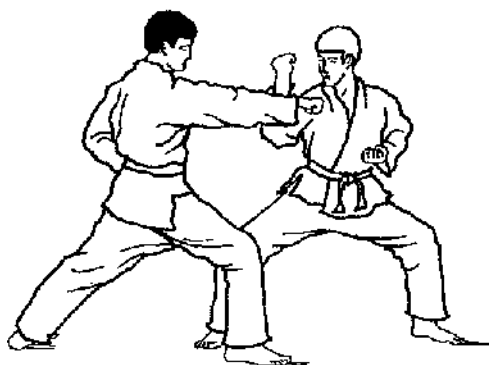


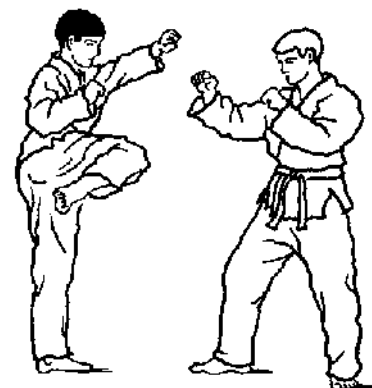
Рис. 346, 347

9. **Дао дэ цзин:** «Вот вещь, в хаосе возникающая, прежде неба и земли родившаяся! О беззвучная! О лишенная формы! Одиноко стоит она и не изменяется. Повсюду действует и не имеет преград. Ее можно считать матерью Поднебесной. Я не знаю ее имени. Обозначая иероглифом, назову ее дао; произвольно давая ей имя, назову ее великой. Великая — она в бесконечном движении. Находящаяся в бесконечном движении не достигает предела. Не достигая предела, она возвращается [к своему истоку]. Вот почему велико дао, велико небо, велика земля, велик также и государь. Во вселенной имеются четыре великих, и среди них — государь.

Человек следует [законам] земли. Земля следует [законам] неба. Небо следует [законам] дао, а дао следует самому себе».

Урок 64

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, разученные на 52-м, 56-м и 60-м уроках.



4. Разучить новые приемы защиты против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи ладонью правой руки в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком левой руки в лицо партнера (рис. 348—350); на счет «три» — парт-

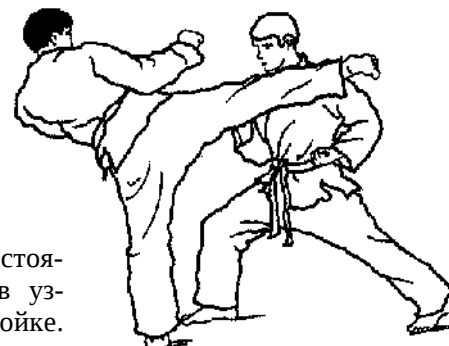


Рис. 348—350

неры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные ударные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить попеременно удары основанием раскрытых ладоней обеих рук.

7. Разучить имитацию кругового удара вперед основанием ладони.

Встать в заднюю левостороннюю стойку, отвести правую руку на пояс, развернуть ладонью вверх, выставив вперед средние фаланги пальцев. На счет «раз» — перейти

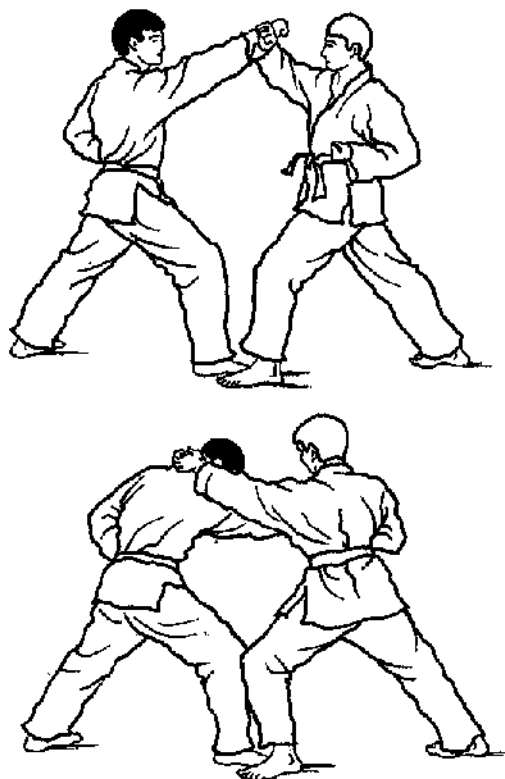


Рис. 351, 352

ти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно сделать круговое движение правой рукой вверх вперед, имитировать удар основанием ладони в голову предполагаемого противника, а левую руку отвести на пояс; на счет «два» — занять исходное положение. Повторить 20 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед и наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, переходит в переднюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся наносит удар основанием ладони левой руки в голову атакующего (рис. 351, 352); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Дао дэ цзин: «Тяжелое является основой легкого. Покой есть главное в движении. Поэтому совершенно мудрый, шагая весь день, не отходит от [телеги] с тяжелым грузом. Хотя он живет прекрасной жизнью, он в нее не погружается. Почему властитель десяти тысяч колесниц, занятый собой, так пренебрежительно смотрит на мир? Пренебрежение разрушает его основу, а его торопливость приводит к потере власти».

Урок 65

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные на 49-м, 53-м, 57-м и 61-м уроках.

4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой вперед.

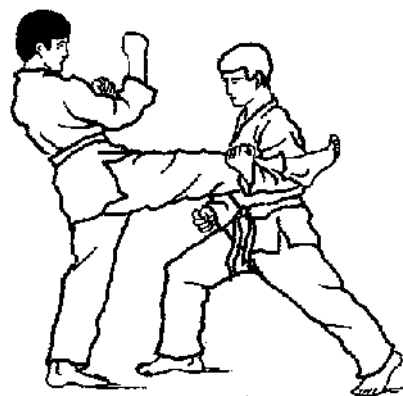


Рис. 353—355

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит удар ногой в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно выполняет нижний блок

изнутри опущенным вниз предплечьем левой руки с переходом на захват голени атакующей ноги партнера и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 353—355). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, комбинации из двух и трех движений. Повторить в паре с партнером действия, рассмотренные на 53-м, 57-м и 61-м уроках.

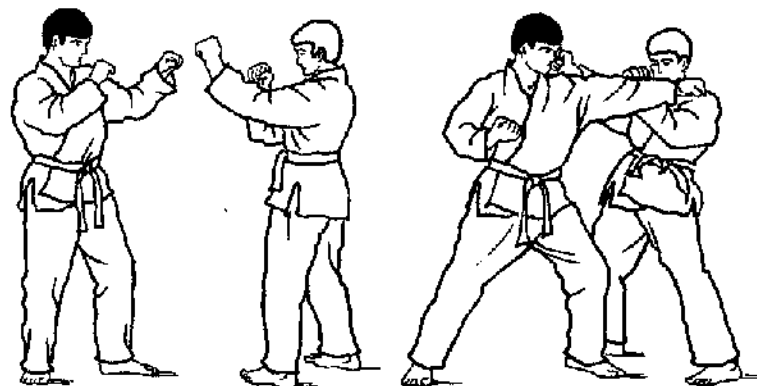


Рис. 356, 357

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий занимает боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от защищающегося, стоящего в правосторонней боевой стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и, поворачивая туловище влево на 90°, имитирует удар кулаком правой руки в лицо партнера через его атакующую руку (рис. 356, 357).

7. **Дао дэ цзин:** «Умеющий шагать не оставляет следов. Умеющий говорить не допускает ошибок. Кто умеет считать, тот не пользуется инструментом для счета. Кто умеет закрывать двери, не употребляет затвор и закрывает их так крепко, что открыть их невозможно. Кто умеет завязывать узлы, не употребляет веревку, [но завязывает так прочно], что развязать невозможно. Поэтому совершенномудрый постоянно умело спасает людей и не покидает их. Он всегда умеет спасать существа, поэтому он не покидает их. Это называется глубокой мудростью. Таким образом, добродетель является учителем недобрых, а недобрые — ее опорой. Если [недобрые] не попят своего учителя и добродетель не любит свою опору, то они, хотя и [считают себя] разумными, погружены в слепоту. Вот что наиболее важно и глубоко».

Урок 66

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, разученные на 54-м, 58-м и 62-м уроках.
4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу этой ноги скрестно впереди левой и проводит удар левой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем левой руки с переходом на захват голени атакующей ноги и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 358, 359). Самостраховка: в момент захвата ноги повернуться к партнеру спиной, упереться руками в пол и выполнить кувырок вперед. На счет «три» — партнеры занимают исходное по-

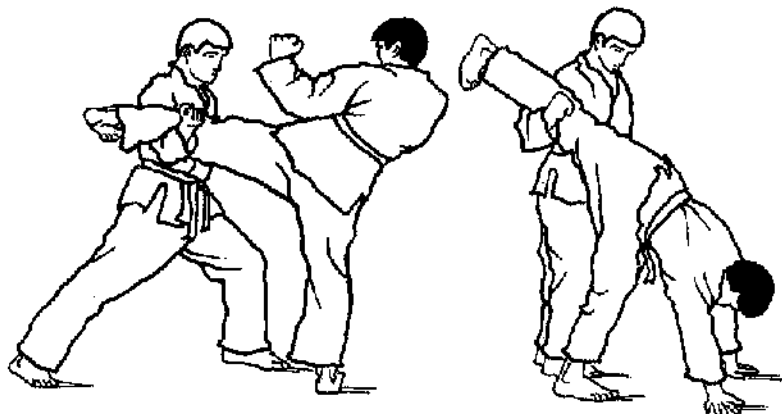
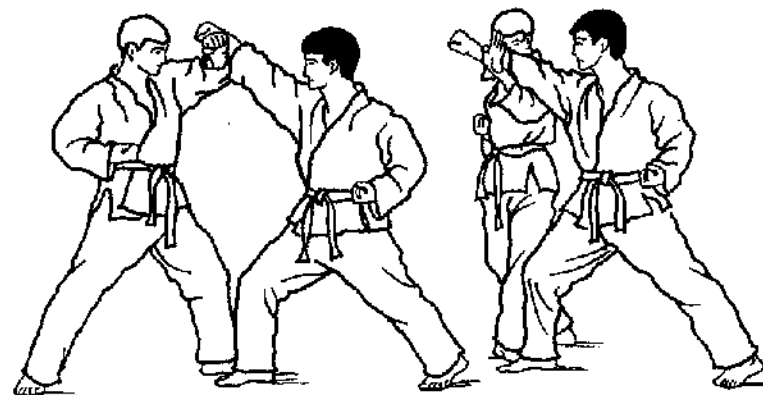


Рис. 358, 359



ложение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг, в комбинации с ударами кулаком.

7. Повторить в паре с партнером разученные ранее имитации ударов ребром ладони изнутри и снаружи, рассмотренные на 54-м, 58-м и 62-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и проводит запястьем левой руки верхний блок в запястье атакующей руки партнера; на счет «два» защищающийся делает поворот вправо, ставит стопу правой ноги на одну



Рис. 360—362

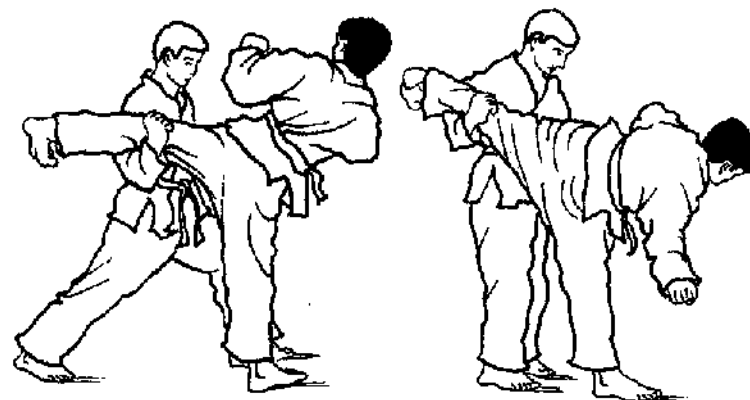
линию с левой стопой и имитирует ребром ладони левой руки удар под правый сосок атакующего (рис. 360—362). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. **Дао дэ цзин:** «Кто, зная свою храбрость, сохраняет скромность, тот [подобно] горному ручью становится [главным] в стране. Кто стал главным в стране, тот не покидает постоянное дэ и возвращается к состоянию младенца. Кто, зная праздничное, сохраняет для себя будничное, тот становится примером для всех. Кто стал примером для всех, тот не отрывается от постоянного дэ и возвращается к изначальному. Кто, зная свою славу, сохраняет для себя безвестность, тот становится главным в стране. Кто стал главным в стране, тот достигает совершенства в постоянном дэ и возвращается к естественности. Когда естественность распадается, она превращается в средство, при помощи которого совершенномудрый становится вождем и великий порядок не разрушается».

Урок 67

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия, разученные на 55-м уроке.
4. Разучить новые приемы защиты против удара ногой назад.

Атакующий — в длинной задней стойке, поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги перпендикулярно сзади правой и проводит удар левой ногой назад. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и проводит нижний блок опущенным вниз предплечьем левой руки с переходом на захват голени атакующей ноги и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет левую ногу к правой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 363—365). Самостраховка: в



момент падения повернуться к атакующему спиной, упереться руками в пол и сделать кувырок вперед; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальную скоростно-силовую работу руками с грузом массой 1 кг.



Рис. 363—365

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в сторону; повторить в паре с партнером приемы защиты против удара локтем, рассмотренные на 55-м, 59-м и 63-м уроках.
7. Разучить новые приемы защиты с применением удара локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит кулаком правой руки прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в широкую фронтальную

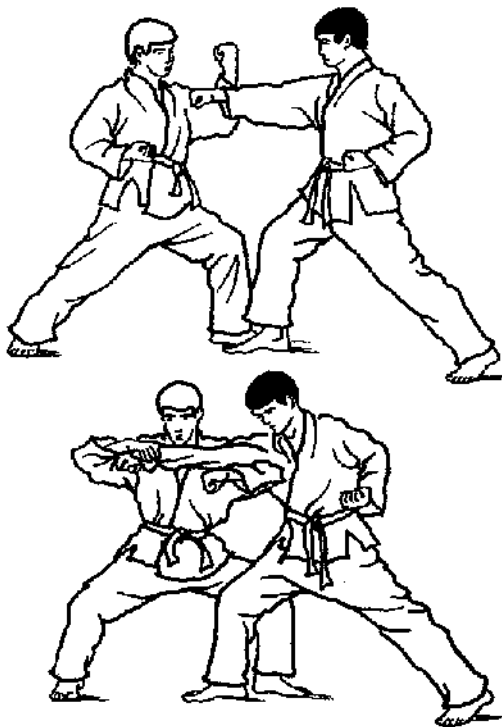


Рис. 366, 367

стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левым локтем проводит удар в область правого соска атакующего (рис. 366, 367); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Дао дэ цзин: «Если кто-нибудь силой пытается овладеть страной, то, вижу я, он не достигает своей цели. Страна подобна таинственному сосуду, к которому нельзя прикоснуться. Если кто-нибудь тронет [его], то потерпит неудачу. Если кто-нибудь схватит [его], то его потеряет.

Поэтому одни существа идут, другие — следуют за ними; одни расцветают, другие высыхают; одни укрепляются, другие слабеют; одни создаются, другие разрушаются. Поэтому совершенномудрый отказывается от излишеств, устраняет роскошь и расточительность».

Урок 68

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, разученные на 60-м и 64-м уроках.

4. Разучить новые приемы защиты против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит круговой правой ногой в туловище партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и одновременно ладонью правой руки проводит блок в бедро, а левой захватывает под плечо голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся наклоняется, поворачивает туловище влево и проводит рычаг колена атакующей ноги партнера через свою грудь, опроки-



Рис. 368—370

дывая партнера. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

дывает его на спину и имитирует удар в промежность стопой правой ноги (рис. 368—370). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить удары основанием ладони, разученные на 60-м и 64-м уроках.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением удара основанием ладони, рассмотренные на 60-м и 64-м уроках.

8. Разучить новые приемы защиты с применением удара основанием ладони.

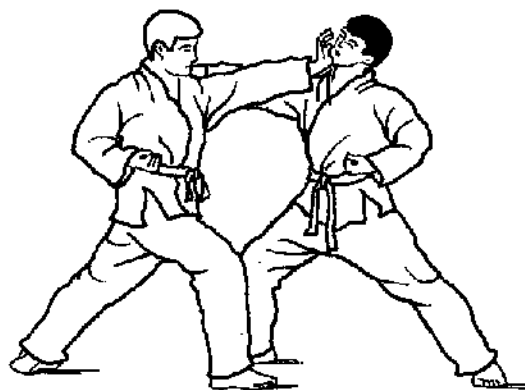
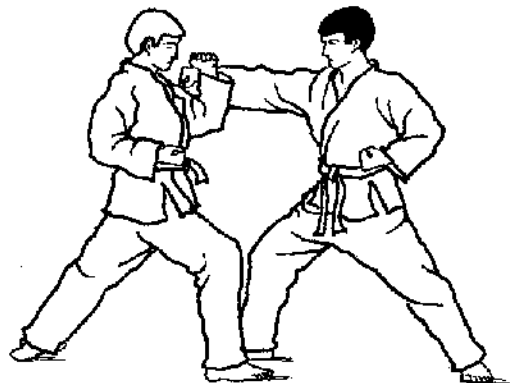


Рис. 371, 372

Атакующий занимает переднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся, шагнув левой ногой назад, предплечьем левой руки делает верхний блок с протяжкой на себя предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся основанием ладони левой руки имитирует прямой удар в лицо атакующего (рис. 371, 372). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. Дао дэ цзин: «Кто служит главе народа посредством дао, не покоряет другие страны при помощи войск, ибо это может обратиться против него. Где побывали войска, там растут терновник и колючки. После больших войн наступают голодные годы.

Искусный [полководец] побеждает и на этом останавливается, и он не осмеливается осуществлять насилие. Он побеждает и себя не прославляет. Он побеждает и не нападает. Он побеждает и не гордится. Он побеждает потому, что к этому его вынуждают. Он побеждает, но он не воинствен.

Когда существо, полное сил, становится старым, то это называется [отсутствием] дао. Кто не соблюдает дао, погибнет раньше времени».

Урок 69

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные на 57-м, 61-м и 65-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые приемы защиты против удара ногой вперед.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий на-

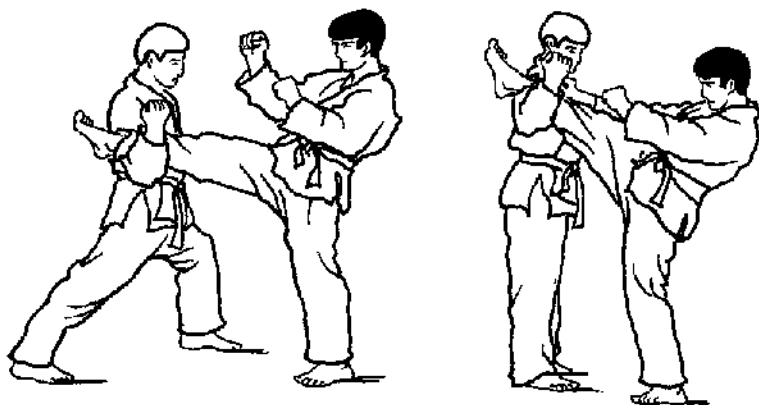


Рис. 373, 374

носит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки с переходом на захват голени атакующей ноги партнера и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 373, 374); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить удары верхней частью кулака, выполняя круговое движение предплечьем вперед и движение руки снизу вверх, изученные на 61-м уроке.

7. Разучить имитацию ударов внешней частью кулака в сторону.

Встать в широкую фронтальную стойку, положить на уровне подбородка согнутую в локте левую руку на согнутую правую. На счет «раз» — разогнуть в локте левую руку, развернуть предплечье на 90° наружу и провести внешней частью кулака имитацию удара в сторону; согнутую в локте правую руку отвести назад, оставив на уровне пояса развернутым вверх кулак (рис. 375); на счет «два» — занять исходное положение. Повторить по 10 раз правой и левой руками.

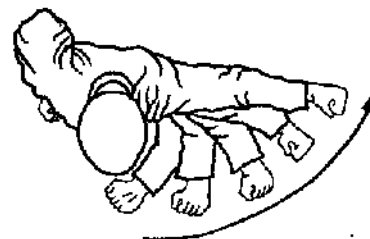


Рис. 375

8. Повторить в паре с партнером ранее разученные действия с применением ударов верхней частью кулака.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует верхней частью кулака левой руки удар в лицо атакующего (рис. 376, 377); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. Дао дэ цзин: «Хорошее войско — средство, [порождающее] несчастье, его ненавидят все существа. Поэтому человек, следующий дао, его не употребляет.

Благородный [правитель] во время мира предпочитает быть уступчивым [в отношении соседних стран] и лишь на войне применяет насилие. Войско — орудие несчастья, поэтому благородный [правитель] не стремится использовать его, он применяет его, только когда его к этому вынуждают. Главное состоит в том, чтобы соблюдать спокойствие, а в случае победы себя не прославлять. Прославлять себя победой значит радоваться убийству людей. Тот, кто радуется убийству людей, не может завоевать со-

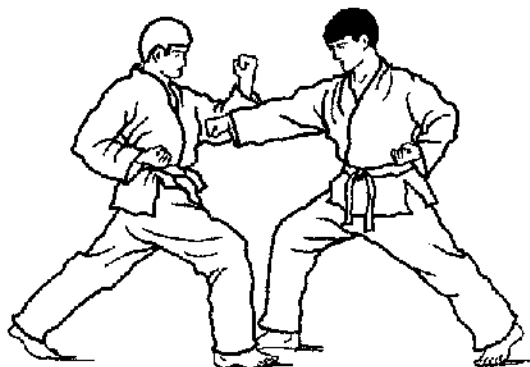


Рис. 376, 377

чувствия в стране. Благополучие создается уважением, а несчастье происходит от насилия.

Слева строятся военачальники флангов, справа стоит полководец. Говорят, что их нужно встретить похоронной процессией. Если убивают многих людей, то об этом нужно горько плакать. Победу следует отмечать похоронной процессией».

Урок 70

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы самозащиты против удара ногой назад, предложенные на 58-м, 62-м и 66-м уроках.

4. Разучить новые приемы самозащиты против удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера с переходом на захват голени и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает правое плечо вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 378—380). Самостраховка: в момент падения повернуться к

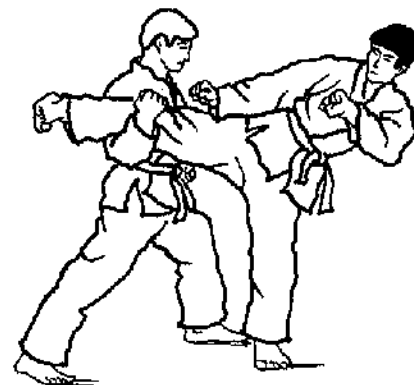


Рис. 378-380

партнеру спиной и сделать кувырок вперед. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг назад, в комбинации с имитацией ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов ребром ладони изнутри и снаружи, разученные на 58-м, 62-м и 66-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии

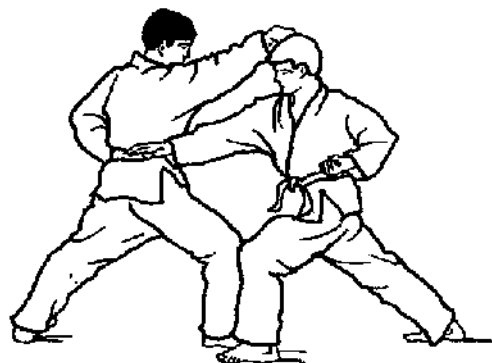


Рис. 381, 382

вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся сверху вниз ребром ладони правой руки наносит удар по правому боку атакующего (рис. 381, 382); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. **Дао дэ цзин:** «Дао вечно и безмянно. Хотя оно ничтожно, никто в мире не может подчинить его себе. Если знать и государи могут его соблюдать, то все существа сами становятся спокойными. Тогда небо и земля сольются в гармонии, наступят счастье и благополучие, а народ без приказания успокоится.

При установлении порядка появились имена. Поскольку возникли имена, нужно знать предел [их употребления]. Знание предела позволяет избавляться от опасности.

Когда дао находится в мире, [все сущее вливается в него], подобно тому как горные ручьи текут к рекам и морям».

Урок 71

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой назад, разученные на 59-м, 63-м и 67-м уроках.

4. Разучить новые защитные удары ногой назад.

Атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, ставя стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой, и наносит удар правой ногой назад в живот партнера.

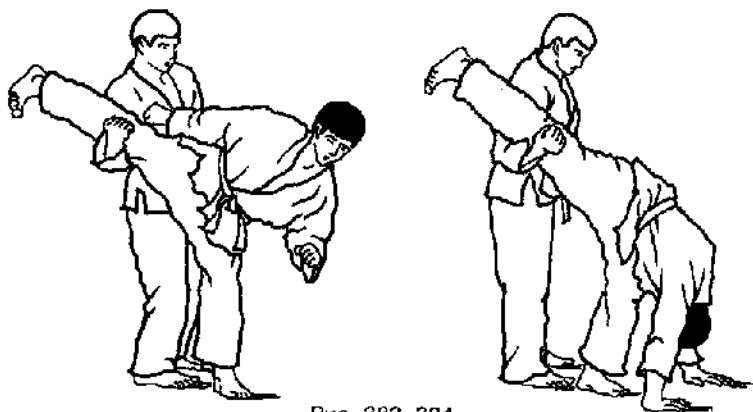


Рис. 383, 384

ра. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит нижний блок предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера с переходом на ее захват и переводом на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, поднимает вверх правое плечо и опрокидывает партнера на спину (рис. 383, 384); на счет «три» — занять исходное положение. Самостраховка: в момент падения повернуться к партнеру спиной и сделать кувырок вперед. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты против ударов локтем, изученные на 59-м, 63-м и 67-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой

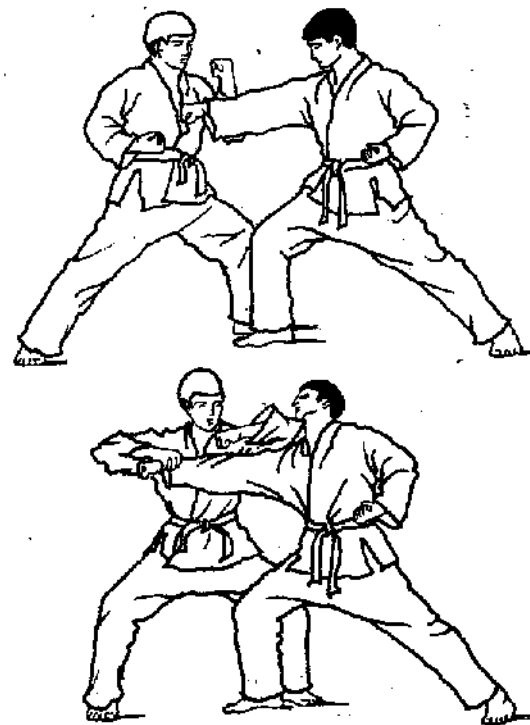


Рис. 385, 386

руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой с переходом в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует левым локтем удар в сторону в лицо атакующего (рис. 385, 386); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. **Дао дэ цзин:** «Знающий людей благоразумен. Знающий себя просвещен. Побеждающий людей силен. Побеждающий самого себя могуществен. Знающий достаток богат. Кто действует с упорством, обладает волей. Кто не теряет свою природу, долговечен. Кто умер, но не забыт, тот бессмертен».

Урок 72

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты против кругового удара ногой вперед, разученные на 60-м, 64-м и 68-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно ладонью правой руки проводит блок бедра, а левой — захватывает голень атакующей ноги партнера и переводит ее на свое левое плечо; на счет «два» — защищающийся правой ногой проводит бросок через ногу назад (рис. 387, 388); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. По заданию тренера выполнять в течение двух минут скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 1 кг.

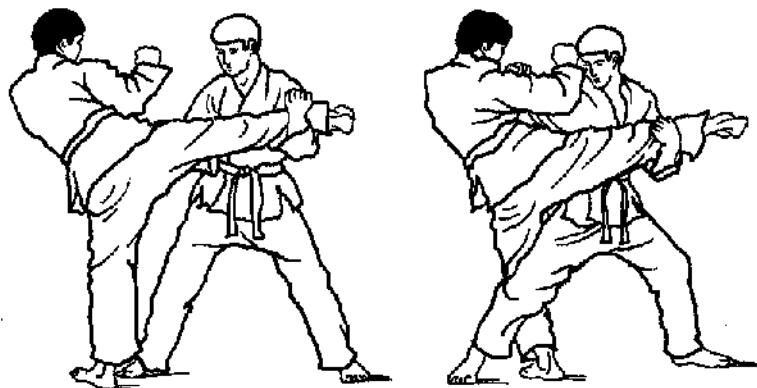


Рис. 387, 388

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони из положений: прямо, снизу вверх, наотмашь, стоя в широкой фронтальной стойке.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов основанием ладони, разученные на 60-м, 64-м и 68-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой

руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит кулаком правой руки прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно проводит верхний блок левым запястьем; на счет «два» — защищающийся имитирует основанием левой ладони удар в живот атакующего (рис. 389, 390); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. Дао дэ цзин: «Великое дао растекается повсюду. Оно может находиться и справа, и слева. Благодаря ему все сущее рождается и не прекращает [своего роста]. Оно

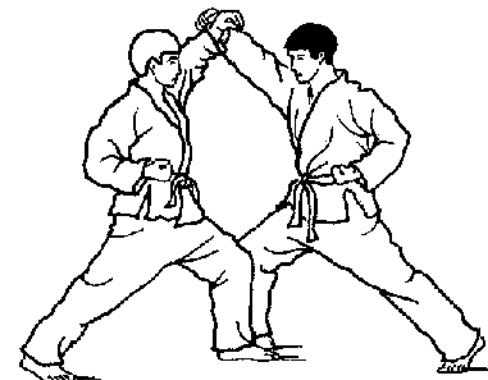


Рис. 389, 390

совершает подвиги, но славы себе не желает. С любовью воспитывая все существа, оно не считает себя их властелином. Оно никогда не имеет собственных желаний, поэтому его можно назвать ничтожным. Все сущее возвращается к нему, но оно не рассматривает себя их властелином. Его можно назвать великим, потому что оно никогда не считает себя таковым».

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 29-32-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ



1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в прыжке, подставляя стопу одной ноги к стопе другой, проводя имитацию удара ногой в голову предполагаемого противника. Провести четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

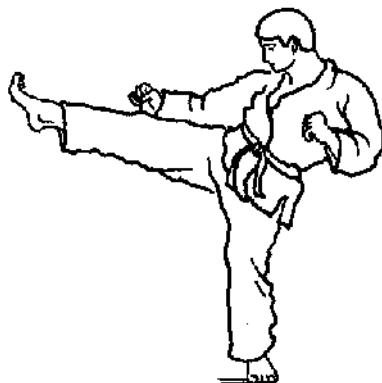


Рис. 391—393

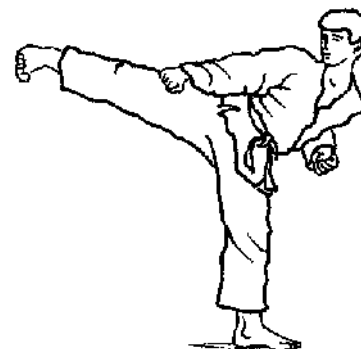
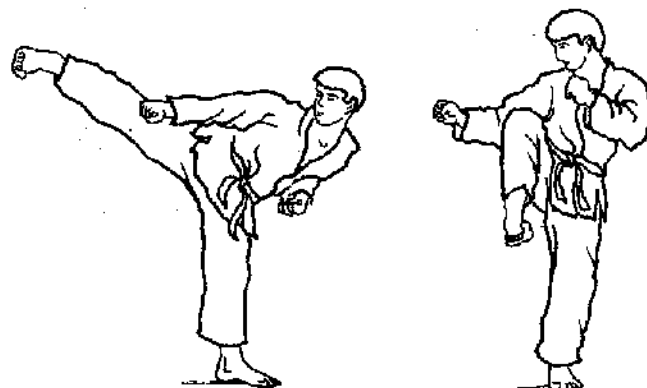


Рис. 394—396

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами в голову предполагаемого противника.

3. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами, делая подряд два движения ударной ногой, не опуская ее на землю:

а) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения вперед, не опуская ноги на землю (рис. 391—393). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

б) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два удар-

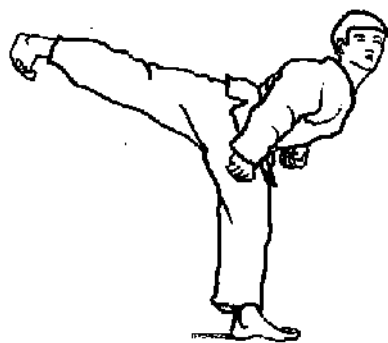
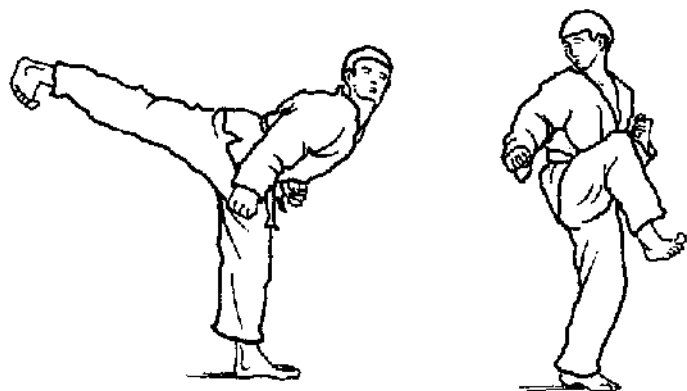


Рис. 397-399

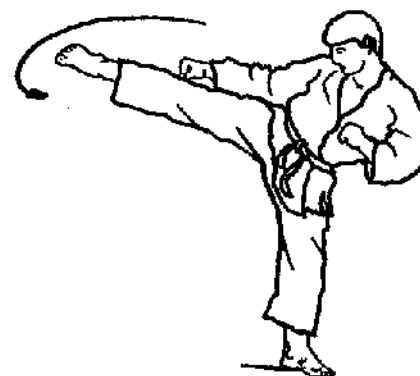
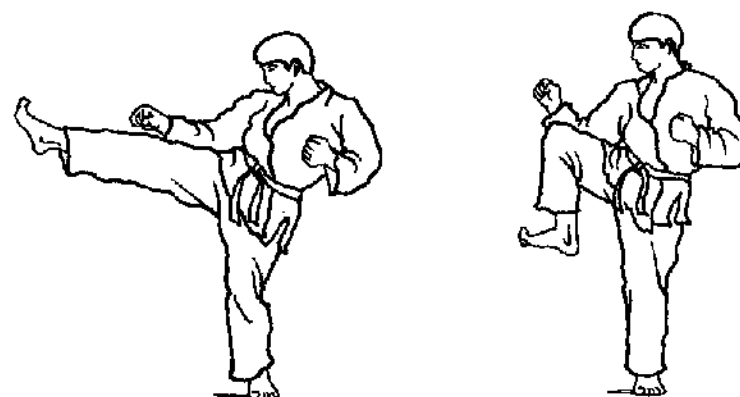


Рис. 400-402

ных движения в сторону, не опуская стопы на землю (рис. 394—396). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

в) занять переднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд два ударных движения назад, не опуская стопы на землю (рис. 397—399). Выполнить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку;

г) занять заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене и провести ею подряд удар ногой вперед, круговой удар ногой вперед (рис. 400—402). Выпол-

нить на 10 счетов 20 ударов одной ногой и поменять стойку, не опуская стопы на площадь опоры.

4. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

5. В паре с партнером отрабатывать на боксерских «лапах» технику ударов руками и ногами.

6. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—3.

7. Разучить вторую связку ногами, данную в нормативах на получение желтого пояса (рис. 403—409).

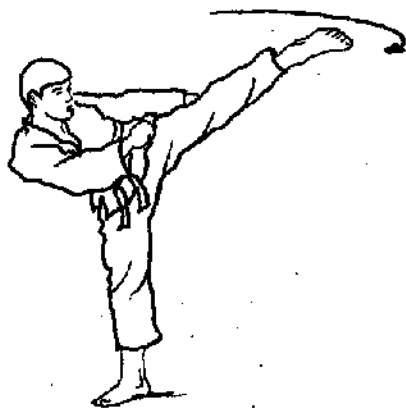
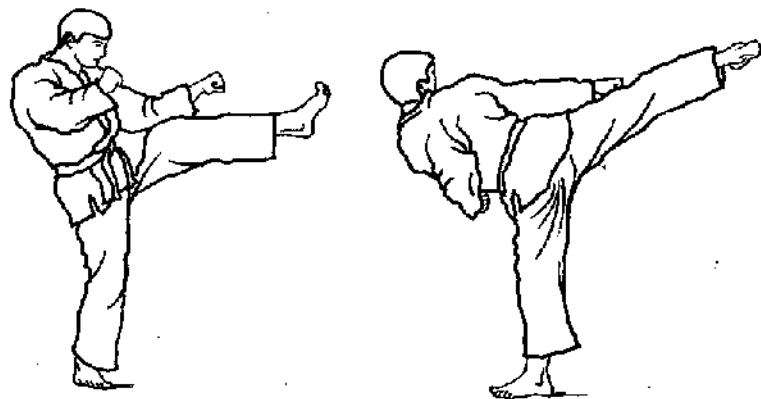
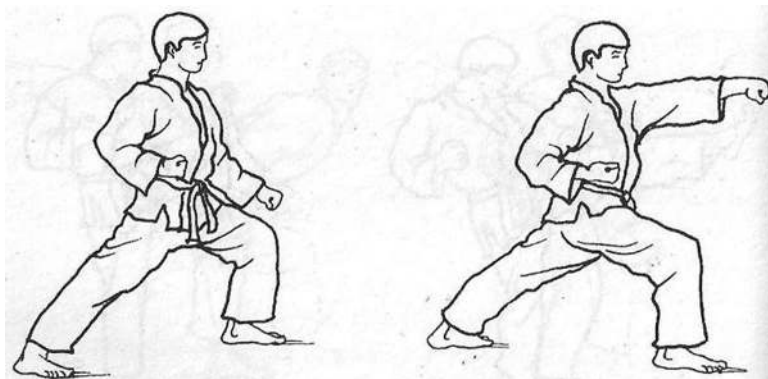


Рис. 403–407

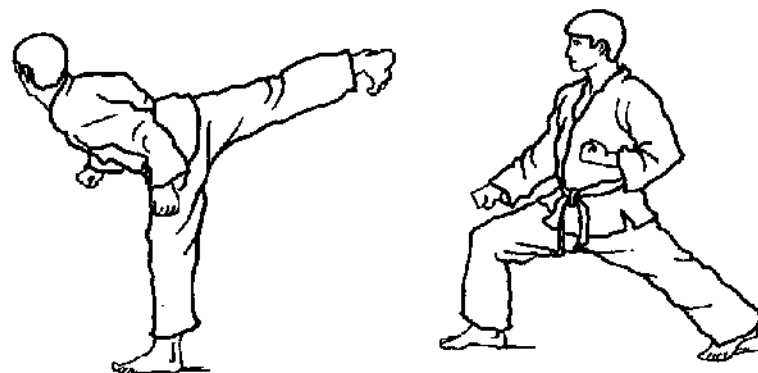


Рис. 408, 409

Урок 73

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, делая шаг назад, подставляя в прыжке дальнюю от партнера стопу к ближней, делая подряд два удара, не опуская стопу на землю.
4. Выполнить по 20 ударов каждой ногой вперед в «лапу», надетую на руку партнера.
5. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой вперед, разученные на 61-м, 65-м и 69-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. На счет «раз» — защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит предплечьем правой руки нижний блок снаружи с захватом голени атакующей ноги и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — подтягивает правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку стопой левой ноги под его опорную ногу

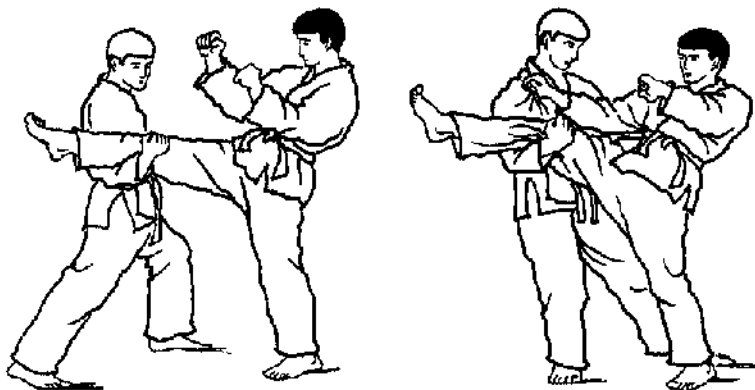


Рис. 410, 411

(рис. 410, 411); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары кулаком вперед из положений: стоя на месте, с шагом вперед, шагом назад, в комбинации из двух или трех ударов.

9. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов кулаком вперед, рассмотренные на 53-м, 56-м и 58-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара кулаком вперед.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку. На счет «раз» — делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — имитирует прямой удар левой рукой с поворотом кулака на 270° вправо в живот атакующего; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 412). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов кулаками в «лапу».



Рис. 412

12. **Дао дэ цзин:** «К тому, кто представляет собой великий образ [дао], приходит весь народ. Люди приходят, и он им не причиняет вреда. Он приносит им мир, спокойствие, музыку и пищу. Даже путешественник у него останавливается».

Когда дао выходит из рта, оно пресное, безвкусное. Оно незримо, и его нельзя услышать. В действии оно неисчерпаемо».

Урок 74

1. Разминка.

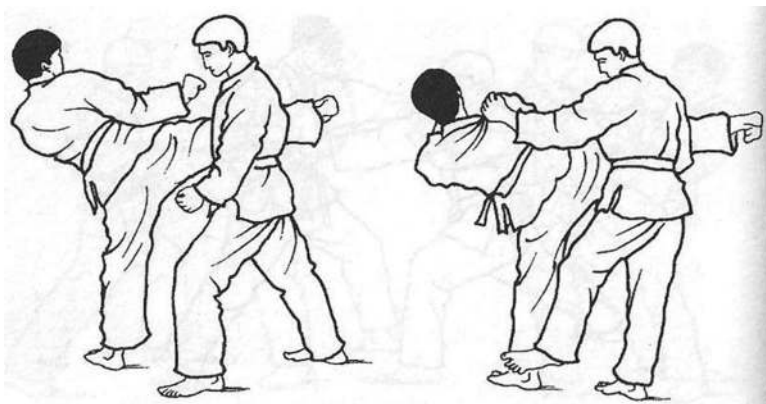
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить удары ногой в сторону, выполняя шаг в сторону, ставя стопу одной ноги перпендикулярно стопе другой, приставляя одну ногу к другой, проводя подряд два удара, не опуская стопу на землю.

4. Выполнить по 20 ударов каждой ногой в лапу, надев на руку партнера.

5. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой в сторону, разученные на 62-м, 66-м и 70-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.



Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в той же стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги впереди стопы правой и проводит удар ногой в сторону в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, затем переводит ее на правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку стопой левой ноги под его опорную ногу (рис. 413—415); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 413-415

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

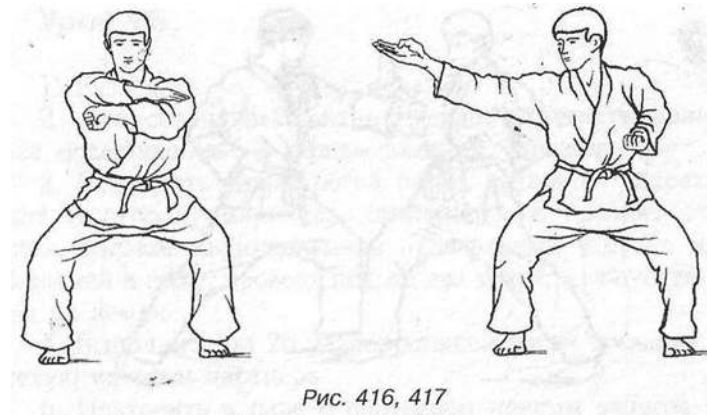


Рис. 416, 417

8. Разучить имитацию удара основанием большого и указательного пальцев.

Занять широкую фронтальную стойку, руки на уровне плеч согнуть в локтях так, чтобы правое предплечье лежало на левом. На счет «раз» — левую руку отвести назад, правую разогнуть, предплечье повернуть наружу на 180° наружу и имитировать удар основанием большого и указательного пальцев; на счет «два» — принять исходное положение. Повторить 20 ударов каждой рукой (рис. 416, 417).

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в «лапу», надетую на руку одного из них.

10. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно проводит левым предплечьем-средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся проводит имитацию удара основанием

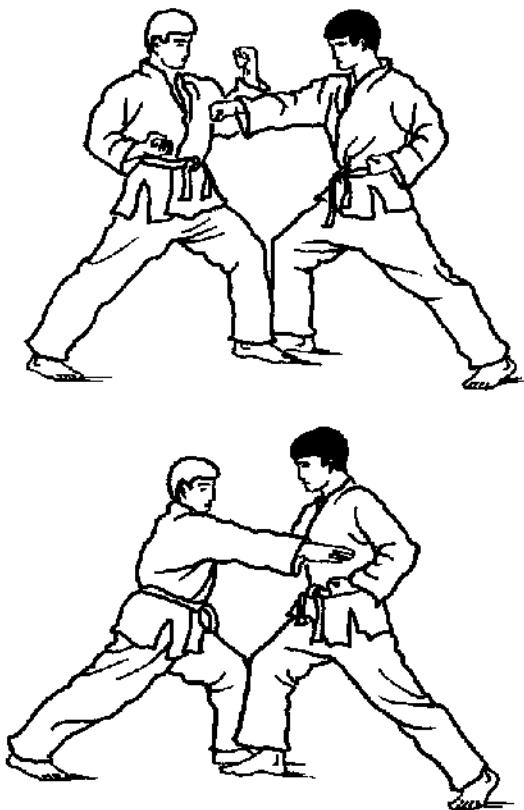


Рис. 418, 419

большого и указательного пальцев правой руки под левый сосок атакующего (рис. 418, 419); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.

11. Дао дэ цзин: «Чтобы нечто сжать, необходимо прежде расширить его. Чтобы нечто ослабить, нужно прежде укрепить его. Чтобы нечто уничтожить, необходимо прежде дать ему расцвести. Чтобы нечто у кого-то отнять, нужно прежде дать ему. Это называется глубокой истиной. Мягкое и слабое побеждает твердое и сильное. Как рыба не может покинуть глубину, так и государство не должно выставлять напоказ людям свои совершенные методы [управления]».

Урок 75

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить удары ногой назад, выполняя скрестный шаг в сторону партнера, приставляя в прыжке стопу ноги, дальше расположенной от партнера, к стопе ноги, ближней к нему, проводя подряд два удара, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить по 20 ударов каждой ногой в «лапу», надетую на руки партнера.
5. Повторить в паре с партнером приемы защиты против удара ногой назад, разученные на 63-м, 67-м и 71-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий — в задней длинной левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит правой ногой удар назад в область живота партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки с переходом на захват голени атакующей ноги и переводом ее на свое правое плечо; на счет «два» — защищающийся приставляет правую ногу к левой, захватывает левой рукой одежду на спине атакующего и проводит подсечку стопой левой ноги под его опорную ногу (рис. 420—422); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в «лапу», надетую на руки одного из них.



10. Повторить в паре с партнером приемы защиты с применением ударов локтем, разученные на 63-м, 67-м и 71-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, переходит в широкую фронтальную стойку и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся наносит удар правым локтем в лицо атакующего (рис. 423, 424); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.



Рис. 420-422

12. **Дао дэ цзин:** «Дао постоянно осуществляет неделание, однако нет ничего такого, что бы оно не делало.

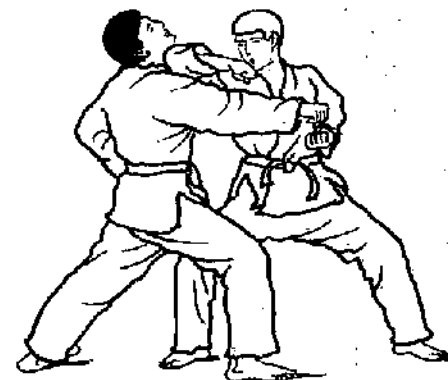
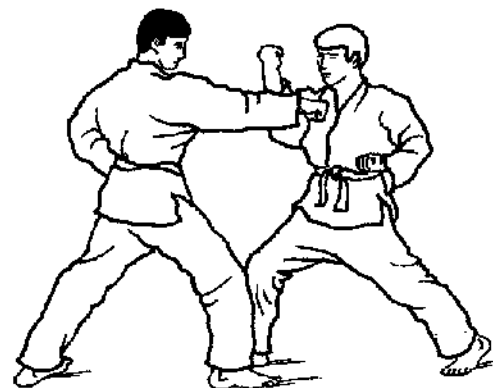


Рис. 423, 424

Если знать и государи будут его соблюдать, то все существа будут изменяться сами собой. Если те, которые изменяются, захотят действовать, то я буду подавлять их при помощи простого бытия, не обладающего именем. Не обладающее именем — простое бытие — для себя ничего не желает. Отсутствие желания приносит покой, и тогда порядок в стране сам собой установится».

Урок 76

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

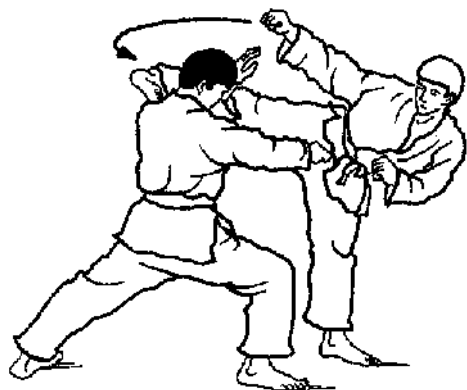


Рис. 425

3. Повторить круговые удары ногой вперед, делая скрестный шаг в сторону партнера, прыжком приставить одну ногу к другой и выполнить подряд два удара, не опуская стопы на землю.

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов вперед в лапу, надетую на руку партнера.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия от кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 64-м, 68-м и 72-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия от кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит круговой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит верхний боковой блок изнутри предплечьем левой руки; на счет «два» — защищающийся имитирует правым кулаком удар в промежность атакующего (рис. 425); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары основанием ладони: снизу вверх, наотмашь, стоя на месте, делая шаг вперед.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику удара основанием ладони в «лапу», надетую на руку партнера.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основанием ладони, разученные на 64-м, 68-м и 72-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в передней левосторонней стойке.

На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит предплечьем правой руки нижний круговой блок в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» —

основанием ладони правой руки имитирует удар в живот атакующего (рис. 426—428); на счет «три» — партнеры

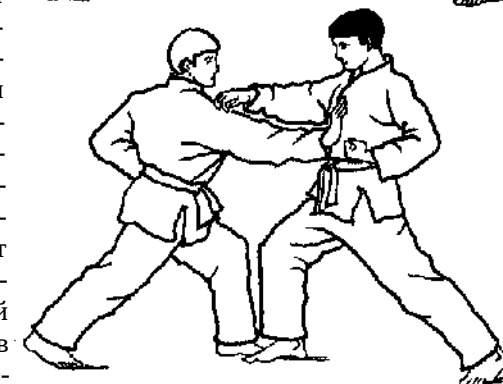
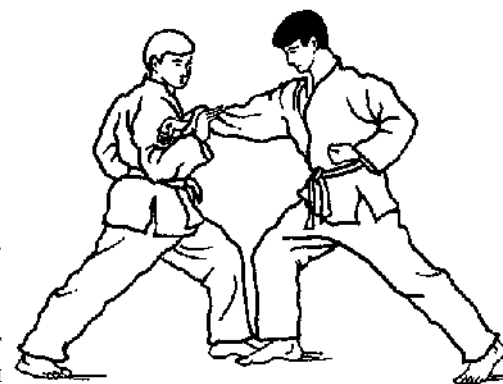
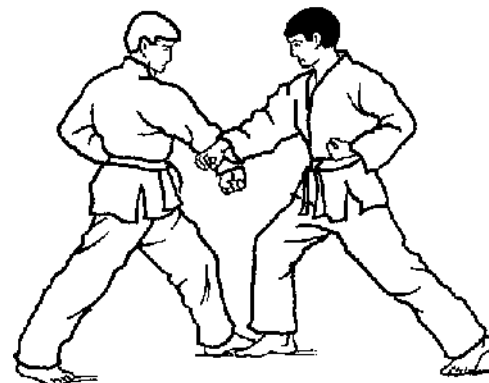


Рис. 426-428

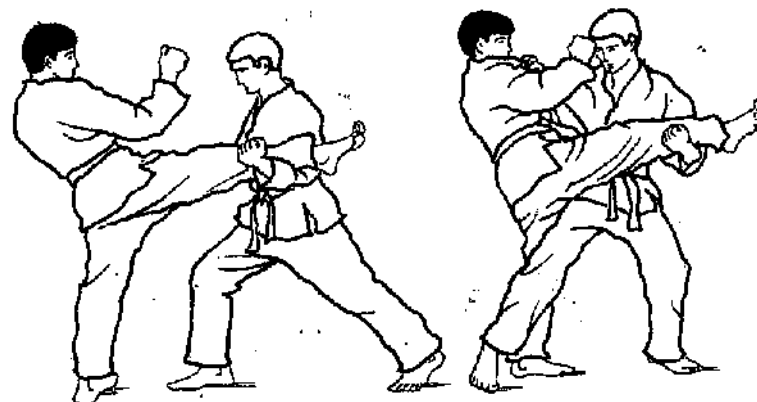
занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

12. **Дао дэ цзин:** «Человек с высшим дэ не стремится делать добрые дела, поэтому он добродетелен; человек с низшим дэ не оставляет [намерения] совершать добрые дела, поэтому он не добродетелен; человек с высшим дэ бездействен и осуществляет недеяние; человек с низшим дэ деятелен, и его действия нарочиты; обладающий высшим человеколюбием действует, осуществляя недеяние; человек высшей справедливости деятелен, и его действия нарочиты: человек, во всем соблюдающий ритуал, действует [надеясь на взаимность]. Если он не встречает взаимности, то прибегает к наказаниям. Вот почему дэ появляется только после утраты дао; человеколюбие — после утраты дэ; справедливость после утраты человеколюбия; ритуал — после утраты справедливости. Ритуал — это признак отсутствия доверия и преданности. [В ритуале] — начало смуты.

Внешний вид — это цветок дао, начало невежества. Поэтому [великий человек] берет существенное и оставляет ничтожное. Он берет плод и отбрасывает его цветок. Он предпочитает первое и отказывается от второго».

Урок 77

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить удар ногой вперед, делая шаг вперед, в прыжке приставляя одну ногу к другой, выполняя подряд два удара вперед, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в лапу, надетую на руку партнера.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на 65-м, 69-м и 73-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.



Один из партнеров — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к другому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно



Рис. 429—431

предплечьем левой руки проводит нижний блок изнутри с переходом на захват атакующей ноги партнера и переводом ее на левое плечо; на счет «два» — защищающийся захватывает правой рукой одежду на груди атакующего и выполняет правой ногой заднюю подножку под его опорную ногу (рис. 429—431); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов верхней частью кулака в «лапу», надетую на руку партнера.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара верхней частью кулака, разученные на 61-м и 69-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи, а левой рукой захватывает запястье атакующей руки парт-

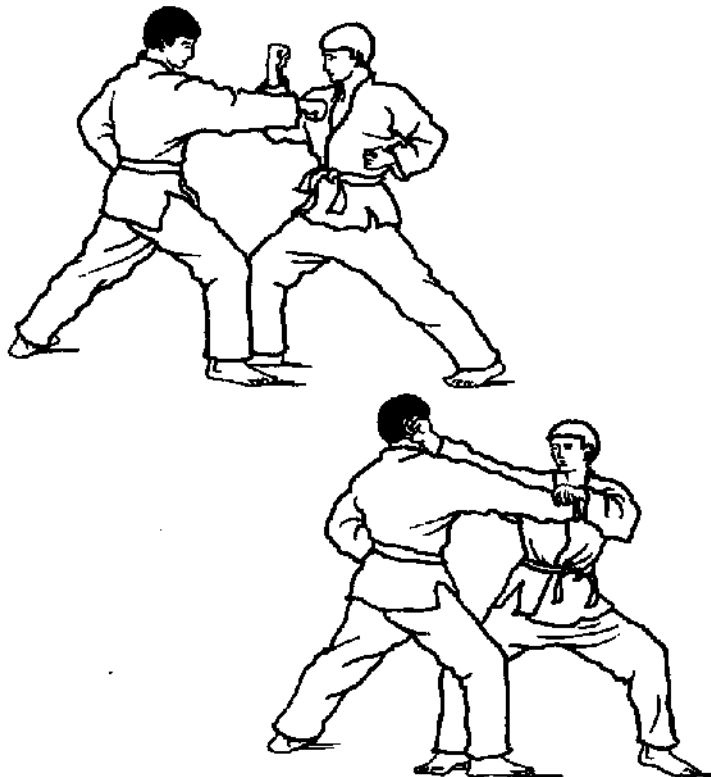


Рис. 432, 433

нера; на счет «два» — атакующий верхней частью кулака правой руки наносит удар в голову партнера; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 432, 433). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

12. **Дао дэ цзин:** «Вот те, которые с древних времен находятся в единстве. Благодаря единству, небо стало чистым, земля — незыблемой, дух — чутким, долина — цветущей и начали рождаться все существа. Благодаря единству знать и государи становятся образцом в мире. Вот что создает единство.

Если небо не чисто, оно разрушается; если земля зыбка, она раскалывается; если дух не чуток, он исчезает; если долины не цветут, они превращаются в пустыню; если вещи не рождаются, они исчезают; если знать и государи не являются примером благородства, они будут свергнуты.

Незнатные являются основой для знатных, а низкое — основанием для высокого. Поэтому знать и государи сами называют себя «одинокими», «сырыми», «несчастливыми». Это происходит оттого, что они не рассматривают незнатных как свою основу. Это ложный путь. Если разобрать колесницу, то от нее ничего не останется. Нельзя считать себя «драгоценным», как яшма, а нужно быть простым, как камень».

Урок 78

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить удары ногой в сторону, делая скрестный шаг в сторону партнера, приставляя в прыжке одну ногу к другой, выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в «лапу», надетую на руку партнера.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, рассмотренные на 66-м, 67-м и 74-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой и проводит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок изнутри и переходит на захват голени атакующего с переводом ее на левое плечо; на счет «два» — защищающийся делает шаг вперед левой ногой, правой

рукой захватывает одежду на груди атакующего и правой ногой проводит заднюю подножку под его опорную ногу (рис. 434—436); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары основанием



Рис. 434—436

большого и указательного пальцев с шагом вперед и стоя на месте.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику удара основанием большого и указательного пальцев в «лапу», надетую на руки одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев, разученные на 74-м уроке.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг

вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на счет «два» — основанием большого и указательного пальцев правой руки атакующий имитирует удар в промежность партнера (рис. 437, 438); на счет «три» —

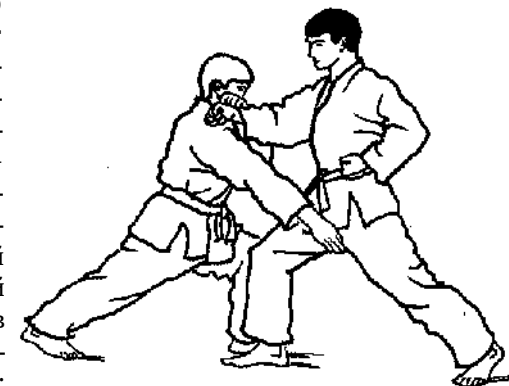
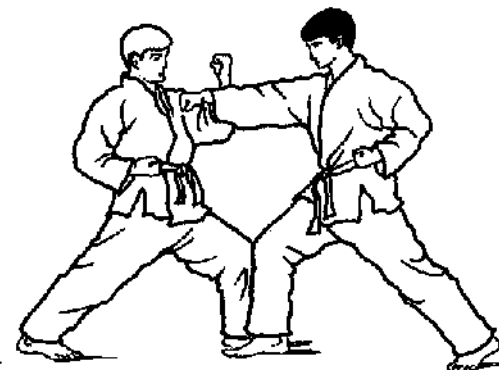


Рис. 437, 438

партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

12. **Дао дэ цзин:** «Превращение в противоположное есть действие дао, слабость есть свойство дао. В мире все вещи рождаются в бытии, а бытие рождается в небытии».

Урок 79

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить удары ногой назад, делая правой ногой скрестный шаг в сторону партнера и в прыжке подставляя стопу левой ноги к стопе правой, выполняя подряд два удара ногой назад, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
- 5*. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой назад, разученные на 67-м, 71-м и 75-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед, поставив стопу левой ноги сзади перпендикулярно правой, и проводит удар правой ногой назад. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит предплечьем левой руки нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера с переходом на ее захват и переводом на левое плечо; на счет «два» — защищающийся делает шаг вперед правой ногой, кладет правую ладонь на шею атакующего, поднимает его правую ногу и надавливает на шею, опрокидывая его на спину; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 439, 440). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

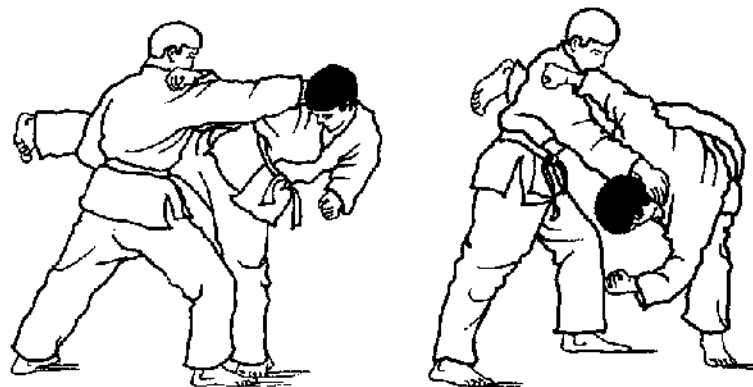


Рис. 439, 440

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.
 8. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.
 9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в «лапу», надетую на руку одного из них.
 10. Разучить имитацию удара локтем сверху вниз.
- Встать в широкую фронтальную стойку, поднять правую руку вверх, а левую согнуть в локте на уровне груди,

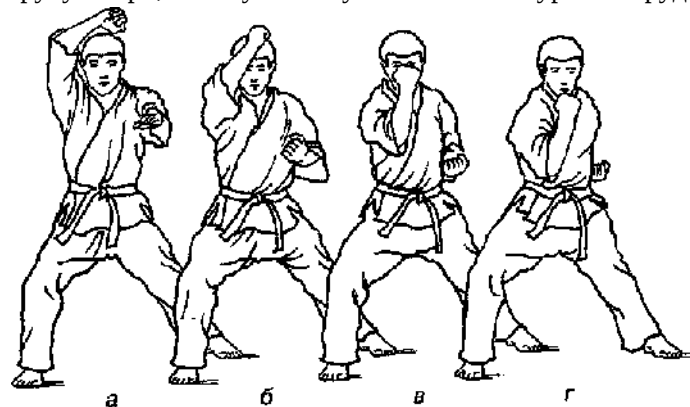


Рис. 441

затем, приседая, провести правой рукой имитацию удара локтем сверху вниз, одновременно кулак правой руки отвести к правому соску (рис. 441, а — г).

11. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на 67-м, 71-м и 75-м уроках.

12. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и

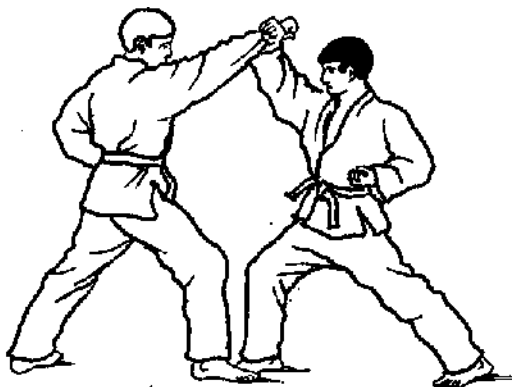


Рис. 442, 443

одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват правой руки партнера; на счет «два» — защищающийся рывком вытягивает правую руку партнера на себя, заставляя его согнуть спину, и имитирует левым локтем удар сверху по спине атакующего (рис. 442, 443); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

13. **Дао дэ цзин:** «Человек высшей учености, узнав о дао, стремится к его осуществлению. Человек средней учености, узнав о дао, то соблюдает его, то нарушает. Человек низшей учености, узнав о дао, подвергает его насмешке. Если оно не подвергалось бы насмешке, не являлось бы дао. Поэтому существует поговорка: кто узнает дао, похож на темного; кто проникает в дао, похож на отступающего; кто на высоте дао, похож на заблуждающегося; человек высшей добродетели похож на простого; великий просвещенный похож на презираемого; безграничная добродетель похожа не ее недостаток; распространение добродетели похоже на ее расхищение; истинная правда похожа на ее отсутствие.

Великий квадрат не имеет углов; большой сосуд долго изготавливается; сильный звук нельзя услышать; великий образ не имеет формы.

Дао скрыто [от нас] и не имеет имени. Не только оно способно помочь [всем существам] и привести их к совершенству».

Урок 80

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить круговые удары ногой вперед: стоя на месте, делая шаг вперед, в прыжке подставляя стопу одной ноги к стопе другой, выполняя подряд два круговых удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, разученные на 68-м, 72-м и 76-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

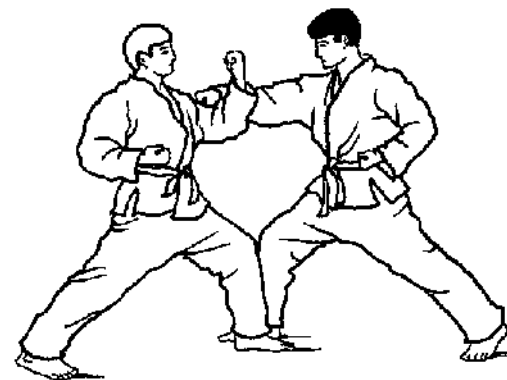
Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно ладонью правой руки проводит блок изнутри в колено атакующей ноги партнера и захват ее голени с переводом на левое плечо; на счет «два» — защищающийся кладет правую ладонь на шею атакующего, надавливая на нее, поднимает его правую ногу вверх и опрокидывает его на спину (рис. 444—446); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.



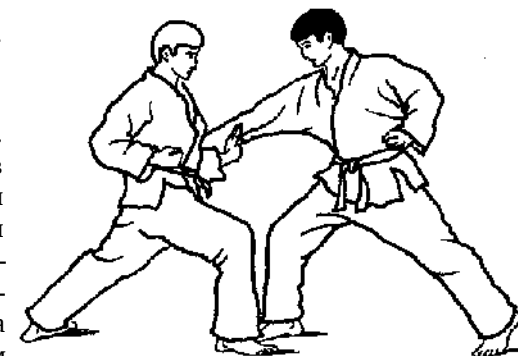
Рис. 444-446

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх и из положений: стоя на месте, делая шаг вперед.



9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в «лапу», надетую на руку одного из них.



10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на 68-м, 72-м и 76-м уроках.

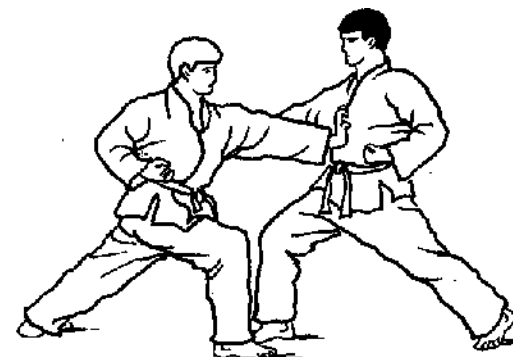


Рис. 447-449

11. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполняет средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера с протяжкой на себя; на счет «два» — основанием ладони левой руки защищающийся имитирует удар в живот атакующего (рис. 447—449); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

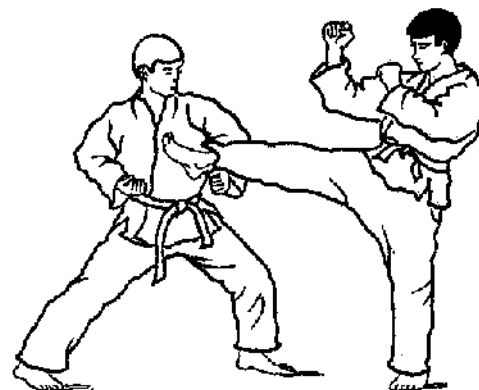
12. **Дао дэ цзин:** «Дао рождает одно, одно рождает два, два рождают три, а три рождают все существа. Все существа носят в себе инь и ян, наполнены ци и образуют гармонию.

Люди не любят [имена] «одиноким», «сырым», «несчастливым». Между тем гуны и ваны этими [именами] называют себя. Поэтому вещи возвышаются, когда их принижают, и принижаются, когда их возвышают.

Чему учат люди, тому обучаю и я: сильные и жестокие не умирают своей смертью. Этим я руководствуюсь в своем обучении».

Урок 81

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить удары ногой вперед из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, в прыжке приставляя стопу одной ноги к стопе другой, выдвинутой вперед, выполняя подряд два удара ногой вперед, не опуская стопы на землю.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.



5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на 69-м, 73-м и 77-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» —

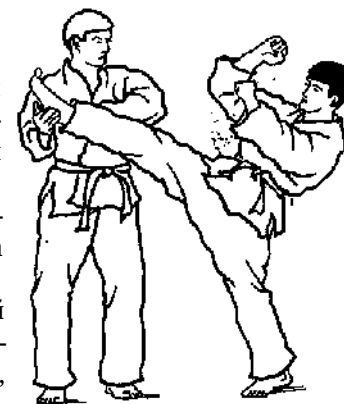


Рис. 450, 451

атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, проводит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в голень партнера; на счет «два» — защищающийся толкает правой ладонью пятку атакующей ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 450, 451); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов кулаком в «лапу», надетую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара кулаком, разученные на 57-м, 65-м и 73-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия против ударов кулаком.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит средний, усиленный левой ладонью, блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — кулаком правой руки защищающийся имитирует удар снизу вверх, в нос атакующего (рис. 452, 453); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

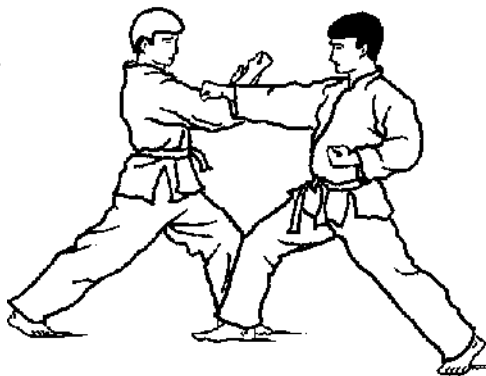


Рис. 452, 453.

12. Дао дэ цзин:
«В Поднебесной

мые слабые побеждают самых сильных. Небытие проникает везде и всюду. Вот почему я знаю пользу от недеяния. В Поднебесной нет ничего, что можно было бы сравнивать с учением, не прибегающим к словам, и пользой от недеяния».

Урок 82

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить разученные ранее удары ногой в сторону из положений: стоя на месте, делая скрестный шаг в сторону партнера, в прыжке приставляя стопу одной ноги к стопе другой и выполняя подряд два удара ногой в сторону, не опуская стопы на землю.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на 66-м, 74-м и 78-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, стопу левой ноги ставит скрестно впереди стопы правой ноги и правой ногой проводит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно проводит нижний блок опущенным вниз предплечьем левой руки снаружи в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся толкает правой ладонью голень атакующей ноги партнера чуть ниже колена и опрокидывает его на спину (рис. 454, 455). Самостраховка: при падении повернуться спиной к партнеру, сделать упор руками в пол и провести кувырок вперед; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

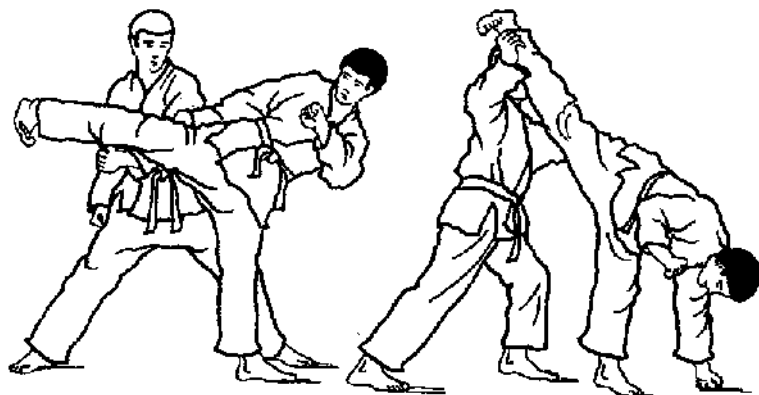


Рис. 454, 455

7. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в «лапу», надетую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия ударами основания ладони, разученные на 72-м, 76-м и 80-м уроках.

11. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит кулаком правой руки прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно запястьем правой руки проводит верхний блок в запястье руки атакующего; на счет «два» — защищающийся круговым движением кисти правой руки отводит вниз атакующую руку партнера и основанием ладони правой руки имитирует

удар снизу вверх в подбородок атакующего; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 456—458). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

12. Дао дэ цзин: «Что ближе — слава или жизнь? Что дороже — жизнь или богатство? Что тяжелее пережить — приобретение или потерю? Кто многое сберегает, тот понесет большие потери. Кто много накапливает, тот потерпит большие убытки. Кто знает меру, у того не будет неудачи. Кто знает предел, тот не будет подвергаться опасности. Он может стать долговечным».

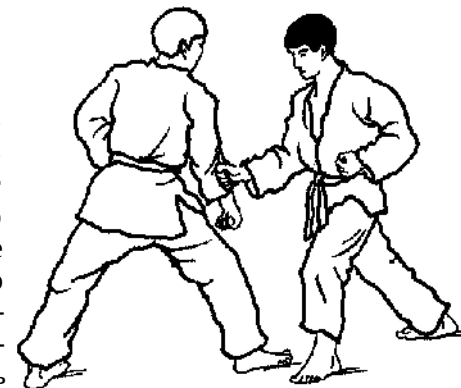


Рис. 456—458

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 33-36-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в прыжке приставляя стопу одной ноги к другой; имитацию ударов ногой в голову предполагаемого противника; имитацию попеременных ударов ногами — сначала левой, потом правой ногой, опуская ее на землю. Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

2. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

3. В паре с партнером отрабатывать на боксерских «лапах» удары руками и ногами.

4. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—3 и разучить технический комплекс № 4.

Урок 83

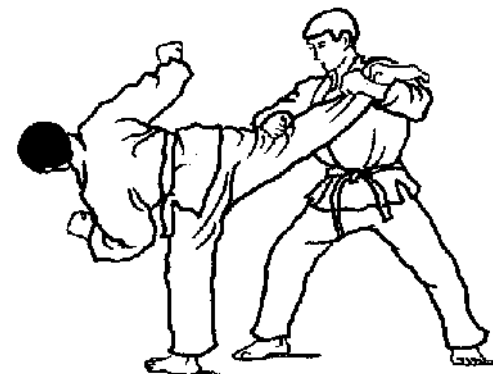
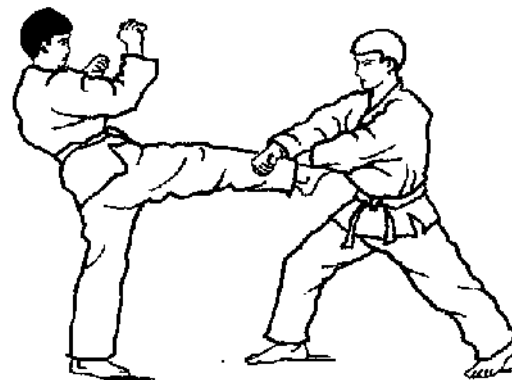
1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой вперед, разученные на 73-м, 77-м и 81-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно скрещенными предплечьями обеих рук проводит нижний блок с переходом на захват и загиб наружу голени атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся разворачивает атакующего к себе спиной и левой ногой имитирует удар вперед в промежность (рис. 459—461); на счет



«три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику удара верхней частью кулака в «лапу», надетую на руку одного из них.

Рис. 459—461

7. Повторить в паре с партнером удары верхней частью кулака, разученные на 61-м, 69-м и 77-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки проводит

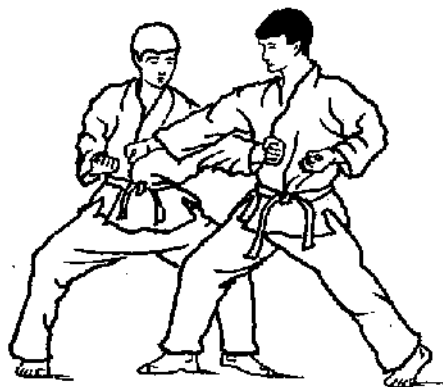
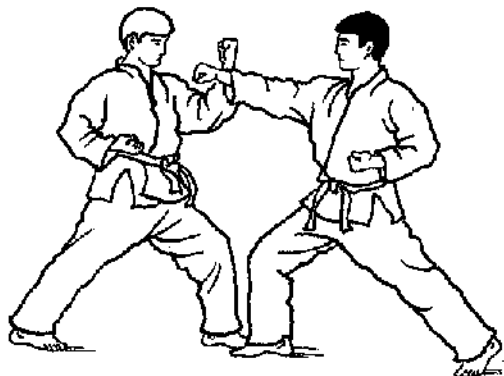


Рис. 462, 463

средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в живот атакующего; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 462, 463). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

9. Дао дэ цзин: «Великое совершенство похоже на не совершенное, но его действие [не может быть] нарушено; великая полнота похожа на пустоту, но ее действие неисчерпаемо. Великая прямота похожа на кривизну; великое остроумие похоже на глупость; великий оратор похож на заику.

Ходьба побеждает холод, покой побеждает жару. Спокойствие создает порядок в мире».

Урок 84

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на 74-м, 78-м и 82-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера, переходит на захват его голени и перевод ее на свое левое плечо с последующим захватом правой рукой за подколенный сгиб; на счет «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его к себе спиной и наносит ему удар левой ногой вперед в область промежности (рис. 464—466); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение двух минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

7. Повторить разученные ранее удары ребром ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг в сторону, в сочетании с имитацией ударов кулаком.

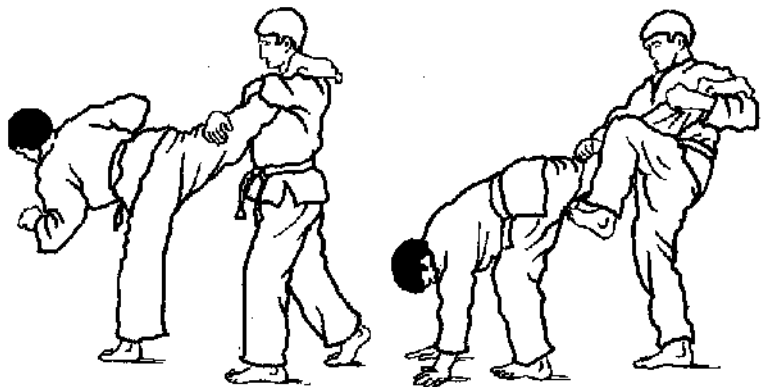
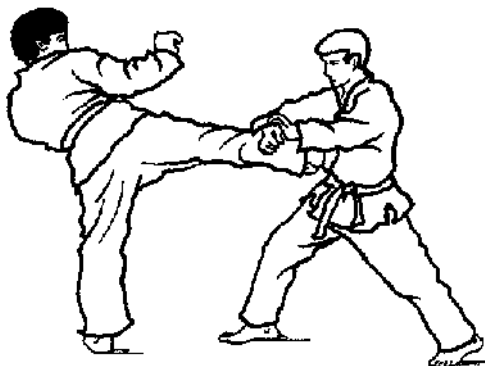


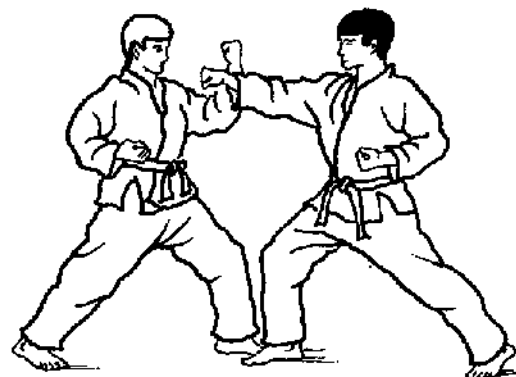
Рис. 464-466

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов ребром ладони в «лапу», надев на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с ударами ребром ладони, разученные на 74-м, 78-м и 82-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад



правой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает поворот на 180° и имитирует ребром правой ладони удар по шее атакующего; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 467, 468). Повторить 20 раз и поменяться ролями. Рис. 467, 468



11. Дао дэ цзин: «Когда

в стране существует дао, лошади унавоживают землю; когда в стране отсутствует дао, боевые кони пасутся в окрестностях. Нет больше несчастья, чем незнание границы своей страсти, и нет большей опасности, чем стремление к приобретению [богатств]. Поэтому, кто умеет удовлетворяться, всегда доволен [своей жизнью]».

Технический комплекс № 4

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер; в качестве приветствия выполнить легкий поклон.

2. На счет «1» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить вниз и одновременно шагнуть правой ногой в сторону (позиция 1). Перейти в узкую фронтальную стойку.

3. На счет «2» — выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (позиция 2).

4. На счет «3» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 3).

5. На «4» — правую ногу поставить сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить нижний блок (позиция 4).

6. На счет «5» — подтянуть поставленную на носок стопу правой ноги к стопе левой, согнуть в локте правую руку кулаком вверх, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно круговым движением правого предплечья имитировать удар кулаком правой руки сверху вниз (позиция 5).

7. На счет «6» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 6).

8. На счет «7» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (позиция 7).

9. На счет «8» — провести предплечьем левой руки верхний блок.

10. На счет «9» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (позиция 8).

11. На счет «10» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (позиция 9).

12. На счет «11» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок (позиция 10).

13. На счет «12» — левую ногу подтянуть к правой, повернуться влево на 270°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (позиция 11).

14. На счет «13» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 12).

15. На счет «14» — поставить правую ногу сзади левой, повернуться на 180° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить нижний блок (позиция 13).

16. На счет «15» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 14).

17. На счет «16» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (позиция 15).

18. На счет «17» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 16).

19. На счет «18» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (позиция 17).

20. На счет «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 18).

21. На счет «20» — подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (позиция 19).

22. На счет «21» — повернуться вправо на 45°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (позиция 20).

23. На счет «22» — повернуться вправо на 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (позиция 21).



1



2



3



11



12



4



5



6



13



14



15



16



17



18



7



8



9



10



19



20



21



22



23

24. На счет «23» — повернуться влево на 45°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (позиция 22).

25. На счет «24» — поставить левую ногу впереди правой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью.

26. На счет «25» — руки опустить вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение.

Урок 85

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

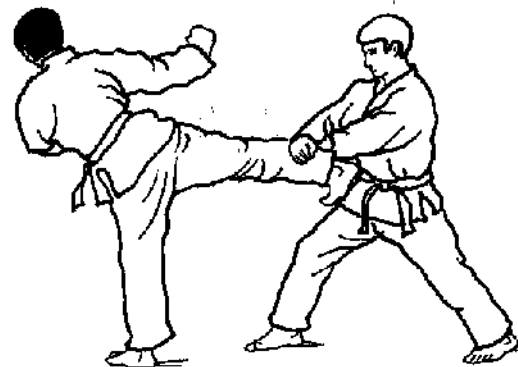
3. Выполнить имитацию ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед с разворотом стопы наружу, шаг назад, в прыжке подставляя стопу одной ноги к стопе другой, делая подряд два ударных движения одной ногой, не опуская ее на землю. Выполнить шесть серий по 10 ударов каждой ногой.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

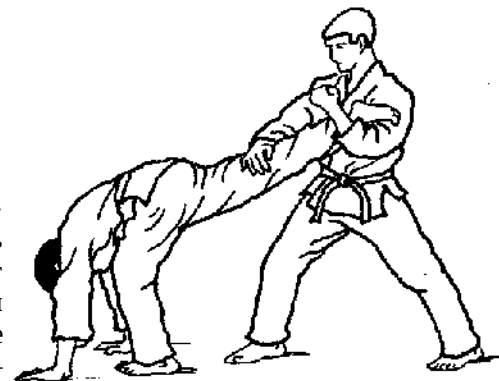
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на 75-м и 79-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия против ударов ногами назад.

Атакующий — в задней длинной левосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставя стопу этой ноги сзади перпендикулярно правой и проводит удар правой ногой назад в живот партнера/ Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит скрестный блок предплечьями обеих рук в голень атакующей ноги и скручивает ее наружу вверх. На счет «два» — защищающийся



проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его спиной к себе, резко поднимает вверх его ногу и проводит ногой удар в область промежности; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 469—471). Повторить 10 раз и поменяться ролями.



7. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом массой 2 кг.

8. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, в сторону в сочетании с имитацией ударов кулаком.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабаты-



Рис. 469-471



Рис. 472

вает технику ударов локтем в «лапу», надетую на руку одного из них.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара локтем, разученные на 75-м и 79-м уроках.

11. Разучить имитацию кругового удара локтем назад.

Встать в узкую фронтальную стойку, кулак левой руки развернуть пальцами наружу и отвести к правому уху. Затем, разворачивая кисть пальцами вниз, провести имитацию кругового удара назад локтем левой руки (рис. 472).

12. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищаю-

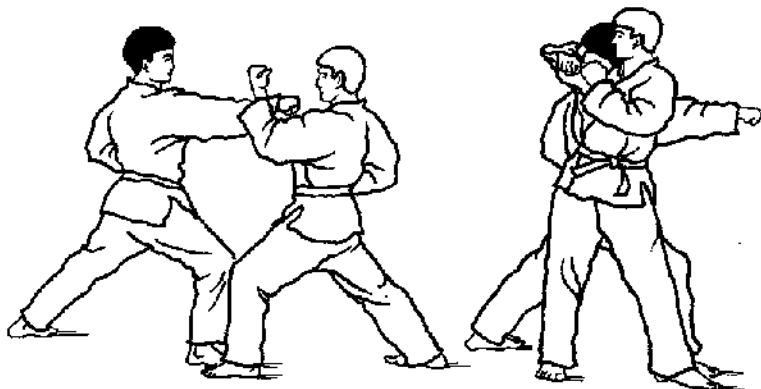


Рис. 473, 474

щийся делает поворот на 180° вправо и локтем правой руки имитирует удар в голову атакующего (рис. 473, 474); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

13. Дао дэ цзин: «Не выходя со двора, можно познать мир. Не выглядывая из окна, можно видеть естественное дао. Чем дальше идешь, тем меньше познаешь. Поэтому совершенномудрый не ходит, но познает [все]. Не видя [вещей], он проникает в их [сущность]. Не действуя, он добивается успеха».

Урок 86

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, разученные на 76-м и 80-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, проводит блок в колено атакующего ладонью правой руки и переходит на захват его голени с переводом ее на левое плечо; на счет «два» — защищающийся проводит загиб голени партнера наружу, разворачивает его спиной к себе, резко тянет вверх его ногу и имитирует удар ногой в область промежности; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 475—477). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

Против разученных выше четырех способов защиты загибом голени наружу можно провести контратакующие действия. Повернуться спиной к партнеру, упереться обеими

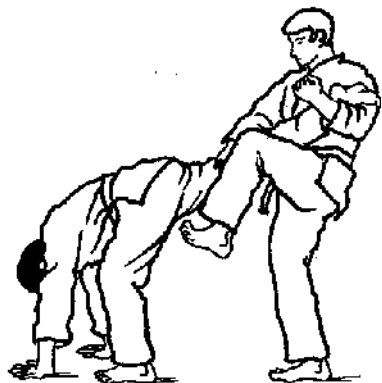
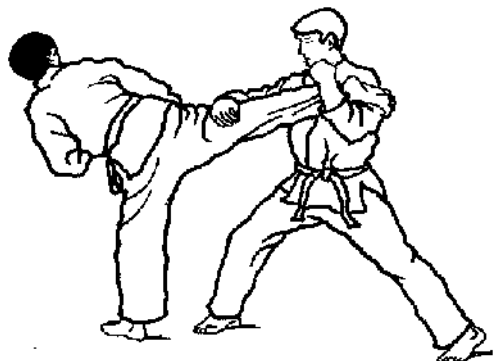
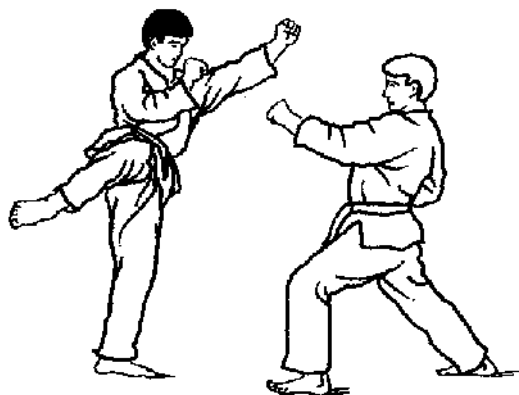


Рис. 475–477

ми руками в пол, согнуть другую ногу в колене и провести ею имитацию удара в голову партнера (рис. 478).

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, прямо, снизу вверх из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в «лапу», надев на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на 76-м и 80-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в голову защищающегося; на счет «два» — защищающийся проводит верхний блок запястьем в предплечье атакующей руки партнера, основанием ладони левой руки имитирует удар сверху вниз в переносицу атакующего; на счет «три» —

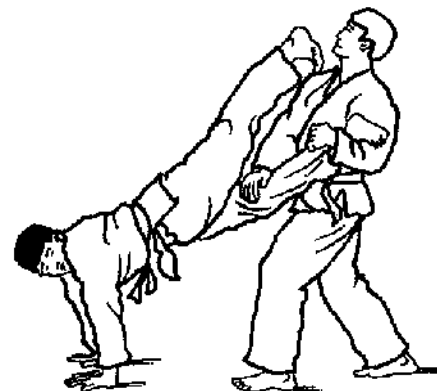


Рис. 478

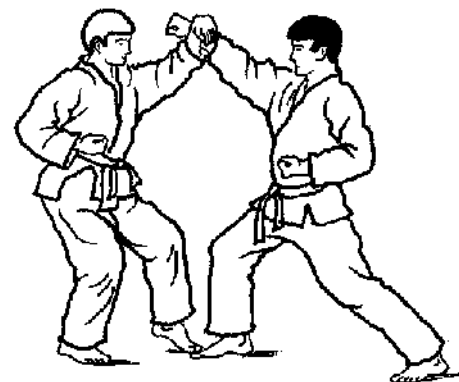


Рис. 479-480

партнеры занимают исходное положение (рис. 479, 480). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «Кто учится, с каждым днем увеличивает [свои знания]. Кто служит дао, изо дня в день уменьшает [свои желания]. В непрерывном уменьшении [человек] доходит до недеяния. Нет ничего такого, что бы не делало недеяние. Поэтому овладение Поднебесной всегда осуществляется посредством недеяния. Кто действует, не в состоянии овладеть Поднебесной».

Урок 87

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногой вперед, разученные на 77-м и 81-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера.

Защищающийся отклоняет туловище назад и левой ногой имитирует удар в промежность атакующего; на счет «два» —

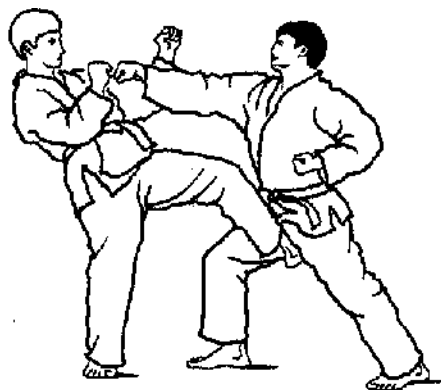


Рис. 481

партнеры занимают исходное положение (рис. 481). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в «лапу», надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев, разученные на 74-м и 78-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи ладонью правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся основанием большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в промежность атакующего; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 482). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

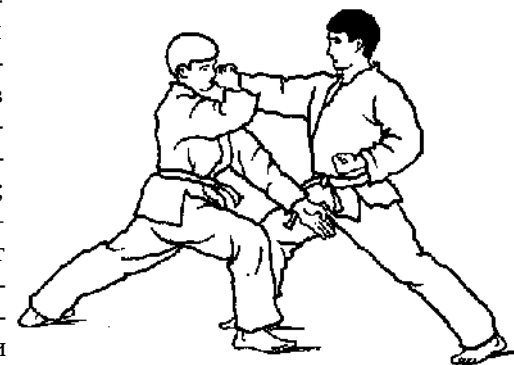


Рис. 482

11. Дао дэ цзин: «Совершенномудрый не имеет постоянного сердца. Его сердце состоит из сердец народа. Добрым я делаю добро и недобрым также делаю добро. Таким образом и воспитывается добродетель. Искренним я верен и неискренним также верен. Таким образом и воспитывается искренность.

Совершенномудрый живет в мире спокойно и в своем сердце собирает мнения народа. Он смотрит на народ, как на своих детей».

Урок 88

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ног в сторону, разученные на 78-м, 82-м и 86-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ног в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно правой рукой выполняет верхний блок запястьем с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся сгибает правую ногу в колене и имитирует ею удар в сторону по туловищу атакующего (рис. 483, 484); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: стоя на

месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в «лапу», надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев, разученные на 79-м, 83-м и 87-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера с переходом на захват запястья его атакующей руки; на счет «два» — защищающийся основанием большого и указательного пальцев левой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 485, 486); на счет «три» — партнеры за-

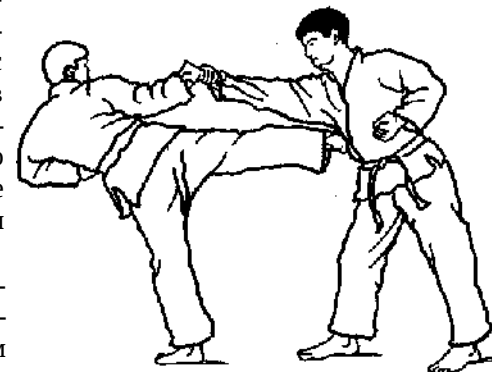
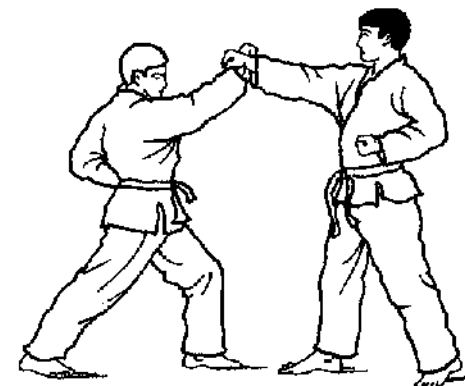


Рис. 483, 484

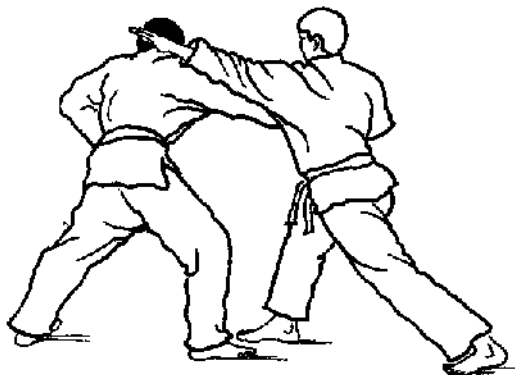
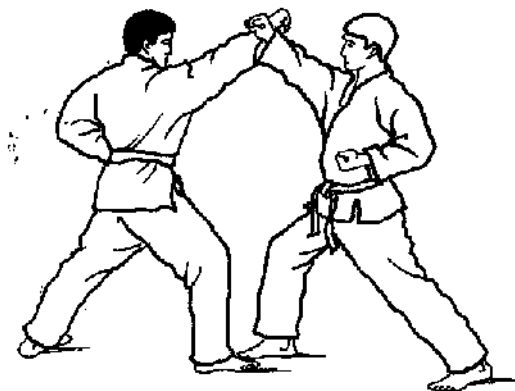


Рис. 485, 486

нимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «[Существа] рождаются и умирают. Из десяти человек три [идут] к жизни, три к смерти. Из каждых десяти еще имеются три человека, которые умирают от своих деяний. Почему это так? Это происходит оттого, что у них слишком сильно стремление к жизни.

Я слышал, что, кто умеет овладевать жизнью, идя по земле, не боится носорога и тигра, вступая в битву, не боится вооруженных солдат. Носорогу некуда вонзить в него свой рог, тигру негде наложить на него свои когти, а солдатам некуда поразить его мечом. В чем причина? Это происходит оттого, что для него не существует смерти».

Урок 89

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногой назад, разученные на 79-м, 83-м и 87-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, разворачивается к атакующему правым боком и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват кисти атакующей руки партнера; на счет «два» — атакующий правой ногой имитирует удар назад в живот защищающегося (рис. 487,

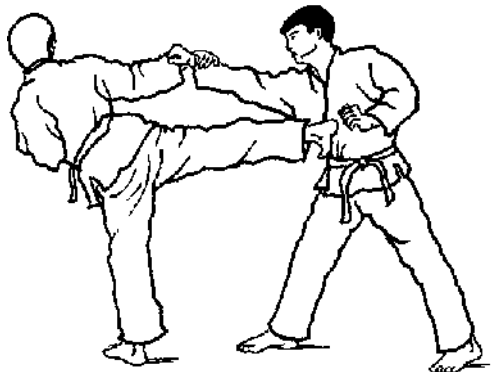
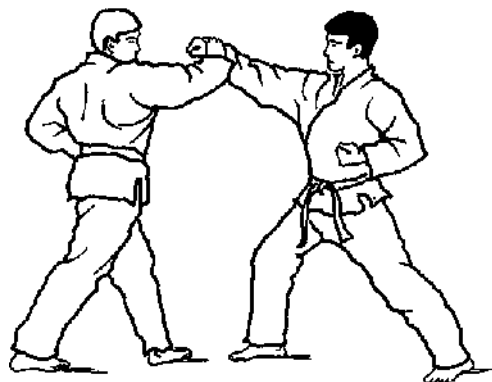


Рис. 487, 488

Рис. 487,

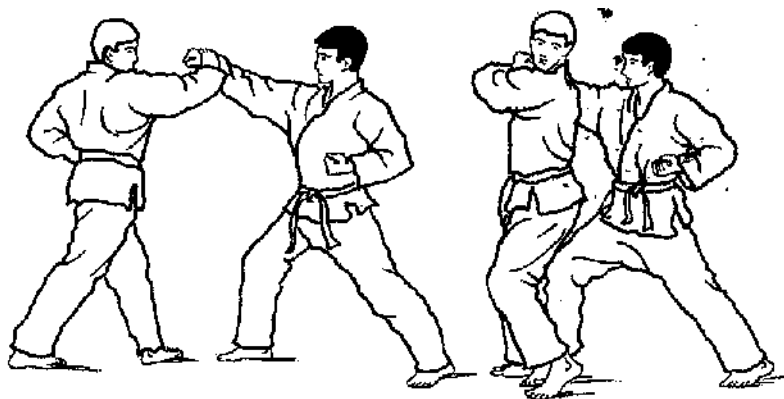
488); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в «лапу», надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на 79-м, 83-м и 87-м уроках.



10. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг



Рис. 489-491

вперед левой ногой и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — атакующий поворачивается на 180° спиной к партнеру и имитирует локтем удар назад (рис. 489—491); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. **Дао дэ цзин:** «Дао рождает [вещи], дэ вскармливает [их]. Вещи оформляются, формы завершаются. Поэтому нет вещи, которая не почитала бы дао и не ценила бы дэ. Дао почитаемо, дэ ценимо, потому что они не отдают приказаний, а следуют естественности. Дао рождает [вещи], дэ вскармливает [их], возвращает их, воспитывает их, совершенствует их, делает их зрелыми, ухаживает за ними, поддерживает их. Создавать и не присваивать, творить и не хвалиться, являясь старшим, не повелевать — вот что называется глубочайшим дэ».

Урок 90

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на 80-м, 84-м и 88-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед в левый бок партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, уходит от удара, движением рук проталкивает атакующую ногу партнера мимо себя вправо и разворачивает его к себе спиной; на счет «два» — защищающийся имитирует левой ногой круговой удар в область поясницы атакующе-

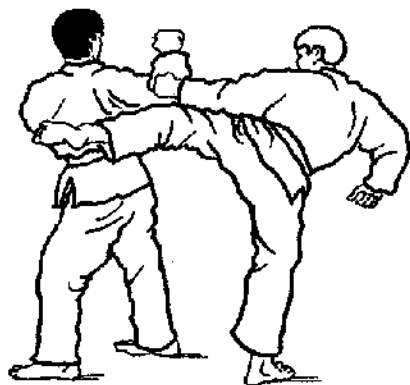
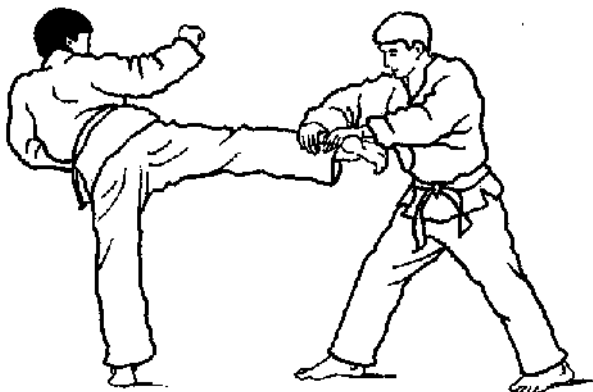


Рис. 492, 493

го (рис. 492, 493); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, снизу вверх из положения:

стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в «лапу», надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на 80-м, 84-м и 88-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, одно-

временно кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся основанием ладони правой руки имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 494, 495); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

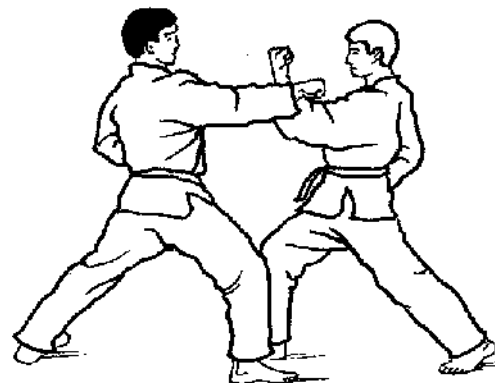


Рис. 494, 495

11. Дао дэ цзин:

«В Поднебесной имеется начало, и оно — мать Поднебесной. Когда будет постигнута мать, то можно узнать и ее детей. Когда уже известны ее дети, то снова нужно помнить о их матери. В таком случае до конца жизни [у человека] не будет опасности. Если [человек] оставляет свои желания и освобождается от страстей, то до конца жизни не будет у него усталости. Если же он распускает свои страсти и поглощен своими делами, то не будет спасения [от бед].

Видение мельчайшего называется зоркостью. Сохранение слабости называется могуществом. Следовать сиянию [дао], постигать его глубочайший смысл, не навлекать [на людей] несчастья — это и есть соблюдение постоянства».

Урок 89

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, разученные на 81-м, 85-м и 89-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии

вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар вперед в про-

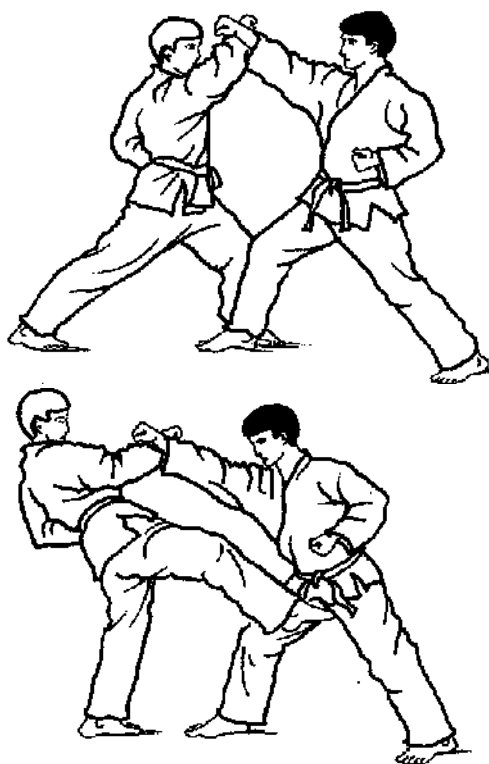


Рис. 496, 497

межность атакующего (рис. 496, 497); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов ногами в «лапу», надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком, разученные на 73-м, 81-м и 85-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов рукой с поворотом кулака на 270°.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и отводит ее вниз;

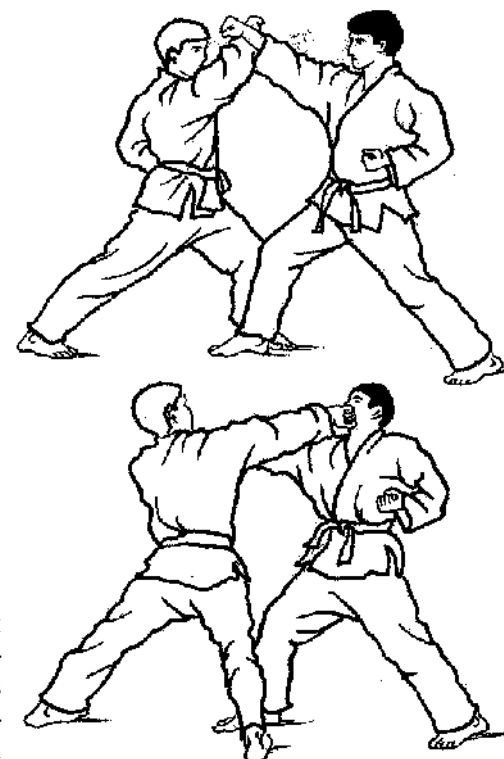


Рис. 498, 499

на счет «два» — защищающийся правой рукой имитирует прямой удар в подбородок кулаком; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 498, 499). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. Дао дэ цзин: «Если бы я владел знанием, то шел бы по большой дороге. Единственная вещь, которой я боюсь, — это узкие тропинки. Большая дорога совершенно ровна, но народ любит тропинки.

Если дворец роскошен, то поля покрыты сорняками и хлебохранилища совершенно пусты. [Знать] одевается в роскошные ткани, носит острые мечи, не удовлетворяется [обычной] пищей и накапливает излишние богатства. Все это называется разбоем и бахвальством. Оно является нарушением дао».

Урок 92

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой в сторону, разученные на 82-м, 86-м и 90-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия против удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед в сторону защищающегося левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и правой ногой наносит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно проводит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера, разворачивая его к себе спиной; на счет «два» — защищающийся ребром ладони правой руки имитирует

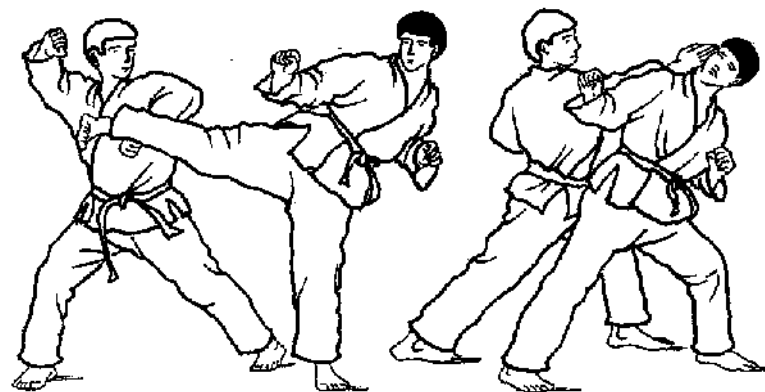


Рис. 500, 501

удар сверху вниз в трапециевидную мышцу атакующего (рис. 500, 501); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.
7. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.
8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов верхней частью кулака в «лапу», надетую на руку одного из них.
9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов верхней частью кулака, разученные на 69-м, 77-м и 85-м уроках.
10. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партне-

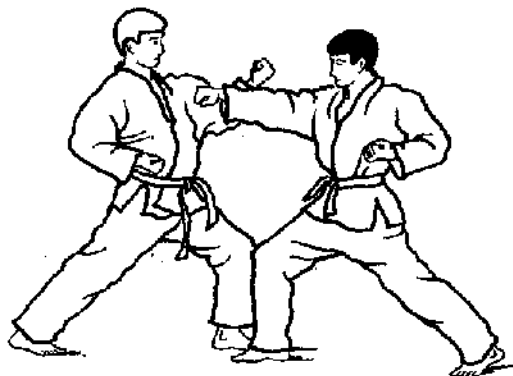


Рис. 502, 503

ра; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в солнечное сплетение атакующего (рис. 502, 503); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «Кто умеет крепко стоять, того нельзя опрокинуть. Кто умеет опереться, того нельзя свалить. Сыновья и внуки вечно сохраняют память о нем.

Кто совершенствует [дао] внутри себя, у того добродетель становится искренней. Кто совершенствует [дао] в семье, у того добродетель становится обильной. Кто совершенствует [дао] в деревне, у того добродетель становится обширной. Кто совершенствует [дао] в царстве, у того добродетель становится богатой. Кто совершенствует [дао] в Поднебесной, у того добродетель становится всеобщей.

По себе можно познать других; по одной семье можно познать остальные; по одной деревне можно познать остальные; по одному царству можно познать другие; по одной стране можно познать всю Поднебесную. Каким образом я узнаю, что Поднебесная такова? Поступая так».

Урок 89

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на 83-м, 87-м и 89-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия против ударов ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед в сторону защищающегося левой ногой, ставя стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой ноги, переносит на нее вес тела и делает правой ногой удар назад в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит нижний блок изнутри с переводом на левое плечо голени атакующей ноги; на счет «два» — защищающийся левой рукой поднимает как можно выше атакующую ногу партнера и ребром ладони правой

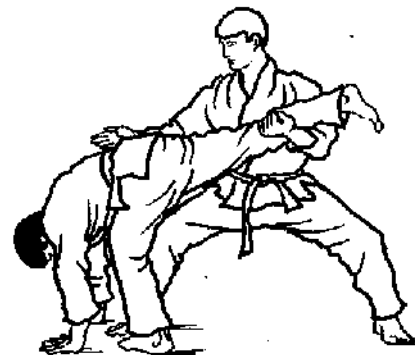
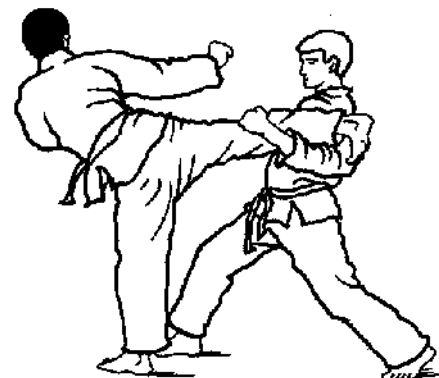


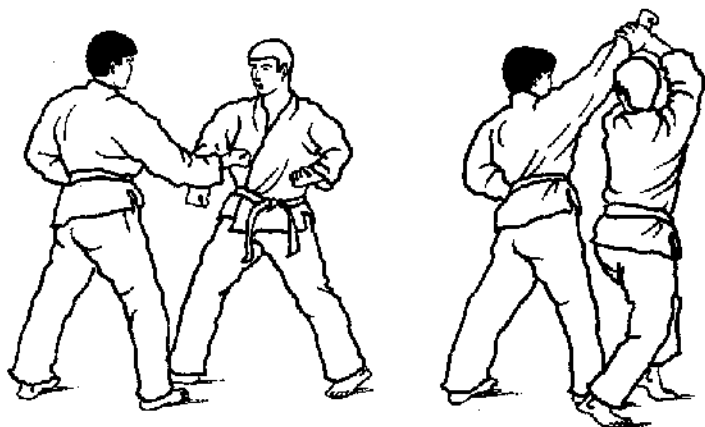
Рис. 504, 505

руки имитирует удар в область поясницы (рис. 504, 505); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в «лапу», надетую на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на 83-м, 87-м и 91-м уроках.



9. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте руки от защищающегося. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте руки наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем правой руки с переходом на



Рис. 506-508

захват руками предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и, не отпуская его руки, локтем левой руки имитирует удар назад в живот (рис. 506—508); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. Дао дэ цзин: «Кто содержит в себе совершенное дэ, тот похож на новорожденного. Ядовитые насекомые и змеи его не ужалят, свирепые звери его не схватят, хищные птицы его не заклюют. Кости у него мягкие, мышцы слабые, но он держит [дао] крепко. Не зная союза двух полов, он обладает животворящей способностью. Он очень чуток. Он кричит весь день, и его голос не изменяется. Он совершенно гармоничен.

Знание гармонии называется постоянством. Знание постоянства называется мудростью. Обогащение жизни называется счастьем. Стремление управлять чувствами называется упорством. Существо, полное сил, стареет — это называется нарушением дао. Кто дао не соблюдает, тот погибает раньше времени».

Урок 94

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов в «лапу», надетую на руку одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на 84-м, 88-м и 92-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой

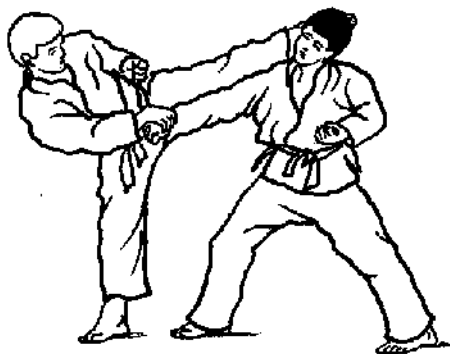
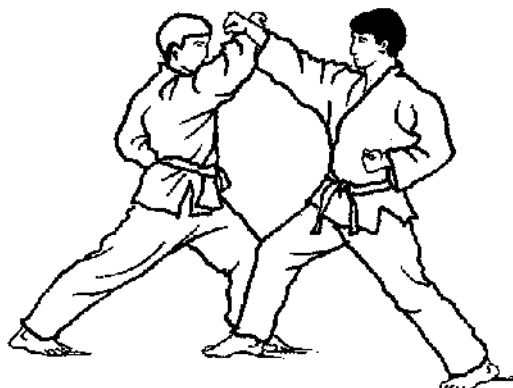


Рис. 509, 510

и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левой ногой проводит круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 509, 510); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. По заданию тренера в течение трех минут выполнять специальные скоростно-силовые упражнения руками с грузом.

7. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, снизу вверх из положений: делая шаг вперед, шаг назад.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в «лапу»,

надетую на руку одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на 84-м, 88-м и 92-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся основанием ладони левой руки имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 511); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

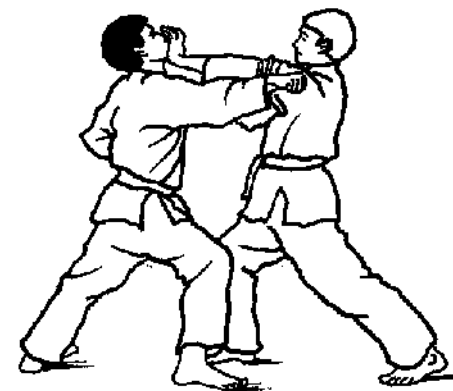


Рис. 511

11. **Дао дэ цзин:** «Тот, кто знает, не говорит. Тот, кто говорит, не знает. То, что оставляет свои желания, отказывается от страстей, притупляет свою пронизательность, освобождает себя от хаотичности, умеряет свой блеск, уподобляет себя пылинке, представляет собой глубочайшее. Его нельзя приблизить для того, чтобы с ним сродниться; его нельзя приблизить для того, чтобы им пренебрегать; его нельзя приблизить для того, чтобы им воспользоваться; его нельзя приблизить для того, чтобы его возвысить; его нельзя приблизить для того, чтобы его унижить. Вот почему оно уважаемо в Поднебесной».

Урок 89

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. При проведении занятия сделать акцент на имитации удара ногой вперед, выполняя его из всех разученных положений.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов вперед в «лапы», надетые на руки одного из партнеров.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, разученные на 85-м, 89-м и 93-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия против удара ногой вперед.
- Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар по колену партнера. Защищающийся подставляет развернутую наружу стопу левой ноги под голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой имитирует прямой удар в подбородок атакующего (рис. 512, 513); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.
7. Разучить удар основанием кулака сверху вниз.

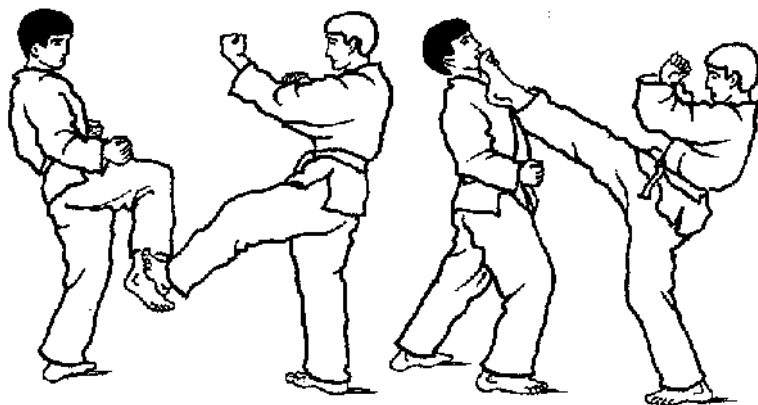


Рис. 512, 513

Встать в переднюю левостороннюю стойку. Согнуть руки в локтях так, чтобы кулак правой руки был параллелен полу и находился на уровне левого соска, а кулак левой руки касался затылка и основанием был направлен вверх. На счет «раз» — согнутую правую руку отвести назад и задержать на уровне пояса, а левую — распрямить в локте и имитировать кулаком удар сверху вниз, на счет «два» — руки вернуть в исходное положение. Повторить 20 раз правой рукой и поменять стойку (рис. 514, 515).

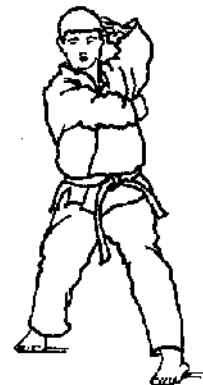


Рис. 514, 515

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием кулака в «лапу», надетую на руку одного из них.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара основанием кулака.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки нападающего; на счет «два» — защищающийся захватывает левое плечо атакующего, ставит правую ногу на правое бедро атакующего, отталкивается от него и основанием кулака левой руки имитирует удар сверху вниз в голову атакующего (рис. 516); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. **Дао дэ цзин:** «Страна управляется справедливостью, война ведется хитростью. Поднебесную получают во



Рис. 516

владение посредством недеяния. Откуда я знаю все это? Вот откуда: когда в стране много запретительных законов, народ становится бедным. Когда у народа много острого оружия, в стране увеличиваются смуты. Когда много искусных мастеров, умножаются редкие предметы. Когда растут законы и приказы, увеличивается число воров и разбойников.

Поэтому совершенно мудрый говорит: «Если я не действую, народ будет находиться в самоизменении; если я спокоен, народ сам будет исправляться. Если я пассивен, народ сам становится богатым; если я не имею страстей, народ становится простодушным»».

Урок 96

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов в сторону в «лапы», надетые на руки одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой в сторону, разученные на 86-м, 90-м и 94-м уроках.
5. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний блок предплечьем левой руки с

переходом на захват атакующей руки партнера; на счет «два» — поворачивается левым боком к атакующему, сгибает левую ногу в колене и имитирует ею удар в подбородок (рис. 517); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

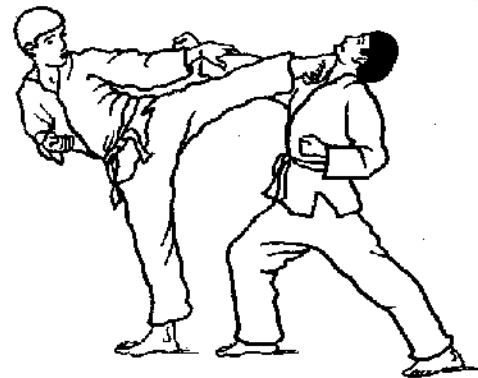


Рис. 517

6. Повторить разученные ранее удары основанием большого и указательного пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием большого и указательного пальцев в «лапы», надетые на руки одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев, разученные на 83-м, 87-м и 90-м уроках.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием большого и указательного пальцев.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся круговым движением кисти отводит атакующую руку нападающего вниз и имитирует удар основанием большого и указательного пальцев в промежность (рис. 518—520); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.

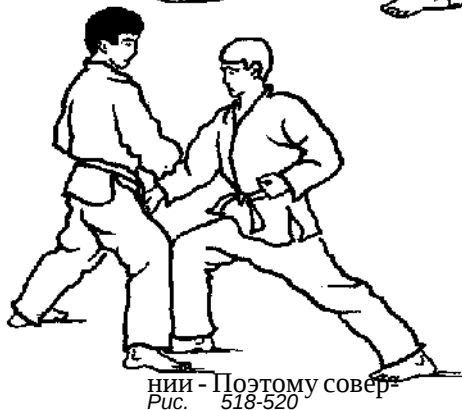
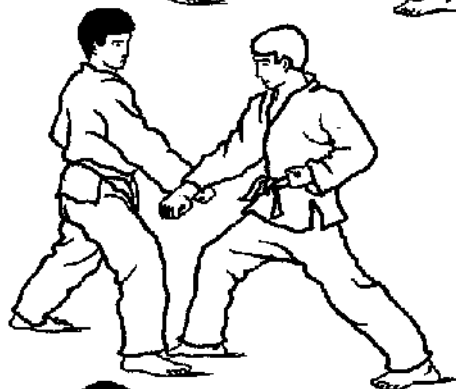
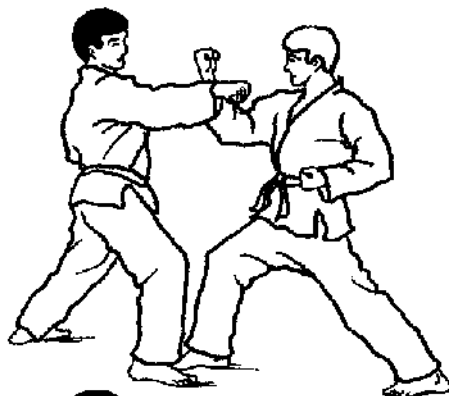


Рис. 518-520

ние. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

10. Дао дэ цзин: «Когда правительство спокойно, народ становится простодушным. Когда правительство деятельно, народ становится несчастным. О несчастье! Оно является опорой счастья. О счастье! В нем заключено несчастье. Кто знает их границы? Они не имеют постоянства. Справедливость снова превращается в хитрость, добро — в зло. Человек уже давно находится в заблужде-

нии - Поэтому совершенномудрый справедлив и не отнимает ничего у другого. Он бескорыстен и не вредит другим. Он правдив и не делает ничего плохого. Он светел, но не желает блеснуть».

Урок 97

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. При проведении занятия сделать акцент на имитации удара ногой назад, выполняя его из всех разученных положений.
4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов назад в «лапы», надетые на руки одного из партнеров.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой назад, разученные на 87-м, 91-м и 95-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает скрестный шаг левой ногой вперед, ставит стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — атакующий левой ногой имитирует удар в лицо защищающегося (рис. 521—523); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

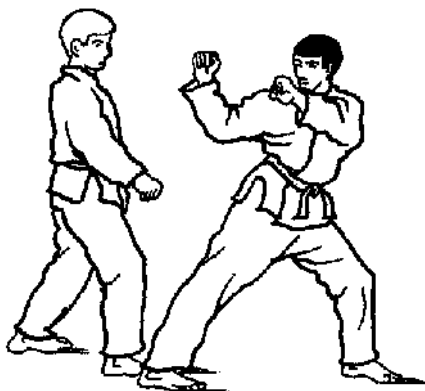
7. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов локтем в «лапы», надетые на руки одного из них.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов локтем, разученные на 87-м, 91-м и 95-м уроках.

10. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии



вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением прямого удара кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением верхнего блока предплечьем правой руки с перехо-

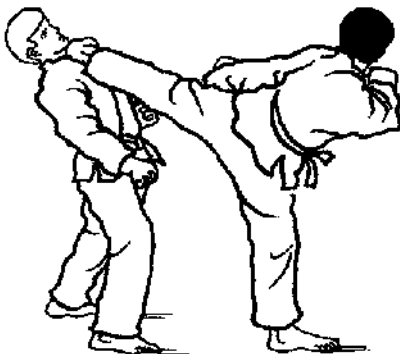
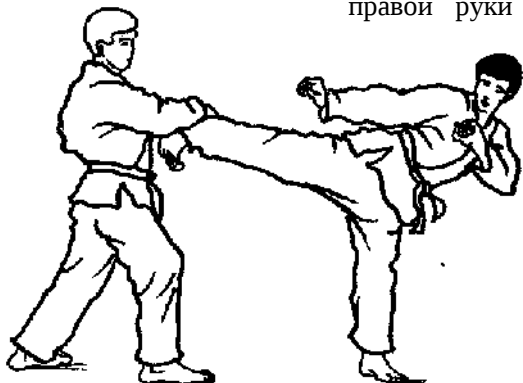
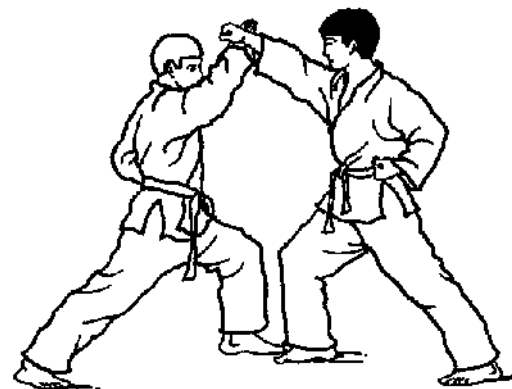


Рис. 521-523

дом на захват атакующей руки партнера, делает шаг вперед левой ногой с одновременным проведением имитации удара левым локтем в сторону туловища атакующего (рис. 524, 525). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «Управляя людьми и служа небу, лучше всего соблюдать воздержание.



Воздержание должно стать главной заботой. Оно называется совершенствованием дэ. Совершенствование дэ — всепобеждающе. Всепобеждающее обладает неисчерпаемой силой. Неисчерпаемая сила дает возможность овладеть страной.

Начало, при помощи которого управляется страна, долговечно и называется глубоким и прочным, вечно существующим дао».



Рис. 524, 525

Урок 98

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов в «лапы», надетые на руки одного из партнеров.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой вперед, разученные на 88-м, 92-м и 96-м уроках.

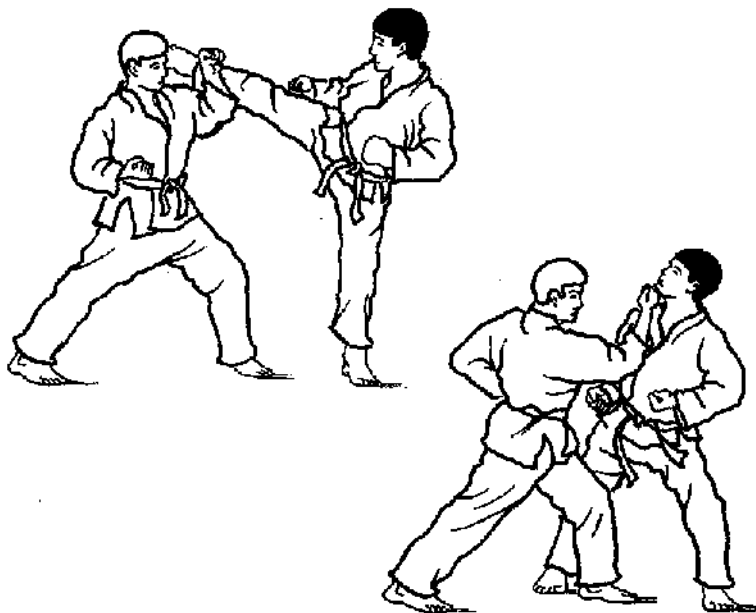


Рис. 526, 527

5. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит верхний боковой блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся наносит кулаком правой руки удар снизу в подбородок атакующего (рис. 526, 527); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее удары основанием ладони наотмашь, снизу вверх из положений: делая шаг вперед, шаг назад.



Рис. 528, 529

7. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает технику ударов основанием ладони в «лапы», надетые на руку одного из них.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием ладони, разученные на 84-м, 88-м и 92-м уроках.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед с прямым ударом кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением среднего блока снаружи ладонью левой руки в предплечье атакующей руки партнера, затем имитирует удар наотмашь основанием ладони правой руки под левый сосок партнера (рис. 528, 529). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. **Дао дэ цзин:** «Управление большим царством напоминает приготовление блюда из мелких рыб. Если Поднебесной управлять, следуя дао, то злые духи [умерших] не будут действовать. Но злые духи не только не будут действовать, они также не смогут вредить людям. Не только они не смогут вредить людям, но и совершенно-мудрые не смогут вредить людям. Поскольку и те и другие не смогут вредить людям, их дэ соединятся друг с другом».

КНИГА 2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ *КАРАТЭ*

ВСТУПЛЕНИЕ

Вторая книга «Совершенствование базовой техники каратэ» является продолжением первой книги — «Базовая техника каратэ». Она включает в себя изучение таких новых приемов ногами, как удар коленом, удары по дуге внешней и внутренней частью стопы, круговой удар назад. Читатель познакомится с такими ударами, как прямой, боковой и снизу, освоение и совершенствование которых будет проходить отдельно и в комбинации друг с другом.

Предлагаемый материал рассчитан на второй год обучения и изложен в ста уроках, логически связанных между собой. Освоение новых приемов происходит по линейной, затем по круговой системе обучения — каждый из них имеет свои подготовительные упражнения и изучается отдельно друг от друга, затем через определенный цикл повторяется, усложненный за счет какого-нибудь элемента или комбинации. На каждом занятии изучаются новый удар рукой и новый удар ногой. Два занятия посвящаются технике второго года обучения, на третьем повторяется техника первого года обучения. Через каждые два месяца предлагается новый технический комплекс, через каждые пять месяцев — сдача экзаменов на очередной пояс.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вперед вес тела, прижимает подбородок к груди, делает кувырок вперед, в этот момент партнер, который был снизу, поднимается на ноги, и упражнение повторяется (рис. 530, 531).

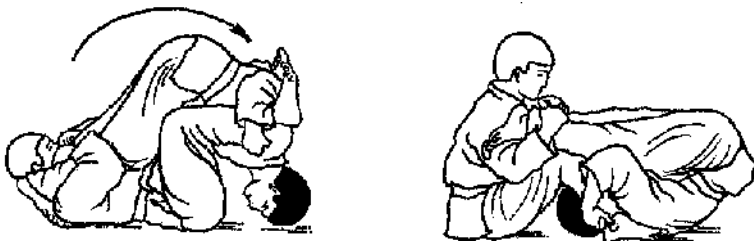


Рис. 530, 531

2. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает назад вес тела, прижимает подбородок к груди и перекатывается на спину, одновременно партнер, который был снизу, делает кувырок назад, встает на ноги за головой лежащего, и упражнение повторяется (рис. 532, 533).

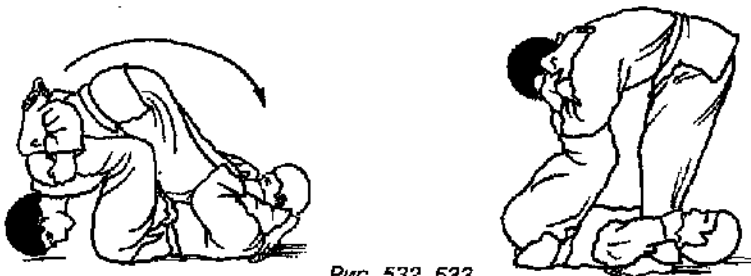


Рис. 532, 533

3. Оба партнера встают спиной друг к другу, поднимают руки вверх и захватывают ладони друг друга. Один из партнеров сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед, другой прижимает согнутые ноги к груди, делает переворот назад по спине другого и встает на ноги (рис. 534).



Рис. 534

4. Один из партнеров встает впереди другого, спиной к нему, и прогибается назад, другой нагибается к нему, и они обхватывают друг друга за туловище руками. Партнер, стоящий сзади, поднимает другого перед собой вниз головой, прогибается назад, переворачивает его через свою грудь и ставит на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера переворачивают попеременно друг друга через грудь и перемещаются в одном направлении (рис. 535—537).

5. Оба партнера наклоняются в сторону, навстречу друг другу, обхватывают друг друга за туловище рука-

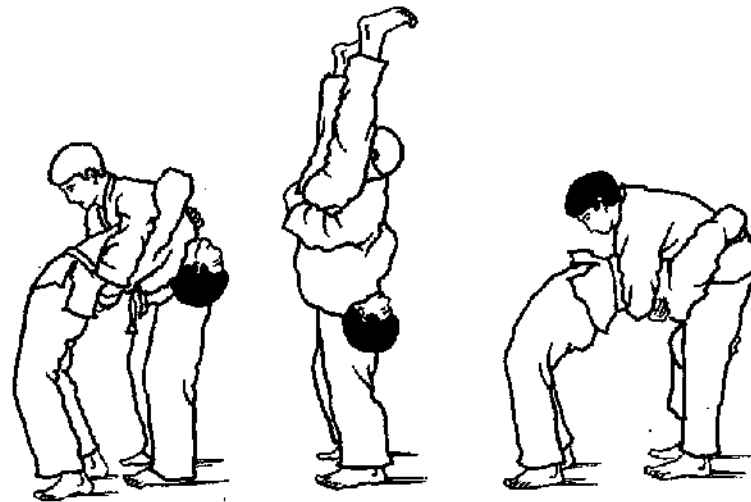


Рис. 535-537

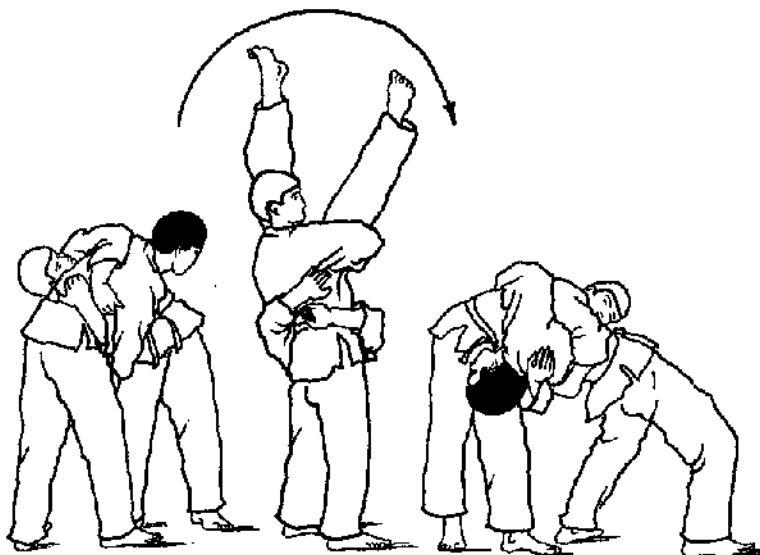


Рис. 538-540

ми. Один из них поднимает другого перед собой вниз головой, делает наклон в сторону и опускает его на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера попеременно переворачивают друг друга и перемещаются в одном направлении (рис. 538—540).

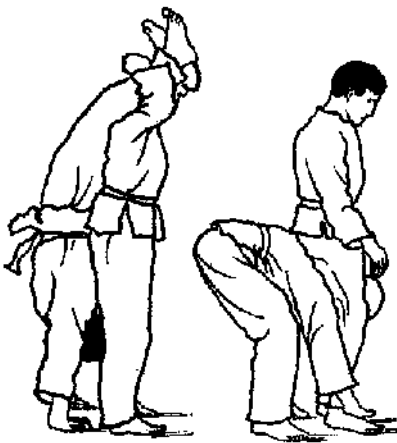


Рис. 541, 542

6. Один из партнеров подходит к другому со стороны спины, делает стойку на руках и дает ему захватить свои ноги руками. Затем другой партнер нагибается вперед, переворачивает стоящего на руках партнера через свою спину, ставит его на ноги, сам делает стойку на руках, и упражнение повторяется. Оба партнера попеременно переворачивают друг друга и перемещаются в одном направлении (рис. 541, 542).

7. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед головой к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Другой партнер подбегает к первому, упирается в его спину руками и делает через него кувырок вперед. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 543).

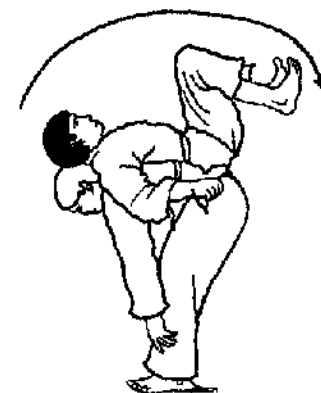


Рис. 543

8. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед. Другой партнер подходит к нему со стороны головы, поворачивается спиной, ложится на его спину, сгибает ноги в коленях и делает кувырок назад. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок назад, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 544, 545).

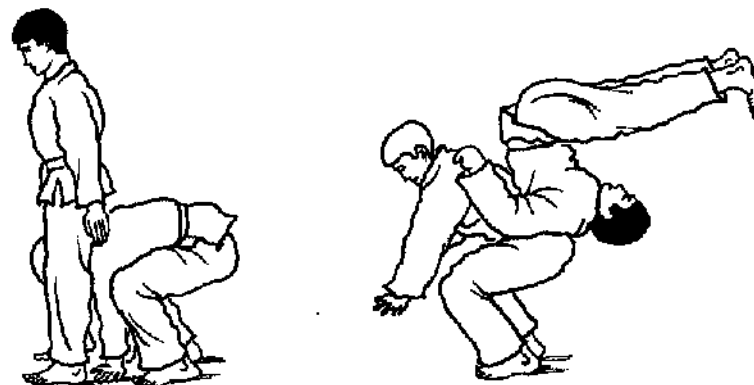


Рис. 544, 545

9. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище и поворачивается боком к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Затем другой партнер подбегает к первому, отталкивается от пола левой



Рис. 546

ногой, а правой делает мах назад, одновременно его согнутая в локте левая рука движется вверх вперед, а правая отводится назад. В прыжке он делает перекат по спине другого и встает на ноги (рис. 546).

В основном описанные выше перевороты через спину партнера разучиваются стоя на коленях и со страховкой, иначе преждевременные попытки выполнить упражнение стоя могут привести к травмам.

НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ КРАСНОГО ПОЯСА

Экзамен принимается в конце второго года обучения. Ученики, успешно сдавшие все нормативы, получают право носить красный пояс.

1. Разбивание досок размером 40x40 см и толщиной 4 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну ногой, другую рукой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Выполнить все связки ногами:

а) стоя на одной ноге, выполнить другой четыре удара подряд, не опуская ее на землю: вперед, в сторону, назад, круговой удар вперед. Затем выполнить то же самое, поменяв положение ног;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара по дуге внутренней стороной правой ноги, выполнить в прыжке и с поворотом на 180° вправо имитацию удара внешней частью стопы правой ноги, поставить правую ногу впереди левой и выполнить имитацию удара внешней частью стопы левой ноги с поворотом на 180°. Повторить комбинацию, встав в правостороннюю боевую стойку.

3. Выполнить технические комплексы № 1—3.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 1-8-ю НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге наружу, внутрь с грузом 2 кг. Выполнить пять серий по 10 махов каждой ногой.

2. Стоя на месте, выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 5 повторений ударов каждой ногой.



3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, прыжком приставляя стопу одной ноги к другой. Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

4. Выполнить имитацию попеременных ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

5. Стоя на одной ноге, выполнить имитацию двух ударов подряд другой ногой: вперед, назад, в сторону, кругового впе-

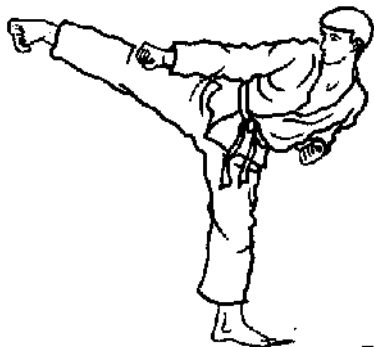


Рис. 547—549

ред. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

6. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию трех ударов подряд: вперед, в сторону, назад. Выполнить пять серий по 3 удара каждой ногой (рис. 547—549).

7. Повторить 1-ю и 2-ю связки ногами, разученные на первом году обучения.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—3, разучить технический комплекс № 5.

Урок 1

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад:

а) лечь на живот, ноги и руки раскинуть в стороны. На счет «раз» — сделать круговое движение правой ногой и дотянуться стопой правой ноги до ладони левой руки; на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

б) лечь на левый бок, выведя правую ногу вперед, провести ею имитацию кругового удара назад (рис. 550). Выполнить по 10 раз каждой ногой;

в) встать на колени, оперевшись руками в пол. На счет «раз» — отвести правую ногу в сторону и имитировать круговой удар назад (рис. 551); на счет

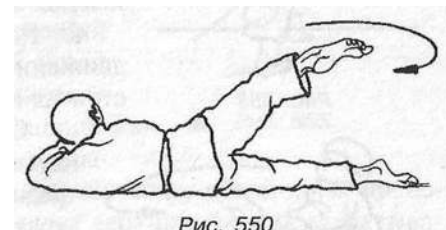


Рис. 550

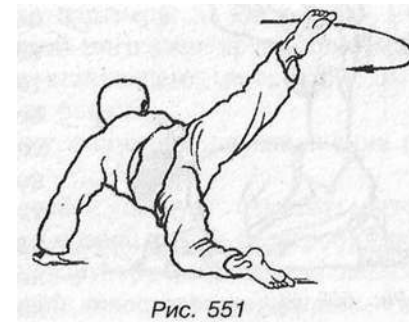


Рис. 551



Рис. 552



Рис. 553



Рис. 554

«два» — приставить ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

г) встать на одно колено, опереться руками в стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад (рис. 552); на счет «два» — приставить ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

д) в положении стоя опереться руками в стену. На счет «раз» — правую ногу отвести в сторону и имитировать круговой удар назад (рис. 553); на счет «два» — приставить ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой;

е) изучить проведение имитации кругового удара ногой назад, перемахивая ногой поверх спины стоящего на коленях партнера (рис. 554). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

4. Разучить ногой круговые движения назад из положения стоя на месте. Стопу левой ноги развернуть наружу и поставить впереди правой. На счет «раз» — правой ногой выполнить максимальный мах вперед, в положении крайней точки развернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть атакующую ногу в колене, имитируя круговой удар назад (рис. 555, а — г); на счет «два» — приставить ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

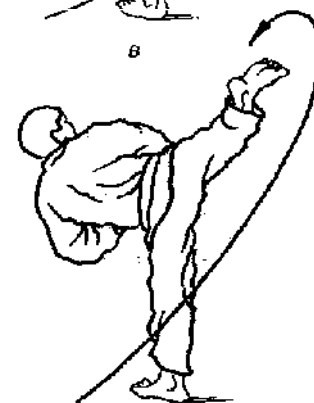
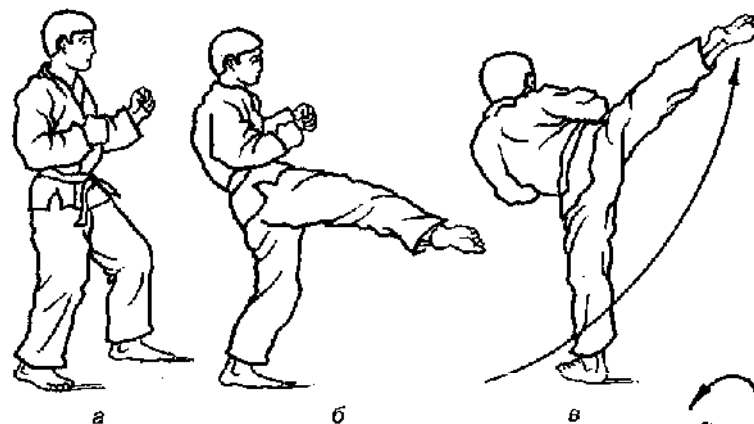


Рис. 555

5. В паре с партнером разучить защитные действия с применением кругового удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, разворачивает наружу стопу левой ноги, проводит предплечьем правой руки верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся пяткой правой ноги имитирует круговой удар назад в правое бедро атакующего (рис. 556). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Разучить боевую стойку и способы передвижения в ней.

При изучении боевой стойки следует отметить, что спортсмену с более развитой правой рукой целесообразно находиться, повернувшись к партнеру вполоборота левым боком — в положении боевой левосторонней стойки. Из

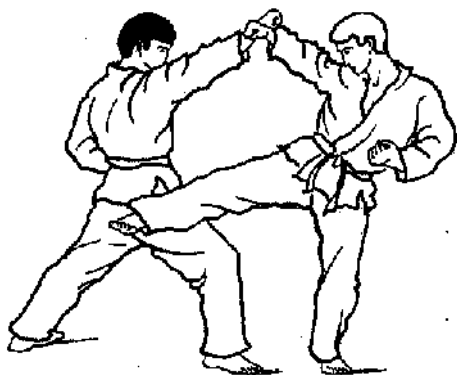


Рис. 556

сторонней стойки левой рукой, называется одноименным, а правой рукой — разноименным и наоборот при изменении положения стойки.

а) боевая левосторонняя стойка: левую ногу поставить впереди правой так, чтобы она опиралась на пол всей ступней, а правую — на носок, на полшага назад вправо и параллельно левой. Стопы развернуть вполоборота вправо, вес тела равномерно распределить на обе ноги, туловище выпрямить и развернуть вполоборота левым боком, согнуть руки в локтях так, чтобы предплечья закрывали туловище. Кулак левой руки должен быть на уровне бровей, а кулак правой руки — на уровне подбородка. После освоения боевой левосторонней стойки поменять положение рук и ног и освоить в той же последовательности боевую правостороннюю стойку;

б) передвижение вперед из положения боевой левосторонней стойки. Это упражнение следует начинать с шага впереди стоящей левой ноги, подтягивая к ней сзади стоящую правую ногу до положения, аналогичного исходному. Передвижение назад следует выполнять наоборот, т. е. сделать шаг назад сзади стоящей правой ногой, подтягивая к ней впереди стоящую левую ногу до положения, аналогичного исходному. После освоения перемещений вперед-назад из положения левосторонней боевой стойки освоить в той же последовательности перемещения из положения боевой правосторонней стойки;

в) выполнение прямого одноименного удара кулаком левой руки из положения боевой левосторонней стойки. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы кулак левой руки закрывал переносицу, а кулак правой руки — подбородок. По команде одновременно резко, оттолкнувшись от площадки опоры носком правой ноги, разогнуть левую руку в локте, развернуть тазобедренный сустав влево. Правую руку слегка отвести назад, защищая ее раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем — туловище (рис. 557, а — е). Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

г) передвижения в боевой стойке шагом вперед с проведением прямого одноименного удара кулаком в голову предполагаемого противника. Встать в положение боевой левосторонней стойки. На счет «раз» — оттолкнуться от пола правой ногой и выполнить скользящий шаг левой ногой вперед, одновременно поставив правую ногу в исходное положение, и провести имитацию прямого удара кулаком левой руки в голову предполагаемого противника (рис. 558, 559). На счет «два» — занять исходное положение. Повторить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

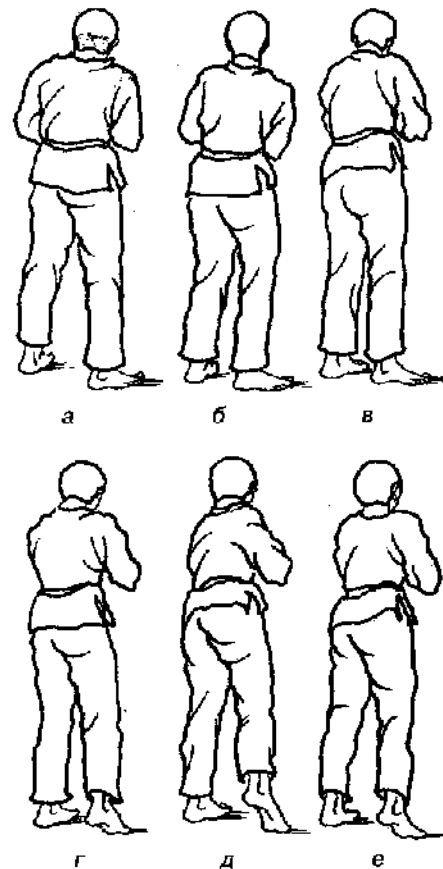


Рис. 557

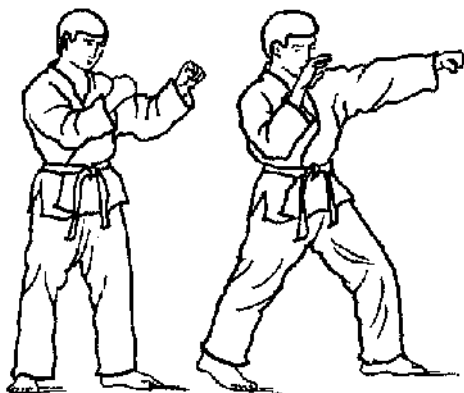


Рис. 558, 559

д) разучить прямой одноименный удар кулаком в голову в паре с партнером. Партнеры стоят в положении левосторонней стойки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову парт-

нера.

Защищающийся прижимает подборо-

док к своей левой ключице, подставляет под удар левое плечо и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову партнера (рис. 560, 561). Чтобы смягчить действие удара, нужно перенести вес тела на сзади стоящую ногу и слегка отклонить туловище назад. Защита будет эффективней, если на руку партнера будет надета мягкая перчатка или накладка. Повторить 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Разучить технический комплекс № 5.

8. **Дао дэ цзин:** «Великое царство — это низовье реки, узел Поднебесной, самка Поднебесной. Самка все-

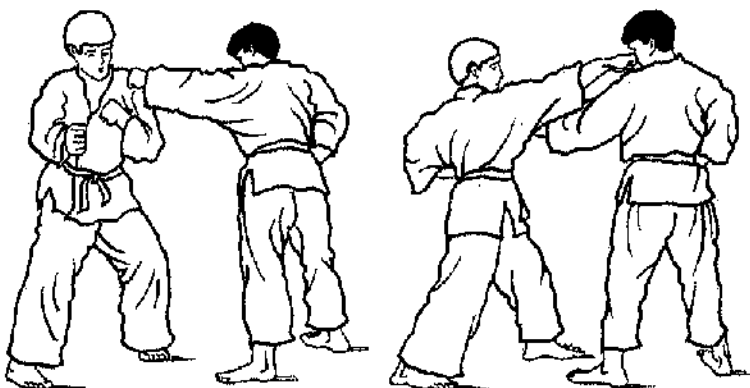


Рис. 560, 561

гда невозмутимостью одолевает самца, а по своей невозмутимости [она] стоит ниже [самца]. Поэтому великое царство располагает к себе маленькое тем, что ставит себя ниже последнего, а маленькое царство завоевывает симпатию великого царства тем, что стоит ниже последнего. Поэтому располагают к себе либо тем, что ставят себя ниже, либо тем, что сами по себе ниже. Пусть великое царство будет желать не больше того, чтобы все одинаково были накормлены, а малое царство пусть будет желать не больше того, чтобы служить людям. Тогда оба получают то, чего они желают. Великому полагается быть внизу».

Технический комплекс № 5

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» — скрестить перед грудью руки, сжатые в кулаки, опустить вниз и одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 1).

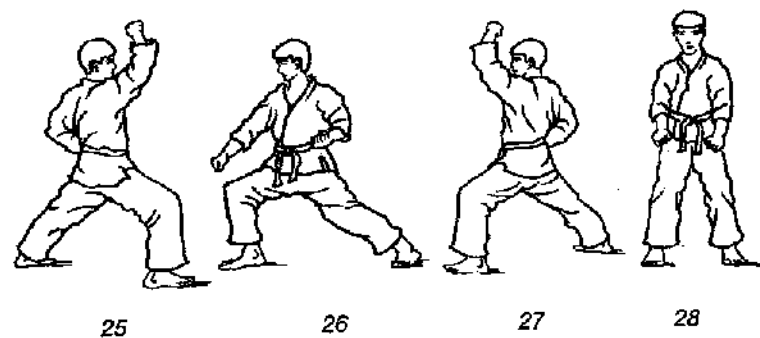
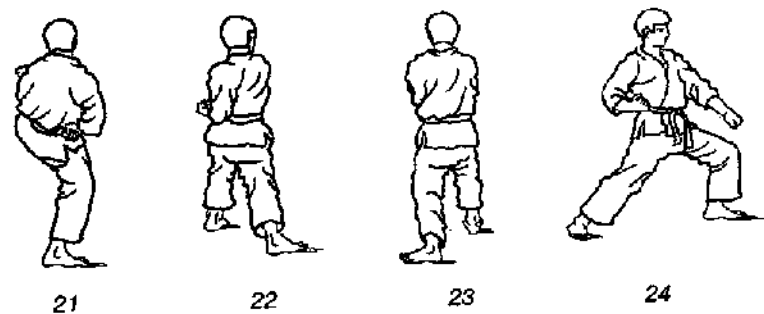
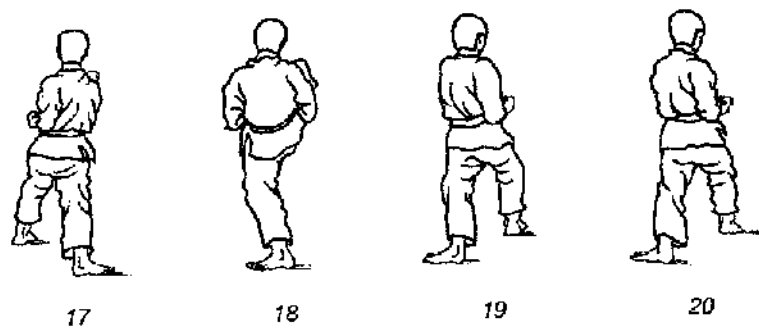
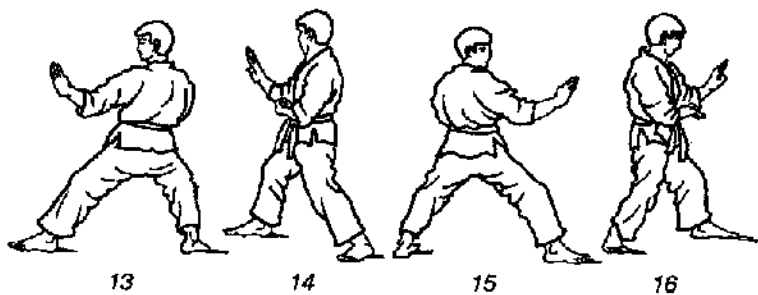
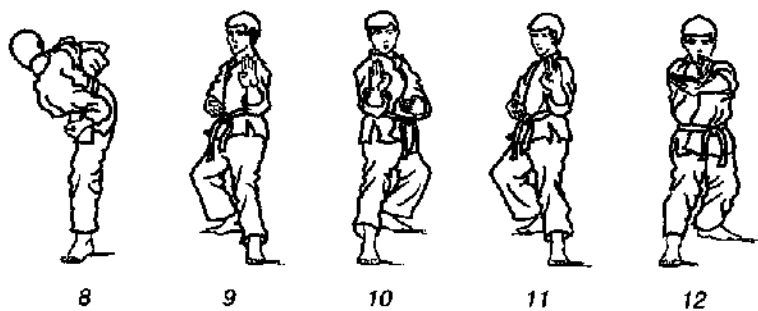
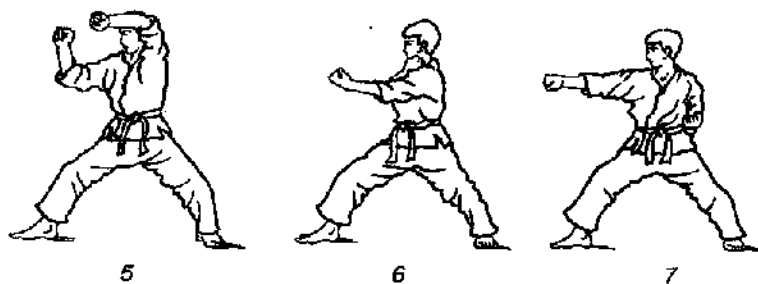
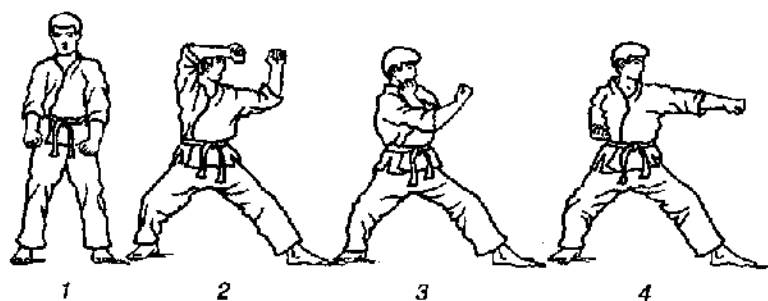
3. На счет «2» — выполнить поворот влево на 90°, перейти в короткую заднюю левостороннюю стойку, одновременно переместить руки на правый бок и положить левый кулак на правый.

4. На счет «3» — перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить левой рукой средний блок предплечьем изнутри, а правой — верхний блок предплечьем (позиция 2).

5. На счет «4» — сделать скрестное движение руками. Кулак левой руки отвести к правому уху, а кулак правой остановить против левого локтя (позиция 3).

6. На счет «5» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака левой руки, а кулак правой руки отвести на правый бок (позиция 4).

7. На счет «6» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку, переместить руки на левый бок, положить правый кулак на левый.



8. На счет «7» — сделать поворот на 90° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить правой рукой средний блок предплечьем изнутри, левой — верхний блок предплечьем (позиция 5).

9. На счет «8» — сделать скрестное движение руками: кулак правой руки отвести к левому уху, а кулак левой руки остановить против локтя (позиция 6).

10. На счет «9» — провести имитацию удара в сторону основанием кулака правой руки, а кулак левой руки отвести на левый бок (позиция 7).

11. На счет «10» — правую ногу подтянуть к левой, а левую — к правой, поставить стопы параллельно друг другу, одновременно переместить руки на левый бок, правый кулак положить на левый.

12. На счет «11» — провести одновременно имитацию удара правой ногой в сторону и имитацию удара основанием кулака правой руки в сторону (позиция 8).

13. На счет «12» — подставить правую ногу к левой, повернуться на 90° влево, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 9).

14. На счет «13» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (позиция 10).

15. На счет «14» — сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (позиция 11).

16. На счет «15» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно согнуть левую руку в локте, а правой — провести имитацию удара пальцами вперед (позиция 12).

17. На счет «16» — подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (позиция 13).

18. На счет «17» — сделать поворот на 45° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновремен-

ным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (позиция 14).

19. На счет «18» — сделать поворот на 130° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (позиция 15).

20. На счет «19» — сделать поворот на 45° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока ребром ладони левой руки (позиция 16).

21. На счет «20» — сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри предплечьем правой руки (позиция 17).

22. На счет «21» — провести правой ногой имитацию удара вперед (позиция 18).

23. На счет «22» — выполнить имитацию удара вперед кулаком левой руки (позиция 19).

24. На счет «23» — перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (позиция 20).

25. На счет «24» — провести левой ногой имитацию удара вперед (позиция 21).

26. На счет «25» — перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию прямого удара вперед кулаком правой руки (позиция 22).

27. На счет «26» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри предплечьем правой руки, усиленный левым кулаком (позиция 23).

28. На счет «27» — подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки (позиция 24).

29. На счет «28» — сделать поворот на 45° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем правой руки (позиция 25).

30. На счет «29» — сделать поворот на 130° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновремен-

менным выполнением нижнего блока предплечьем правой руки (позиция 26).

31. На счет «30» — сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (позиция 27).

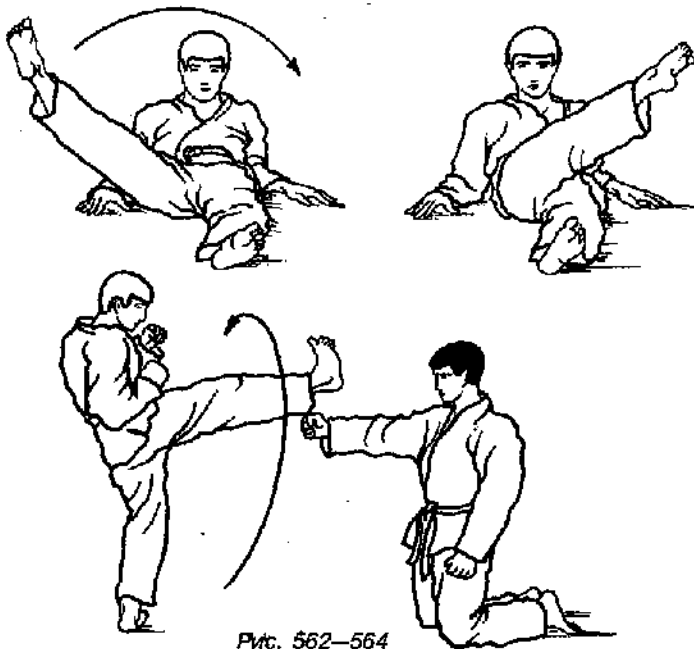
32. На счет «31» — сделать шаг назад левой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 28), скрестить руки перед грудью.

33. На счет «32» — опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение.

Урок 2

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



3. Выполнить удары по дуге внутренней частью стопы из положений лежа и сидя, а также перемахивая ногой через вытянутую руку стоящего на коленях партнера (рис. 562—564).

4. Встать в положение узкой фронтальной стойки, слегка выдвинув вперед левую ногу, и выполнить правой ногой имитацию удара по дуге (рис. 565—569).

5. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением удара по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой передней стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в грудь



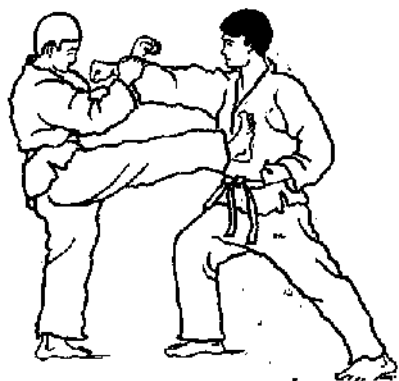
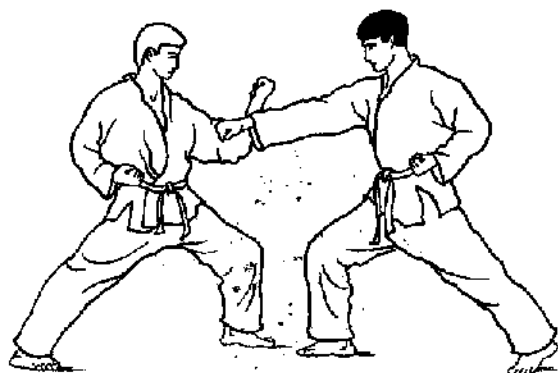


Рис. 570, 571

партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в живот атакующего (рис.570,571); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Из положения боевой стойки повторить передвижения вперед-назад.

7. Из положения боевой стойки повторить имитацию прямых одноименных ударов кулаком в голову предполагаемого противника — стоя на месте и делая шаг вперед.

8. Из положения боевой стойки разучить имитацию прямого разноименного удара кулаком.

Занять положение боевой левосторонней стойки, согнуть руки в локтях таким образом, чтобы кулак правой руки находился на уровне бровей, а кулак левой — на уровне подбородка. На счет «раз» — разогнуть правую

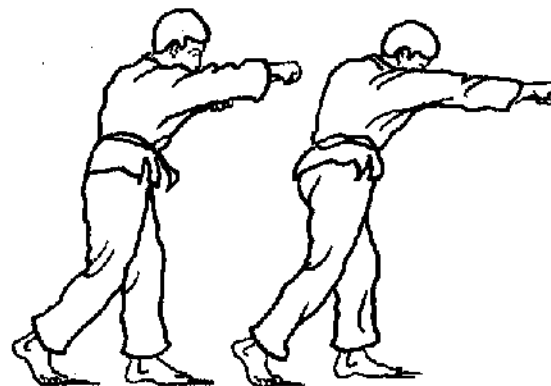
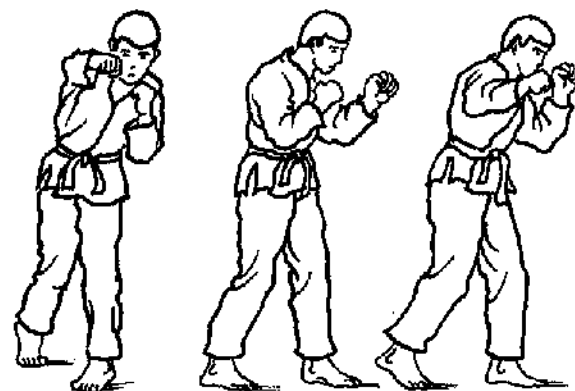


Рис. 572-576

руку в локте, одновременно для увеличения силы удара оттолкнуться носком правой ноги от площади опоры и повернуть тазобедренный сустав и туловище вправо, а левую руку слегка отвести назад, защищая раскрытой ладонью подбородок, а предплечьем — туловище (рис. 572—576). Повторить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

9. Совместить разучивание передвижения в боевой стойке с шагом вперед с проведением прямого разноименного удара кулаком в голову предполагаемого противника.

Занять положение боевой левосторонней стойки. По команде оттолкнуться от пола стопой правой ноги и вы-

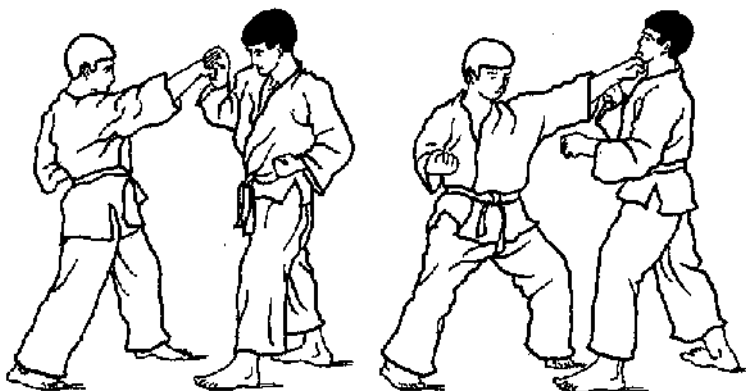


Рис. 577, 578

полнить скользящий шаг левой ногой вперед. Одновременно с постановкой правой ноги в исходное положение развернуть бедра и туловище влево и выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

10. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия против прямых ударов кулаком, разученные на 1-м уроке.

11. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением прямого разноименного удара кулаком.

Оба партнера занимают положение боевой левосторонней стойки на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий проводит прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет раскрытую ладонь правой руки и контратакует его в голову прямым ударом левой руки (рис. 577, 578). Повторить 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

13. Повторить разученный ранее технический комплекс № 5.

14. Дао дэ цзин: «Дао — глубокая [основа] всех вещей. Оно сокровище добрых и защита недобрых людей. Красивые слова можно произносить публично, доброе по-

ведение можно распространять на людей. Но зачем же покидать недобрых людей? В таком случае для чего же выдвигают государя и назначают ему трех советников?

Государь и советники хотя и имеют драгоценные камни и могут ездить на колесницах, но лучше будет им спокойно следовать дао.

Почему в древности ценили дао? В те время люди не стремились к приобретению богатств и преступления прощались. Поэтому [дао] в Поднебесной ценилось дорого».

Урок 3

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой вперед, разученные на 1-м году обучения.

4. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар вперед по колену партнера. За-

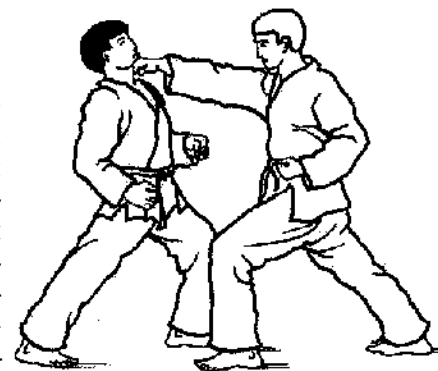
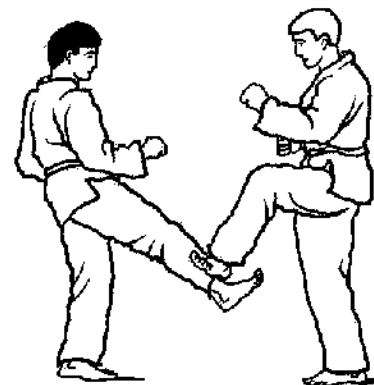


Рис. 579, 580

защищающийся подставляет под голень атакующей ноги партнера стопу левой ноги; на счет «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 579, 580); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз каждой ногой и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением удара верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет

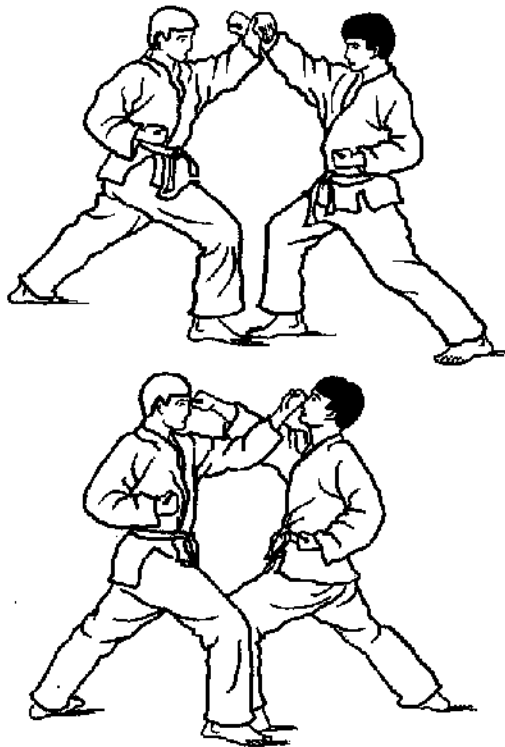


Рис. 581, 582

«раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходя в переднюю правостороннюю стойку, и одновременно проводит кулаком правой руки удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно запястьем левой руки проводит верхний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся вытягивает правую руку атакующего на себя и верхней частью кулака имитирует удар в переносицу (рис. 581, 582); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить разученный ранее технический комплекс № 5.

9. Дао дэ цзин: «Нужно осуществлять недеяние, соблюдать спокойствие и вкушать безвкусное. Великое состоит из малого, а многое — из немногoго. На ненависть нужно отвечать добром.

Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое из малого. Поэтому совершенномудрый начинает не с великого, тем самым он совершает великое. Кто много обещает, тот не заслуживает доверия. Где много легких дел, там много и трудных. Поэтому совершенномудрый относится к делу, как к трудному, поэтому он не испытывает трудности».

Урок 4

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатые в кулак руки. На счет «раз» — резко согнуть руки в локтях с одновременным проведением имитации удара коленом вперед; на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить 10 раз с правой ноги и поменять стойку.

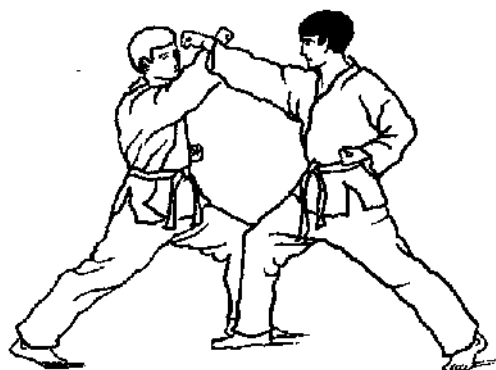


Рис. 583, 584

4. В паре с партнером разучить новые приемы защиты от удара кулаком с применением удара коленом.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кула-

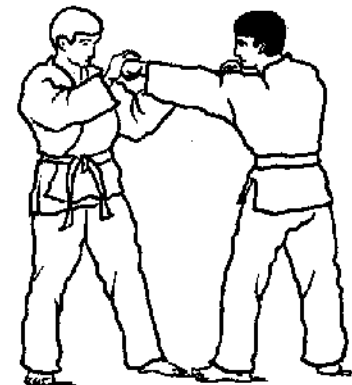
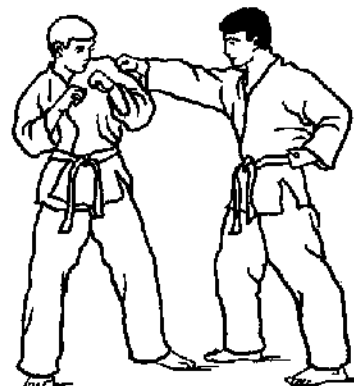
ком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся тянет на себя атакующую руку партнера и одновременно имитирует коленом правой ноги удар в живот атакующего (рис. 583, 584); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Из положения боевой стойки повторить имитацию разученных выше одноименных и разноименных ударов кулаком, стоя на месте и делая шаг вперед.

6. Повторить в паре в партнером защитные и контратакующие действия против прямых ударов кулаком, разученные на 1-м и 2-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером защитные действия от серийных ударов руками.

Оба партнера становятся в левостороннюю боевую стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову партнера (рис. 585—587). Выполнить по 20 раз каждой рукой.



8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

10. Дао дэ цзин: «То, что спокойно, легко сохранить. То, что еще не показало признаков, легко направить. То, что слабо, легко разделить. То, что мелко, легко рассеять. Дей-

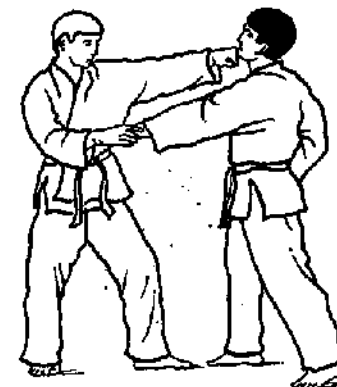


Рис. 585-587

ствие надо начать с того, чего еще нет. Наведение порядка надо начать тогда, когда еще нет смуты. Ибо большое дерево вырастает из маленького, девятиэтажная башня начинает строиться из горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.

Кто действует — потерпит неудачу. Кто чем-либо владеет — потеряет. Вот почему совершенномудрый бездействен, и он не терпит неудач. Он ничего не имеет и поэтому ничего не теряет. Те, кто, совершая дела, спешат достигнуть успеха, потерпят неудачу. Кто осторожно заканчивает свое дело, подобно тому, как он его начал, у того всегда будет благополучие. Поэтому совершенномудрый не имеет страсти, не ценит труднодобываемые предметы, учится у тех, кто не имеет знаний, и идет по тому пути, по которому прошли другие. Он следует естественности вещей и не осмеливается [самовольно] действовать».

Урок 5

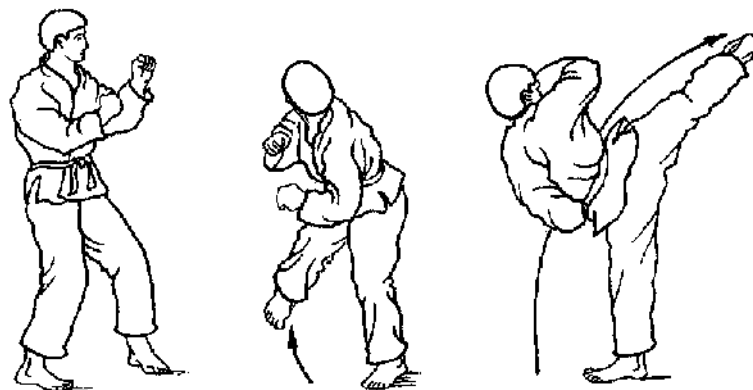
1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Выполнить разученные ранее подводящие упражнения для нанесения ногой круговых ударов назад.
4. Разучить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 180°.

Занять узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — поставить развернутую внутрь стопу левой ноги впереди перпендикулярно стопе правой ноги, повернуть голову вправо и имитировать правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° (рис. 588—591). Выполнить по 10 раз каждой ногой.

5. Повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 1-м уроке.

6. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет



«раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° в поясницу атакующего (рис. 592, 593); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 588—591

7. Из положения боевой стойки повторить имитацию разученных выше одноименных и разноименных ударов кулаком из положений: стоя на месте и делая шаг вперед.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 2-м, 3-м и 4-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия против серийных ударов руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке друг напротив друга на расстоянии чуть больше вытяну-

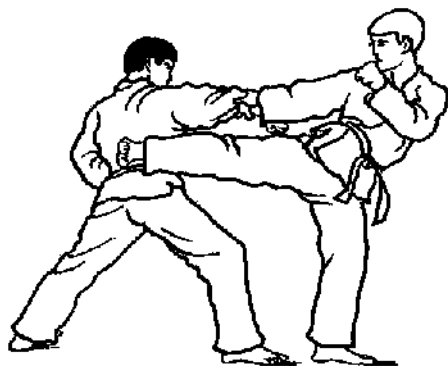
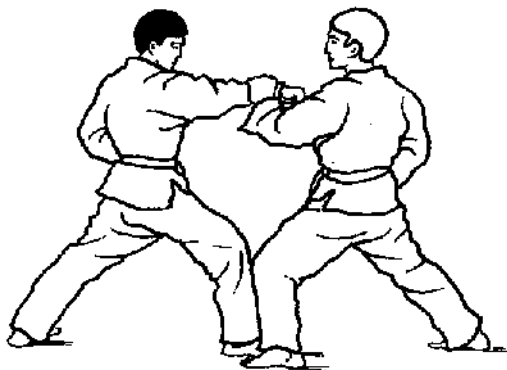


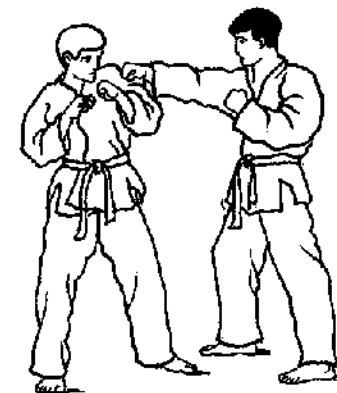
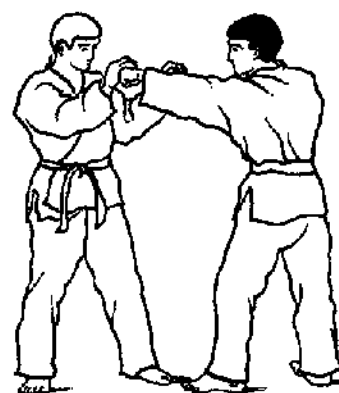
Рис. 592, 593

контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 594—596). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

12. **Дао дэ цзин:** «В древности те, кто следовал дао, не просвещали народ, а делали его невежественным. Трудно управлять народом, когда у него много знаний. Поэтому управление страной при помощи знаний приносит стране несчастье, а без их помощи приводит страну к счастью. Кто знает эти две вещи, тот становится примером



для других. Знание этого примера есть знание глубочайшего дэ. Глубочайшее дэ, оно и глубоко и далеко. Оно противоположно всем сущностям, но приводит их к полному соответствию [с ним]».

Урок 6

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ног, разученные на 3-м уроке.

4. Разучить новые защитные действия против ударов ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, стопу левой ноги ставит скрестно впереди правой и наносит правой ногой удар в сторону в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу и проводит голем-

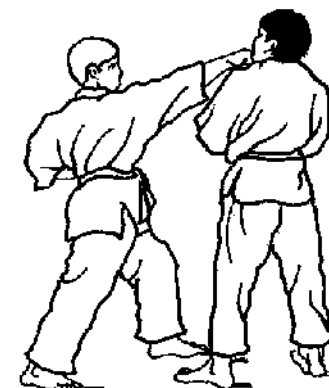


Рис. 594—596

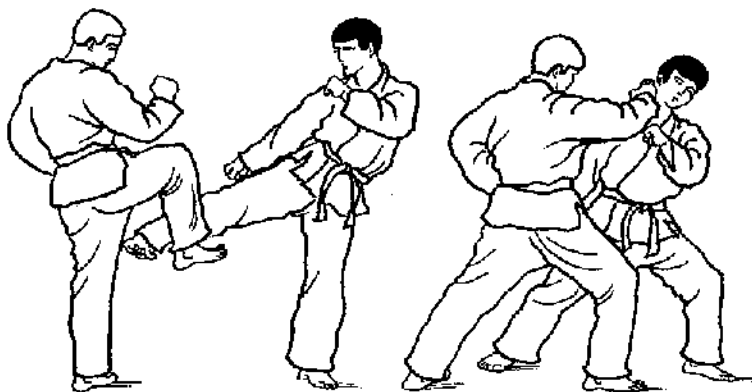


Рис. 597, 598

нюю этой ноги блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся ребром правой ладони имитирует удар в шею атакующего (рис. 597, 598); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 3-м уроке.

6. Изучить имитацию ударов запястьем.

Встать в переднюю правостороннюю стойку, сжатую в кулак левую руку согнуть в локте и отвести назад, правую со сжатыми в кулак пальцами выставить вперед. На счет «раз» — согнуть правую руку в локте, сделать ею круговое движение в вертикальной плоскости и запястьем имитировать удар вперед. Повторить 20 раз и поменять стойку.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьями проводит верхний скрестный блок и захватывает левой рукой предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся правым запястьем имити-

рует удар сверху вниз в переносицу атакующего (рис. 599, 600); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технические комплексы № 1—5.

10. Дао дэ цзин: «Реки и моря потому могут властвовать над равнинами, что они способны стекать вниз. Поэтому они властвуют над равнинами.

Когда [совершенно-мудрый] желает возвыситься над народом, он должен ставить себя ниже других. Когда он желает быть впереди людей, он должен ставить себя позади других. Поэтому хотя он и стоит над народом, но народу он не в тягость; хотя он находится впереди, народ ему не вредит. Поэтому люди с радостью его выдвигают и от него не отворачиваются. Он не борется, благодаря чему он в мире непобедим».

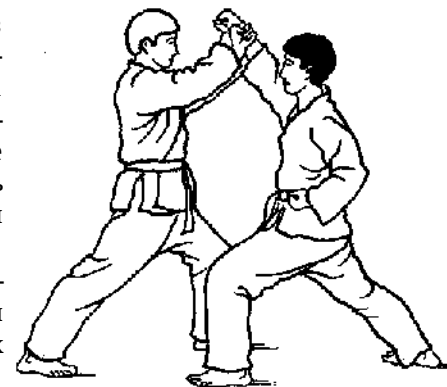


Рис. 599, 600

Урок 7

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



Рис. 601

3. Лежа на полу, выполнить правой ногой круговые движения, имитируя внешней частью стопы удар по дуге (рис. 601). Выполнить то же упражнение из положения сидя, руки сзади! •

4. Имитировать удар' внешней частью стопы по дуге через вытянутую руку партнера (рис. 602). Повторить 10 раз каждой ногой и поменяться ролями. ••

5. Встать в узкую фронтальную стойку, слегка выдвинув вперед левую ногу, провести правой ногой имитацию удара по дуге внешней частью стопы.

6. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой-руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы

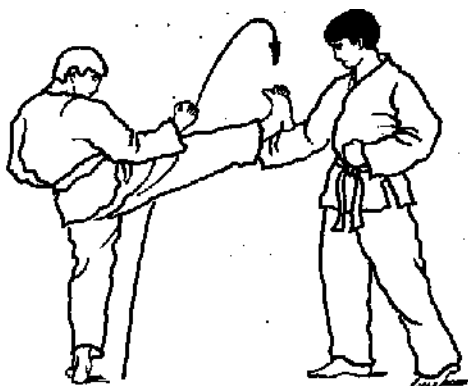
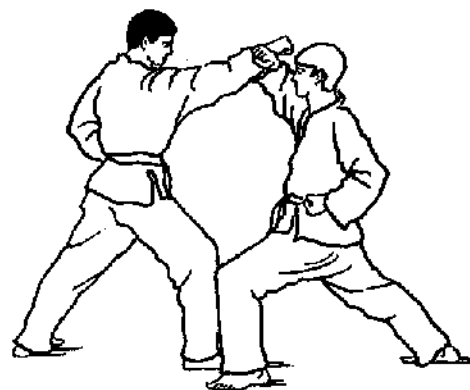


Рис 602

по дуге, разученные на 2-м уроке.

правой ноги имитирует удар по дуге по туловищу атакующего (рис. 603, 604); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против удара ногой



8. Выполнить внешней частью стопы удар по дуге в боксерские «лапы», надетые на руки партнера.

9. Разучить передвижения прыжками вперед-назад из положения боевой стойки.

Занять положение боевой стойки, оттолкнуться носком сзади стоящей ноги, сделать небольшой прыжок вперед, затем оттолкнуться носком впереди стоящей ноги и сделать небольшой прыжок назад. При этом расстояние между стопами ног стараться сохранять постоянным и касаться пола передней частью стопы. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

10. Из боевой правосторонней стойки, перемещаясь небольшими прыжками вперед-назад, выполнять по команде прямые удары кулаком правой руки и кулаком левой руки в полете при движении вперед. Повторить по 10 раз каждой рукой и поменять стойку.

11. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 4-м и 5-м уроках.

12. Разучить в паре с партнером новое защитное и контратакующее действие руками.



Рис. 603,604

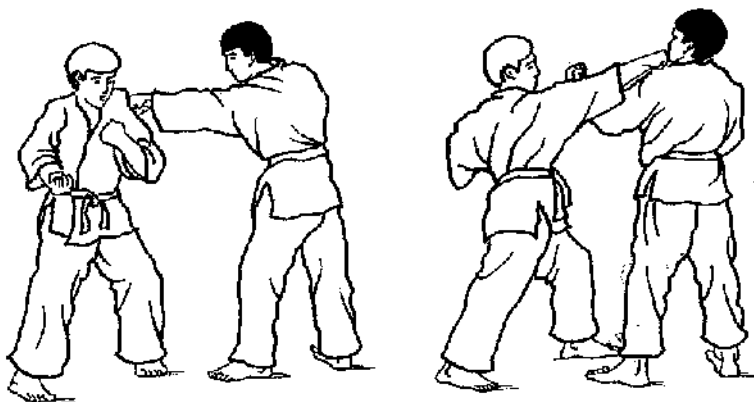


Рис. 605, 606

Партнеры занимают боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар атакующего левое плечо и контратакует его прямым ударом правой руки в голову (рис. 605, 606). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

13. Повторить в учебном бою изложенные в п. 12 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

14. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

15. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

16. Дао дэ цзин: «Все говорят о том, что мое дао велико и не уменьшается. Если бы оно уменьшилось, то после долгого времени оно стало бы маленьким. Не уменьшается потому, что оно является великим.

Я имею три сокровища, которыми дорожу: первое — это человеколюбие, второе бережливость, а третье состоит в том, что я не смею быть впереди других. Я человеколюбив, поэтому могу стать храбрым. Я бережлив, поэтому могу быть щедрым. Я не смею быть впереди других, поэтому могу стать умным вождем.

Кто храбр без человеколюбия, щедр без бережливости, находясь впереди, отталкивает тех, кто находится позади, тот погибает. Кто ведет войну человеколюбиво, побеждает, и возведенная им оборона неприступна. Небо его спасает, человеколюбие его охраняет».

Урок 8

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить имитацию ударов коленом.
4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м уроке.
5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, скрещенными предплечьями проводит верхний блок и захватывает рукав атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся резко тянет правую руку атакующего на себя, сгибает его туловище и имитирует коленом удар в живот (рис. 607, 608); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные выше одиночные и двойные прямые удары кулаком в голову предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, передвигаясь вперед-назад прыжками из положения боевой стойки.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 5-м и 7-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

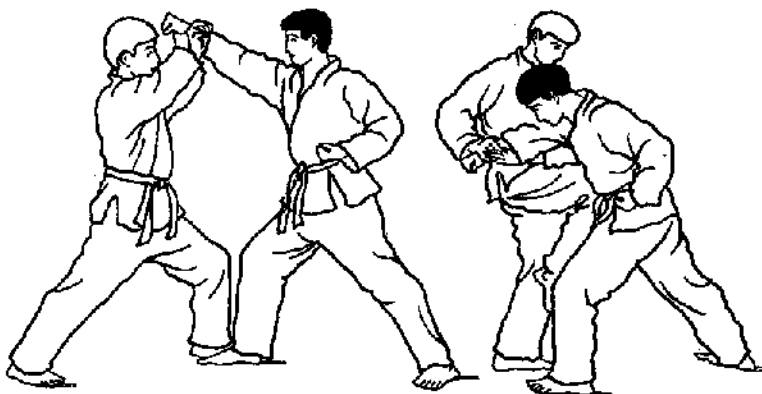


Рис. 607, 608

Партнеры стоят друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки, каждый в передней левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь левой руки и проводит контратаку прямым ударом правой руки в голову (рис. 609, 610). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

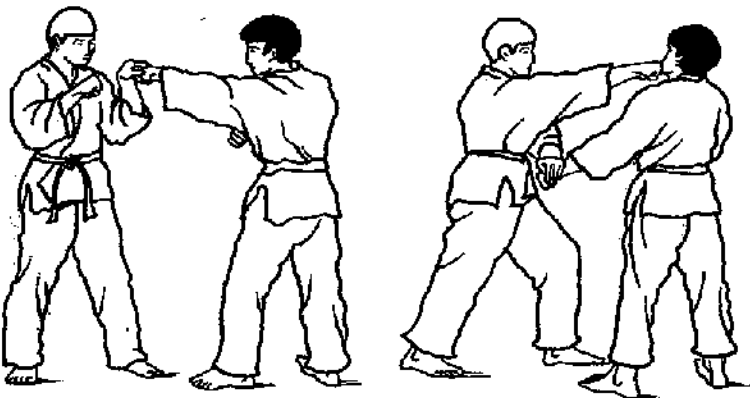


Рис. 609, 610

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

12. **Дао дэ цзин:** «Умный полководец не бывает воинствен. Умелый воин не бывает гневен. Умеющий побеждать врага не нападает. Умеющий управлять людьми не ставит себя в низкое положение. Это я называю дэ, избегающее борьбы. Это сила в управлении людьми. Это значит следовать природе и древнему началу [дао]».

Урок 9

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ног, разученные на 3-м и 4-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону партнера левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно сзади правой, переносит на нее вес тела и правой ногой проводит удар назад в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, левой голенью проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и разворачивает его к себе спиной; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в затылок атакующего (рис. 611, 612); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

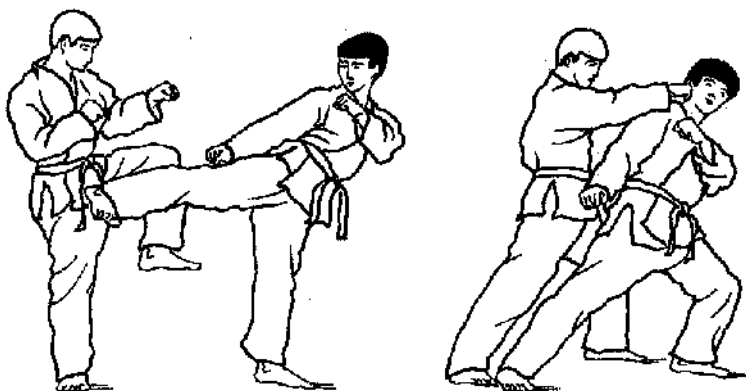


Рис. 611, 612

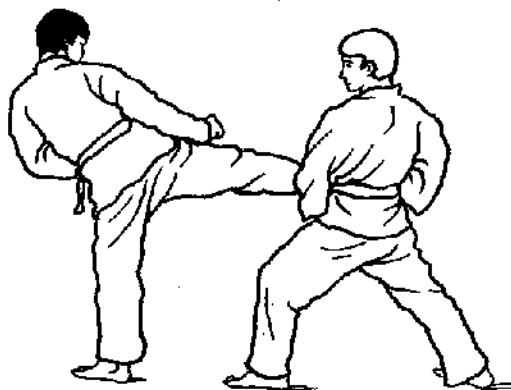


Рис. 613, 614

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону партнера левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар в

сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, опущенным вниз предплечьем левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся делает поворот на 180° через правое плечо и локтем правой руки имитирует удар в поясницу атакующего (рис. 613, 614); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. **Дао дэ цзин:** «Военное искусство гласит: я не смею первым начинать, я должен ожидать. Я не смею наступать хотя бы на вершок вперед, а отступаю на аршин назад. Это называется действием посредством недеяния, ударом без усилия. В этом случае не будет врага и я могу обходиться без солдат. Нет беды тяжелее, чем недооценивать противника. Недооценка противника повредит моему сокровенному средству [дао]. В результате сражений те, кто скорбит, одерживают победу».

Урок 10

1. Разминка.
 2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
 3. Выполнить подводящие упражнения для круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 1-м уроке.
 4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 1-м и 5-м уроках.
 5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.
- Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера.

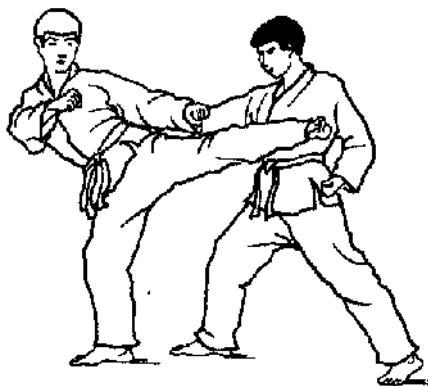
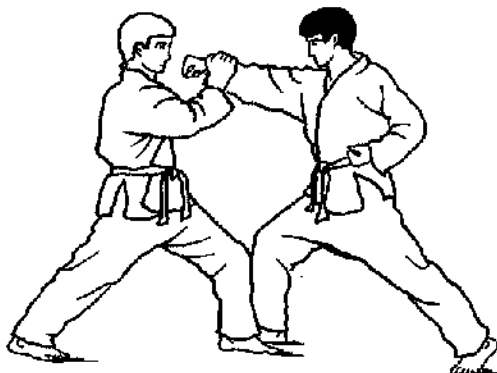


Рис. 615, 616

Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся поворачивает туловище влево на 180° и проводит левой ногой имитацию кругового удара назад по туловищу атакующего (рис. 615, 616); на

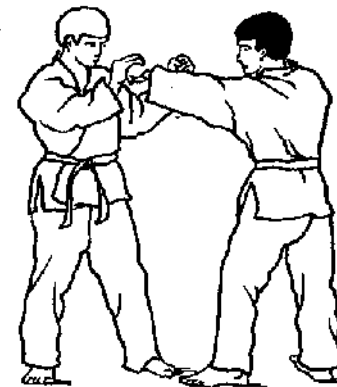
счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские «лапы», надетые на руки одного из партнеров.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 7-м и 8-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки, каждый в боевой левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в



подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь правой руки и контратакует его прямым ударом левой руки в голову (рис. 617—619).



Рис. 617—619

9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. **Дао дэ цзин:** «Мои слова легко понять и легко осуществить. Но люди не могут понять и не могут осуществлять. В словах имеется начало, в делах имеется главное. Поскольку люди их не знают, то они не знают и меня. Когда меня мало знают, тогда я дорог. Поэтому совершенномудрый подобен тому, кто одевается в грубые ткани, а при себе держит яшму».

Урок 11

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг вперед левой ногой, стопу левой ноги слегка повернуть внутрь, выполнить поворот на 180° вправо и провести имитацию удара по дуге внешней частью стопы правой ноги (рис. 620—622). Повторить 10 раз каждой ногой.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов по дуге внешней частью стопы, разученные на 2-м и 7-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, предплечьем левой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей

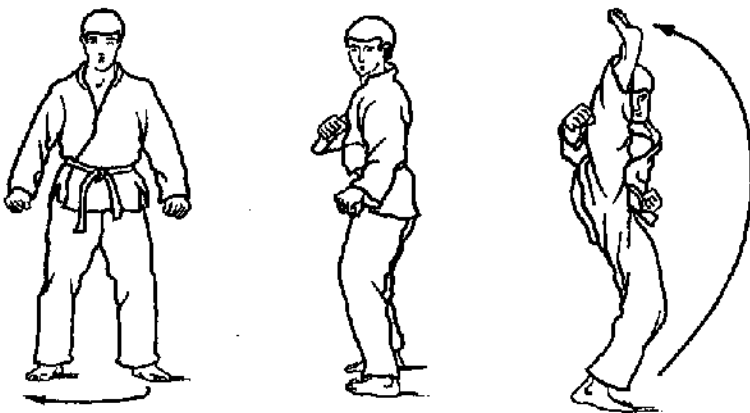
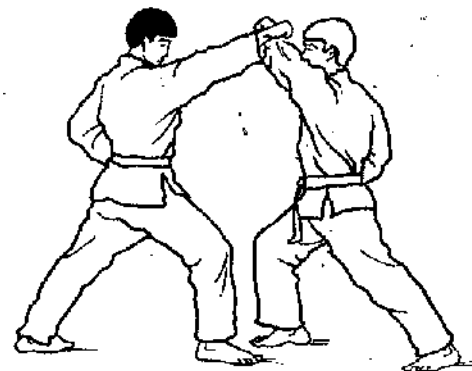


Рис. 620—622



руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в туловище атакующего (рис. 623, 624); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.

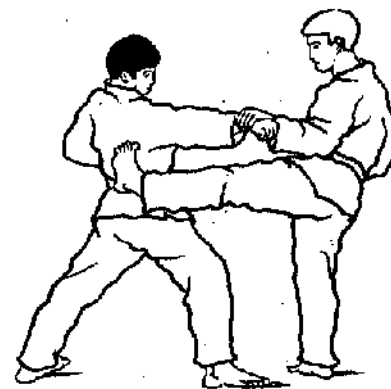


Рис. 623, 624

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 8-м и 10-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга, каждый в боевой левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар левое плечо и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 625—627). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

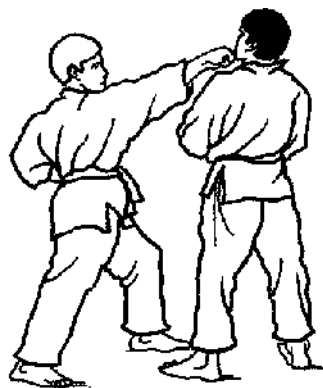
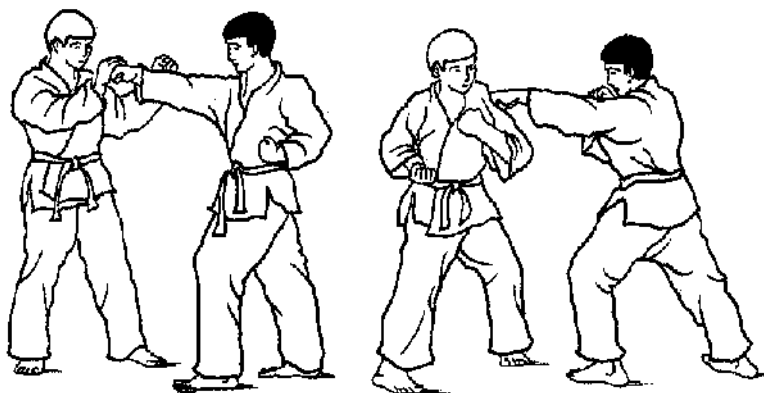


Рис. 625–627

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по три минуты.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

10. **Дао дэ цзин:** «Кто, имея знания, делает вид, что не знает, тот выше всех. Кто, не имея знаний, делает вид, что

знает, тот болен. Кто, будучи больным, считает себя больным, тот не является больным. Совершенномудрый не болен. Будучи больным, он считает себя больным, поэтому он не болен».

Урок 12

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней правосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар в голову атакующего (рис. 628, 629); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

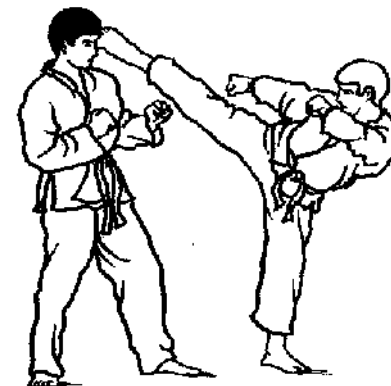
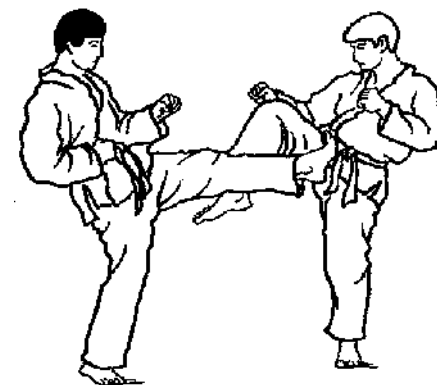


Рис. 628, 629

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой, разученные на 3-м, 6-м и 9-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье.

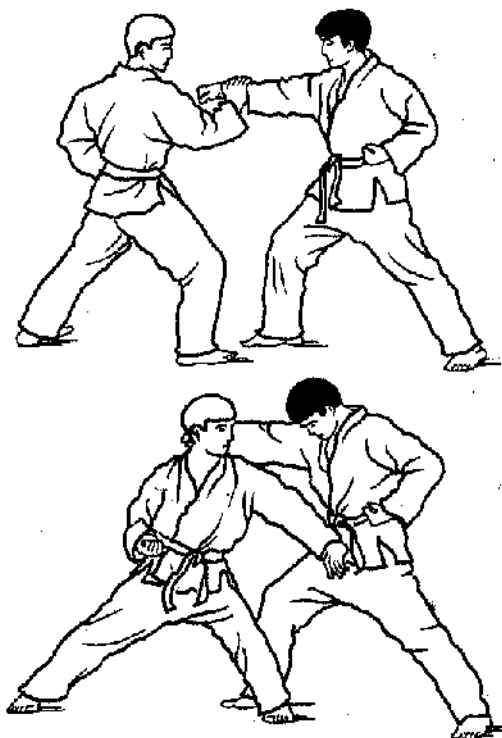


Рис. 630, 631

чье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся ладонью левой руки имитирует удар в промежность атакующего (рис. 630, 631); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 6-м и 9-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

10. **Дао дэ цзин:** «Когда народ не боится могущественных, тогда приходит могущество. Не тесните его могущество, не презирайте его жизни. Кто не презирает народа, то не будет презрен народом! Поэтому совершенно-

мудрый, зная себя, себя не выставляет. Он любит себя и себя не возвышает. Он отказывается от самолюбия и предпочитает невозвышение».

Урок 13

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить удары коленом, разученные на 4-м и 8-м уроках.

4. Изучить имитацию кругового удара коленом.

Занять заднюю левостороннюю стойку, вытянуть руки вперед. На счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и расположить ее параллельно полу, имитировать коленом круговой удар вперед; на счет «два» — занять исходное положение. Для сохранения устойчивого положения тела и быстрого возвращения в исходное положение руки разворачивать навстречу движению ноги (рис. 632). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м и 8-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей



Рис. 632

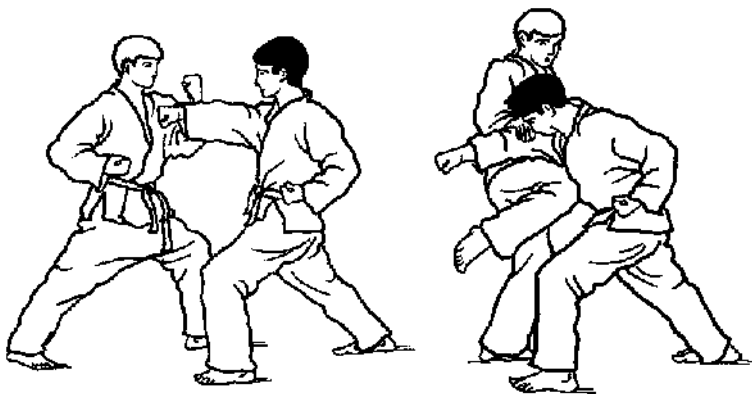


Рис. 633, 634

руки партнера; на счет «два» — атакующий имитирует коленом круговой удар вперед в живот партнера (рис. 633, 634); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить передвижения в боевой стойке вправо-влево:

а) из положения боевой правосторонней стойки сделать правой ногой небольшой шаг вправо, приставить к ней левую ногу на расстоянии, равном исходному положению ног;

б) передвижение влево из этой же стойки будет выполняться с левой ноги.

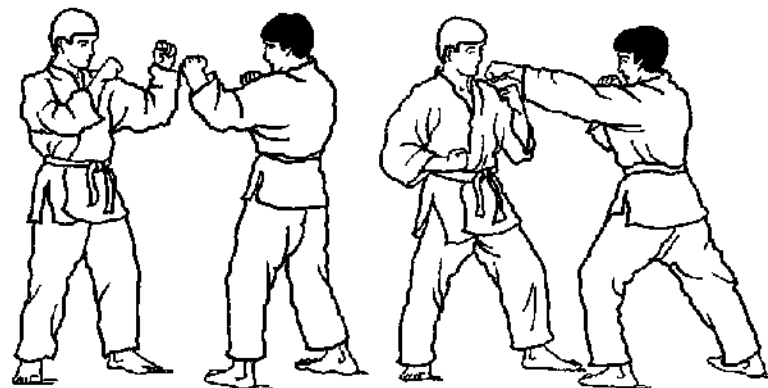
Передвижение вправо и влево из разносторонних стоек выполнять в течение двух минут.

8. Выполнить передвижения влево-вправо в сочетании с имитацией попеременно прямых ударов кулаками правой и левой руки.

9. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 10-м и 11-м уроках.

10. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевых левосторонних стойках на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом левой



руки в голову атакующего (рис. 635—637). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

11. Повторить в учебном бою изложенные в п. 10 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.



Рис. 635—637

12. Провести свободный бой только руками: две встречи по две минуты.

13. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

14. **Дао дэ цзин:** «Кто храбр и воинствен — погибает, кто храбр и не воинствен — будет жить. Эти две вещи означают: одна — пользу, а другая — вред. Кто знает причины того, что небо ненавидит [воинственных]? Объяснить это трудно и совершенному мудрому.

Небесное дао не борется, но умеет побеждать. Оно не говорит, но умеет отвечать. Оно само приходит. Оно спокойно и умеет управлять [вещами]. Сеть природы редка, но ничего не пропускает».

Урок 11

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад.
4. Повторить разученные ранее круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте и с поворотом на 180°.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия при круговых ударах ногой назад, разученные на 1-м, 5-м и 10-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

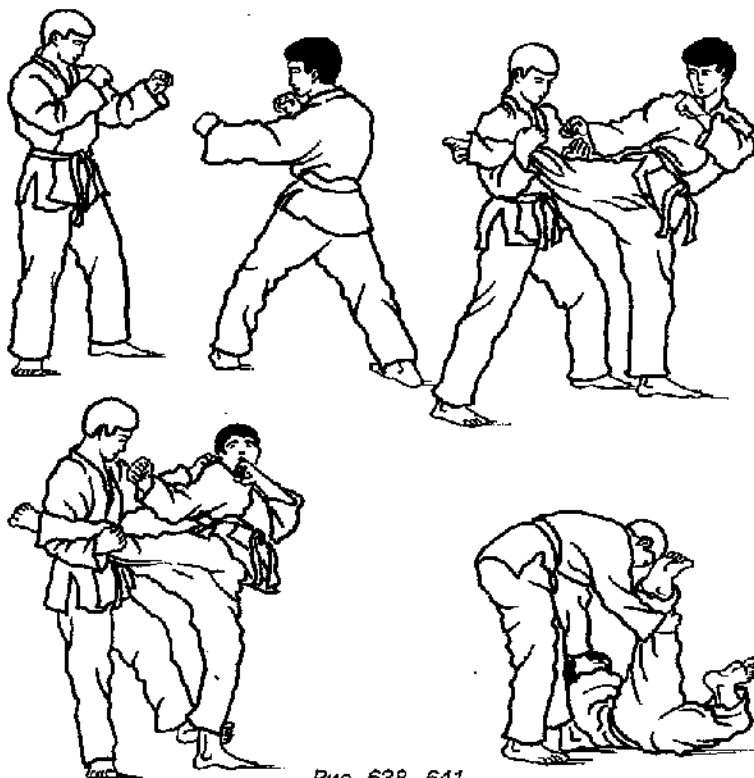


Рис. 638—641

Атакующий делает шаг вперед левой ногой, занимает положение параллельно левому боку партнера, поворачивает голову вправо и проводит правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° вправо в живот соперника. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, ладонью левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, захватывает ее с переводом на правое плечо; на счет «два» — защищающийся проводит боковую подсежку под опорную ногу атакующего (рис. 638—641); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить имитацию прямого одноименного удара кулаком правой руки в живот из положений: стоя на месте, делая шаг вперед:

а) встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площади опоры правой ногой, одновременно наклонить туловище вперед, развернуть тазобедренный сустав и туловище влево и имитировать прямой удар кулаком левой руки в живот предполагаемого противника. В момент проведения удара кулак повернуть пальцами вниз, правую руку согнуть в локте и раскрытой ладонью защищать подбородок (рис. 642). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться носком правой ноги, сделать небольшой скользящий шаг левой ногой вперед, согнув колени, подтянуть правую ногу до исходного положения, одновременно повернуть таз и туловище влево и имитировать кулаком левой руки удар в живот предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 11-ми и 13-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.



Рис. 642



Рис. 643, 644

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте правую руку и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 643,

644). При проведении защиты на руку партнера должна быть надета мягкая перчатка или накладка, чтобы не вызвать болевого эффекта. Выполнить 10 раз; проделать то же самое из правосторонней стойки.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11, **Дао дэ цзин:** «Если народ не боится смерти, то зачем же угрожать ему смертью? Кто заставляет людей бояться смерти и считает это занятие увлекательным, того я захвачу и уничтожу. Кто осмеливается так действовать?

Всегда существует носитель смерти, который убивает. А если кто его заменит — это значит заменит великого мастера. Кто, заменяя великого мастера, рубит [топором], повредит свою руку».

Урок 11

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой имитирует удар в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит ее голенью блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар вперед в промежность атакующего (рис. 645—647); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия против ударов ногами, разученные на 6-м, 9-м и 12-м уроках.

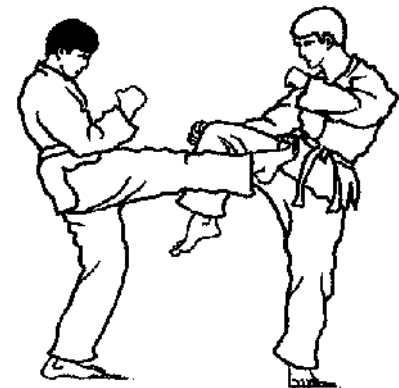


Рис. 645—647

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит ладонью правой руки средний блок снаружи в предплечье атакующей руки; на счет «два» — защищающийся выполняет круговое движение предплечьем левой руки вокруг своего правого запястья и имитирует удар верхней частью кулака левой руки в переносицу атакующего (рис. 648, 649); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

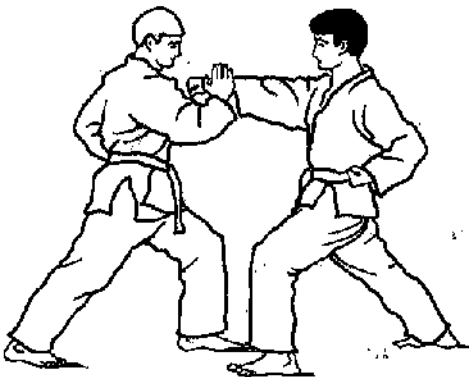


Рис. 648, 649

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов руками, разученные на 6-м, 9-м и 12-м уроках.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. Дао дэ цзин:

«Народ голодает оттого, что власти берут слишком много налогов. Вот почему

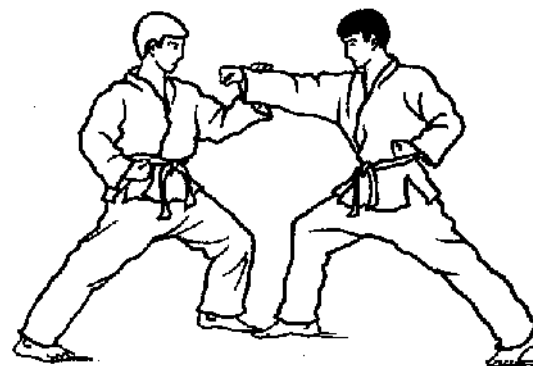
[народ] голодает. Трудно управлять народом оттого, что власти слишком деятельны. Вот почему трудно управлять. Народ презирает смерть оттого, что у него слишком сильно стремление к жизни. Вот почему презирают смерть. Тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым ценит свою жизнь».

Урок 16

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью



стопы, разученные на 7-м, 11-м и 16-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой



Рис. 650, 651

руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в лицо атакующего (рис. 650, 651); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить имитацию прямого разноименного удара кулаком в живот.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площади опоры носком правой ноги, одновременно наклонить туловище вперед, развернуть тазобедренный сустав вправо и провести имитацию прямого удара кулаком правой руки в живот предполагаемого противника. В момент проведения удара ладонь левой руки прикрывает подбородок, а локоть — туловище (рис. 652).

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 13-м и 14-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки.



Рис. 652

Атакующий наносит удар кулаком левой руки в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар плечо левой руки, атакующий проводит повторную атаку и наносит удар кулаком правой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 653, 654). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

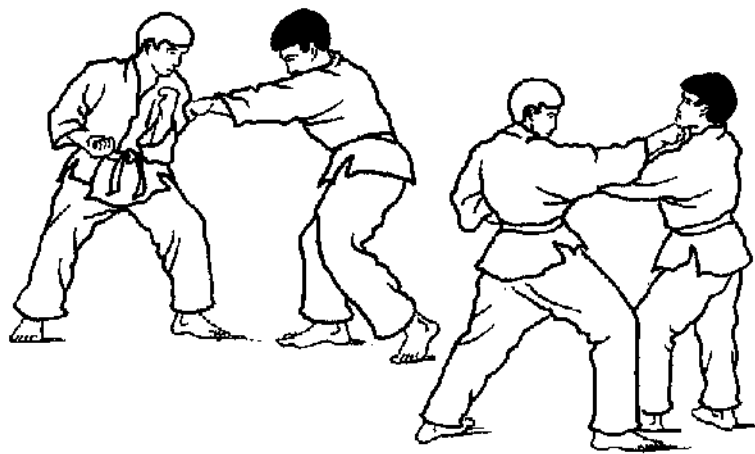


Рис. 653, 654

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 4 технические действия, когда один постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести свободный бой только руками; две встречи по две минуты с разными противниками.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. **Дао дэ цзин:** «Человек при своем рождении нежен и слаб, а при наступлении смерти тверд и крепок. Все существа и растения при своем рождении нежные и слабые, а при гибели сухие и гнилые. Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое — это то, что начинает жить. Поэтому могущественное войско не побеждает и крепкое дерево гибнет. Сильное и могущественное не имеют того преимущества, какое имеют нежное и слабое».

Урок 17

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить круговой удар назад с шагом вперед.

На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, сильно разворачивая стопу наружу; на счет «два» — сделать мах вперед правой ногой (насколько позволит подвижность в тазобедренном суставе) в положение крайней точки, повернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть в колене атакующую ногу, имитируя круговой удар назад, на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 10 раз каждой ногой.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 5-м, 10-м и 14-м уроках.

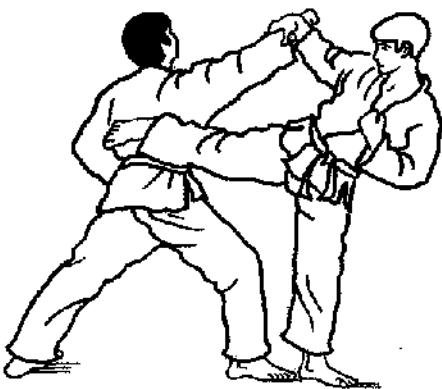


Рис. 655, 656

5. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера. На счет «два» —

защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (рис. 655, 656). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 14-м и 16-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку. Атакующий проводит повторную атаку и наносит прямой удар кулаком левой руки в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 657—659). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

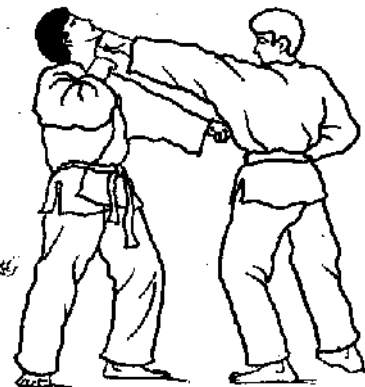
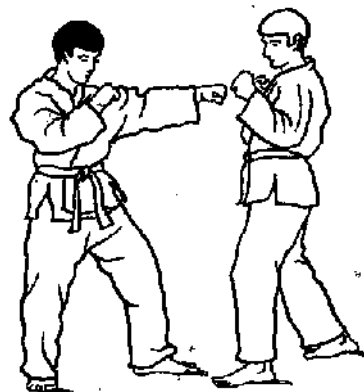
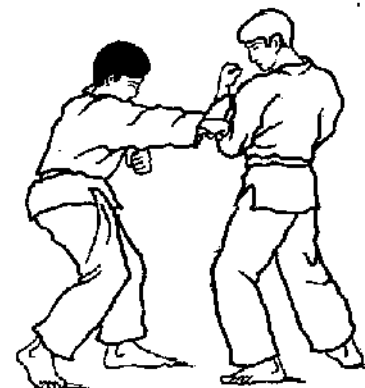


Рис. 657-659

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 4 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести свободный бой только руками; две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. **Дао дэ цзин:** «Небесное дао напоминает натягивание лука. Когда понижается его верхняя часть, поднимается нижняя. Оно отнимает лишнее и отдает отнятое тому, кто в нем нуждается. Небесное дао отнимает у богатых и отдает бедным то, что у них отнято. Человеческое же дао — наоборот. Оно отнимает у бедных и отдает богатым то, что у них отнято. Кто может отдать другим все лишнее? Это могут сделать только те, которые следуют дао. Поэтому совершенномудрый делает и не пользуется тем, что сделано, совершает подвиги и себя не прославляет. Он благороден потому, что у него нет страстей».

Урок 18

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов ног, разученные на 9-м, 12-м и 15-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против ударов ногой в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, поворачивается к нему правым боком и имитирует левой ногой удар в сторону в голень его левой ноги (рис. 660, 661); на счет «два» — партнеры занимают ис-

ходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, сгибает левую руку в локте, направляя запястьем атакующую руку партнера на себя; на

счет «два» — защищающийся запястьем левой руки имитирует удар в переносицу атакующего (рис. 662, 663); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером атакующие действия и защиты против них, разученные на 6-м, 9-м и 18-м уроках.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. **Дао дэ цзин:** «Вода — это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и на свете нет ей равного.

Слабые побеждают сильных, мягкое преодолевает твердое. Это знают все, но люди не могут это осуществлять.

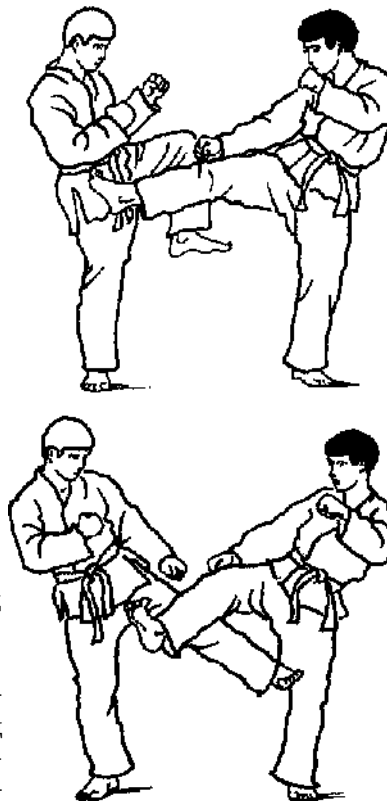


Рис.660,661

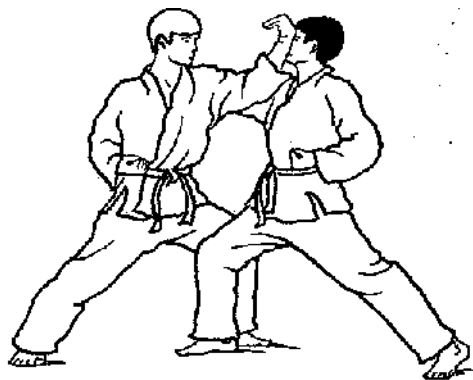
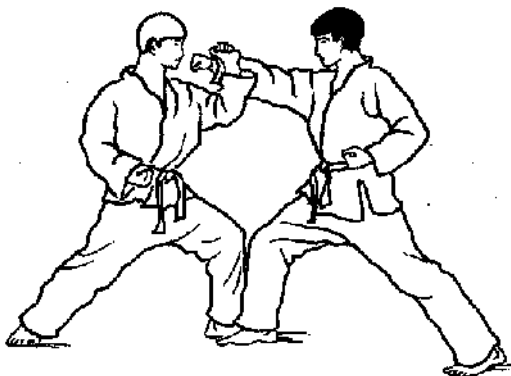


Рис. 662, 663

Поэтому совершенномудрый говорит: «Кто принял на себя унижение страны — становится государем, и кто принял на себя несчастье страны — становится властителем».

Правдивые слова похожи на свою противоположность».

Урок 19

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м, 8-м и 13-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением удара коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и на-

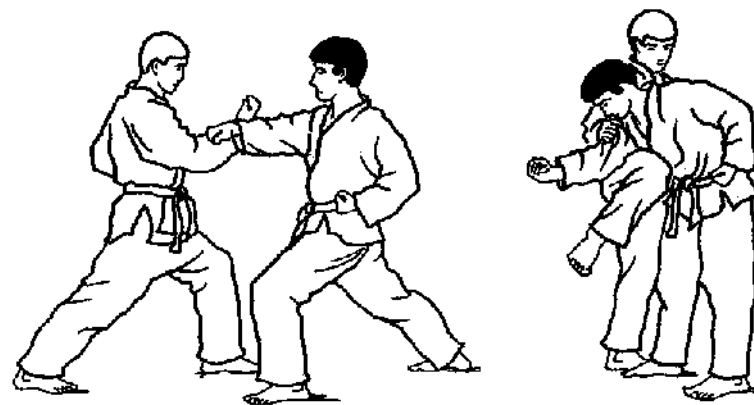


Рис. 664, 665

носит кулаком правой руки удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует коленом правой ноги круговой удар в живот атакующего (рис. 664, 665); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад в боевой стойке.

6. Разучить имитацию одноименного удара кулаком, делая шаг назад.

Встать в правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки в голову предполагаемого противника, затем быстро вернуть левую ногу в исходное положение. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 16-м и 17-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

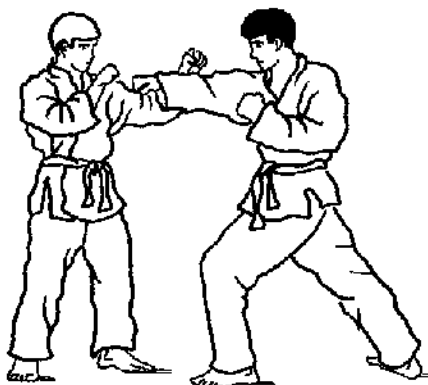


Рис. 666, 667

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу атакующего (рис. 666, 667). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные выше действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Провести учебный бой только руками; две встречи по две минуты.

11. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед; две встречи по две минуты.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

13. **Дао дэ цзин:** «После успокоения большого возмущения непременно останутся его последствия. Как можно назвать это добром? Поэтому совершенномудрый дает клятву, что он не будет никого порицать. Добрые стремятся к соглашению, а недобрые — к вымогательству. Небесное дао относится ко всем одинаково, оно всегда на стороне добрых».

Урок 20

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем правой руки проводит верхний блок с захватом запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 668, 669); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника

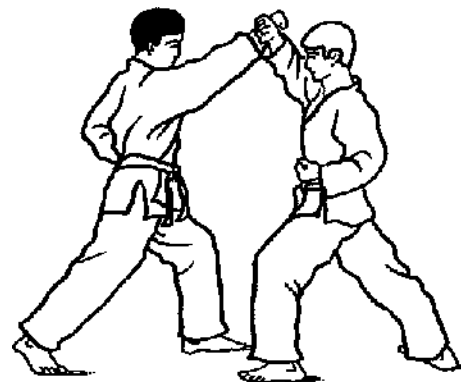


Рис. 668, 669

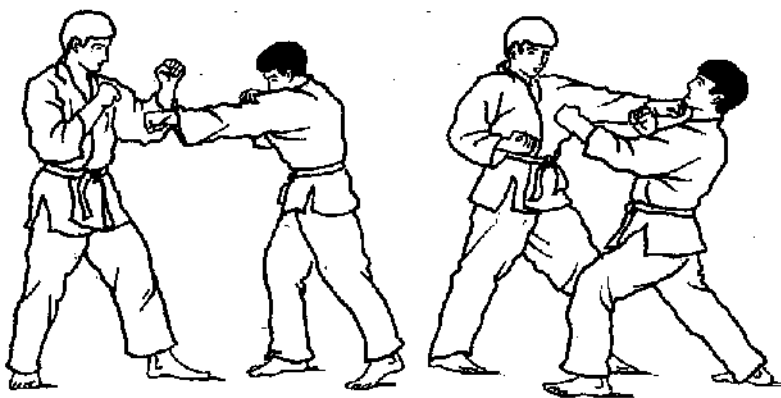


Рис. 670, 671

из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад.

6. Разучить имитацию разноименного удара кулаком с шагом назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и, одновременно развернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком правой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 17-м и 19-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит Прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует его прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 670, 671). Повторить 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные выше действия, когда один постоянно нападает, другой защи-

щается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед; две встречи по две минуты с разными партнерами.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

12. **Дао дэ цзин:** «Пусть государство будет маленьким, а население — редким. Если [в государстве] имеются различные орудия, не надо их использовать. Пусть люди до конца своей жизни не уходят далеко [от своих мест]. Если [в государстве] имеются лодки и колесницы, не надо их употреблять. Даже если имеются воины, не надо их выставлять. Пусть народ снова начинает плести узелки и употреблять их вместо письма. Пусть его пища будет вкусной, одяние красивым, жилище удобным, а жизнь радостной. Пусть соседние государства смотрят друг на друга, слушают друг у друга пение петухов и лай собак, а люди до самой старости и смерти не посещают друг друга».

Урок 21

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против ударов ногой назад.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий — занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и голенью проводит блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар назад в живот атакующего (рис. 672, 673); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.

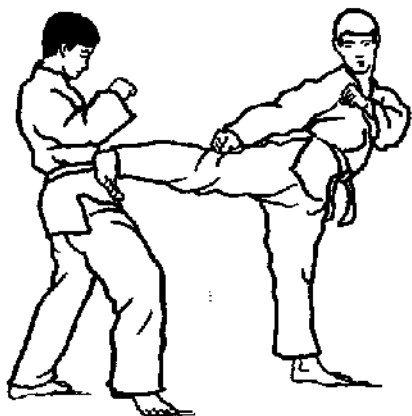


Рис. 672, 673

средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует локтем правой руки удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 674, 675); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов руками, разученные на 12-м, 15-м и 18-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и предплечьем правой руки выполняет

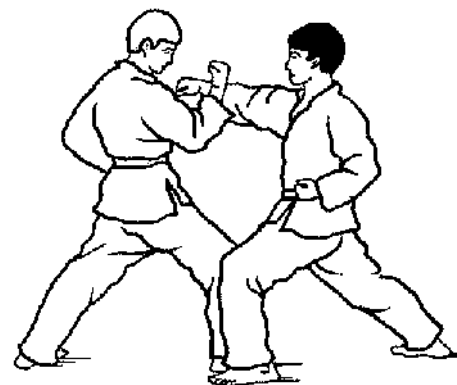


Рис. 674, 675

10. **Дао дэ цзин:**
«Верные слова не изящны. Красивые слова не заслуживают доверия. Добрый не красноречив. Красноречивый не может быть добрым. Знающий не доказывает, доказывающий не знает.

Совершенномудрый ничего не накапливает. Он все делает для людей и все отдает другим. Небесное дао приносит всем существам пользу и им не вредит. Дао совершенномудрого — это деяние без борьбы».

Урок 22

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, делая шаг назад и с поворотом на 180°.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад, разученные на 10-м, 14-м и 17-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левой ногой имитирует круговой удар назад с поворотом на 360° в голову атакующего (рис. 676, 677); на

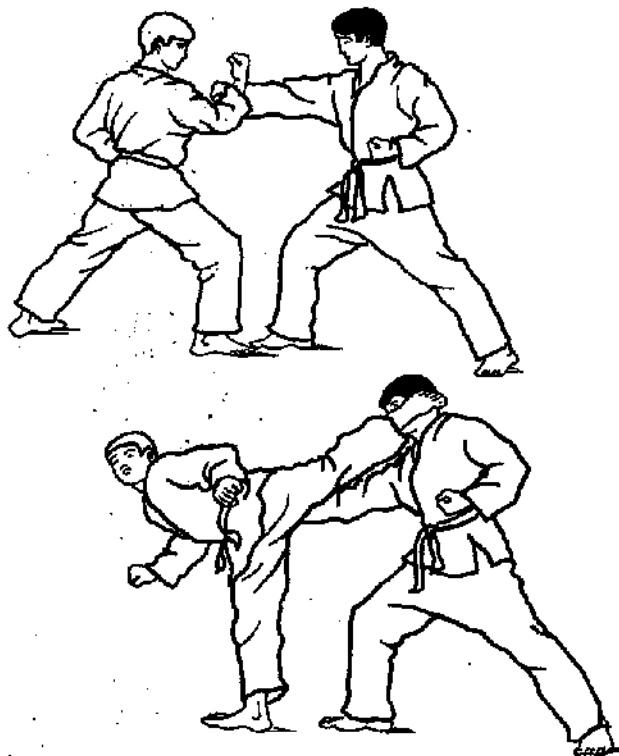


Рис. 676, 677

счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад, из боевой стойки.

7. Разучить имитацию прямых попеременных ударом кулаком левой и правой руки, делая шаг назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно имитировать прямой удар правой рукой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и одновременно, повернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком левой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 19-м и 20-м уроках.



Рис. 678–680

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 678—680).

10. Закрепить в учебном бою разученные в п. 9 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

11. Провести учебный бой одними руками.

12. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногами вперед.

13. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 23

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов коленом, разученные на 8-м, 13-м и 19-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся правой ру-

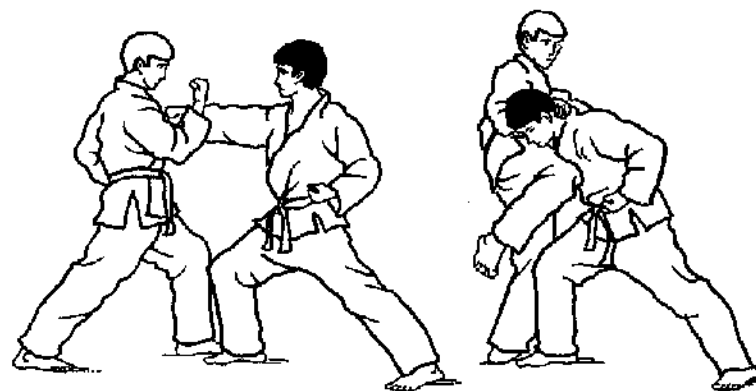


Рис. 681, 682

кой захватывает голову атакующего, сгибает его туловище и имитирует коленом правой ноги удар в его лицо (рис. 681, 682); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

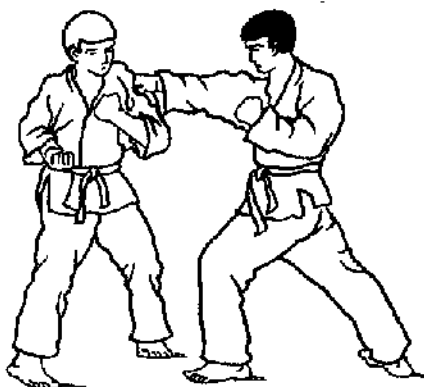
6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: делая шаг вперед, шаг назад, передвигаясь прыжками вперед и назад, из боевой стойки.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 21-м и 22-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 683—685). Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Закрепить в учебном бою разученные в п. 8 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.



10. Провести учебный обоюдный бой одними руками.

11. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

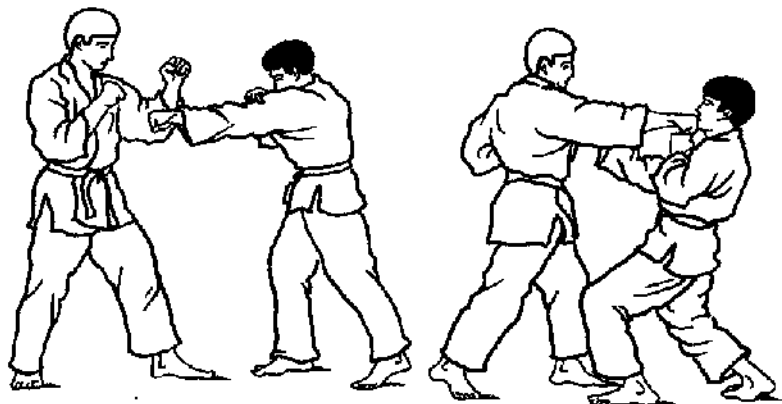


Рис. 683-685

Урок 24

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногами, разученные на 15-м, 18-м и 21-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии

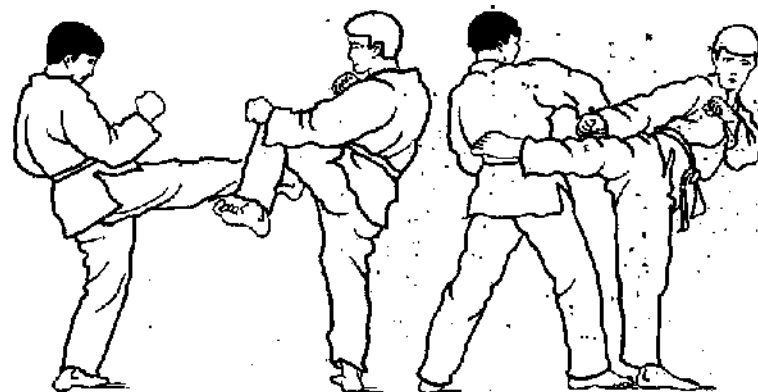


Рис. 686, 687

вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит удар ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу и проводит блок снаружи голенью левой ноги в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой проводит круговой удар в поясницу атакующего (рис. 686, 687); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить проведение различных ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара и проводит имитацию удара снизу основанием ладони правой руки в подбородок атакующего (рис. 688, 689); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов руками, разученные на 12-м, 15-м и 18-м уроках.

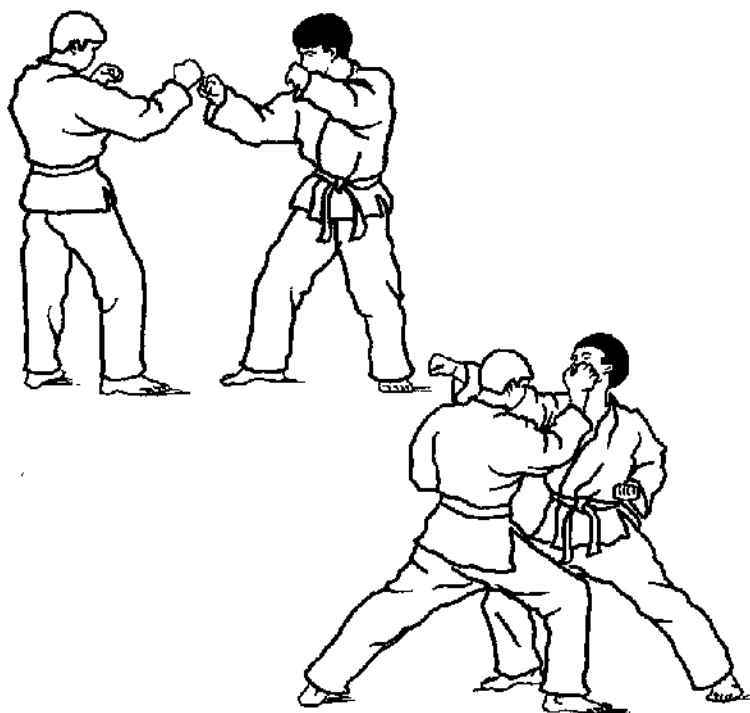


Рис. 688, 689

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Разучить технический комплекс № 6.

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 9-16-ю НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге внутрь и наружу. Выполнить пять серий по 10 махов каждой ногой.

2. Стоя на месте, выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

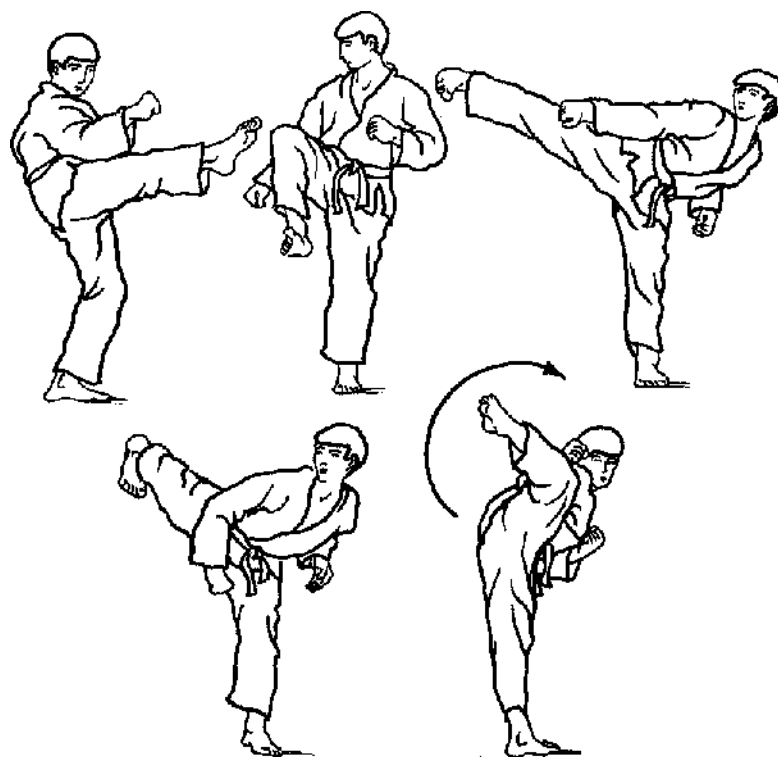


Рис. 690—694

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, прыжком приставляя стопу одной ноги к другой. Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить имитацию трех ударов подряд другой ногой вперед, назад, в сторону, кругового вперед. Выполнить пять серий по 3 удара каждой ногой.

5. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию трех ударов подряд в разных направлениях: вперед, в сторону, назад. Выполнить пять серий по 3 удара каждой ногой.

6. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию четырех ударов подряд в разных направлениях: вперед, в сторону, назад, кругового вперед (рис. 690—694). Выполнить пять серий по 5 ударов каждой ногой.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—6.

Технический комплекс № 6

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон.

2. На счет «1» — скрестить перед грудью руки, сжатые в кулаки, опустить их вниз, правой ногой сделать шаг в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 1).

3. На счет «2» — повернуться влево на 90°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри (позиция 2).

4. На счет «3» — приставить стопу правой ноги к стопе левой с одновременным ударом кулаком правой руки в нижнюю часть туловища предполагаемого противника (позиция 3).

5. На счет «4» — поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой (позиция 4).

6. На счет «5» — опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки.

7. На счет «6» — правую ногу отставить назад, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри (позиция 5).

8. На счет «7» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, имитируя кулаком левой руки удар в нижнюю часть туловища предполагаемого партнера (позиция 6).

9. На счет «8» — опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки (позиция 7).

10. На счет «9» — поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой руки.

11. На счет «10» — выполнить поворот на 90°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, провести предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (позиция 8).

12. На счет «11» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитиро-

вать удар пальцами правой руки вперед (в момент удара локоть правой руки лежит на пальцах согнутой в локте левой руки) (позиция 9).

13. На счет «12» — стопу левой ноги поставить скрестно стопе правой, правую руку согнуть в локте и завести за спину.

14. На счет «13» — выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать основанием кулака левой руки удар в сторону (позиция 10).

15. На счет «14» — сделать шаг вперед правой ногой перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать прямой удар кулаком правой руки (позиция 11).

16. На счет «15» — приставить стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 180°, руки на пояс (позиция 12).

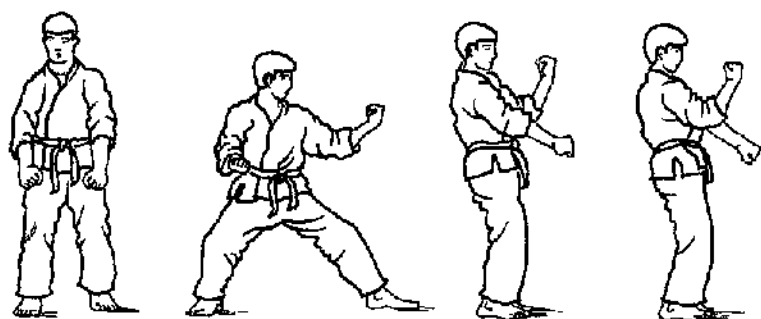
17. На счет «16» — внутренней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья имитировать удар верхней частью кулака правой руки вперед (позиции 13, 14).

18. На счет «17» — внешней частью стопы левой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище влево, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья левой руки имитировать удар верхней частью кулака (позиции 15, 16).

19. На счет «18» — внутренней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья правой руки имитировать удар верхней частью кулака (позиции 17, 18).

20. На счет «19» — перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно вытянуть правую руку перед собой, выставив четыре пальца кисти вперед, а большой палец отвести в сторону.

21. На счет «20» — левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удар кулаком левой руки (позиция 19).

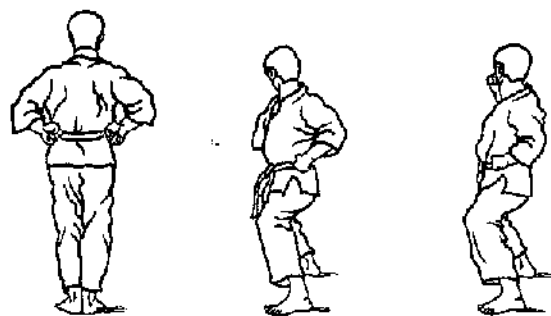


1

2

3

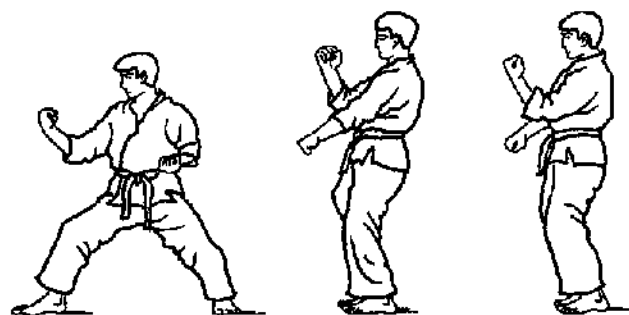
4



12

13

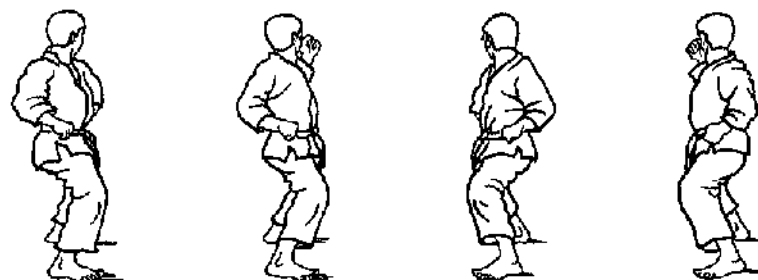
14



5

6

7

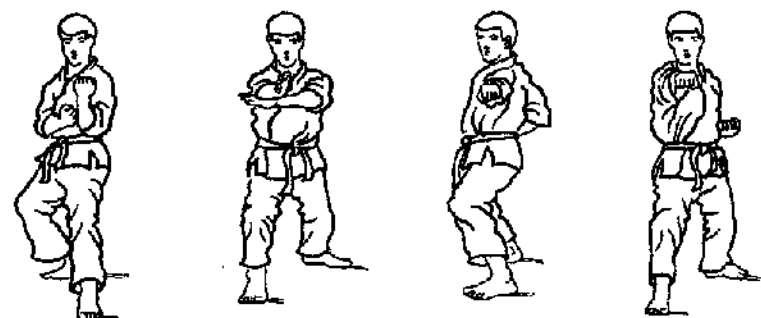


15

16

17

18

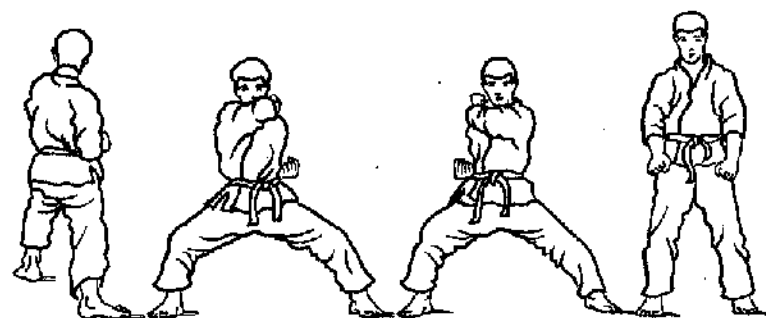


8

9

10

11



19

20

21

22

22. На счет «21» — приставить стопу правой ноги к стопе левой, перейти в широкую фронтальную стойку.

23. На счет «22» — стопу левой ноги поставить сзади стопы правой, выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку, имитировать удар кулаком правой руки через левое плечо (позиция 20).

24. На счет «23» — не меняя стойки, кулаком левой руки имитировать удар через плечо (позиция 21).

25. На счет «24» — скрестить руки перед грудью, поставить стопы вместе, опустить руки вдоль бедер (позиция 22). Выполнить поклон и закончить упражнение.



Урок 25

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, а правой ногой имитировать удар по дуге внутренней частью стопы.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся сгибает правую ногу в колене, затем разгибает ее и внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 695—697); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 22-м и 23-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар левой рукой в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу атакующего (рис. 698, 699). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой одними руками.

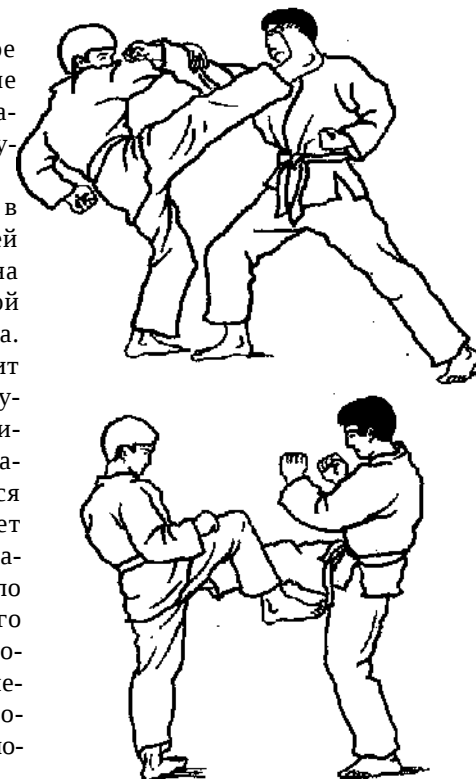


Рис. 695—697

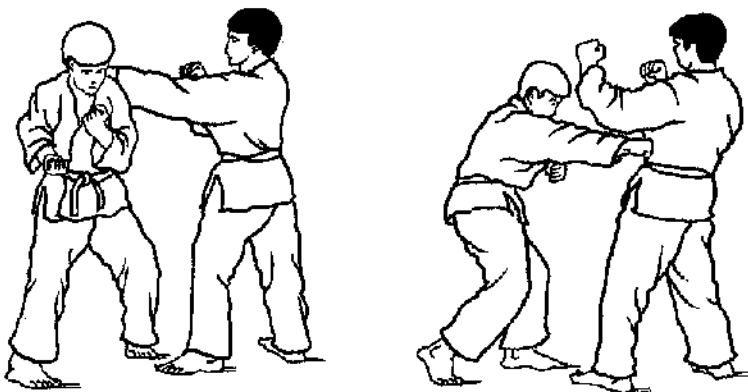


Рис. 698, 699

8. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара ногой вперед.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 26

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить защитные действия от удара коленом в голову.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит прямой удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи атакующей руки партнера с переходом на захват его волос у виска (рис. 700, 701). Сгибает его туловище и коленом правой ноги проводит удар в голову. Чтобы защититься от этого приема, нужно локтем руки провести блок-удар в бедро атакующей ноги партнера, не давая

ему провести намеченные действия (рис. 702).

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара коленом, разученные на 13-м, 19-м и 23-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 703, 704). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 5 действия, когда один постоянно нападает, другой защищает и контратакует.

7. Провести учебный бой только руками.

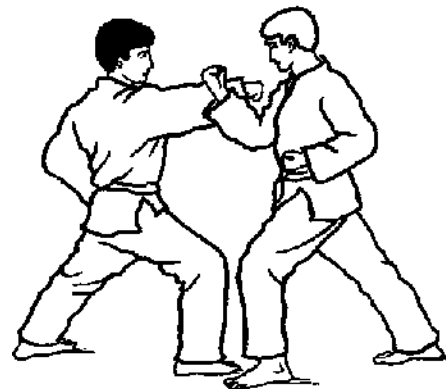


Рис. 700, 701



Рис. 702

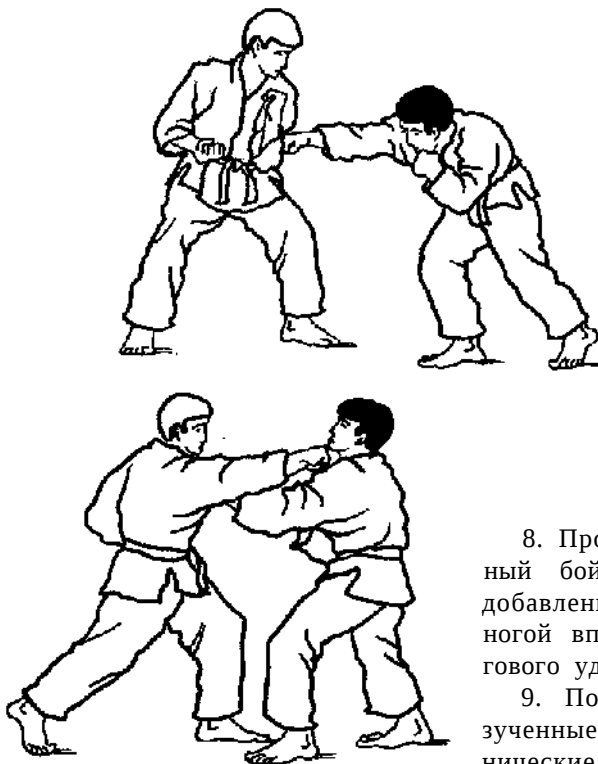


Рис. 703, 704

Урок 27

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок изнутри в голень ата-

8. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара вперед.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы

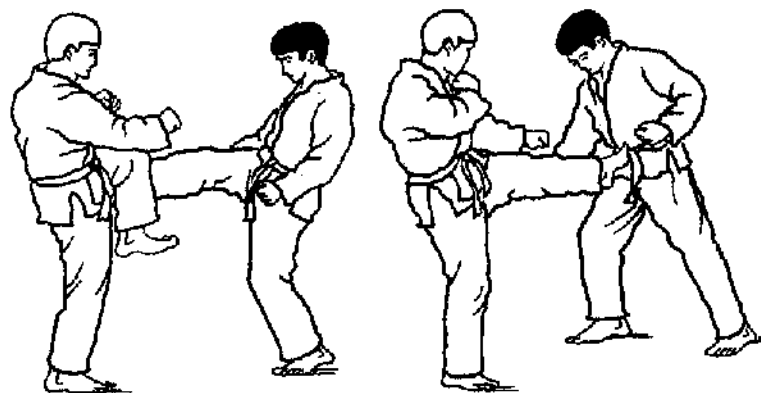


Рис. 705, 706

кующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся левой ногой имитирует удар вперед в промежность атакующего (рис. 705, 706); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногами, разученные на 15-м, 18-м и 24-м уроках.

5. Повторить верхней частью кулака удары из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов руками, разученные на 18-м, 21-м и 24-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака правой руки имитирует удар

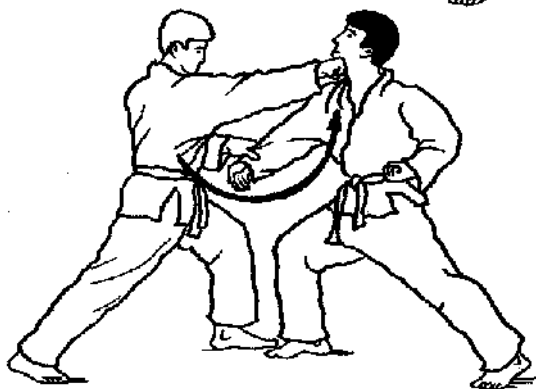
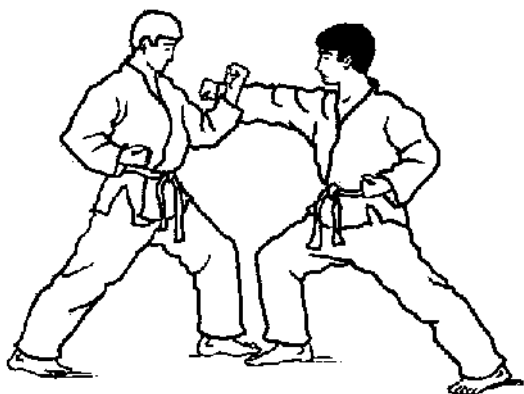


Рис. 707, 708

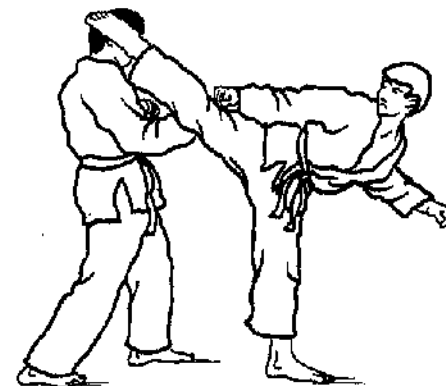
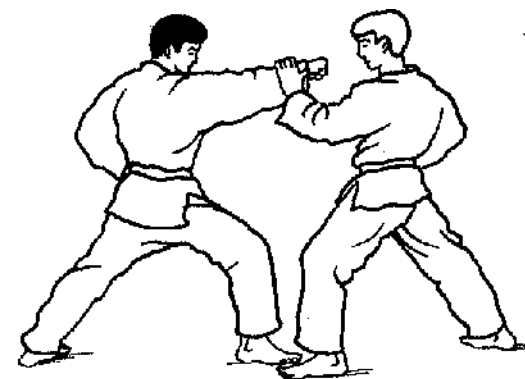


Рис. 709, 710

снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 707, 708); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 28

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить круговые удары ногой из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, с поворотом на 180°.

4. Повторить в паре с партнером разученные ранее защитные действия при имитации кругового удара ногой назад, разученные на 14-м, 17-м и 22-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит предплечьем левой руки средний блок снаружи с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает мах правой ногой и проводит имитацию кругового удара ногой назад в голову партнера (рис. 709, 710); на счет «три» — партнеры

занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и атакующие действия руками, разученные на 25-м и 26-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком правой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте правую руку и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 711—713). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует.

9. Провести учебный бой только руками.



Рис. 711—713

10. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара ногой вперед.

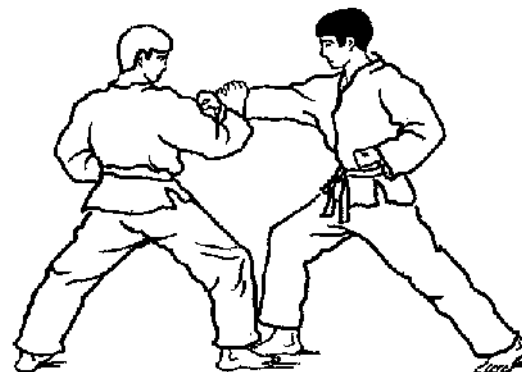
11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 29

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, разученные на 16-м, 20-м и 25-м уроках.



4. Разучить в паре с партнером технические действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стой-



Рис. 714, 715

ке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге с поворотом на 180° в голову атакующего (рис. 714, 715); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные и атакующие действия руками, разученные на 26-м и 28-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой

руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом

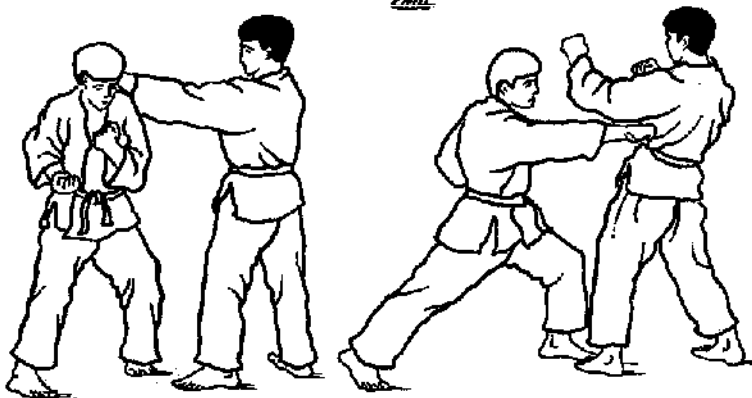
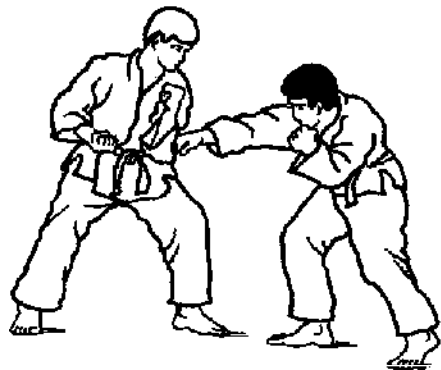


Рис. 716-718

кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки партнера и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу (рис. 716—718). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 6 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

8. Провести учебный бой только руками.

9. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед и кругового удара ногой вперед.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 30

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 21-м, 24-м и 27-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит ею блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой имитирует удар в сторону в живот атакующего (рис. 719, 720); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

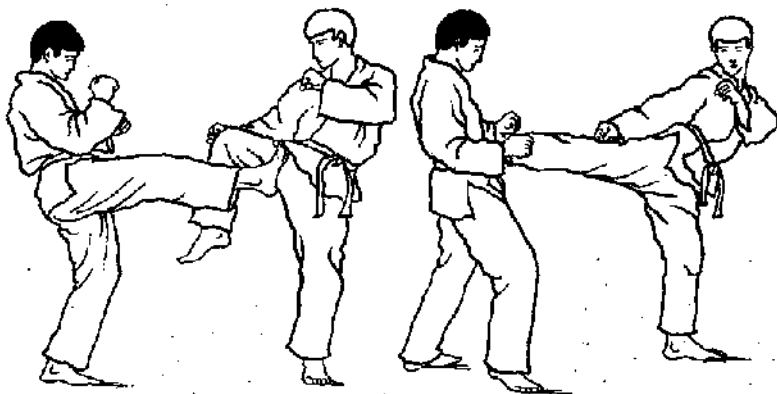
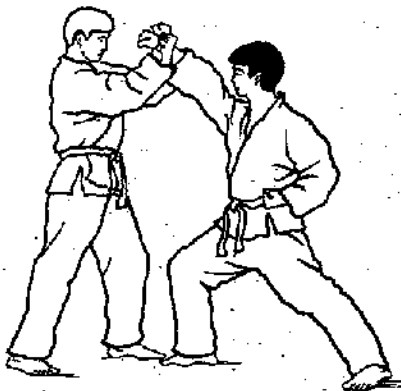


Рис. 719, 720



6. Повторить в паре с партнером защитные действия против нанесения ударов руками, разученные на 21-м, 24-м и 27-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов запястьем.

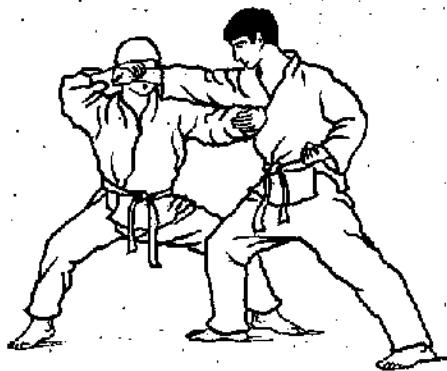


Рис. 721, 722

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся прово-

дит предплечьями скрестный блок с переходом на захват правой рукой запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает шаг в сторону левой ногой и одновременно запястьем левой руки имитирует удар под правый сосок атакующего (рис. 721, 722); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 31

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. Повторить в паре с партнером удары коленом, разученные на 19-м, 23-м и 26-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в узкой фронтальной стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии согнутой в локте руки от него. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет на себя и коленом правой ноги имитирует удар в живот (рис. 723, 724); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и атакующие действия руками, разученные на 28-м и 29-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

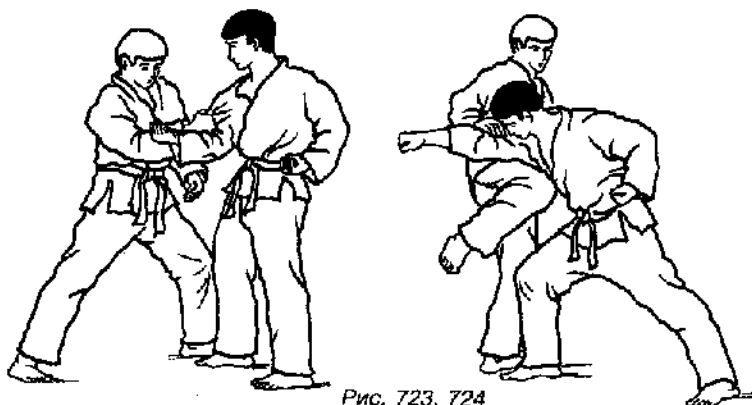


Рис. 723, 724

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, пропускает руку противника над правым плечом и контратакует прямым ударом правой рукой по туловищу (рис. 725, 726). Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней боевых стоек и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия.

9. Провести учебный бой только руками.

10. Провести свободный бой руками и ногами.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

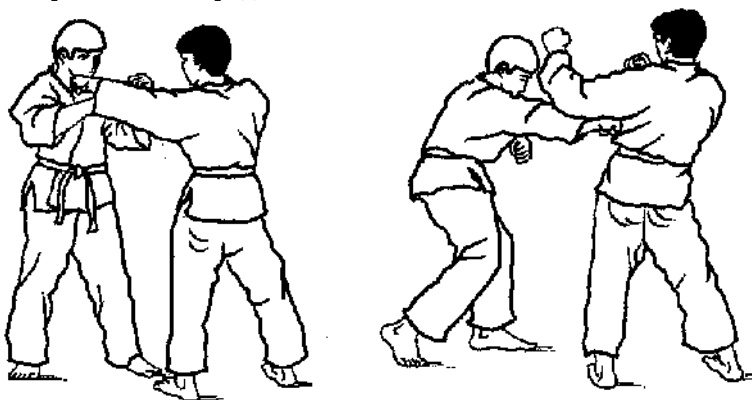


Рис. 725, 726

Урок 32

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером имитацию круговых ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.

4. Повторить защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 17-м, 22-м и 28-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой ноги, переносит на нее вес тела и правой ногой проводит круговой удар ногой назад в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и ладонями проводит средний блок снаружи атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся ребром ладони левой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 727, 728); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 727, 728

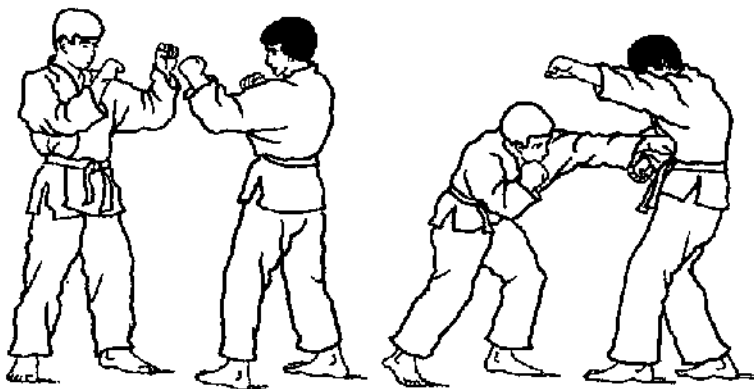


Рис. 729, 730

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 29-м и 31-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подгибает ноги в коленях, пропускает руку партнера над своим левым плечом и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в живот (рис. 729, 730). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия.

9. Провести учебный бой только руками.

10. Провести свободный бой руками и ногами.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 33

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар вперед в промежность партнера; защищающийся сгибает правую ногу в колене, проводит ею блок изнутри в голень атакующей ноги партнера, поворачивается к нему правым боком и проводит имитацию удара в сторону в его живот (рис. 731, 732); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

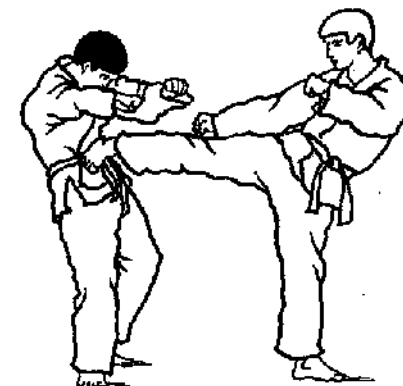


Рис. 731, 732

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 27-м и 30-м уроках.

5. Повторить в паре с партнером удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, с поворотом на 180°.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 24-м, 27-м и 30-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением удара локтем.

Из произвольной позиции на счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера.



Рис. 733

Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и одновременно предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи с переходом на захват голени ноги атакующего и переводом ее на правое плечо; на счет «два» — атакующий поворачивается назад и локтем правой руки имитирует удар в голову защищающегося (рис. 733); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 34

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером технические действия с применением ударов ногой по дуге, разученные на 20-м, 25-м и 29-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов ногами по дуге.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера. На счет «два» — защищающийся сгибает правую ногу в колене и выполняет поворот на 180°, затем

полностью выпрямляет ногу и выполняет имитацию удара ногой по дуге внешней частью стопы в голову атакующего (рис. 734—736); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 31-м и 32-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кула-

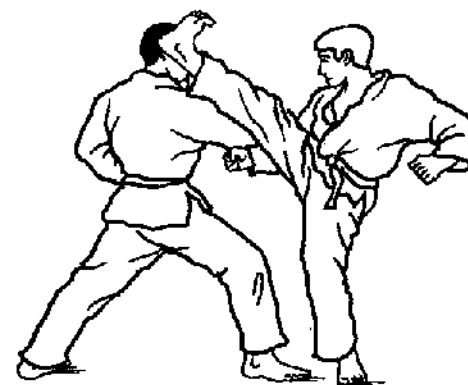
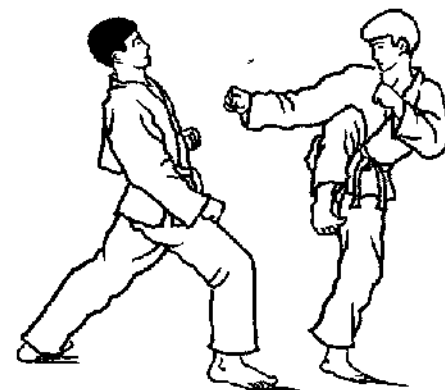
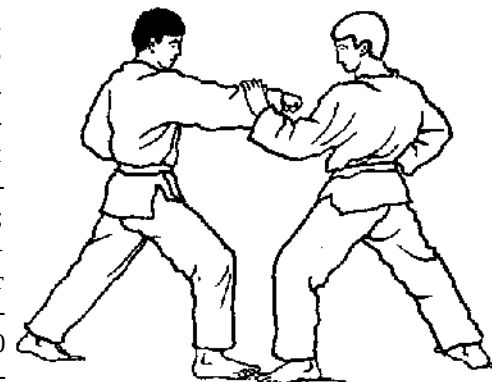


Рис. 734—736

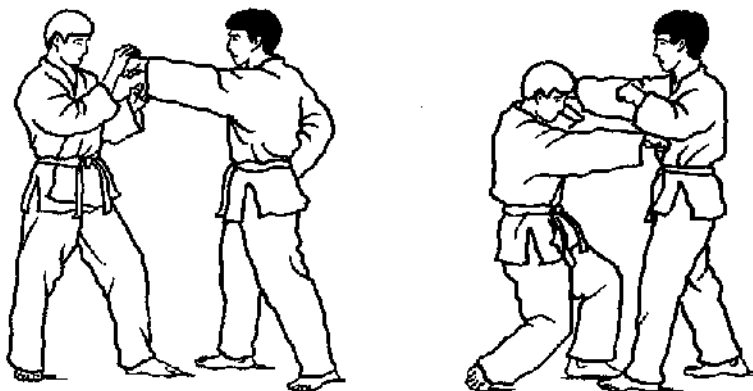


Рис. 737, 738

ком правой руки в голову партнера. Защищающийся подгибает ноги в коленях, пропускает правую руку атакующего под своим левым плечом и наносит прямой встречный удар кулаком правой руки по туловищу атакующего (рис. 737, 738). Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 6 технические действия.

8. Провести учебный бой только руками.

9. Провести учебный бой руками и ногами.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 35

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов коленом, разученные на 22-м, 26-м и 31-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

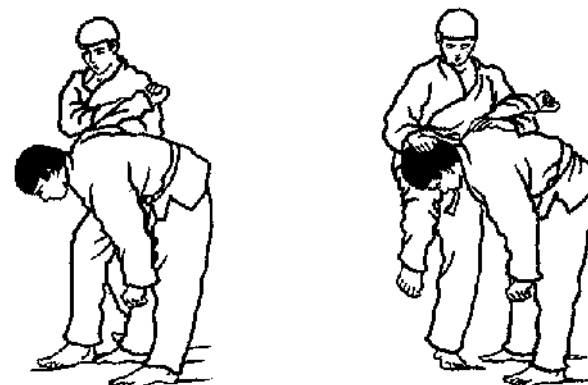
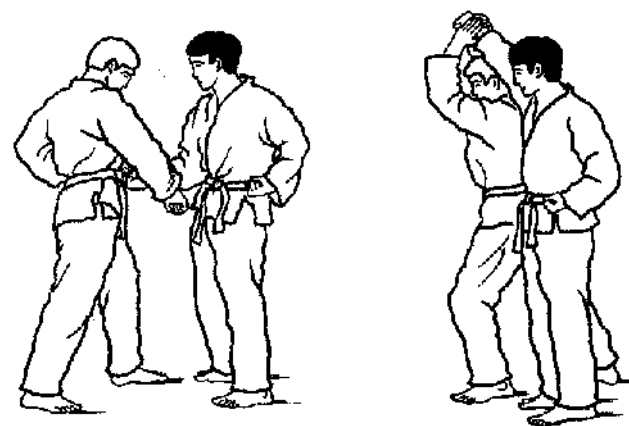
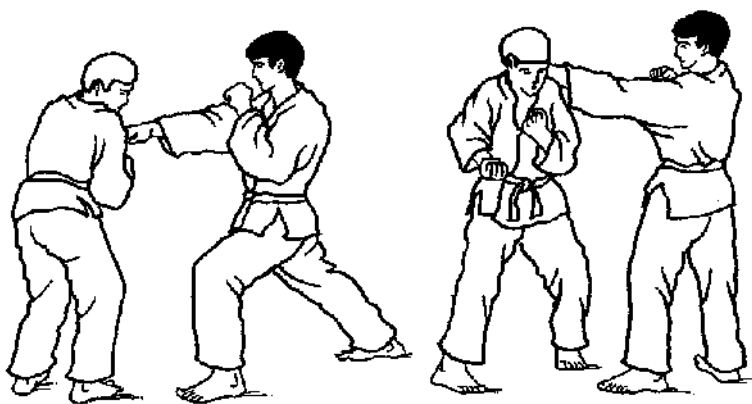


Рис. 739-742

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии согнутой в локте руки, лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся делает небольшой шаг вперед левой ногой, опущенным предплечьем правой руки проводит нижний блок изнутри и захватывает руками запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и загибает ее за спину; на счет «три» — защищающийся, удерживая левой рукой атакующую руку партнера, хватает правой рукой его за голову, тянет на себя и вниз, а коленом правой ноги имитирует удар в голову (рис. 739—742); на счет «четы-



ре» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 32-м и 34-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свое правое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад с поворотом туловища влево, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулаком правой руки по туловищу (рис. 743—745). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Закрепить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия.



Рис. 743—745

9. Провести учебный бой только руками.
10. Провести учебный бой руками и ногами.
11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 36

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и голенью проводит блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой проводит круговой удар в голову атакующего (рис. 746, 747); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 27-м, 30-м и 33-м уроках.

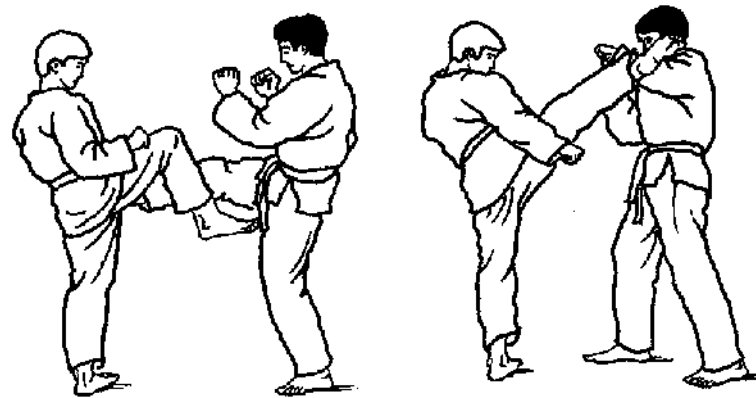


Рис. 746, 747

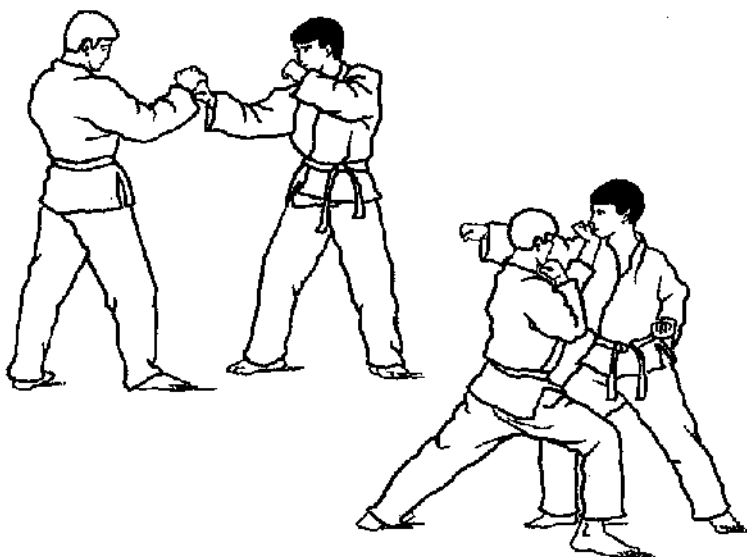


Рис. 748, 749

5. Повторить имитацию ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, делая шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара и основанием ладони левой руки имитирует удар снизу в подбородок атакующего (рис. 748, 749). На счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 27-м, 30-м и 33-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 37

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 22-м, 28-м и 32-м уроках.

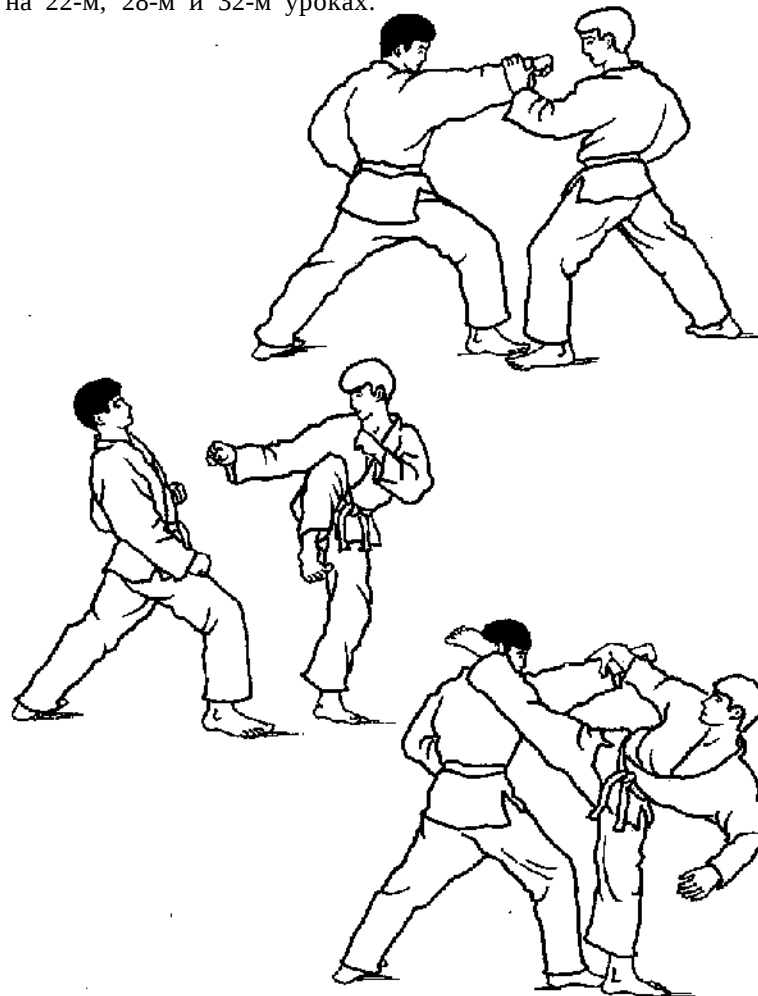


Рис. 750-752

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи; на счет «два» — защищающийся поворачивается на 180° вправо, одновременно сгибает правую ногу в колене, затем выпрямляет ее и выполняет имитацию кругового удара назад в голову атакующего (рис. 750—752); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: делая шаг вперед, шаг назад и передвигаясь прыжками вперед, назад из положения боевой стойки.

6. Разучить имитацию одноименного верхнего бокового удара кулаком согнутой в локте левой руки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площади опоры носком правой ноги, одновременно с поворотом тазобедренного сустава и туловища влево, провести верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой

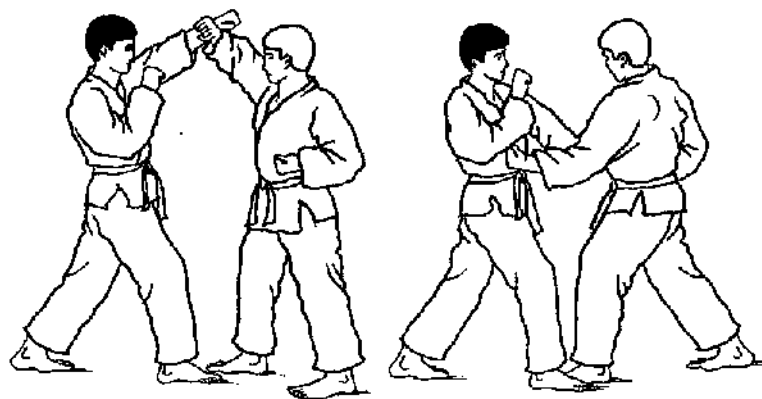


Рис. 756, 757

руки. В момент проведения удара кулак левой руки повернуть пальцами вниз, а ладонью правой руки закрыть подбородок (рис. 753—755). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 34-м и 35-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против верхнего бокового удара кулаком левой руки.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову. Защищающийся предплечьем правой руки проводит верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует ударом снизу кулаком согнутой в локте левой руки в живот (рис. 756, 757). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести учебный бой руками; в момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и нанести прямой удар кулаком в голову.

10. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

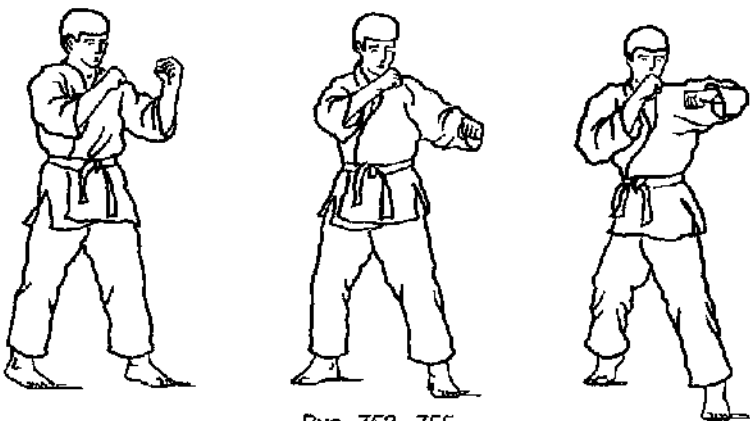


Рис. 753—755

Урок 38

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, разученные на 25-м, 29-м и 34-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоя-

нии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. На счет «два» — делает поворот на 180° влево и внешней частью стопы правой ноги имитирует удар в живот атакующего (рис. 758, 759); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее варианты прямых ударов кулаком.

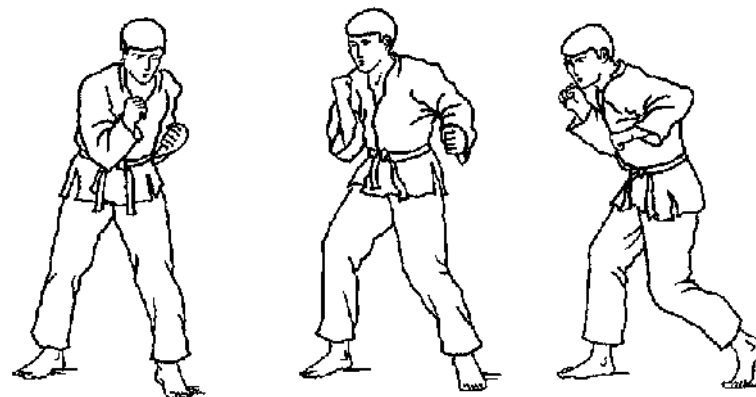


Рис. 760-762

6. Повторить разученные на 34-м уроке верхние боковые одноименные удары кулаком в голову.

7. Разучить имитацию нижнего бокового одноименного удара кулаком согнутой в локте левой руки по туловищу предполагаемого противника.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от пола носком левой ноги, сделать шаг, одновременно повернуть туловище влево, имитировать боковой удар кулаком левой руки по туловищу предполагаемого противника (рис. 760—762). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 35-м и 37-м уроках.

9. Разучить приемы защиты от одноименного бокового удара правой рукой по туловищу.

Партнеры стоят в боевой правосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует верхней частью кулака левой руки в лицо (рис. 763, 764). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

10. Провести трехминутный учебный бой руками. В момент проведения поединка постараться захватить выс-

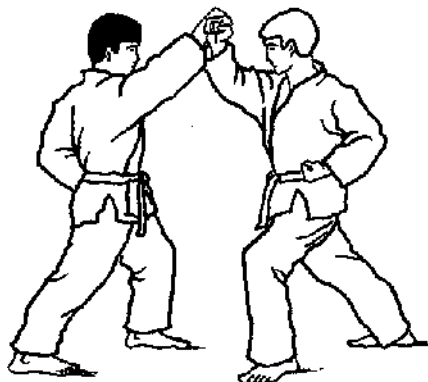


Рис. 758, 759

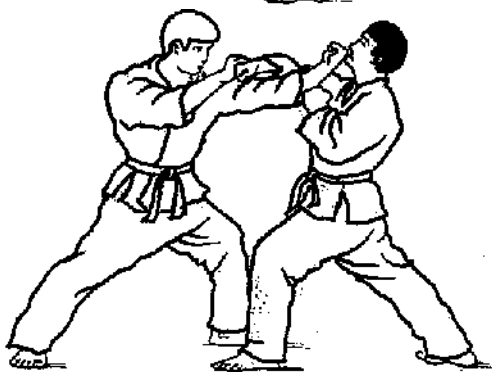
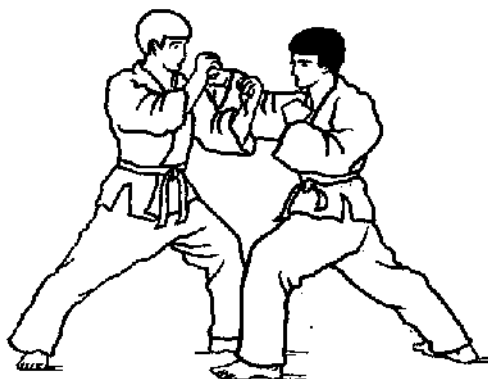


Рис. 763, 764

Урок 39

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые атакующие действия с применением ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает удар вперед в голову партнера. Защищающийся уходит от удара, откло-

тавленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и нанести прямой удар кулаком в голову.

11. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

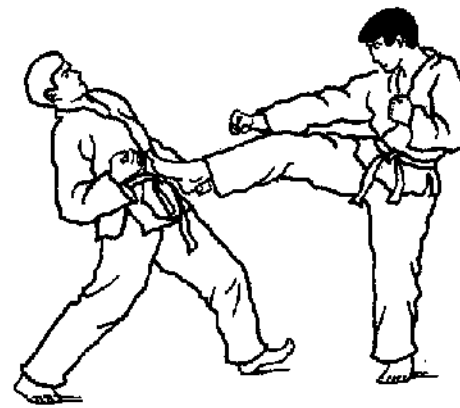
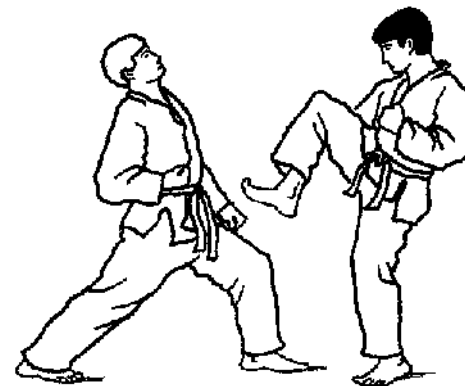
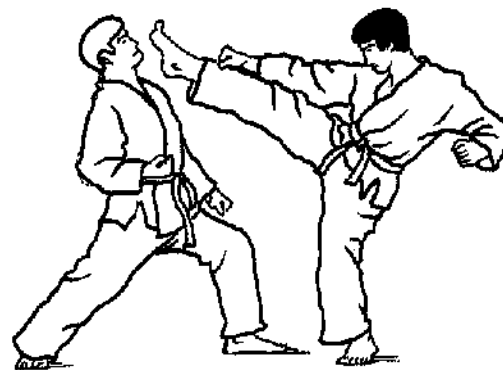


Рис. 765–767

нив назад голову. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку — имитирует правой ногой удар в живот защищающегося (рис. 765–767); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 30-м, 33-м и 36-м уроках.

5. Повторить удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные дей-



Рис. 768, 769

ствия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий занимает узкую фронтальную стойку на расстоянии согнутой в локте руки от партнера, стоящего в такой же стойке. На счет «раз» — атакующий согнутой в локте правой рукой наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно опущенным вниз предплечьем левой руки проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера с переходом на ее захват правой рукой; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в живот атакующего (рис. 768, 769); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 30-м, 33-м и 36-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 40

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить имитацию различных ударов коленом вперед.



4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации удара коленом, разученные на 26-м, 31-м и 35-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и предплечьем левой руки проводит верхний блок в атакующую руку партнера; на счет «два» — защищающийся обхватывает руками голову нападающего, пригибает его туловище и имитирует удар коленом левой ноги в его лицо (рис. 770, 771); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее варианты имитации прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.



Рис. 770, 771

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 37-м и 38-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу защищающегося. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контр-

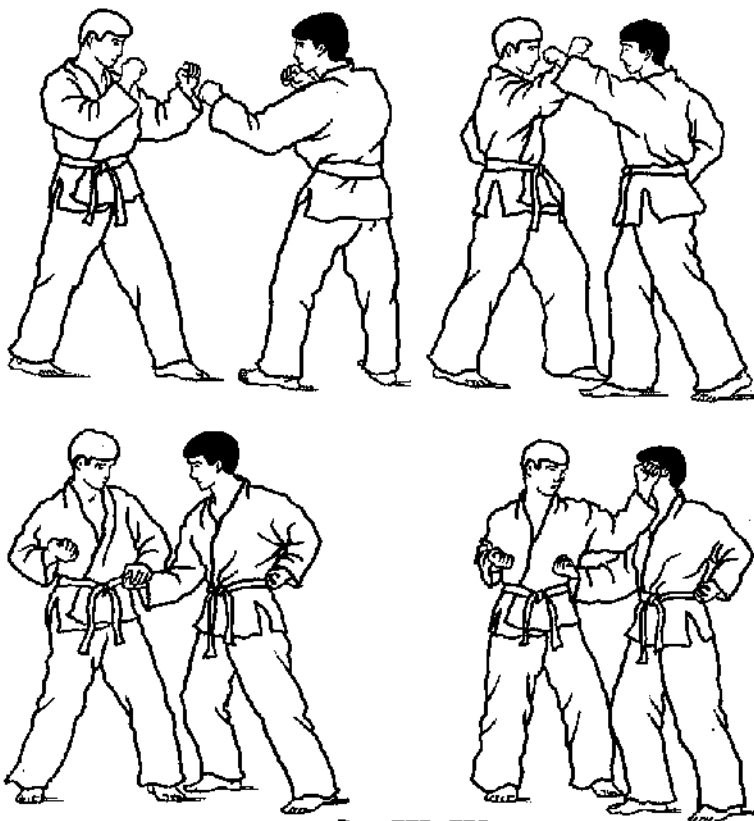


Рис. 772—775

атакует ударом в лицо верхней частью кулака левой руки (рис. 772—775). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести учебный бой руками продолжительностью три минуты. В момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и провести прямой удар кулаком в голову.

10. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 41

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой назад, разученные на 28-м, 32-м и 37-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар ногой назад в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, ладонью левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера с последующим захватом и переводом ее на свое правое плечо; на счет «два» — защищающийся коленом правой ноги имитирует удар в промежность атакующего (рис. 776); на счет «три» — партнеры за-



Рис. 776

нимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее варианты прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 38-м и 40-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий наносит боковой удар кулаком левой руки по туловищу партнера. Защищающийся под-

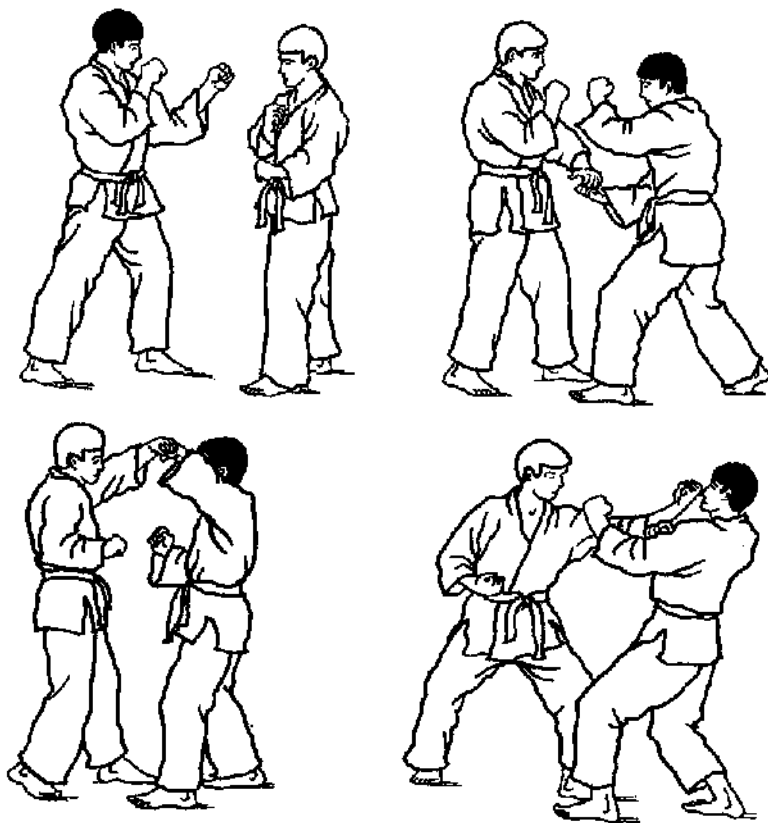


Рис. 777-780

ставляет под удар ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки верхний боковой блок, контратакует партнера в голову ударом сверху вниз кулаком согнутой в локте левой руки (рис. 777—780). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести трехминутный учебный бой только руками; в момент проведения поединка постараться захватить выставленную вперед руку партнера, опустить ее вниз и провести удар в его незащищенную голову.

9. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 42

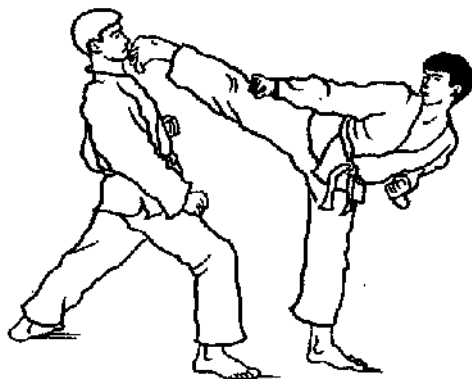
1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов ног в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и правой ногой имитирует удар в голову партнера. Защищающийся отводит голову назад и уклоняется от удара. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар в сторону в живот защищающегося (рис. 781—783); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 33-м, 36-м и 39-м уроках.



5. Повторить разученные ранее удары запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищаю-

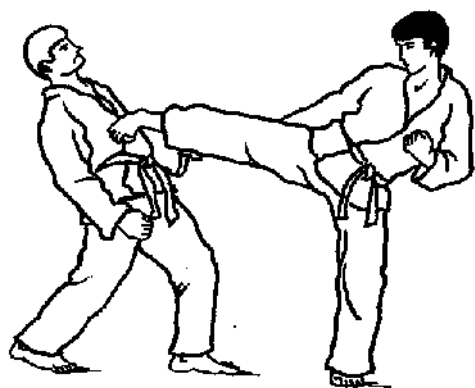
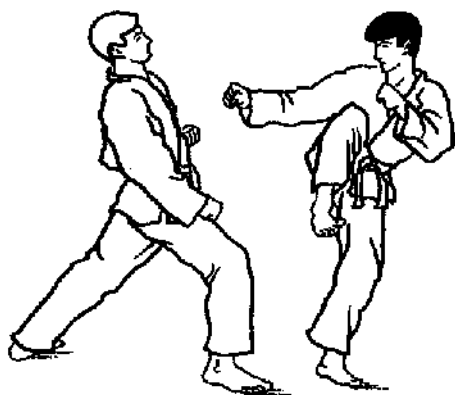


Рис. 781-783

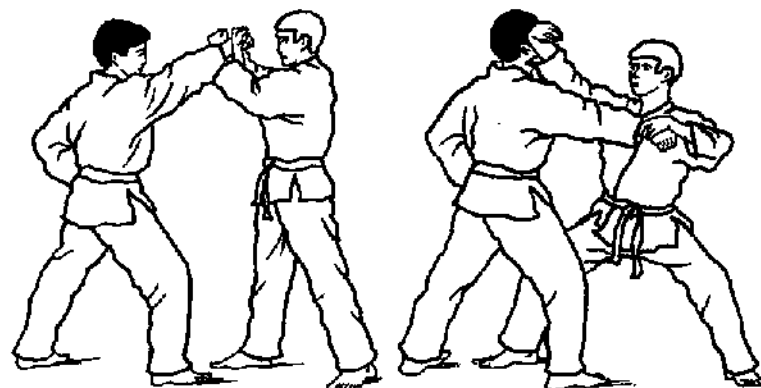


Рис. 784, 785

щийся предплечьями делает скрестный средний блок и переходит на захват левой рукой запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар запястьем правой руки в лицо атакующего (рис. 784, 785); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 35-м, 36-м и 39-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 43

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов по дуге внутренней частью стопы, разученные на 29-м, 34-м и 38-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Партнеры встают в переднюю левостороннюю стойку каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На

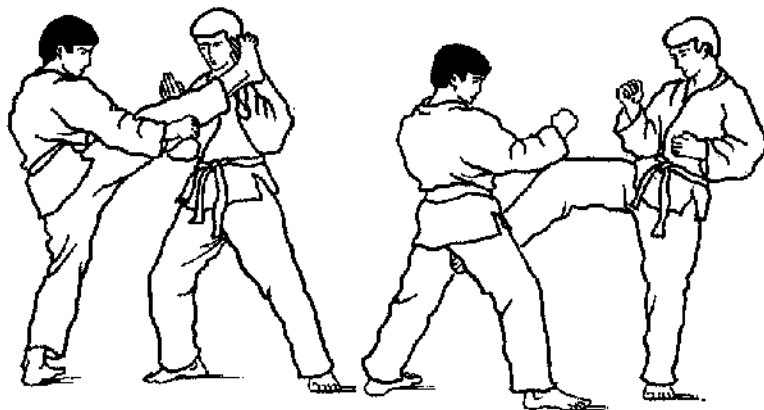


Рис. 786, 787

счет «раз» — атакующий проводит удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонями проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар правой ногой вперед в промежность нападающего (рис. 786, 787). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитации разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Разучить имитацию разноименных боковых ударов кулаком согнутой в локте правой руки в голову предполагаемого противника.

Встать в левостороннюю боевую стойку, оттолкнуться носком правой ноги от площади опоры, повернуть тазобедренный сустав и туловище влево, одновременно провести имитацию бокового верхнего удара кулаком согнутой в локте правой руки (рис. 788—791). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 40-м и 41-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает скользящий шаг вперед левой ногой, затем отталкива-

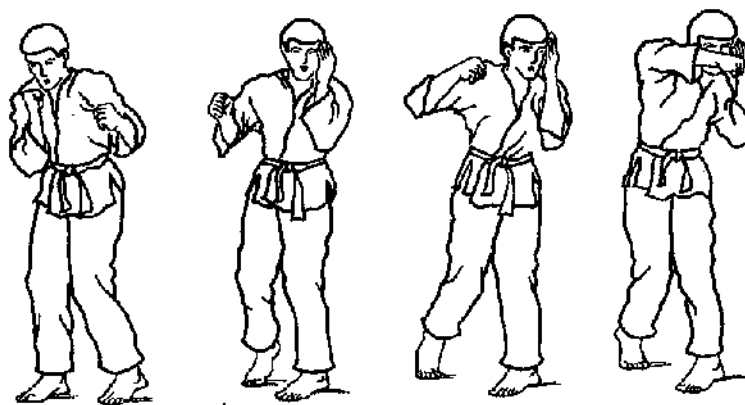


Рис. 788-791

ется правой, разворачивает бедра и туловище влево и наносит боковой удар кулаком правой руки в голову партнера. Правую ногу после толчка можно оставить сзади или подтянуть до исходного положения боевой стойки. Защищающийся быстро сгибает ноги в коленях, слегка наклоняет голову и туловище вперед, делает нырок под атакующую руку партнера. В момент выпрямления левую ногу слегка отодвигает влево и проводит контратаку боковым ударом кулаком левой руки в голову атакующего через его правую руку (рис. 792, 793). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 792, 793

9. Провести учебный бой только руками. В ходе ведения боя один из партнеров стоит в левосторонней боевой стойке, другой — в правосторонней; две встречи по три минуты.

10. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 44

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов коленом, разученные на 31-м, 35-м и 40-м уроках.

4. Разучить новые атакующие действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки, лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ладонью имитирует удар по левой щеке партнера, как бы разворачивая его голову в правую сторону; на счет «два» — атакующий коленом левой ноги имитирует удар в живот или в голову

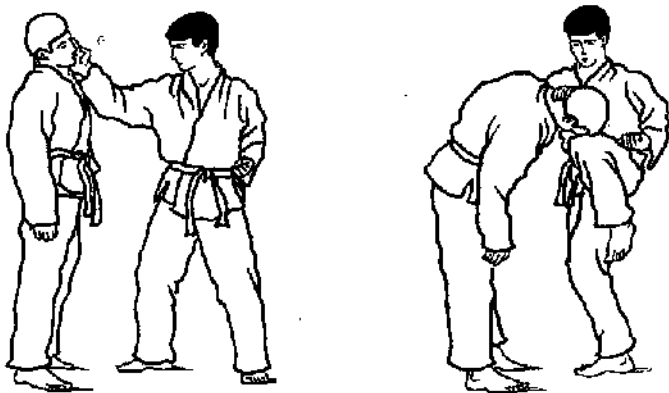


Рис. 794, 795

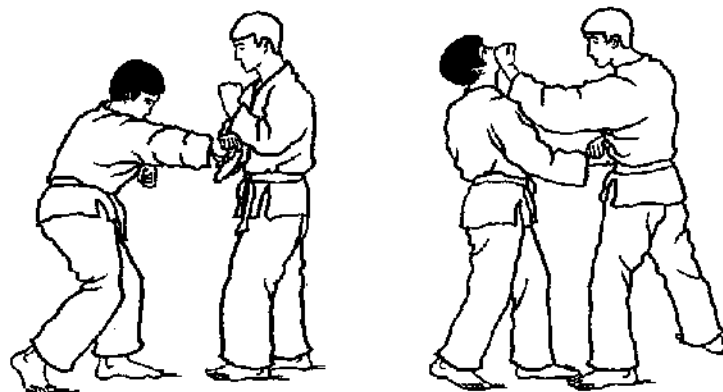


Рис. 796, 797

партнера (рис. 794, 795). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитации разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 41-м и 43-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком правой руки по туловищу. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует ударом верхней частью кулака левой руки в голову (рис. 796, 797). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой только руками, при этом один из партнеров стоит в левосторонней боевой стойке, другой — в правосторонней; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами — две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 45

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые атакующие действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий — в задней длинной правосторонней стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг в сторону защищающегося, стопу левой ноги ставит перпендикулярно сзади стопы правой ноги, переносит на нее центр тяжести и правой ногой наносит удар назад в голову партнера. Защищающийся уходит от удара, отклоняя туловище назад. Атакующий, не опуская стопы на землю, проводит повторную атаку, имитируя правой ногой удар назад в туловище защищающегося (рис. 798—800); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 36-м, 39-м и 42-м уроках.

5. Повторить в паре с партнером разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону, выполняя движения рукой сверху вниз, снизу вверх, по круговой траектории вперед, назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий занимает переднюю правостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и одновременно наносит удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит верхний блок с захватом плеча атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся, оттолкнув правой рукой атакующего назад, вынуждает его перенести вес тела на правую ногу и стопой правой ноги подбивает левую пятку атакующего, заставляя его упасть на спину; на счет «три» — за-

щищающийся также падает на спину параллельно туловищу атакующего и локтем правой руки наносит ему удар в грудь (рис. 801—803); на счет «четыре» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

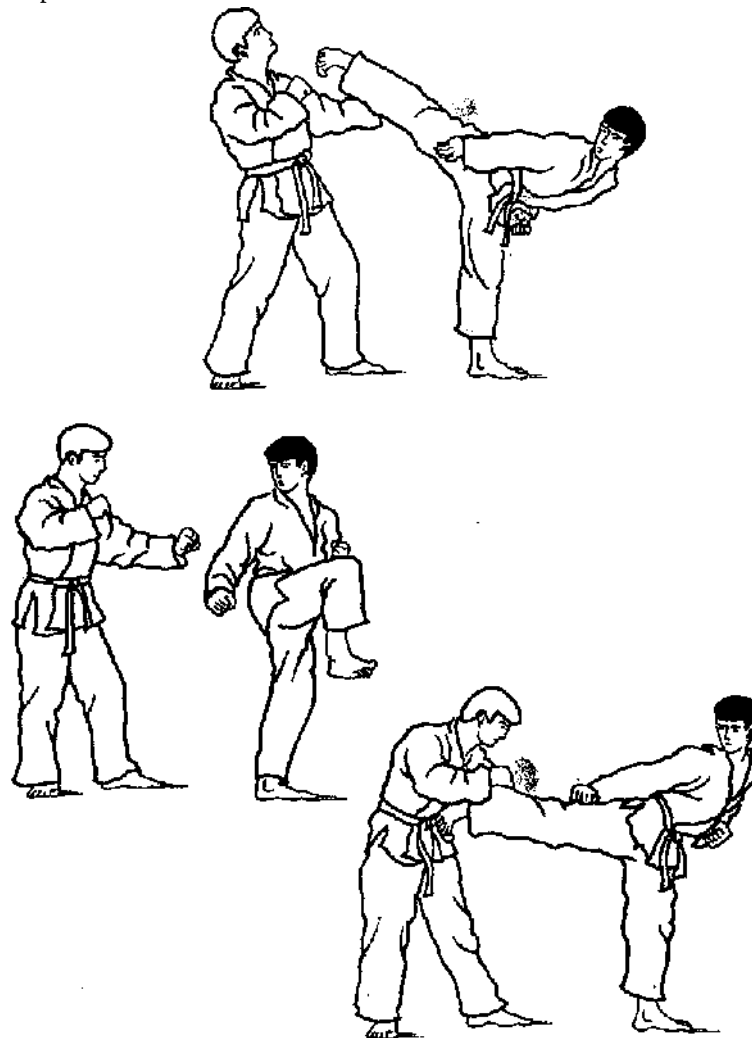


Рис. 798-800



Рис. 801-803

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 36-м, 39-м и 42-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

Урок 46

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 32-м, 37-м и 42-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

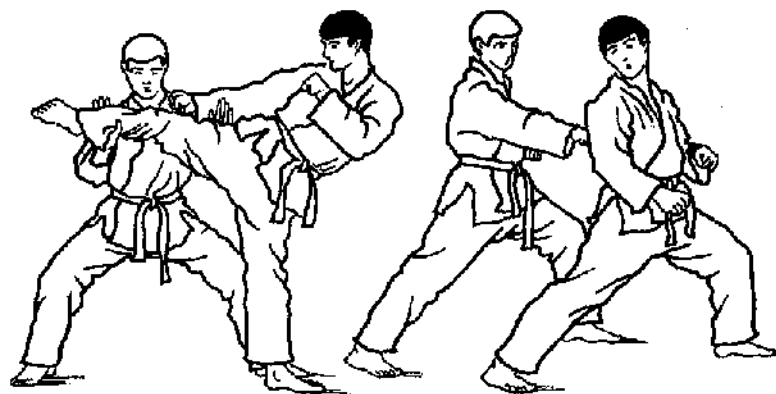


Рис. 804, 805

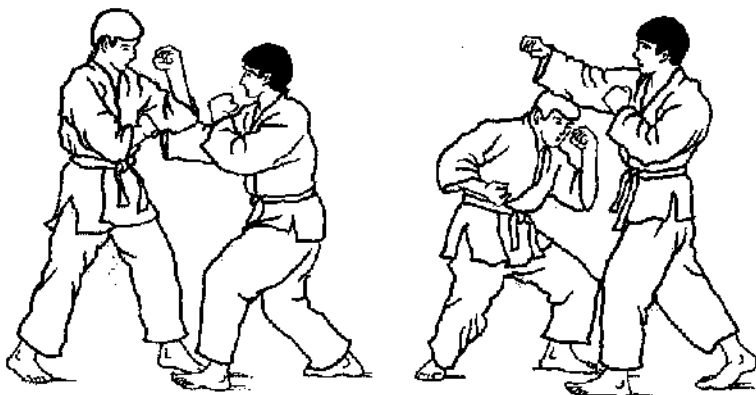
Атакующий — в задней левосторонней стойке, на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, стараясь оказаться параллельно левому боку защищающегося, поворачивается на 180° и проводит круговой удар ногой назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и ладонью левой руки проводит средний блок в голень правой ноги атакующего; на счет «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в спину атакующего (рис. 804, 805); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 43-м и 44-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте правой руки в голову защищающегося. Защи-



щающийся делает нырок влево и проводит контратаку боковым ударом кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 806—808). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой только руками, в ходе проведения которого один из партнеров стоит в боевой левосторонней стойке, другой — в правосторонней; две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 806—808

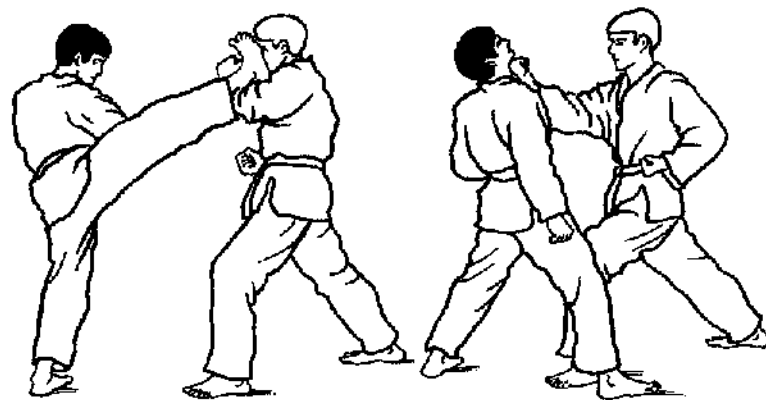


Рис. 809, 810

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, разученные на 34-м, 38-м и 43-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся кулаком правой руки имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 809, 810); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее вариантов прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 44-м и 46-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. По команде атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в

Урок 47

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

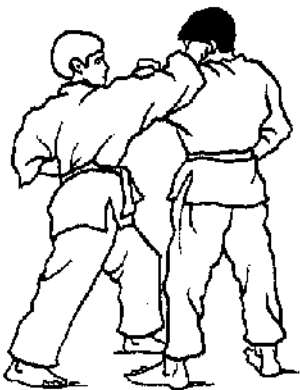
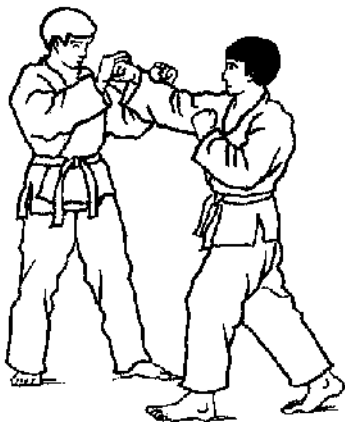


Рис. 811—813

голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте левой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок влево и контратакует боковым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 811—813). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой только руками, в ходе которого один из партнеров стоит в боевой левосторонней стойке, другой в правосторонней; две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 48

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в боевой правосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит левой ногой круговой удар по туловищу партнера. Защищающийся ладонью левой руки проводит нижний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — атакующий имитирует круговой удар правой ногой вперед в голову защищающегося (рис. 814—816); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 39-м, 42-м и 45-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов ребром ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

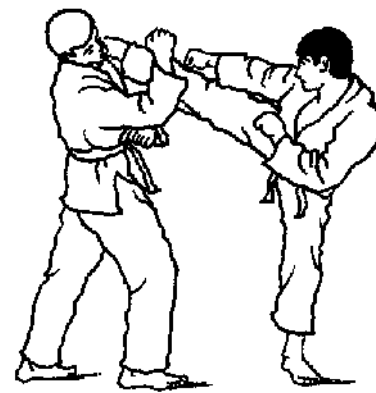
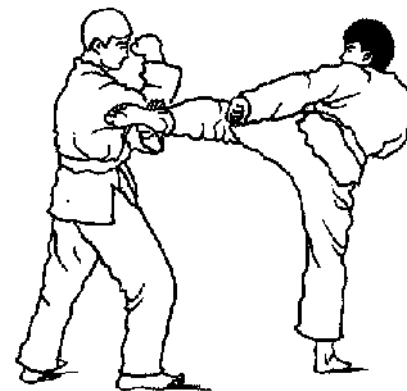


Рис. 814-816

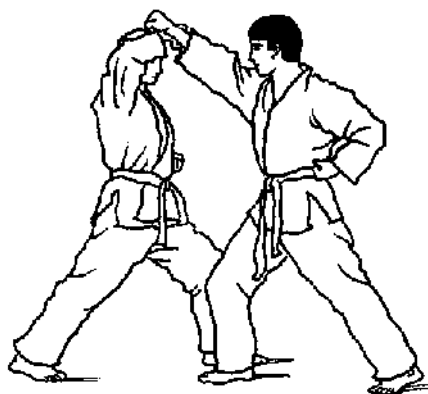


Рис. 817, 818

вот партнера, затем ребром ладони правой руки проводит имитацию удара по шее (рис. 817, 818); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 39-м, 42-м и 45-м уроках.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—6.

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 17-24-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге, внутрь и наружу. Выполнить пять серий по 10 махов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, стоя на месте. Выполнить пять серий по 5 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, прыжком приставляя стопу одной ноги к стопе другой. Выполнить пять серий по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию трех ударов подряд: вперед, назад, в сторону в одном направлении. Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

5. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой следующие комбинации ударов в одном направлении:

а) вперед, в сторону во фронтальном направлении (рис. 819—821);

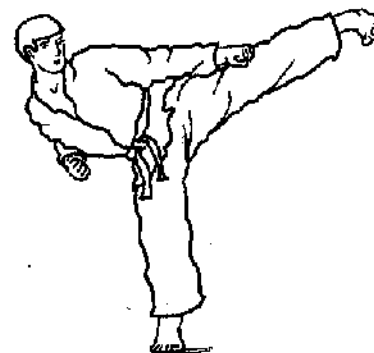


Рис. 819-821

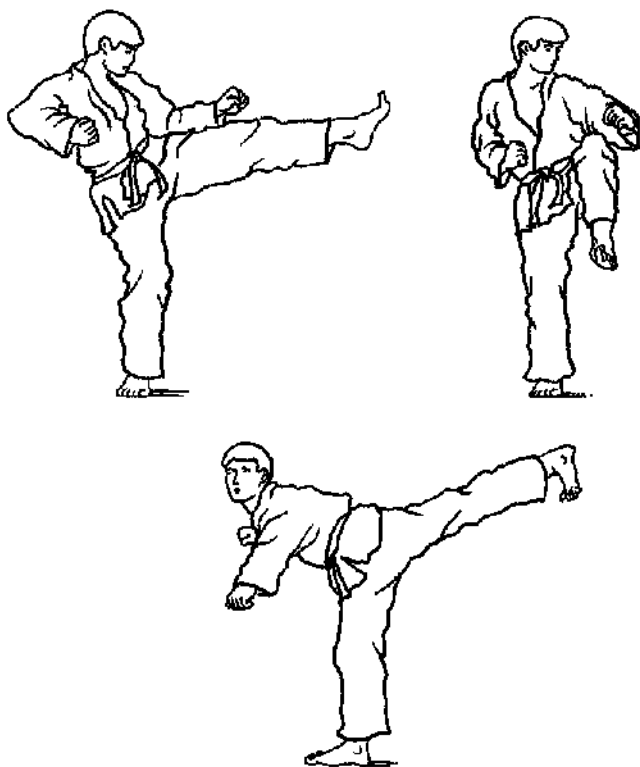


Рис. 822—824

б) вперед, назад во фронтальном направлении (рис. 822—824);

в) вперед, кругового удара вперед во фронтальном направлении (рис. 825—827);

г) по дуге внутрь, по дуге наружу, кругового удара вперед.

Выполнить четыре серии по 5 ударов каждой ногой.

6. Выполнить имитацию удара ногой по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

7. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

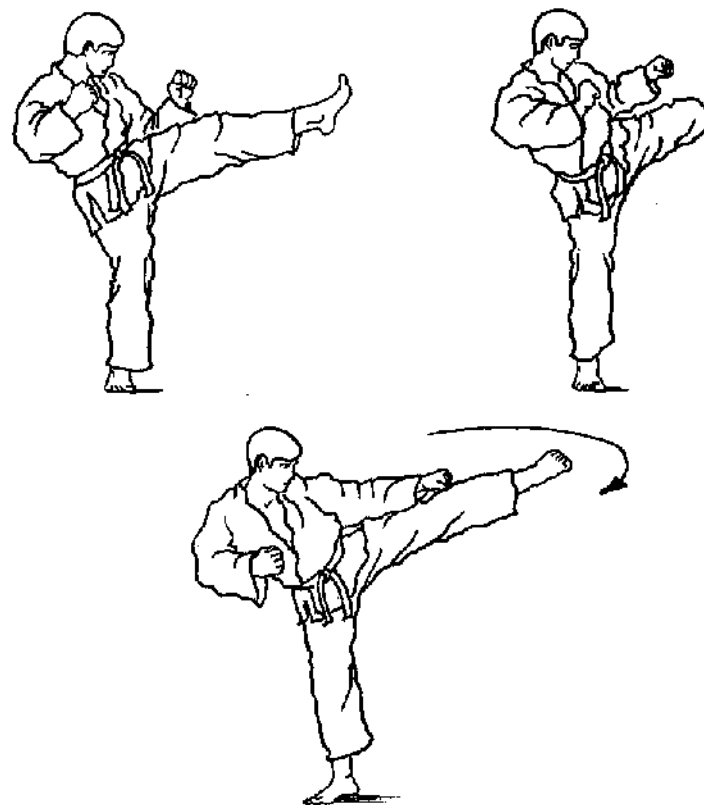


Рис. 825—827

8. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию трех ударов подряд: вперед, в сторону, назад. Выполнить пять серий по 3 удара каждой ногой (рис. 828—832).

9. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию четырех подряд ударов: вперед, в сторону, назад, кругового вперед в различных направлениях. Выполнить пять серий по 4 удара каждой ногой.

10. Разучить связку из трех ударов ногами по дуге.

Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы правой ноги, затем имитацию ударов по дуге внешней частью стопы левой ноги и внутренней частью стопы пра-

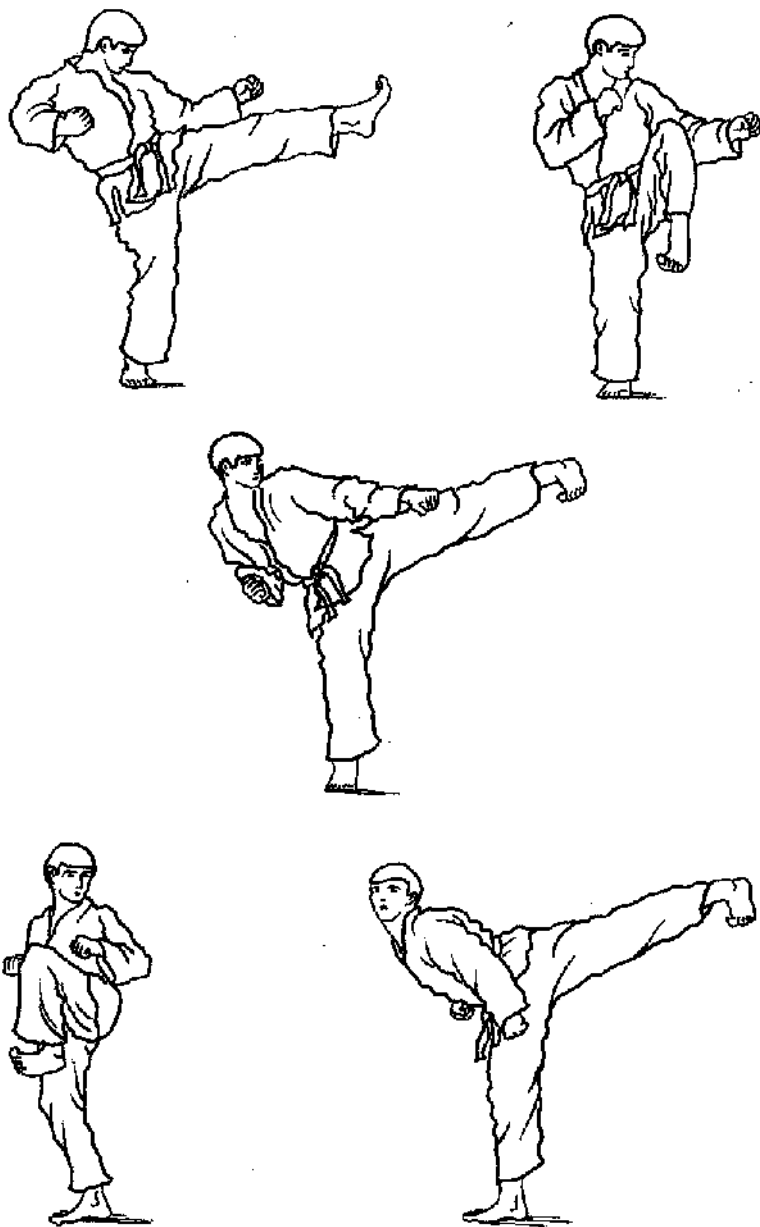


Рис. 828-832

вой ноги в прыжке и с поворотом на 180° влево, завершить комбинацию имитацией удара по дуге внешней частью стопы левой ноги с поворотом на 180° влево.

11. Повторить технические комплексы № 4, № 5; разучить технический комплекс № 7.

Урок 49

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 39-м, 42-м и 45-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и правой рукой наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левой рукой имитирует режущий удар в горло атакующего, захватывает его шею, тянет на себя и коленом левой ноги имитирует удар в его спину (рис. 833—835); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее варианты прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого партнера.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 46-м и 47-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову

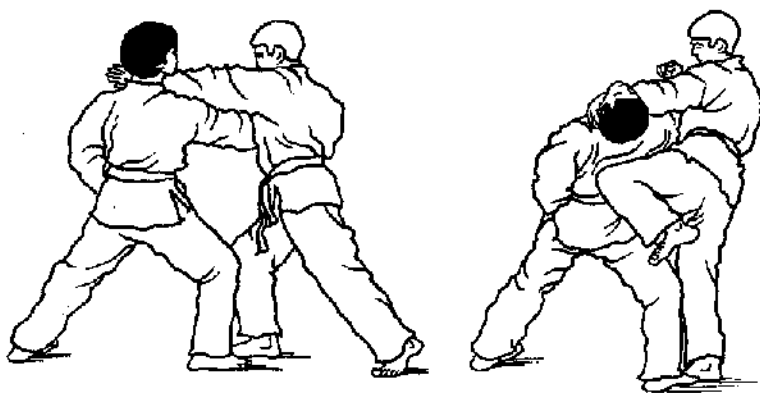
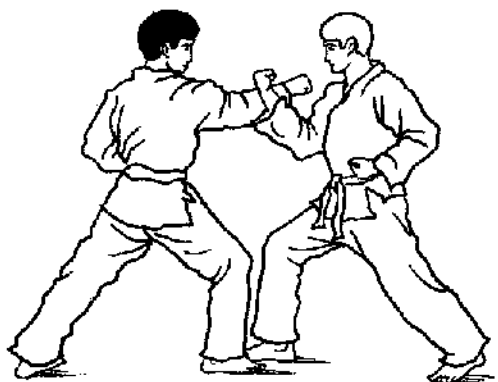


Рис. 833–835

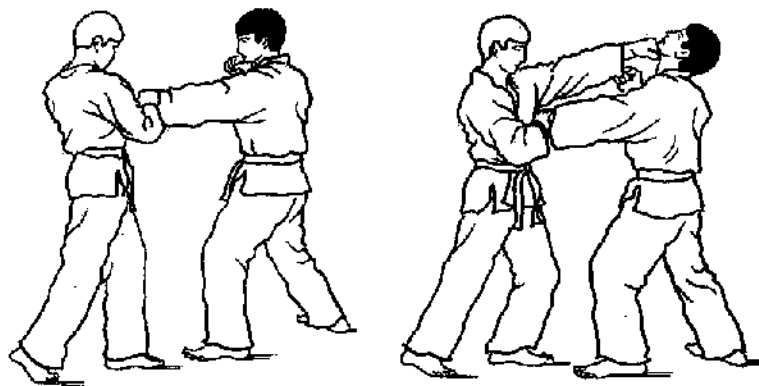


Рис. 836, 837

партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 836, 837). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 50

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

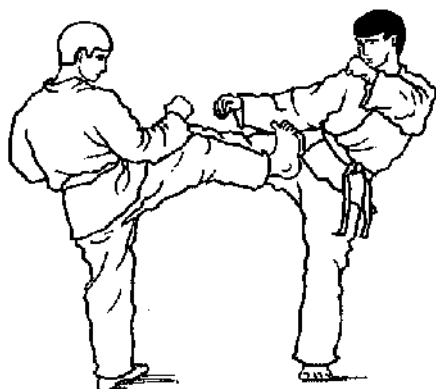
3. Повторить в паре с партнером защитные действия против круговых ударов ногой назад, разученные на 37-м, 43-м и 46-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и отводит стопой этой ноги голень атакующей ноги партнера наружу; на счет «два» — защищающийся делает поворот на 360° на месте и проводит левой ногой круговой удар назад по туловищу атакующего (рис. 838, 839); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 47-м и 49-м уроках.



7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки средний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 840, 841). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 838, 839

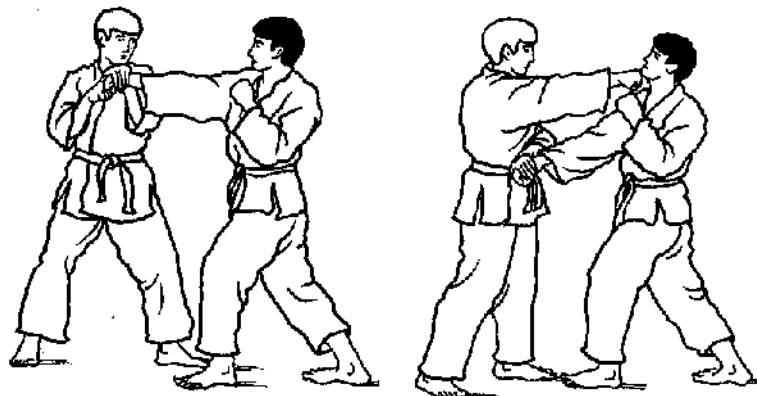


Рис. 840, 841

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 51

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 42-м, 45-м и 48-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударом ногой вперед.

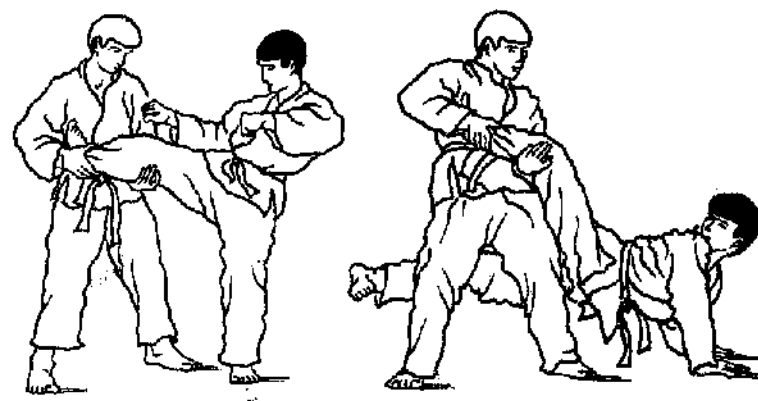


Рис. 842-844

Атакующий — в передней правосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает руками захват атакующей ноги партнера; на счет «два» — атакующий упирается руками в пол, заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (рис. 842—844); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

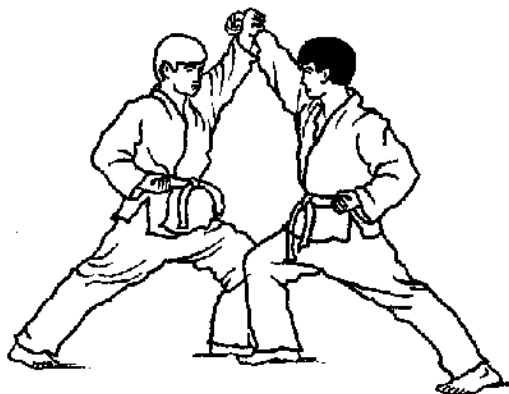


Рис. 845, 846

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии

вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит удар в лицо партнера правой рукой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно предплечьем левой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и захватывает его голову; на счет «два» — защищающийся левой рукой наклоняет голову атакующего набок, верхней частью кулака правой руки имитирует удар в висок (рис. 845, 846). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 42-м, 45-м и 47-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить технический комплекс № 7.

Технический комплекс № 7

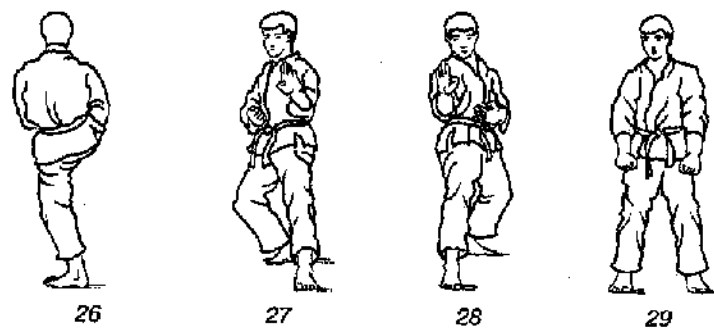
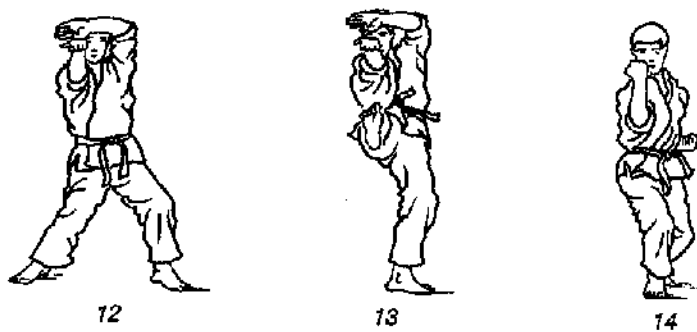
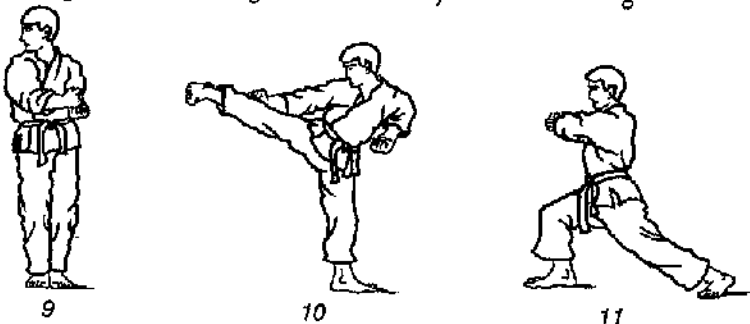
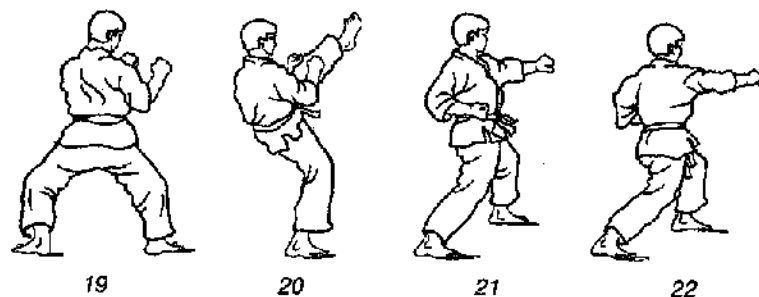
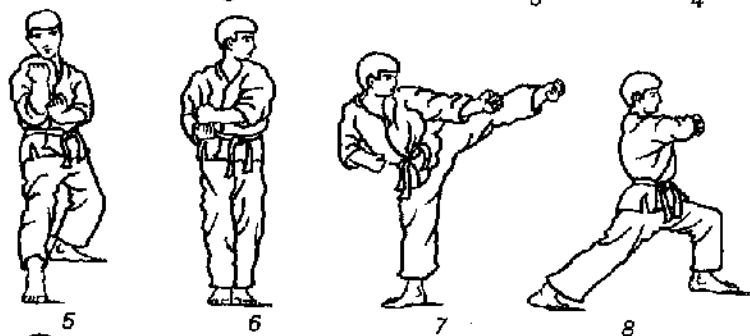
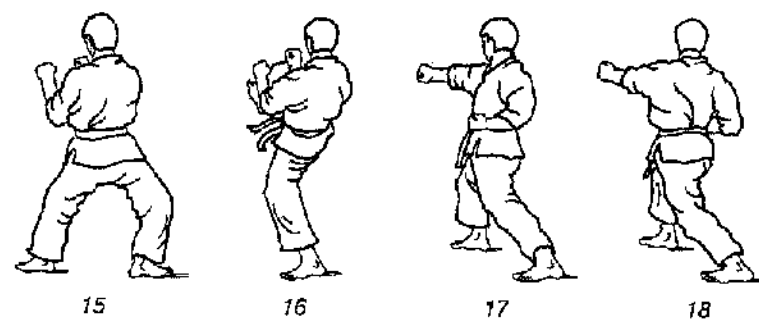
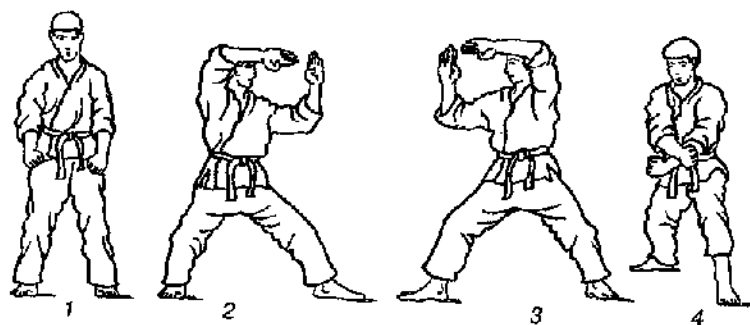
1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить их вниз, сделать правой ногой шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 1).

3. На счет «2» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, а предплечьем правой руки — верхний блок (позиция 2). В момент защиты пальцы выпрямлены и плотно соединены.

4. На счет «3» — повернуться вправо на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, а предплечьем левой руки — верхний блок (позиция 3). В момент защиты пальцы выпрямлены и плотно соединены.

5. На счет «4» — повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить нижний блок скрещенными предплечьями (позиция 4).



6. На счет «5» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (позиция 5).

7. На счет «6» — перенести вес тела на правую ногу, кулак левой руки положить на кулак правой руки, согнуть левую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть левую руку и разжать пальцы на ней, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем правой руки удар в ладонь левой руки (позиции 6—8).

8. На счет «7» — перенести вес тела на левую ногу, положить кулак правой руки на кулак левой руки, согнуть правую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть правую руку, разжать пальцы правой руки; повернуться вправо на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем левой руки удар в ладонь правой руки (позиции 9—11).

9. На счет «8» — левую руку выпрямить в локте и опустить ладонью вниз, правую — поднять вверх и задерживать на уровне лба развернутой ладонью наружу.

10. На счет «9» — перенести вес тела на левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар ребром ладони правой руки, развернутую наружу ладонь левой руки поднять на уровень лба (позиция 12).

11. На счет «10» — имитировать правой ногой удар вперед (позиция 13).

12. На счет «11» — поставить стопу левой ноги перпендикулярно сзади стопе правой ноги и внешней частью кулака правой руки имитировать удар вперед (позиция 14).

13. На счет «12» — выполнить поворот на 45° влево, правую ногу поставить сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку, соединить на уровне груди оба предплечья, развести их в стороны на ширину плеч, правой ногой имитировать удар вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать прямой удар кулаком правой руки, затем — кулаком левой руки (позиции 15—18).

14. На счет «13» — выполнить поворот вправо на 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, соединить

предплечья на уровне груди, развести их в стороны на ширину плеч, имитировать левой ногой удар вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать прямой удар сначала кулаком левой руки, затем — кулаком правой руки (позиции 19—22).

15. На счет «14» — выполнить поворот влево на 45°, выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (позиция 23).

16. На счет «15» — перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (позиция 24).

17. На счет «16» — перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (позиция 25).

18. На счет «17» — переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, резко вытянуть руки вперед, разжать пальцы, имитировать коленом правой ноги удар вперед (позиция 26), согнуть ноги в коленях, перейти в переднюю правостороннюю стойку.

19. На счет «18» — выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и ребром ладони левой руки выполнить средний блок (позиция 27).

20. На счет «19» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и ребром ладони правой руки выполнить средний блок (позиция 28).

21. На счет «21» — сделать шаг назад правой ногой, поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки вдоль бедер (позиция 29). Выполнить поклон и закончить упражнение.

Урок 52

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы, разученные на 38-м, 43-м и 47-м уроках.

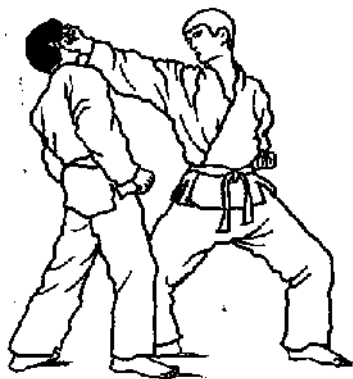
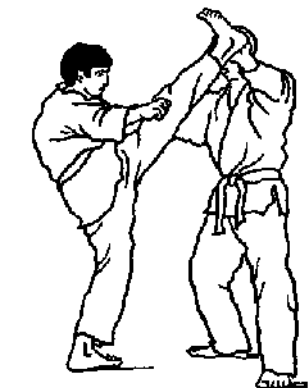


Рис. 847, 848

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

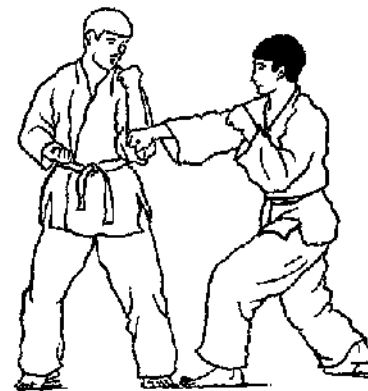
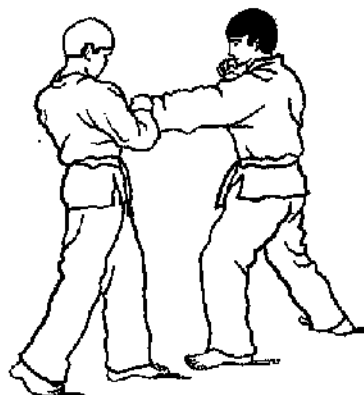
Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий делает небольшой шаг вперед левой ногой, а правой наносит удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и ладонями проводит верхний блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака или внешней стороной ладони имитирует удар в висок атакующего (рис. 847, 848); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 44-м и 50-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в лицо противника. Защищающийся проводит ладонью правой руки средний блок снаружи запястья атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым



ударом кулаком правой руки в живот защищающегося. Защищающийся отбивает локтем левой руки атакующую руку партнера влево и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в лицо (рис. 849—851). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

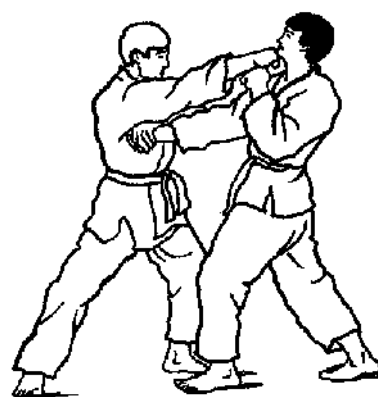


Рис. 849—851

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—7.

Урок 53

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, разученные на 41-м, 46-м и 50-м уроках.

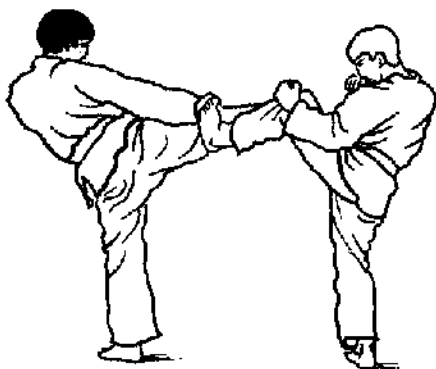


Рис. 852, 853 удар назад в спину
атакующего (рис. 852,

853). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

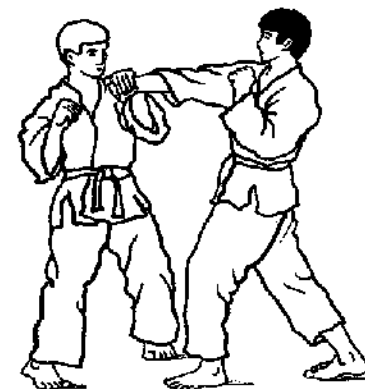
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 50-м и 52-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком правой руки в голову защи-

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят друг напротив друга в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — атакующий наносит удар вперед правой ногой в промежность противника. Защищающийся сгибает в колене левую ногу и подбивает стопой снаружи голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся поворачивается на 180°, имитирует правой ногой круговой



щегося. Защищающийся проводит ладонью левой руки верхний блок запястья атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу (рис. 854—856). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

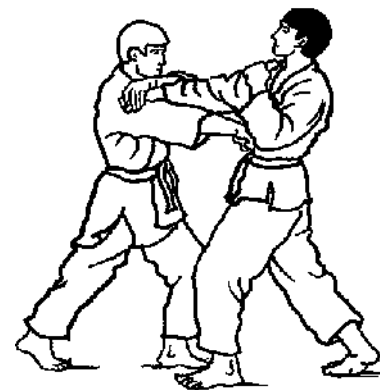


Рис 854_856

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только ногами, другой защищается и контратакует только руками; провести две встречи по три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 54

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударом ногой в сторону.

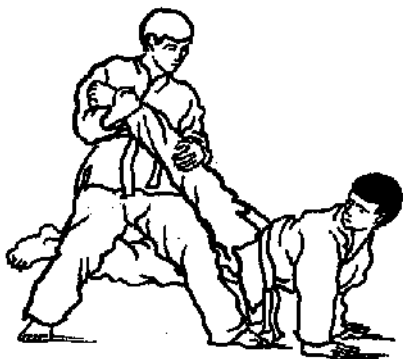
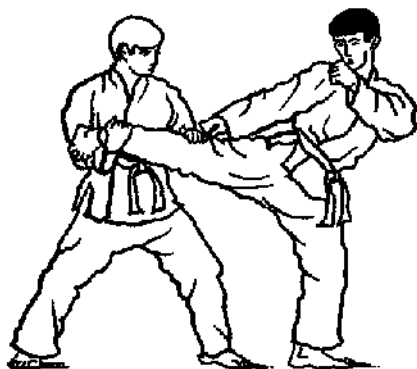


Рис. 857-859

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону защищающегося, поставив стопу правой ноги скрестно впереди стопы левой ноги, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи и захватывает голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — атакующий упирается руками в пол, заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину; на счет «три» — партнеры занимают исходное положение (рис. 857—859).

Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 45-м, 48-м и 51-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри и захватывает запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует запястьем правой руки удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 860, 861); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

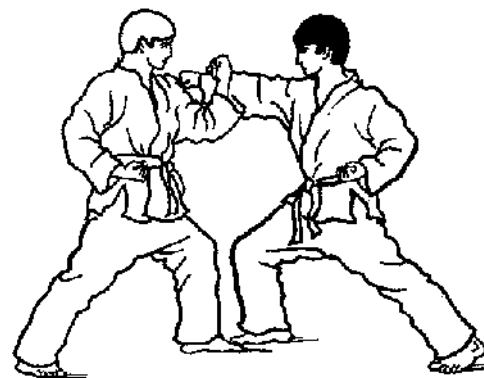


Рис. 860, 861

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 45-м, 48-м и 51-м уроках.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—7.

Урок 55

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации удара коленом, разученные на 40-м, 44-м и 49-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в боевой левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в такой же стойке. На счет «раз» —

атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар в лицо партнера кулаком правой руки. Защищающийся сгибает ноги в коленях, уводя голову из-под атаки партнера; на счет «два» — атакующий правой рукой захватывает затылок партнера и имитирует коленом правой ноги удар в лицо (рис. 862, 863); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

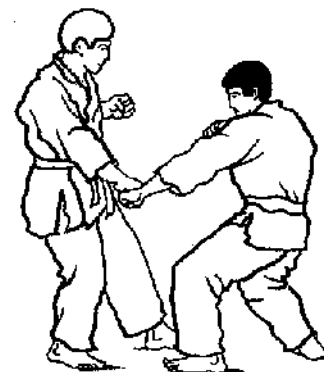
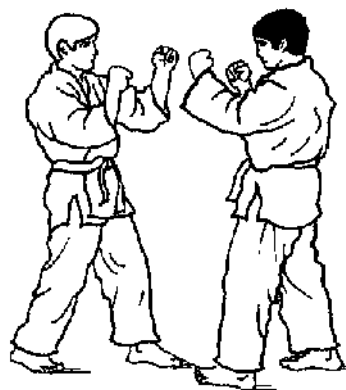
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 50-м и 53-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ата-



Рис. 862, 863



кующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок ладонью правой руки запястья атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 864—866). Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

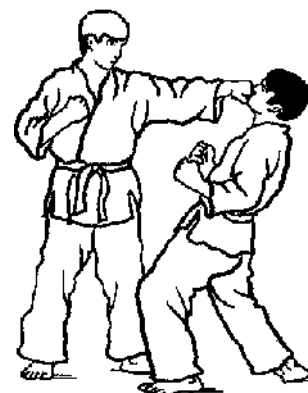
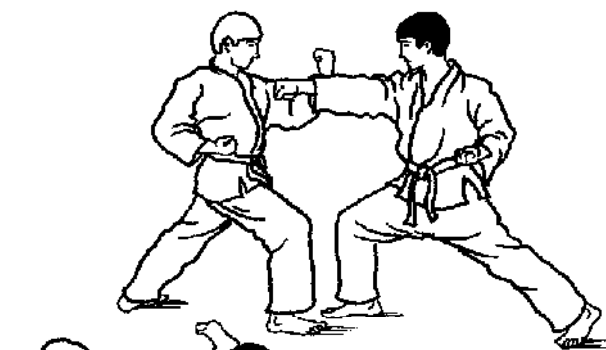


Рис. 864-866

Урок 56

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с проведением ударов по дуге, разученные на 43-м, 47-м и 52-м уроках.



4. Разучить новые защитные действия против ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар в грудь партнера кулаком правой руки. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, ладонью левой руки проводит сред-

Рис. 867—870

ний блок снаружи и захватывает руками запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего, перемахивает ногой через его плечо и перегибает локоть атакующего через свои ягодицы (рис. 867—870); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 53-м и 55-м уроках.

7. Разучить боковой удар согнутой в локте левой рукой в голову предполагаемого противника.

Из положения боевой левосторонней стойки оттолкнуться от пола правой ногой, сделать ею скользящий шаг вперед, одновременно развернуть туловище вправо и провести боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову предполагаемого противника. После удара кулак левой руки повернуть пальцами вниз, раскрытая ладонь правой руки закрывает подбородок; правую ногу вернуть в исходное положение боевой стойки. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

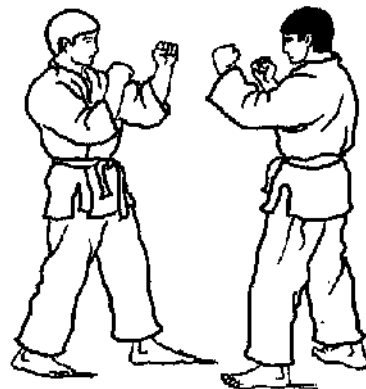


Рис. 871, 872

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, слегка наклоняет голову и туловище вниз, делает нырок под атакующую руку партнера и проводит контратаку боковым ударом кулаком левой руки в туловище атакующего (рис. 871, 872). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 57

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия в комбинации с ударами ног назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает скрестный шаг в сторону защищающегося, ставя стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой ноги, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и одновременно проводит правой рукой нижний блок снаружи с захватом голени атакующей ноги партнера и переводит ее на свое правое плечо; на счет «два» — атакующий делает упор руками в пах, в прыжке заносит левую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (рис. 873—875); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 48-м, 51-м и 54-м уроках.

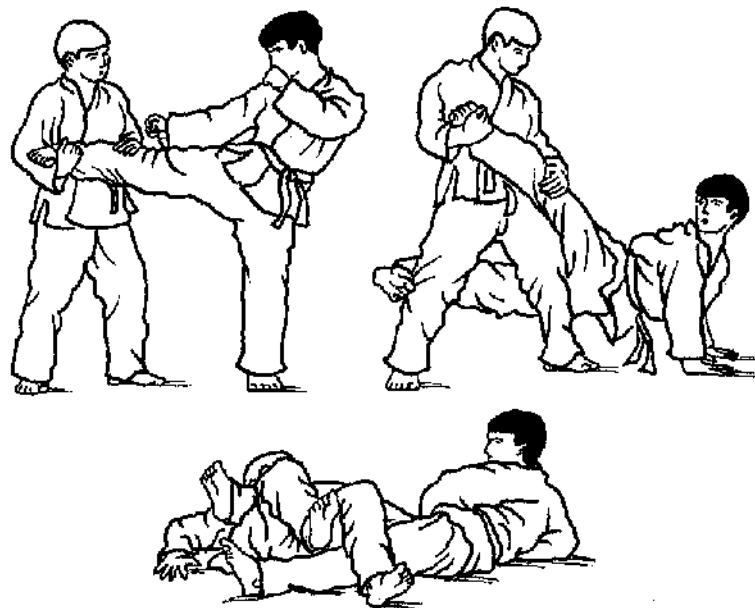


Рис. 873-875

5. Повторить в паре с партнером имитацию ударов локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону; выполняя движение одной рукой сверху вниз, снизу вверх, по круговой траектории вперед и назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера, который скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левой рукой переводит правую руку атакующего вниз, а локтем правой руки наносит удар сверху вниз в его грудь (рис. 876, 877); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 48-м, 51-м и 54-м уроках.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 876, 877

Урок 58

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге ногой, разученные на 47-м, 52-м и 56-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и отводит голенью атакующую ногу партнера наружу; на счет «два» — защищающийся делает пово-

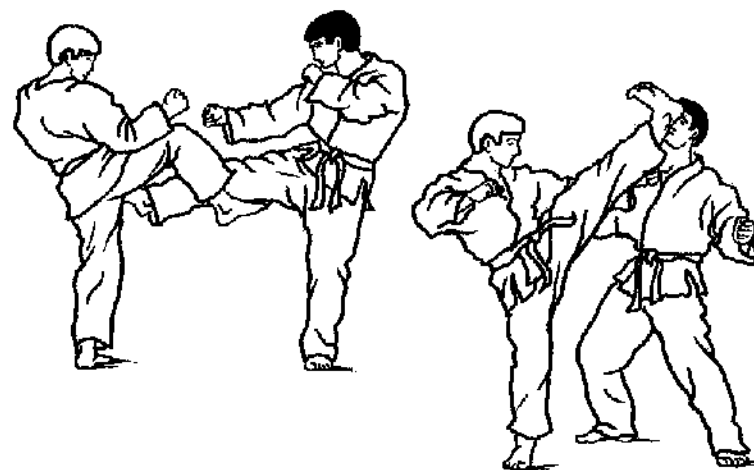


Рис. 878, 879

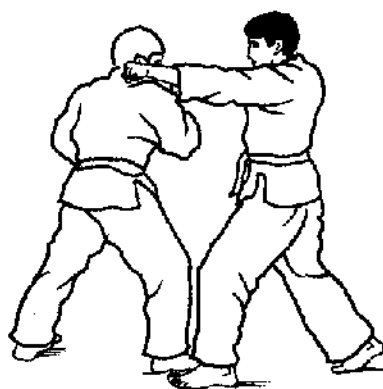
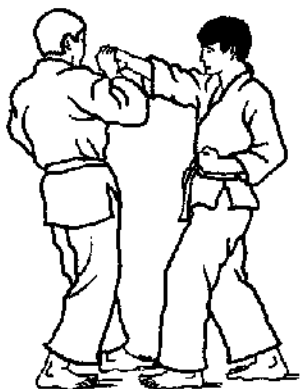
рот влево на 180° и проводит имитацию удара по дуге внешней частью стопы левой ноги в голову атакующего (рис. 878, 879); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 55-м и 56-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят один в боевой левосторонней стойке, другой — в правосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку, нанося прямой удар кулаком левой руки. Защищающийся делает уклон влево и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 880—882). Атакующий подставляет под удар ладонь правой руки и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в живот. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



8. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



Рис. 880-882

Урок 59

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, разученные на 46-м, 50-м и 53-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит удар вперед в промежность

партнера правой ногой. Защищающийся сгибает в колене левую ногу и отводит голенью атакующую ногу партнера внутрь; на счет «два» — защищающийся разворачивается вправо на 360° и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 883, 884); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 56-м и 58-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте правой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок вправо и контратакует кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу (рис. 885—887). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

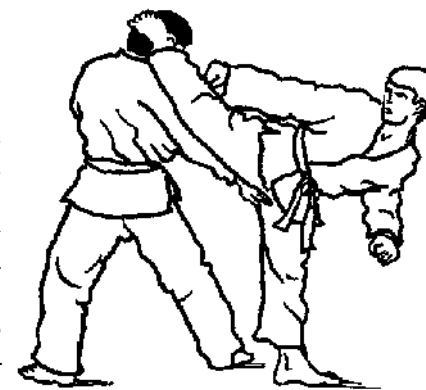
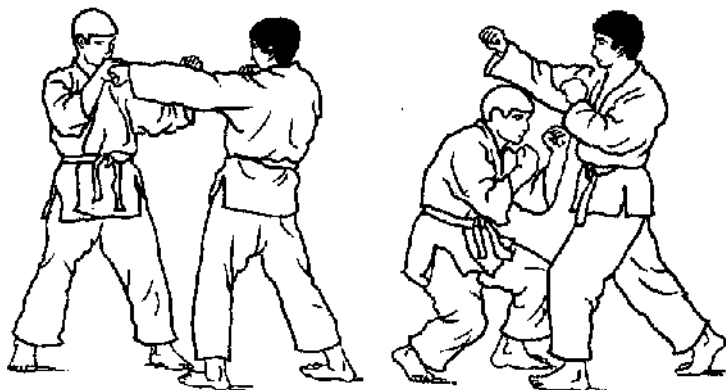


Рис. 883, 884



8. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 60

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит левой ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и одновременно ладонью левой руки проводит блок в колено с захватом голени атакующей ноги партнера под свое правое плечо. На счет «два» атакующий делает упор руками в пол, заносит правую ногу за спину защищающегося и скрестным движением ног опрокидывает его на спину.



Рис. 885—887

ну (рис. 888—890); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 51-м, 54-м и 57-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку напротив партнера, стоящего на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает небольшой шаг назад ле-

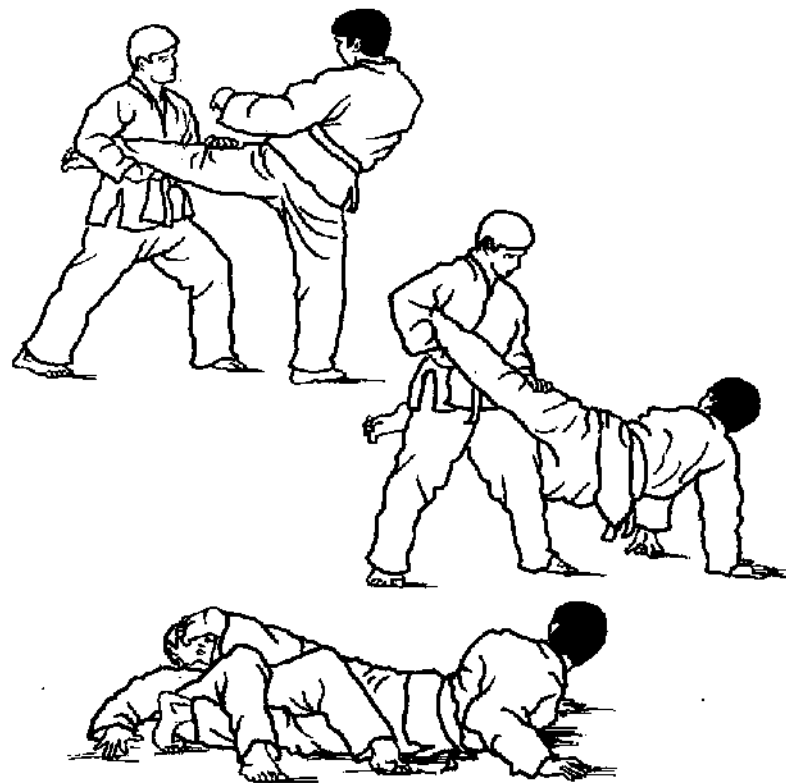


Рис. 888-890

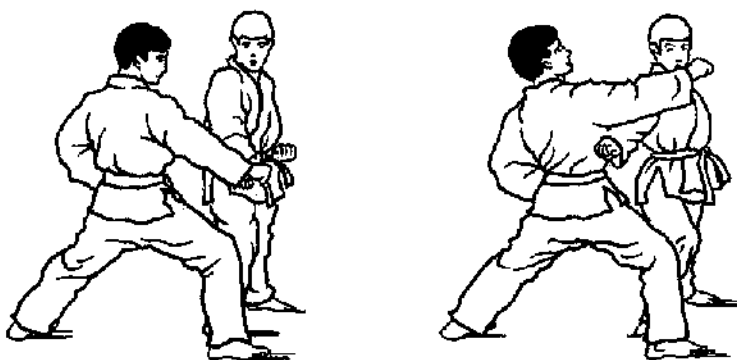
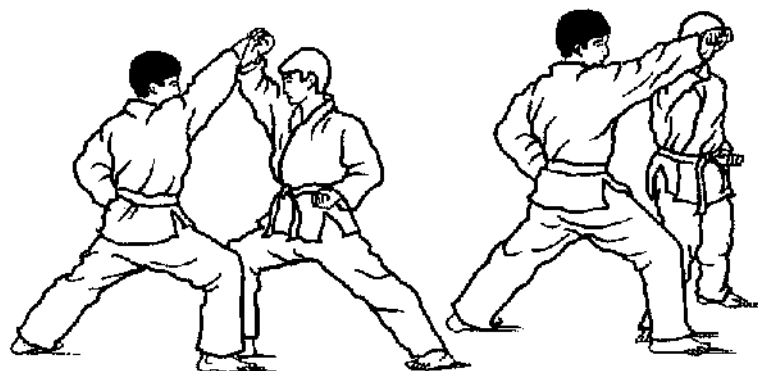


Рис. 891-894

вой ногой с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем правой руки предплечья атакующей руки противника. На счет «два» — защищающийся ставит стопу левой ноги параллельно правой и одновременно делает поворот туловища вправо, круговым движением правой руки опускает вниз правую руку партнера, поднимает ее вверх вперед примерно на уровень плеча и ребром ладони правой руки проводит имитацию удара под его левый сосок (рис. 891—894). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 51-м, 54-м и 57-м уроках.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—7.

Урок 61

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

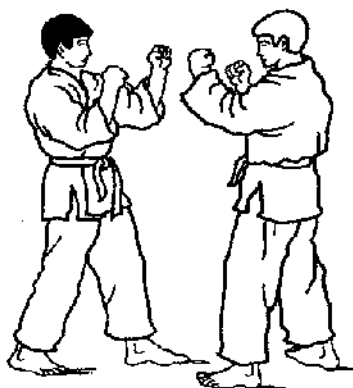
3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 44-м, 49-м и 55-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову влево, пропуская атакующую руку партнера над своим правым плечом; на счет «два» — атакующий при отдергивании правой руки назад ладонью захватывает голову партнера, тянет ее на себя и коленом правой ноги имитирует удар в лицо (рис. 895, 896); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 895, 896



5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 58-м и 59-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от прямых ударов кулаком в грудь.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 897—899). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только руками, другой защищается руками и контратакует только ногами; провести две встречи по две минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

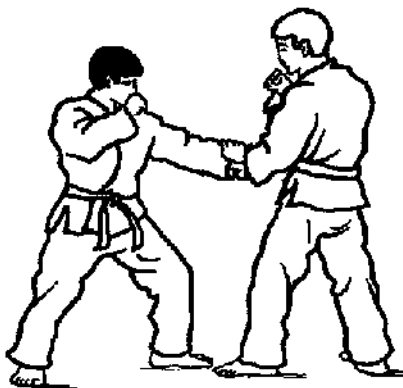


Рис. 897—899

Урок 62

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 50-м, 53-м и 59-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу, отводит голенью атакующую ногу партнера наружу; на счет «два» — защищающийся разворачивается влево на 180° и левой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 900, 901); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером техниче-

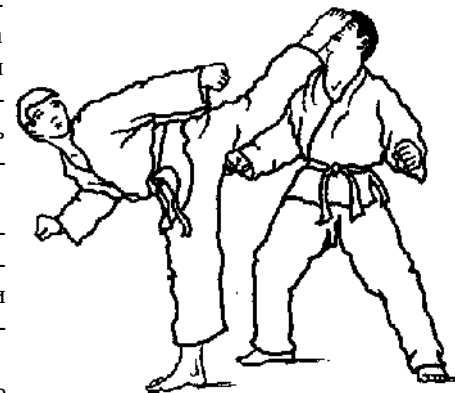


Рис. 900, 901

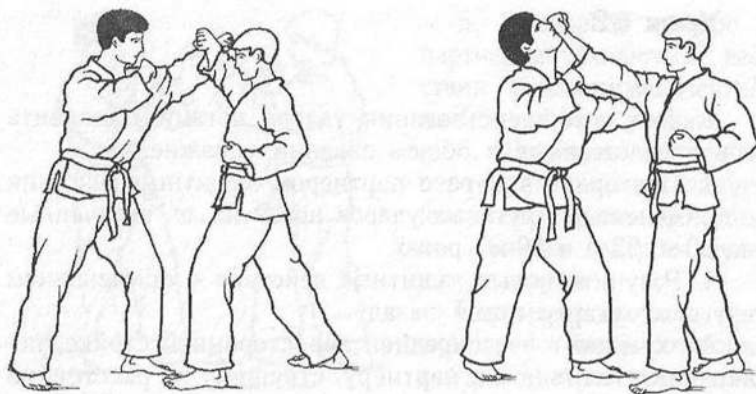


Рис. 902, 903

кие действия руками, разученные на 59-м и 61-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует верхней частью кулака правой руки в голову (рис. 902, 903). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три учебных боя руками и ногами — продолжительность каждого три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 63

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить в паре с партнером комбинацию ударов ногами.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит удар правой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в живот (рис. 904—906). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Вы-

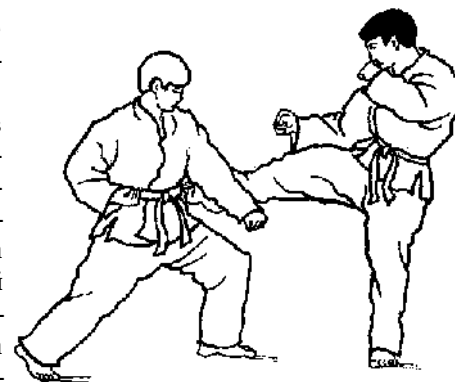


Рис. 904-906

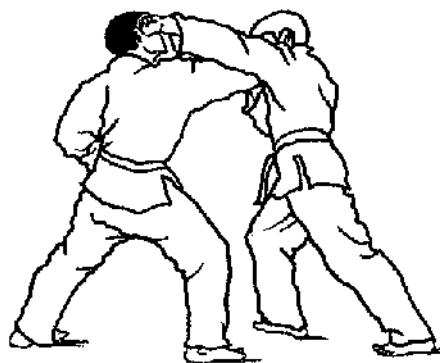


Рис. 907, 908

полнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию ударов верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 54-м, 57-м и 60-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо и одновременно делает шаг назад левой ногой, а ладонью правой руки проводит верхний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся верхней частью кулака левой руки имитирует удар в висок через правую руку атакующего (рис. 907,

908); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. Провести три учебных боя руками и ногами — продолжительность каждого три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 64

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы, разученные на 52-м, 56-м и 58-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера.

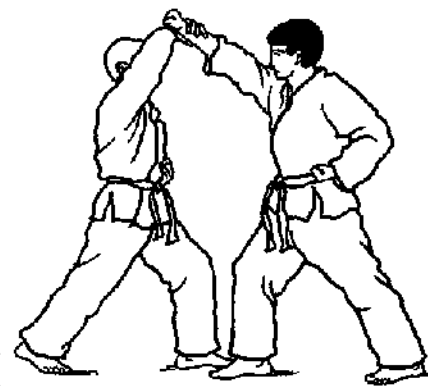
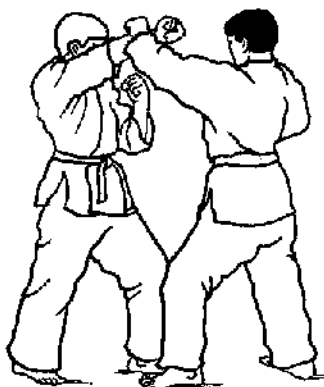
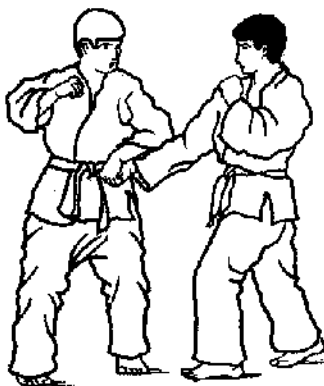


Рис. 909, 910



Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся делает поворот на 180° влево и внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 909, 910); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 61-м и 62-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит верхний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся ладонью левой руки делает нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует ударом внешней частью

кулака левой руки в голову (рис. 911—913). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только руками, другой защищается руками и контратакует ногами; две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 65

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ими-

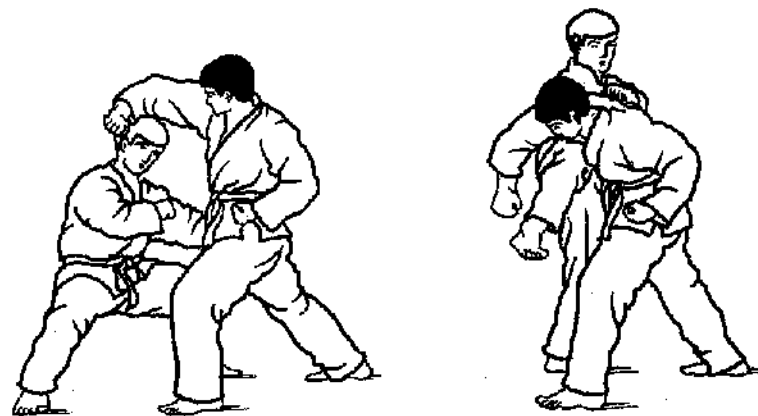
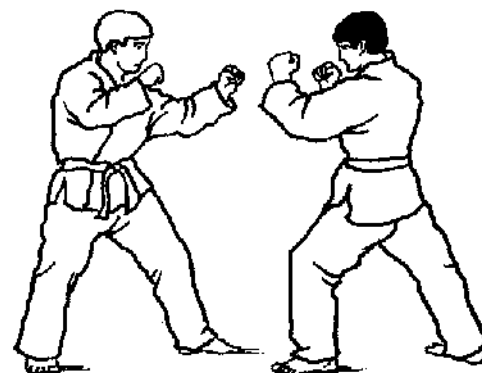


Рис. 911—913

Рис. 914-916

тации ударов коленом, разученные на 49-м, 55-м и 61-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий наносит кулаком правой руки боковой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атаковую руку партнера. Оказавшись со стороны правого бока атакующего, защищающийся коленом правой ноги имитирует удар в его живот (рис. 914—916); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и

поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 62-м и 64-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой

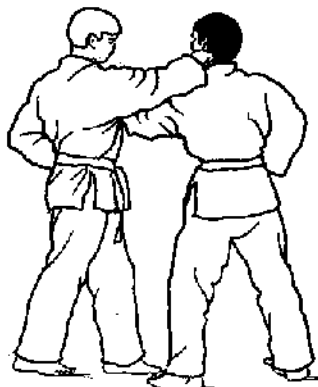
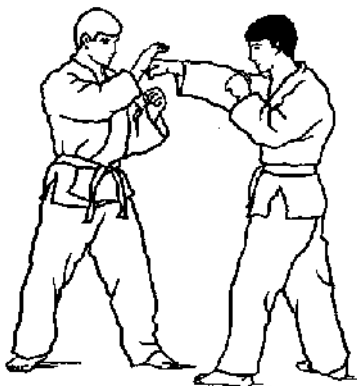


Рис. 917-919

удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок вправо под атаковую руку партнера, уходит от удара и контратакует боковым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 917—919). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только руками, другой защищается руками и контратакует ногами; провести две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами; продолжительность встречи три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 66

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Повторить в паре с партнером технические действия, включающие в себя удары ногой и рукой, разученные на 63-м уроке.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия, включающие в себя удар рукой и удар ногой.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением нижнего блока предплечьем левой руки в голень

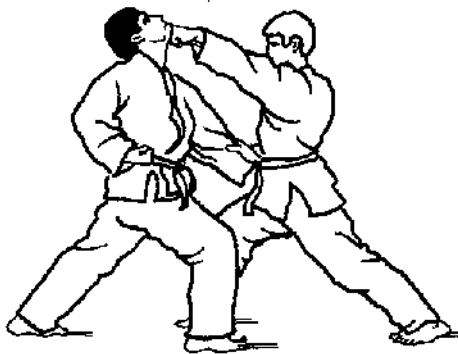
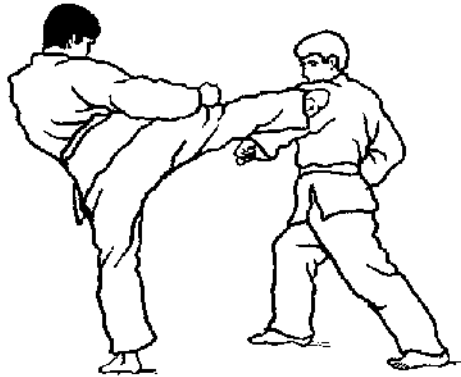


Рис. 920—922

атакующей ноги партнера. На счет «два» — атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 920—922); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на 57-м, 60-м и 63-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к парт-

неру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и одновременно ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует запястьем правой руки удар снизу вверх по локтю атакующего (рис. 923); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



Рис. 923

9. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 57-м, 60-м и 63-м уроках.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—6.

Урок 67

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, разученные на 33-м, 55-м и 62-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись друг к другу лицом. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, разворачивает стопу этой ноги наружу, пово-

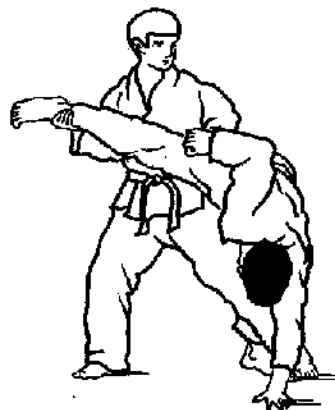


Рис. 924—926

рачивается правым боком к партнеру и правой ногой имитирует круговой удар назад в его голову. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и ладонью правой руки проводит верхний блок снаружи в голень атакующей ноги с перехватом ее и последующим переводом на свое правое плечо; на счет «два» — защищающийся проводит левой ногой подножку под опорную ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 924—926); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 64-м и 65-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии согнутой в локте руки друг от друга. Атакующий наносит удар кулаком правой руки снизу в живот партнера. Защищающийся резко опускает вниз левую руку, ставит раскрытую ладонь левой руки под удар и контратакует боковым ударом



Рис. 927, 928

кулаком согнутой в локте правой руки в голову (рис. 927, 928). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой только ногами продолжительностью три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 68

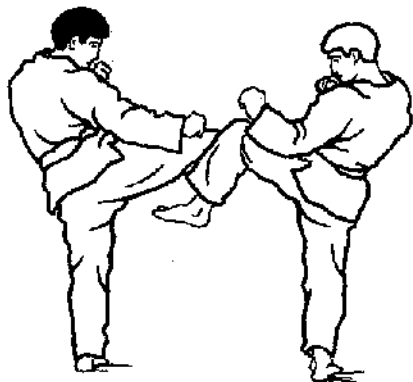
1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером все защитные действия с применением имитации ударов ногой по дуге, разученные на 56-м, 58-м и 64-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене



левую ногу, отводит голенью атакующую ногу партнера внутрь; на счет «два» — защищающийся разворачивается влево на 180° и правой ногой имитирует удар по дуге внешней частью стопы в голову атакующего (рис. 929, 930); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

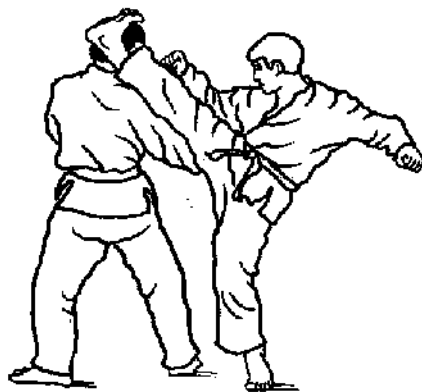


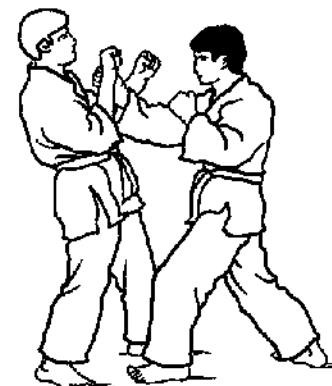
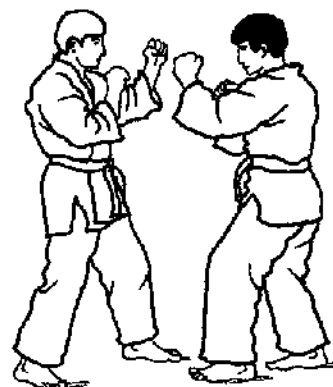
Рис. 929, 930

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар кулаком правой руки снизу в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара противника и контратакует боковым ударом кулаком согнутой в локте левой руки в голову (рис. 931—933). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести трехминутный учебный бой только ногами.

8. Провести трехминутный учебный бой руками и ногами.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



Урок 69

1. Разминка.

2. Выполнить имитации четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить в паре с партнером технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой, разученные на 63-м и 66-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой.

Атакующий становится в длинную заднюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади скрестно правой и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и предплечьем левой руки проводит нижний блок в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся про-



Рис. 931-933

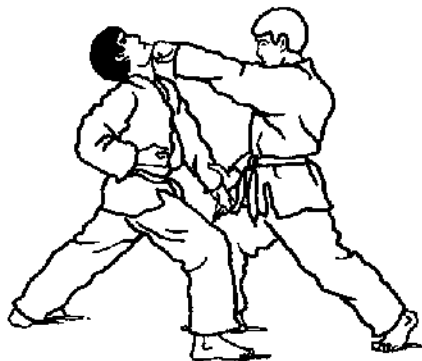
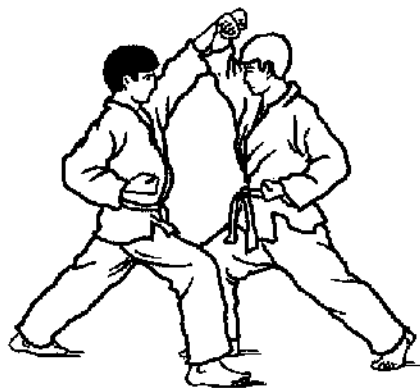
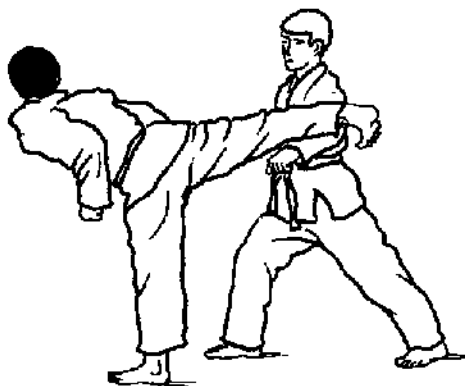


Рис. 934—936

водит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 934—936); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и предплечьем левой руки проводит

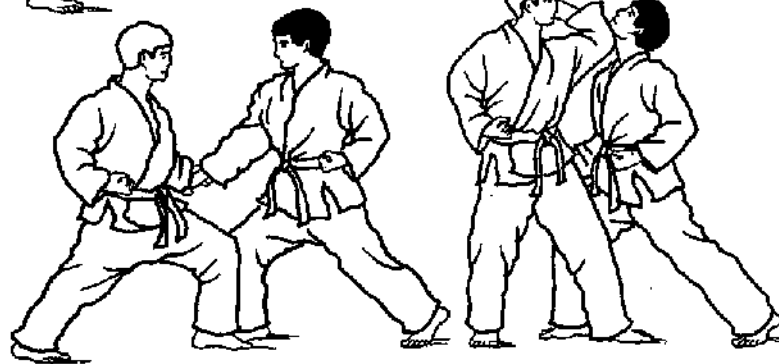


Рис. 937—939

верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся локтем левой руки имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 937—939); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—6.

Урок 70

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



Рис. 940, 941

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 55-м, 61-м и 65-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в узкой фронтальной стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии согнутой в локте руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит нижний блок изнутри и захватывает правой рукой плечо, а левой — запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся рывком на себя пригибает туловище атакующего и коленом имитирует удар в его живот (рис. 940, 941); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 67-м и 68-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар снизу кулаком согнутой в локте правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку, подставляя под удар раскрытую ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом ку-



лаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок вправо под атакующую руку партнера, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 942—944). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 942-944

8. Провести трехминутный учебный бой только руками.

9. Провести трехминутный учебный бой руками и ногами.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 71

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 59-м, 62-м и 67-м уроках.

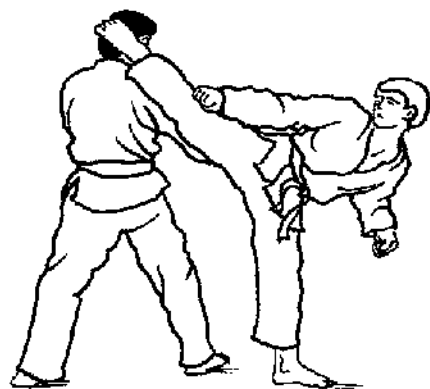
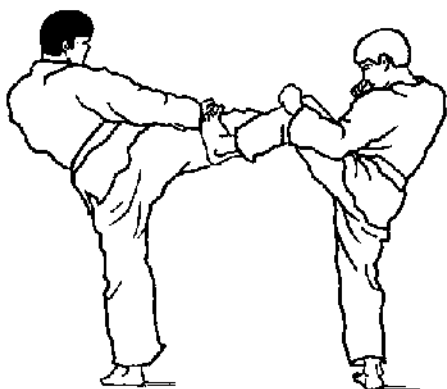


Рис. 945, 946

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся стопой левой ноги отводит голень атакующей ноги партнера внутрь, делает поворот на 180° вправо и проводит

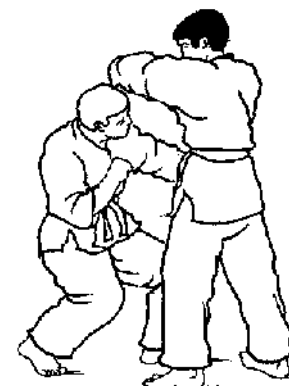
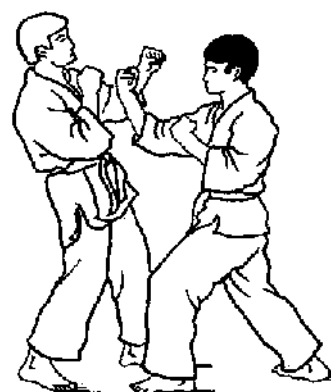
правой ногой имитацию кругового удара в голову атакующего (рис. 945, 946); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 68-м и 70-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакую-



щий наносит удар снизу кулаком правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет голову назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте левой руки в голову защищающегося. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера и контратакует боковым ударом кулаком согнутой в локте правой руки по туловищу (рис. 947—949). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

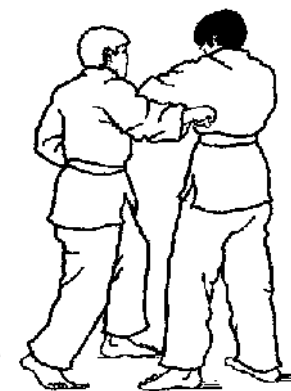


Рис. 947-949

8. Провести трехминутный учебный бой только ногами.

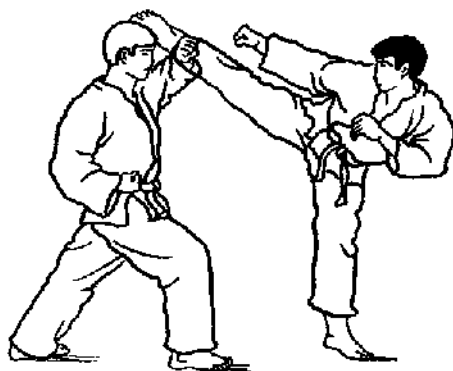
9. Провести трехминутный учебный бой руками и ногами.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 72

1. Разминка.

2. Выполнить имитации четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.



3. Повторить в паре с партнером технические действия, включающие в себя удар ногой, удар рукой, разученные на 63-м, 66-м и 69-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые технические действия, включающие в себя удар рукой, удар ногой.

Атакующий становится в заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит круговой удар вперед правой ногой, защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кула-

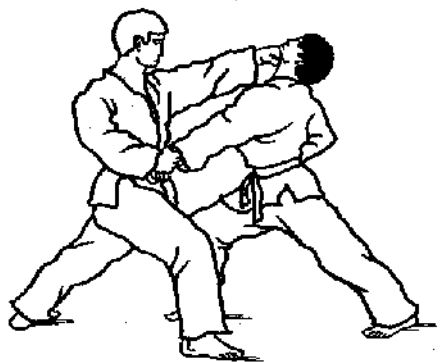


Рис. 950—952

ком левой руки в голову (рис. 950—952); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

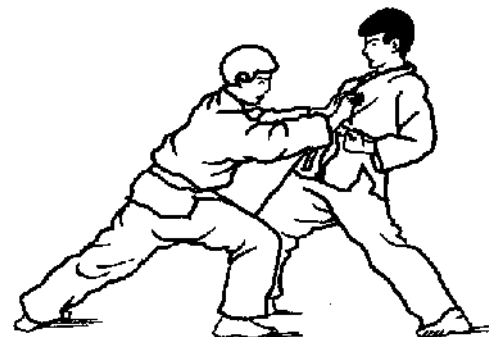
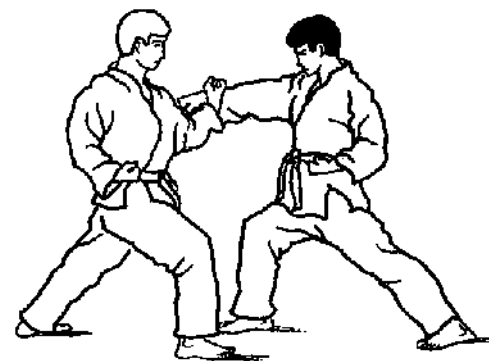
5. Повторить имитацию разученных ранее ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 63-м, 66-м и 69-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов руками.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий

делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением прямого удара кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой с одновременным проведением среднего блока изнутри предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — основанием ладоней обеих рук проводит имитацию удара в область его груди (рис. 953, 954); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями. Рис. 953,954



8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—7.

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25-42-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить махи ногами вперед, назад, в сторону, по дуге внутрь и наружу. Выполнить пять серий по 10 махов каждой ногой.



2. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, стоя на месте. Выполнить пять серий по 5 ударов каждой ногой.

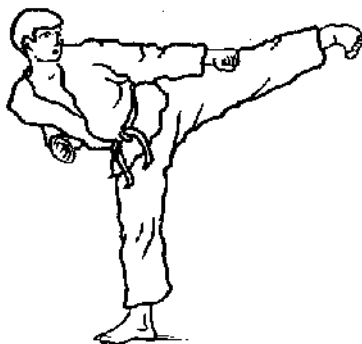


Рис. 955—957

3. Выполнить имитацию ударов ногами вперед, назад, в сторону, кругового вперед, кругового назад, в прыжке приставляя стопу одной ноги к стопе другой.

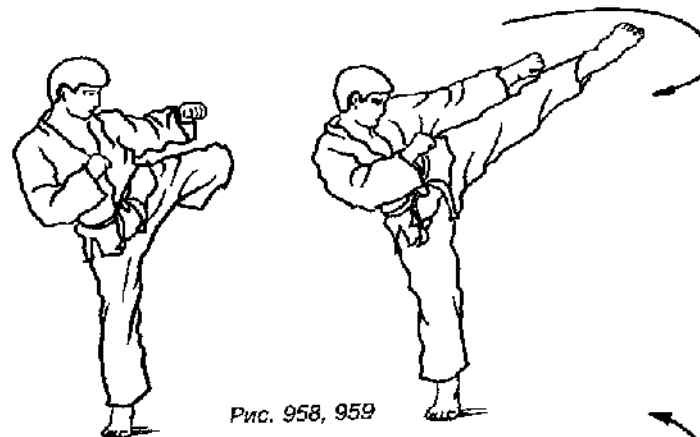


Рис. 958, 959

Выполнить пять серий по 5 ударов каждой ногой.

4. Стоя на одной ноге, выполнить другой следующие комбинации ударов во фронтальном направлении:

- а) вперед, в сторону, назад;
- б) вперед, в сторону, кругового вперед (рис. 955—959);
- в) по дуге наружу, внутрь, в сторону (рис. 960—962);



Рис. 960—962



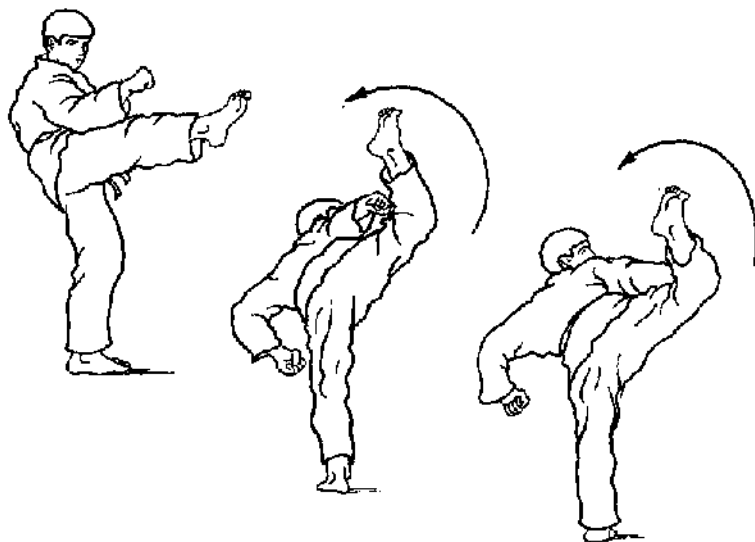


Рис. 963-965

г) вперед, два круговых удара назад (рис. 963—965).

Выполнить четыре серии по 5 повторений каждой ногой.

5. Выполнить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

6. Выполнить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы в прыжке и с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

7. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

8. Выполнить имитацию кругового удара ногой назад в прыжке с поворотом на 360°. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

9. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию четырех ударов подряд в разных направлениях: вперед, в сторону, назад, кругового вперед, кругового назад. Выполнить пять серий по 4 удара каждой ногой.

10. Повторить связку ногами, состоящую из имитации трех ударов ногами по дуге.

11. Разучить технический комплекс № 8.

Урок 73

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером все защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 61-м, 65-м и 70-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий обеими руками захватывает шею партнера и пытается нагнуть его туловище вниз, но не может этого сделать из-за физического превосходства защищающегося. Тогда атакующий отталкивается от пола, зависает на шее партнера и коленом правой ноги проводит имитацию удара в его живот (рис. 966, 967). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары и удары снизу кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 70-м и 71-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в лицо партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний блок в предплечье

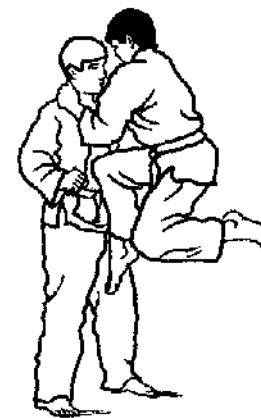
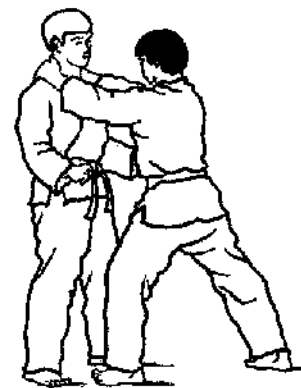


Рис. 966, 967

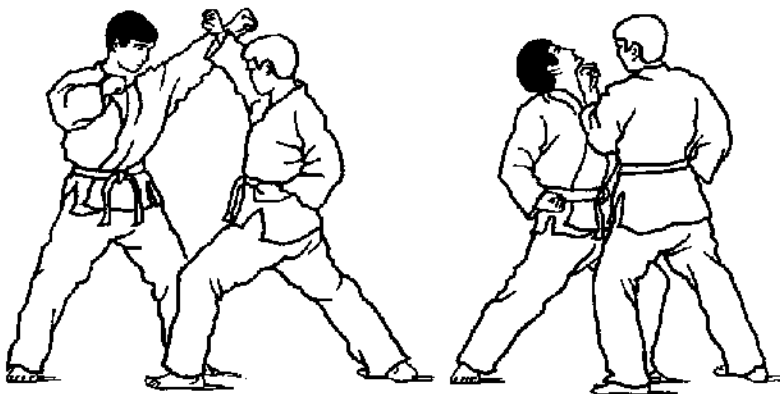


Рис. 968, 969

атакующей руки партнера и контратакует ударом кулаком согнутой в локте левой руки снизу в подбородок (рис. 968, 969). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой руками и обеими ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Повести учебный бой продолжительностью три минуты.

10. Разучить технический комплекс № 8.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 8

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» — руки, сжатые в кулаки, скрестить перед грудью, опустить их вниз, одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (позиция 1).

3. На счет «2» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри (позиция 2).

4. На счет «3» — имитировать удар кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 3).

5. На счет «4» — приставить стопу правой ноги к стопе левой ноги, имитировать кулаком согнутой в локте левой руки удар вправо (позиция 4).

6. На счет «5» — выполнить поворот на 90° вправо, перейти в заднюю левостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри (позиция 5).

7. На счет «6» — имитировать удар кулаком согнутой в локте левой руки (позиция 6).

8. На счет «7» — приставить стопу левой ноги к стопе правой ноги, имитировать удар вправо кулаком согнутой в локте правой руки (позиция 7).

9. На счет «8» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (позиция 8).

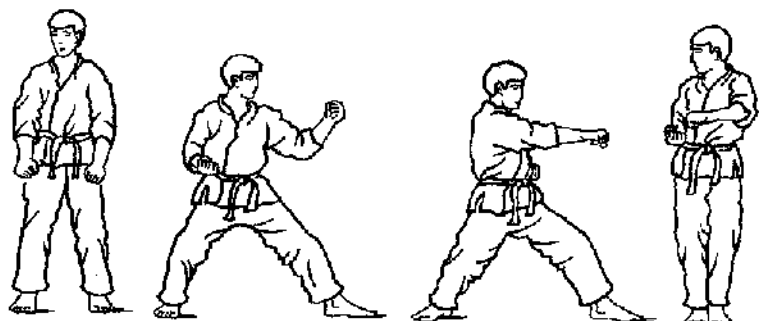
10. На счет «9» — сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и скрещенными предплечьями выполнить нижний блок (позиция 9).

11. На счет «10» — провести скрещенными предплечьями верхний блок, положить ладонь левой руки на ладонь правой руки, отвести руки на правый бок и основанием кулака левой руки имитировать удар в сторону, затем раскрыть ладонь левой руки (позиции 10—12).

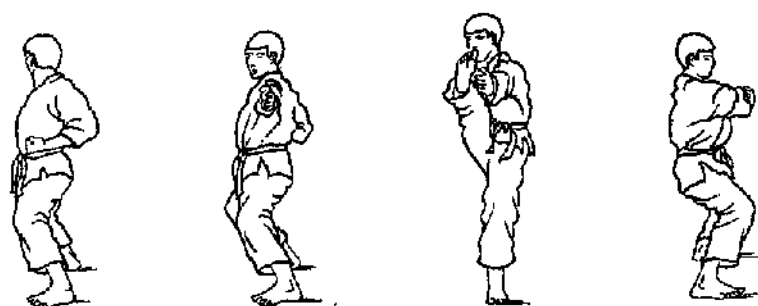
12. На счет «11» — сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением имитации удара вперед кулаком правой руки (позиция 13).

13. На счет «12» — выполнить поворот на 180° влево, перейти в широкую фронтальную стойку с одновременной имитацией удара сверху вниз основанием кулака правой руки (позиция 14).

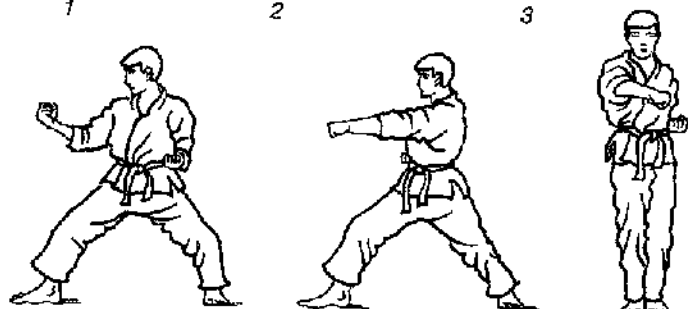
14. На счет «13» — повернуть голову влево и внешней стороной раскрытой ладони левой руки имитировать удар в сторону, провести внутренней стороной стопы правой ноги удар в ладонь левой руки, перейти в широкую фронтальную стойку, нанести удар локтем правой руки в ладонь левой руки, согнутой в локте на уровне груди (позиции 15—17).



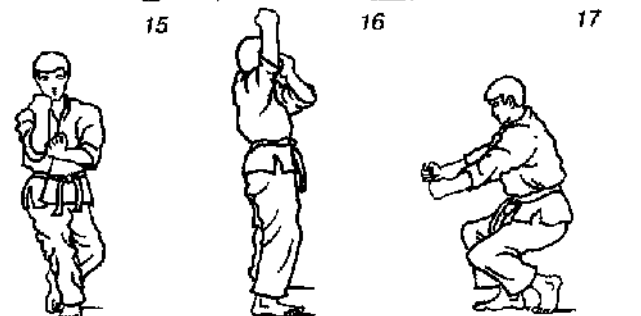
1 2 3 4



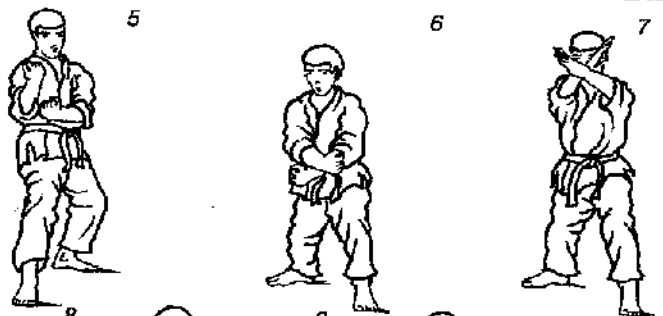
14 15 16 17



5 6 7



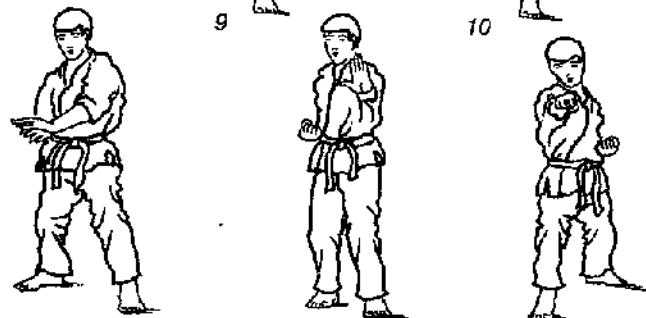
18 19 20



8 9 10



21 22 23



11 12 13



24 25 26 27

15. На счет «14» — поставить стопу левой ноги скрестно сзади правой ноги и имитировать удар вперед внешней стороной кулака правой руки (позиция 18).

16. На счет «15» — отставить левую ногу назад параллельно правой, поднять вверх сжатые в кулаки руки (позиция 19).

17. На счет «16» — сделать прыжок вверх, приземлиться, поставить стопу правой ноги вперед и скрестно стопе левой ноги и имитировать кулаками скрещенных рук удар вниз (позиция 20).

18. На счет «17» — сделать шаг вперед правой ногой с переходом в переднюю правостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (позиция 21).

19. На счет «18» — повернуться на 180°, перейти в заднюю длинную левостороннюю стойку, правую руку согнуть в локте на уровне плеча, левую — вытянуть вперед.

20. На счет «19» — переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать ладонью правой руки удар вниз, левую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (позиция 22).

21. На счет «20» — переместить вес тела на правую ногу, перейти в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую руку в локте на уровне плеча, левую — вытянуть вперед (позиция 23).

22. На счет «21» — выполнить поворот на 90° влево, поставить ноги вместе (позиция 24).

23. На счет «22» — переместить вес тела на правую ногу, перейти в заднюю правостороннюю стойку, основанием ладони левой руки имитировать удар вниз, правую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (позиция 25).

24. На счет «23» — переместить вес тела на левую ногу, левую руку согнуть в локте на уровне плеча, правую — вытянуть вперед (позиция 26).

25. На счет «24» — сделать шаг назад правой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки (позиция 27). Выполнить поклон и закончить упражнение.

Урок 74

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногой по дуге, разученные на 60-м, 64-м и 68-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги

в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся стопой правой ноги отводит голень атакующей ноги партнера наружу, делает поворот на 180° влево и проводит имитацию удара по дуге внешней частью стопы левой ноги в голову атакующего (рис. 970, 971).

На счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

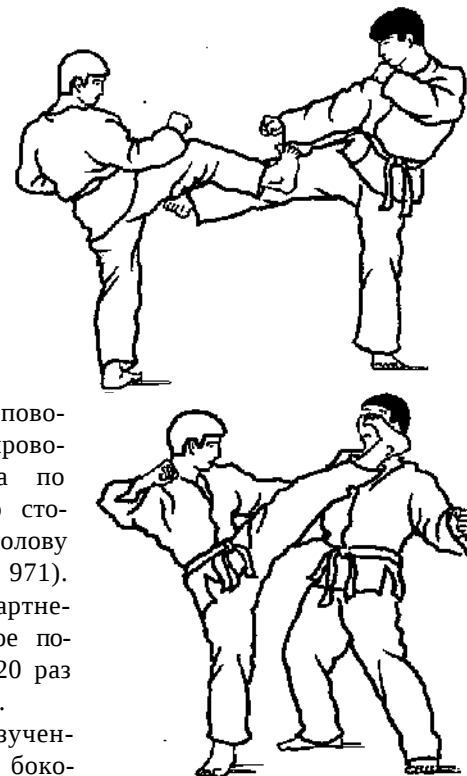


Рис. 970, 971

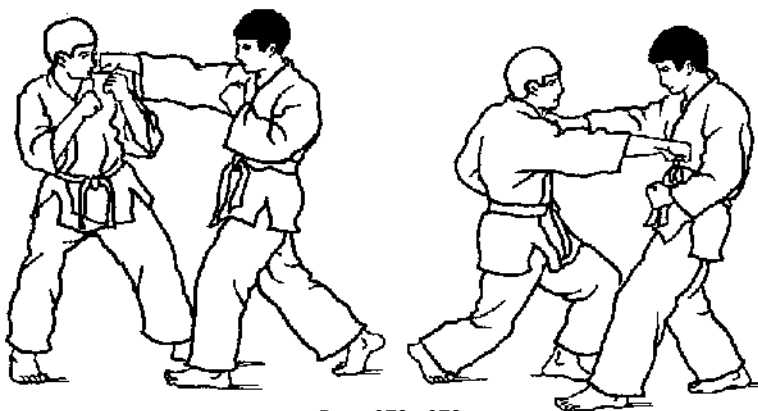


Рис. 972, 973

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 71-м и 73-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в туловище партнера (рис. 972, 973). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой — обеими руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 75

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



Рис. 974



Рис. 975

3. Разучить технику ударов ногой в прыжке вперед:

а) взяться руками за шведскую стенку (или другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать удар правой ногой вперед (рис. 974). Выполнить по 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию ударов ногой вперед в прыжке через партнера, стоящего на коленях и кистях (рис. 975);

в) выполнить 10 высоких прыжков из положения приседа, прижимая в воздухе колени к груди и приземляясь поочередно то на правую, то на левую ногу (рис. 976, 977);



Рис. 976, 977



г) оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть, подняв полусогнутые в локтях руки, подтянув как можно выше согнутые в коленях ноги к груди, и имитировать правой ногой удар вперед. Выполнить по 10 ударов каждой ногой;

д) выполнить по 10 ударов ногой в боксерские «лапы», надетые на руки партнера.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 73-м и 74-м уроках.

5. Разучить новые технические защитные действия против ударов кулаком, делая бросок ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит ладонью левой руки средний блок снаружи в запястье правой руки партнера, поворачивается на 180° через правое плечо, захватывает левое плечо партнера правой рукой, выполняет мах правой ногой назад и подбивает ею одноименную ногу партнера (рис. 978, 979). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

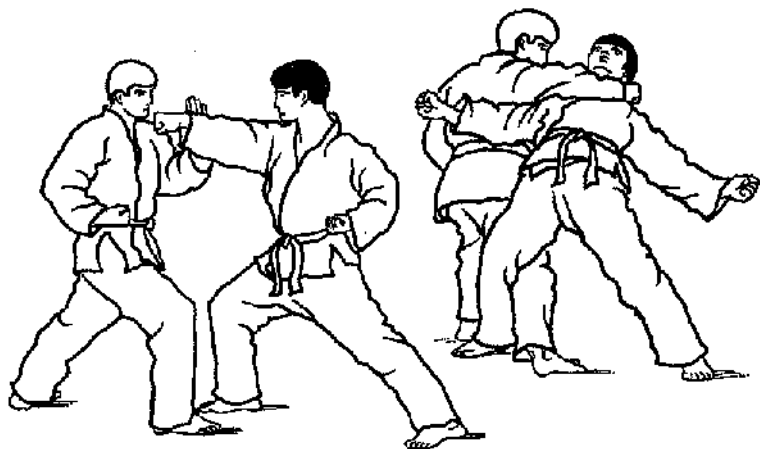


Рис. 978, 979

6. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только руками, другой — защищается и контратакует только ногами; провести две встречи по три минуты.

7. Провести учебный бой руками и ногами.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 76

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 62-м, 67-м и 71-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия* с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой,

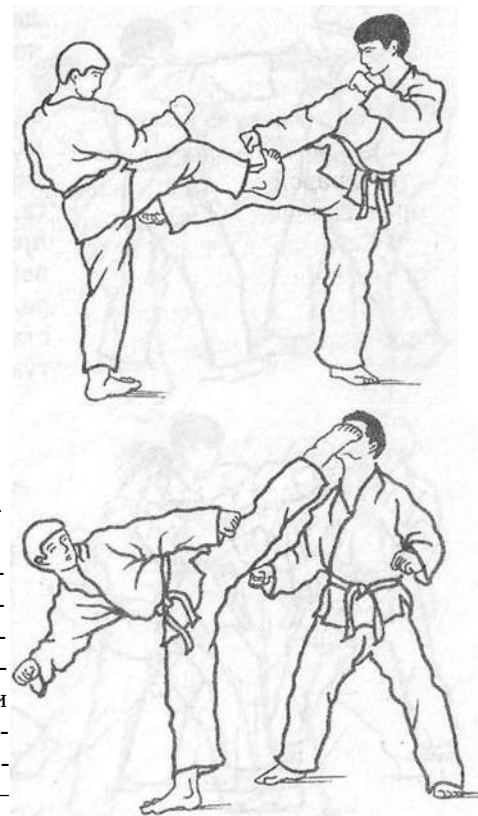


Рис. 980, 981

ставит ее скрестно впереди стопы правой ноги и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся стопой правой ноги отводит голень атакующей ноги партнера наружу, делает поворот на 180° влево и проводит имитацию кругового удара назад левой ногой в голову партнера (рис. 980, 981); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию прямых и боковых ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 73-м и 74-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь правой руки.

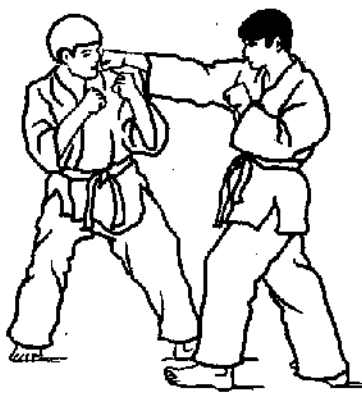
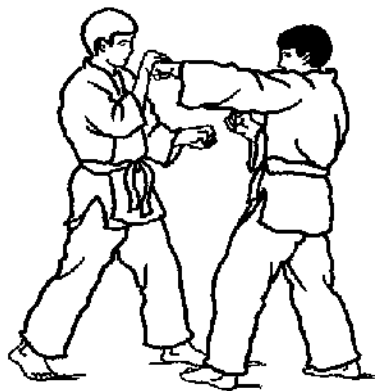


Рис. 982-984

Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком правой руки в голову защищающегося. Защищающийся уклоняется вправо, уходит от атаки и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу партнера (рис. 982—984). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стойки и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой обеими руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 77

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером все защитные действия с применением ударов ногой по дуге, разученные на 64-м, 68-м и 74-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой по дуге.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к



Рис. 985, 986

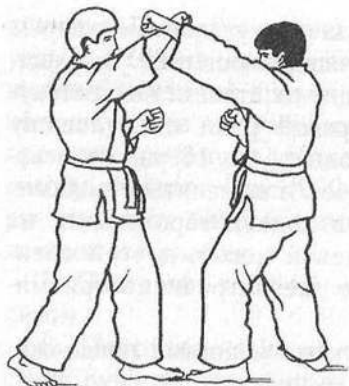


Рис. 987—989

партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее скрестно впереди правой и наносит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся стопой левой ноги отводит голень атакующей ноги партнера внутрь, делает поворот вправо на 180° и проводит имитацию удара по дуге внешней частью стопы правой ноги в голову атакующего (рис. 985, 986); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 74-м и 76-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечь-

ем правой руки верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки в подбородок противника. Защищающийся отклоняется назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 987—989). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и левой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 78

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить все подводящие упражнения для имитации ударов ногой вперед в прыжке.

4. Разучить технику ударов ногой в сторону в прыжке:

а) взяться руками за шведскую стенку (или любую другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать удар левой ногой в сторону (рис. 990). Выполнить по 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию удара ногой в сторону, пере-

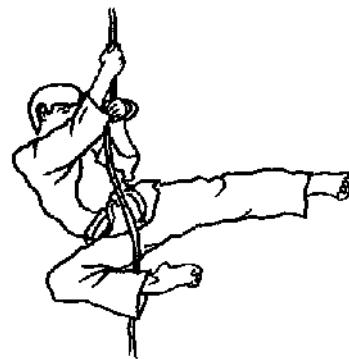


Рис. 990

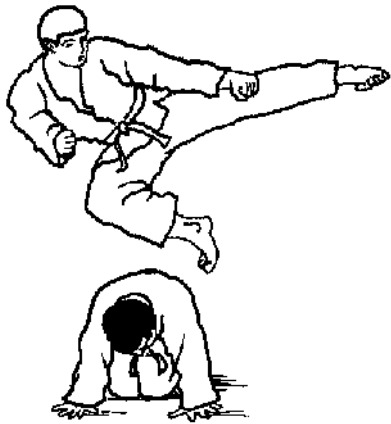


Рис. 991

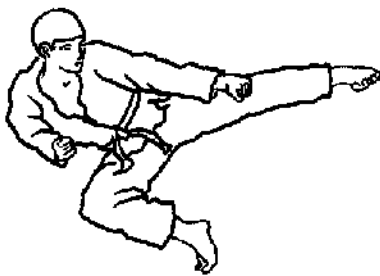


Рис. 992, 993

прыгивая через партнера, стоящего на коленях и кистях (рис. 991);

в) выполнить 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди, затем выполнить то же самое упражнение, развернувшись в воздухе на 90° вправо, приземляться поочередно то на левую, то на правую ногу (рис. 992, 993);

г) оттолкнуться от пола обеими руками, подпрыгнуть, поднимая полусогнутые в локтях руки, подтягивая как можно выше согнутые в коленях ноги к груди, набрав высоту, развернуться в воздухе вправо на 90° и имитировать правой ногой удар в сторону, приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 76-м и 77-м уроках.

6. Повторить в паре с партнером задание 75-го урока — защита от прямого удара кулаком в грудь с применением круговой подсечки назад подпереди стоящую ногу

противника. Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой руками и ногами; три встречи по три минуты.

8. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 79

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером все защитные действия с применением имитации ударов коленом, разученные на 65-м, 73-м и 76-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий обеими руками захватывает голову партнера

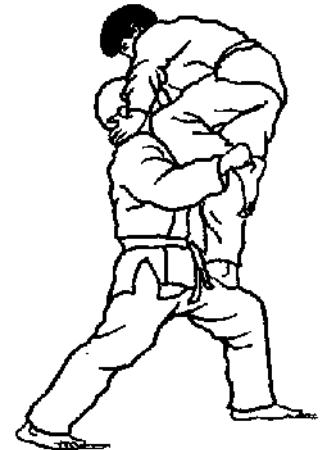


Рис. 994—996

и пытается нагнуть его туловище вниз, но не может этого сделать из-за физического превосходства противника. Тогда атакующий наступает одной ногой на бедро впереди стоящей ноги партнера и коленом другой ноги проводит имитацию удара в его подбородок (рис. 994—996). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее прямых и боковых ударов кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 66-м и 67-м уроках.

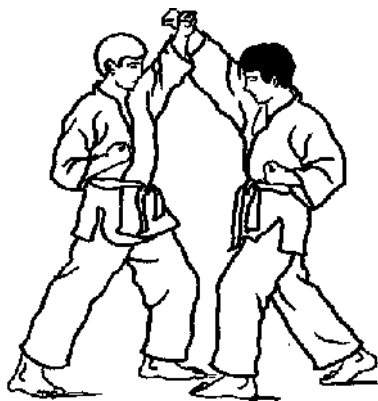


Рис. 997, 998

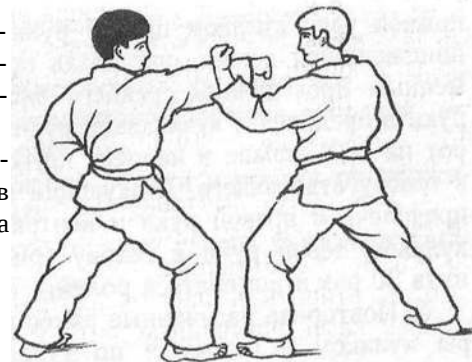
7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем левой руки верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует его прямым ударом кулаком правой руки по туловищу (рис. 997, 998). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует только руками, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.



Урок 80

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 67-м, 71-м и 76-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от круговых ударов ногой назад.

Атакующий находится в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит



Рис. 999—1001

прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением среднего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера, делает поворот на 180° вправо и наносит круговой удар правой ногой в голову атакующего. Атакующий проводит верхний блок предплечьем правой руки и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 999—1001). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые и боковые удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.



Рис. 1002, 1003

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 77-м и 79-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку, проводит ладонью нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует ударом наотмашь верхней частью кулака левой руки в голову (рис. 1002, 1003). Выполнить

по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести два трехминутных учебных боя, в ходе которых один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой — руками и ногами.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 81

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить все подводящие упражнения для имитации ударов ногами в прыжке вперед и в сторону.

4. Разучить имитацию ударов ногам назад в прыжке:

а) держась за шведскую стенку (или любую другую опору), подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать удар левой ногой назад в прыжке (рис. 1004). Повторить по 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию удара ногой назад в

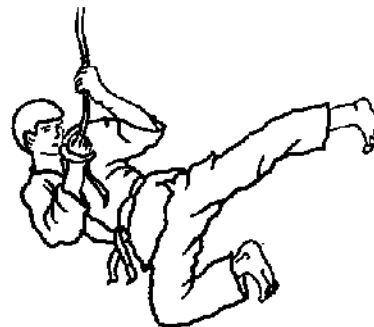


Рис. 1004

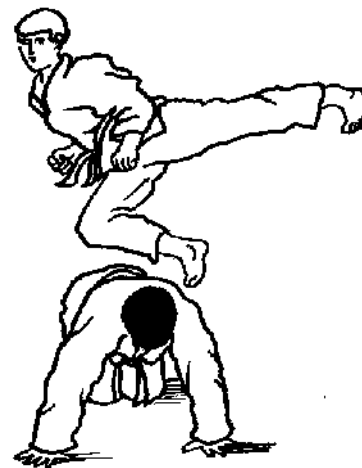
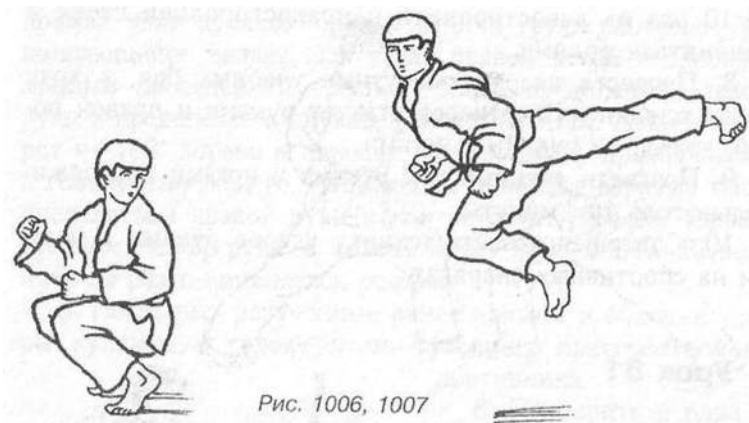


Рис. 1005



прыжке через партнера, стоящего на коленях и кистях (рис. 1005);

в) выполнить 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди, разворачиваясь на 180° и приземляясь поочередно то на левую, то на правую ногу (рис. 1006, 1007);

г) оттолкнуться от пола обеими ногами, поднять вверх полусогнутые в локтях руки, одновременно подтянуть как можно выше согнутые в коленях ноги, развернуться в воздухе на 180° влево и имитировать правой ногой удар назад, приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 раз каждой ногой.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия, разученные на 45-м уроке.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит ладонью левой руки средний блок снаружи в запястье правой руки парт-



Рис. 1008, 1009

нера. Одновременно разворачивается на 180° через правое плечо, резко приседает, подбивает своей правой голенью правую ногу противника (рис. 1008, 1009), опрокидывает его на спину, опирается на левое колено

и наносит прямой удар кулаком правой руки в голову. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой руками и ногами; две встречи по три минуты.

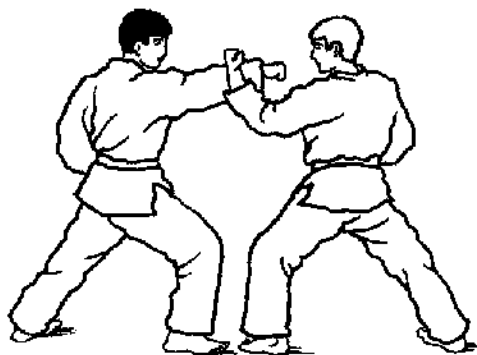
9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 82

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов по дуге, разученные на 68-м, 74-м и 77-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против ударов ногой по дуге.

Атакующий находится в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением среднего блока предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера, делает поворот на 180° вправо и наносит правой ногой удар по дуге в его голову. Атакующий проводит верхний боковой блок предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 1010—1012). Вы-

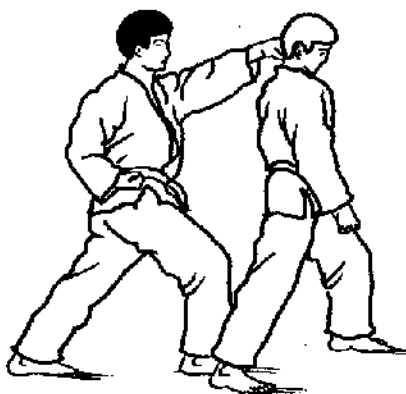
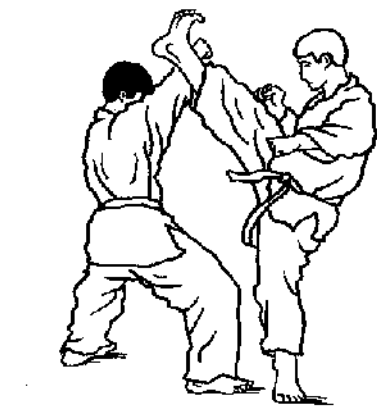


Рис. 1010—1012

полнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 79-м и 80-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся опускает вниз правую руку, проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис: 1013—1015). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

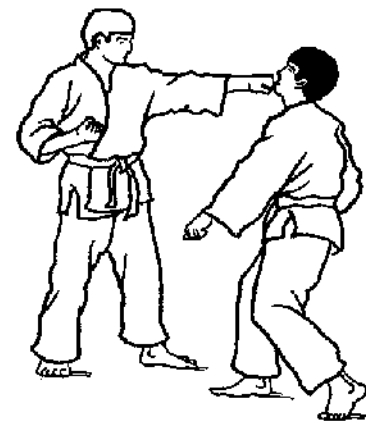
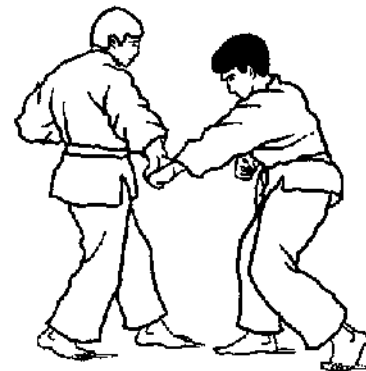
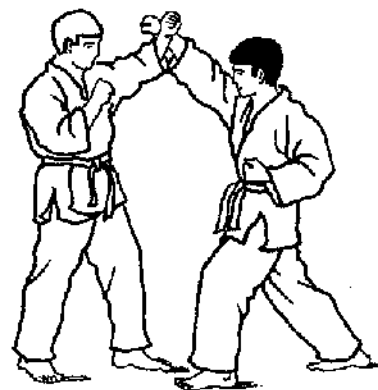


Рис. 1013-1015

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 83

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

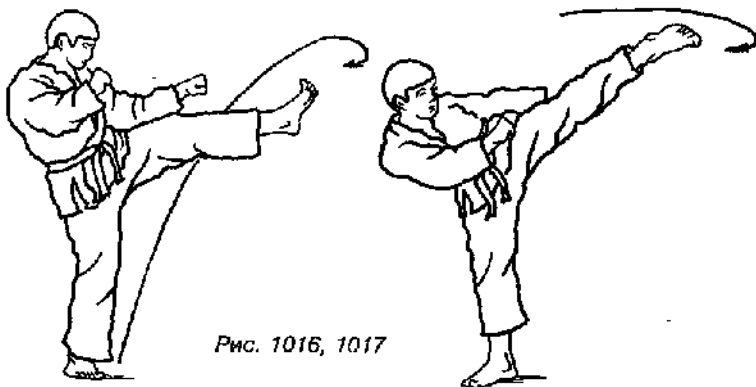


Рис. 1016, 1017

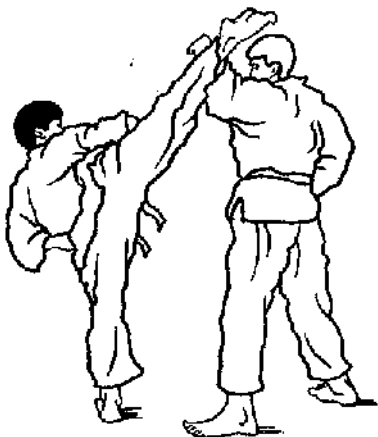


Рис. 1018

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 70-м, 73-м и 79-м уроках.

4. Разучить круговой маховый удар ногой вперед.

Встать в левостороннюю боевую стойку, сделать мах левой ногой вверх вперед, в крайнем верхнем положении раз-

вернуть ногу стопой вовнутрь, имитируя круговой удар вперед в голову предполагаемого противника (рис. 1016, 1017).

5. Разучить защитные технические действия против кругового махового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой маховый удар вперед в голову партнера. Защищающийся одновременно проводит правой рукой блок в стопу атакующей ноги партнера и имитирует удар локтем левой руки в его голень (рис. 1018). Выполнить по 10 раз и поменяться ролями.

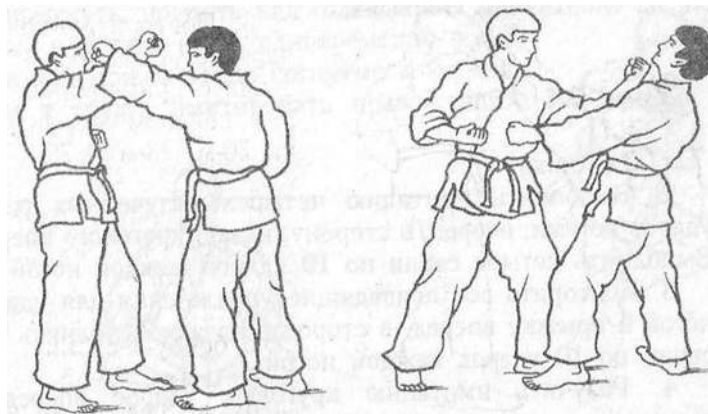
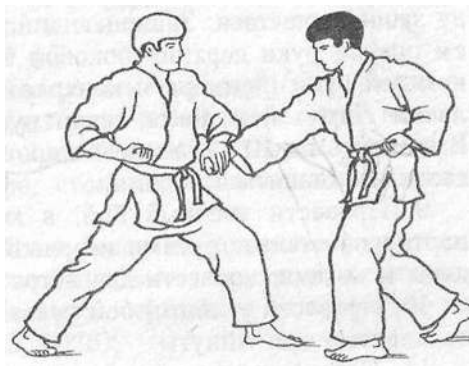


Рис. 1019—1022

6. Повторить разученные ранее прямые, боковые, снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 80-м и 82-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку вниз и ладонью этой руки проводит нижний блок в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует ударом снизу кулаком согнутой в локте левой руки (рис. 1019—1022). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует руками и правой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

10. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 84

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить все подводящие упражнения для ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад. Выполнить три серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Разучить имитацию круговых ударов вперед в прыжке:

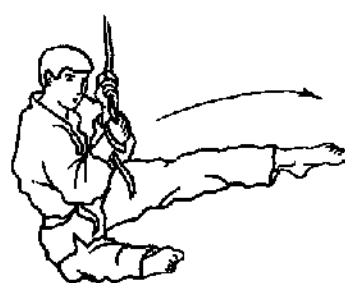


Рис. 1023



Рис. 1024

а) держась за шведскую стенку (или любую другую опору), подняться, согнуть ноги в коленях и, зависнув в воздухе, имитировать круговой удар ногой в прыжке (рис. 1023). Повторить по 10 раз каждой ногой;

б) выполнить имитацию круговых ударов ногами в прыжке через партнера, стоящего на коленях и кистях (рис. 1024);

в) выполнить по 10 прыжков из положения приседа, прижимая согнутые в коленях ноги к груди, разворачиваясь на 180° и приземляясь поочередно то на левую, то на правую ногу (рис. 1025, 1026);

г) оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть, поднять над головой полусогнутые в локтях руки, одновременно подтянуть как можно выше согнутые в коленях ноги к груди, имитировать правой ногой



Рис. 1025, 1026



круговой удар вперед и приземлиться на левую ногу. Выполнить по 10 ударных движений каждой ногой.

5. Провести каждой ногой по 20 ударов в боксерские «лапы», надетые на руки партнера.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком с применением бросков ногами, разученные на 75-м и 81-м уроках.

7. Провести учебный бой руками и ногами; три встречи по три минуты.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4, № 5.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 85

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, разученные на 74-м, 76-м и 80-м уроках.

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и низкие удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 82-м и 83-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует ударом правой руки в живот (рис. 1027, 1028). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует левой рукой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

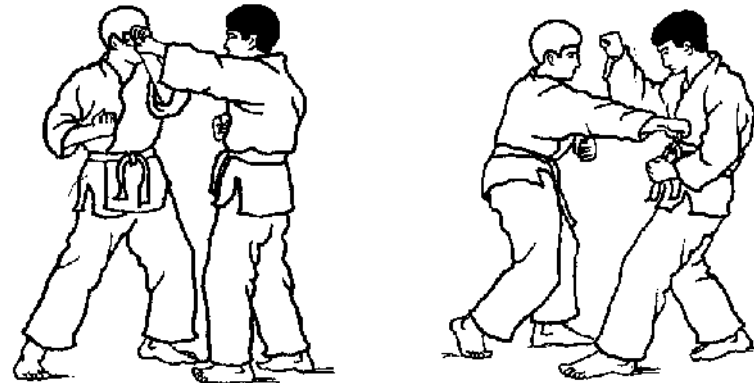


Рис. 1027, 1028

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 86

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногой по дуге, разученные на 74-м, 78-м и 82-м уроках.

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и низкие удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 83-м и 85-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает правую руку вниз, проводит ладонью нижний блок в запястье атакующей

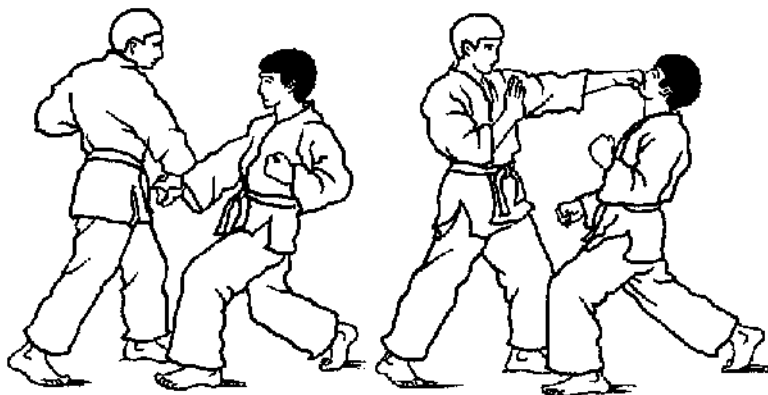


Рис. 1029, 1030

руки противника и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 1029, 1030). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует левой рукой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 87

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить имитацию ударов ног в прыжке: вперед, в сторону, назад.

4. Разучить в паре с партнером защиту от удара ногой вперед в прыжке.

Атакующий стоит в боевой правосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде

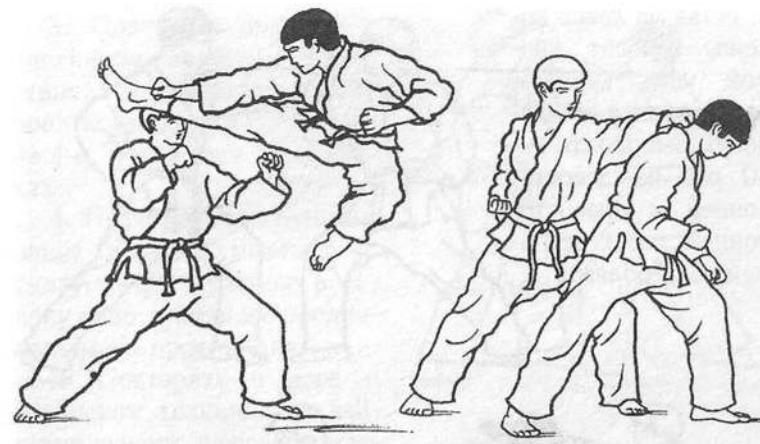


Рис. 1031, 1032

атакующий наносит удар ногой вперед в прыжке в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 1031, 1032). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия против прямых ударов кулаком с применением бросков ногами, разученные на 75-м и 81-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против прямых ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся проводит запястьем левой руки средний блок в предплечье атакующей руки партнера, разворачивается на 180° через правое плечо, наносит удар ребром ладони правой руки по его шее. Атакующий подставляет под удар ладонь левой руки. Защищающийся захватывает правой рукой правое плечо атакующего из-под его правой руки, подбивает противника голенью правой ноги в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 1033—1035), опрокидывает противника на спину

и, встав на левое колено, наносит прямой удар кулаком левой руки в его голову. Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

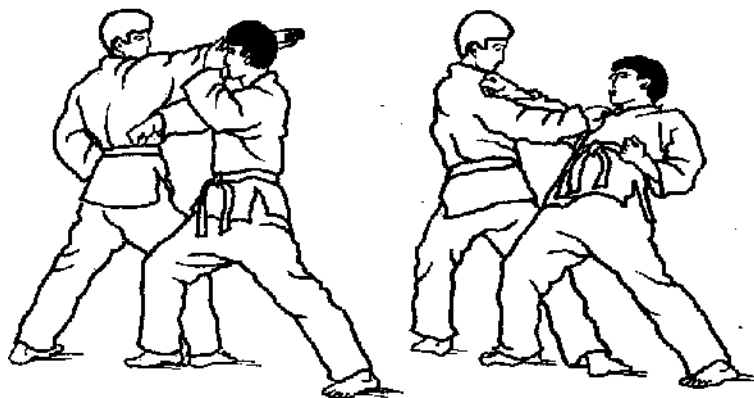
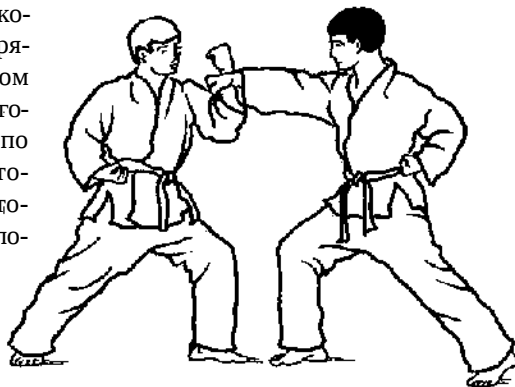


Рис. 1033-1035

7. Провести учебный бой руками и ногами; три встречи по три минуты.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 88

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м, 8-м, 13-м и 19-м уроках.

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 85-м и 86-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком правой руки в живот защищающегося. Защищающийся опускает вниз правую руку, проводит ладонью нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 1036—1038). Выполнить по 10 раз из ле-

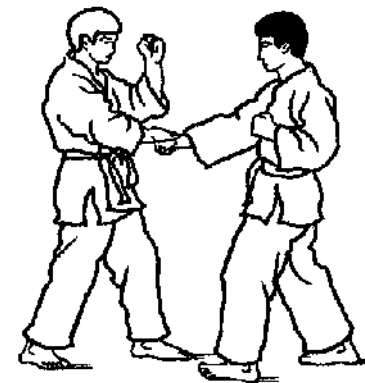
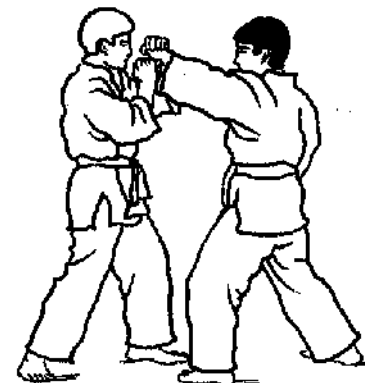


Рис. 1036-1038

восторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует левой рукой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 89

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 4-м, 5-м, 10-м и 14-м уроках.

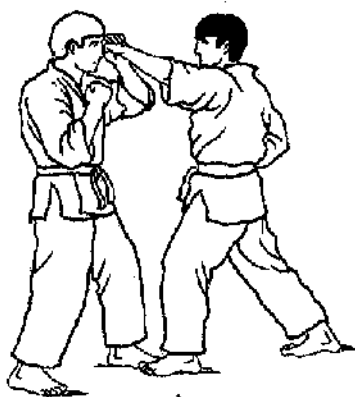
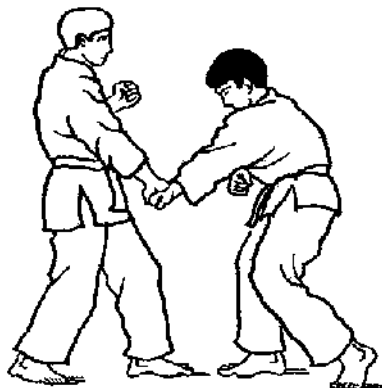


Рис. 1039-1041

4. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 86-м и 88-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте левой руки в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в живот (рис. 1039—1041). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует левой рукой и левой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 90

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов ногами вперед в прыжке, разученные на 87-м уроке.

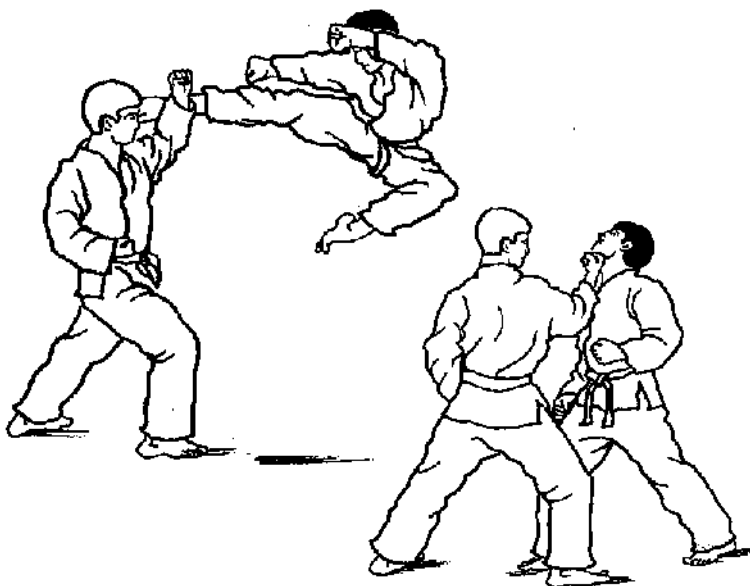


Рис. 1042, 1043

5. Разучить в паре с партнером приемы защиты от круговых ударов ногой вперед в прыжке.

Атакующий — в боевой левосторонней стойке, на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий наносит круговой удар правой ногой вперед в прыжке в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера и контратакует ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки (рис. 1042, 1043). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, разученные на 75-м и 81-м уроках.

7. Провести учебный бой руками и ногами; три встречи по три минуты.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—8.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 91

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты, разученные на 83-м уроке.

4. Разучить в паре с партнером новые приемы жесткой защиты против удара ногой вперед. Рис. 1044

Оба партнера становятся друг напротив друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся отставляет правую ногу назад, одновременно проводит нижний блок предплечьем левой руки и имитацию удара кулаком правой руки в голень атакующей ноги партнера (рис. 1044).

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые и низкие удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 88-м и 89-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.



Рис. 1045, 1046

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулаком согнутой в локте правой руки в голову (рис. 1045, 1046). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует правой ногой и правой рукой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 92

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером все защитные действия с применением имитации ударов ногой вперед, разученные на предыдущих уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия против ударов ногой вперед.

Партнеры становятся друг напротив друга в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги. Атакующий наносит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит нижний блок и имитацию удара кулаком правой руки в голень атакующей ноги партнера.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 89-м и 91-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакую-

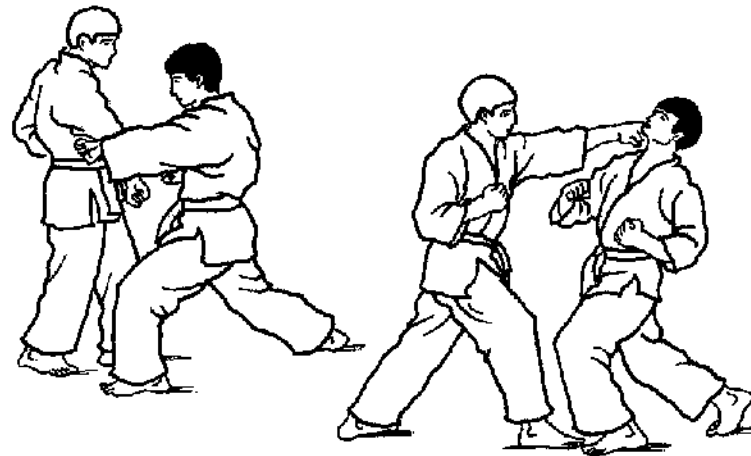


Рис. 1047, 1048

щий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки нижний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 1047, 1048). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

7. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 93

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

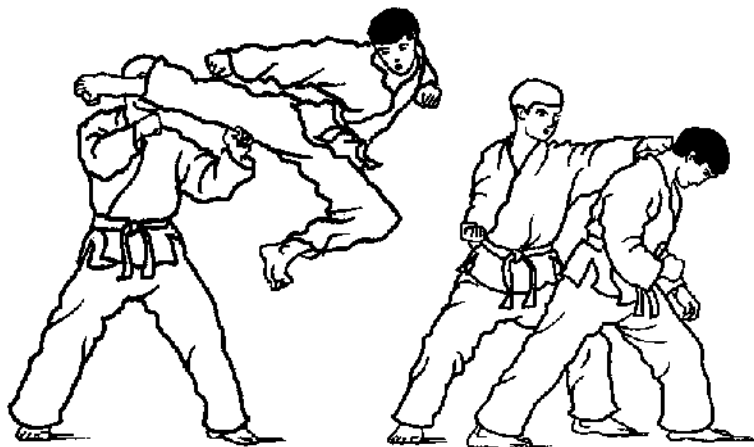


Рис. 1049, 1050

3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, — разученные на 87-м и 90-м уроках.

4. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

5. Разучить в паре с партнером защиту от ударов ногой в сторону в прыжке.

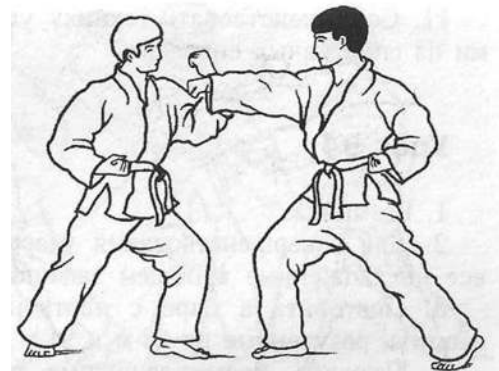
Атакующий — в боевой левосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий наносит удар правой ногой в сторону в прыжке в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону, уходит от атаки и наносит прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 1049, 1050). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее прямые, боковые и низкие удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, разученные на 75-м и 81-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся проводит ладонью левой руки снаружи



средний блок в предплечье атакующей руки партнера, разворачивается на 180° через правое плечо и наносит удар локтем правой руки в голову партнера. Атакующий подставляет под удар ладонь левой руки. Защищающийся захватывает правой рукой правое плечо атакующего, подбивает своей правой голенью правую голень партнера (рис. 1051 — 1053), опрокидывает его на спину и, встав на левое колено, наносит прямой удар кулаком левой руки в его голову. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.



9. Провести учебный бой руками и ногами; три встречи по три минуты.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

Рис. 1051-1053

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 94

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты, разученные на 83-м и 91-м уроках.
4. Разучить новые защитные технические действия против круговых ударов ногой назад.

Партнеры становятся друг напротив друга в узкой фронтальной стойке каждый, на расстоянии вытянутой ноги. Атакующий наносит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и проводит имитацию удара ребром ладони левой руки в ахиллесово сухожилие атакующей ноги партнера (рис. 1054). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 91-м и 92-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

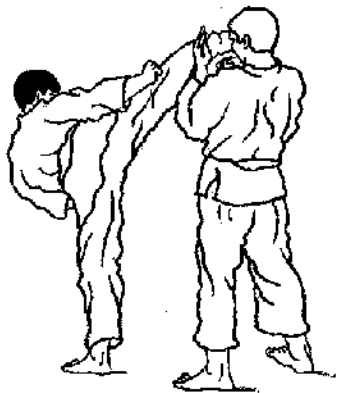
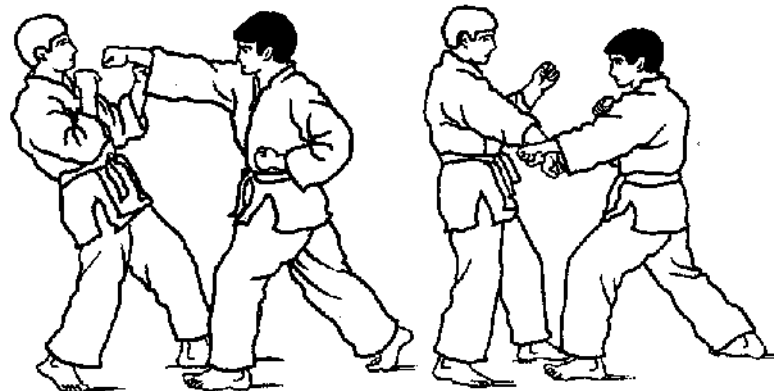


Рис. 1054

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад и уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком согнутой в локте левой руки в туловище партнера. Защищающийся предпле-



чем правой руки проводит нижний блок в предплечье атакующей руки партнера и контратакует ударом снизу кулаком левой руки в подбородок (рис. 1055—1057). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 1055-1057

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, другой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 95

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

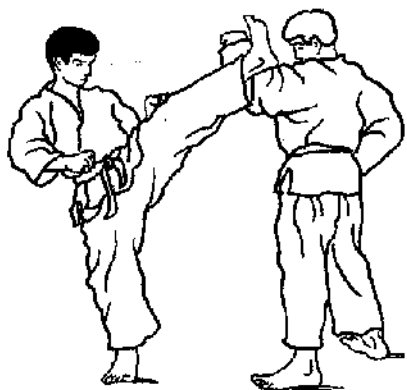


Рис. 1058 ке

3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты, разученные на 83-м, 91-м и 94-м уроках.

4. Разучить новые приемы жесткой защиты против ударов по дуге внешней частью стопы.

Партнеры становятся друг напротив друга в узкой фронтальной стойке, на расстоянии вытянутой ноги.

Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит удар по дуге внешней частью стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся проводит имитацию удара локтем левой руки по голени атакующей ноги партнера (рис. 1058). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 92-м и 94-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки в туловище партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит нижний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара и контратакует ударом снизу кулаком согнутой в локте правой руки в голову (рис. 1059—1062). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести учебный бой, в ходе которого один из партнеров атакует правой рукой и правой ногой, дру-

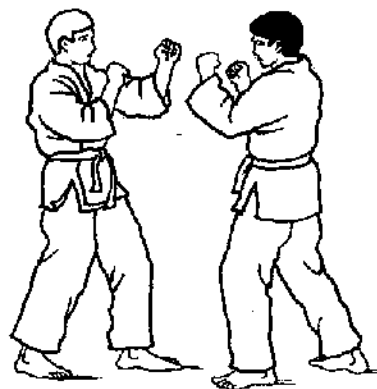


Рис. 1059—1062



гой — руками и ногами; провести две встречи по три минуты.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 96

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

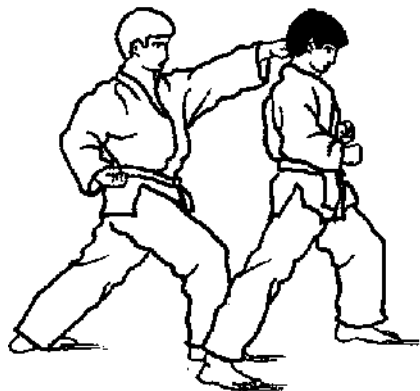
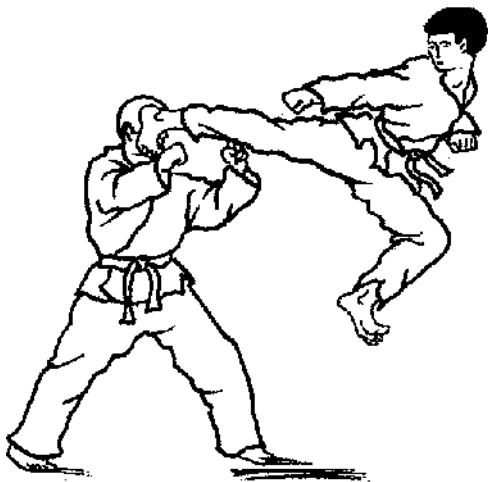


Рис. 1063, 1064

шаг вперед и в сторону правой ногой, уходит от удара и наносит прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 1063, 1064). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее прямые, боковые и снизу удары кулаком в голову и по туловищу предполагаемого противника.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, разученные на 75-м, 87-м и 93-м уроках.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, — разученные на 87-м, 90-м и 93-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против ударов ногой назад.

Атакующий — в боевой левосторонней стойке, на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. По команде атакующий наносит удар правой ногой назад в прыжке в голову партнера. Защищающийся делает

8. Провести два учебных боя продолжительностью по три минуты каждый, в ходе которых один из партнеров наносит прямые удары руками, другой старается войти в ближний бой и отвечает ударами согнутых в локтях рук снизу и сбоку.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 97

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты против ударов ногами, разученные на 83-м, 91-м, 94-м и 95-м уроках.

4. Разучить приемы жесткой защиты против ударов по дуге внутренней частью стопы.

Партнеры стоят на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Атакующий проводит удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся выполняет имитацию удара локтем левой руки в голень атакующей ноги партнера (рис. 1065). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее различных вариантов проведения ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические дей-

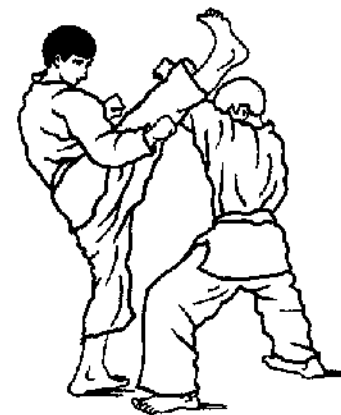


Рис. 1065

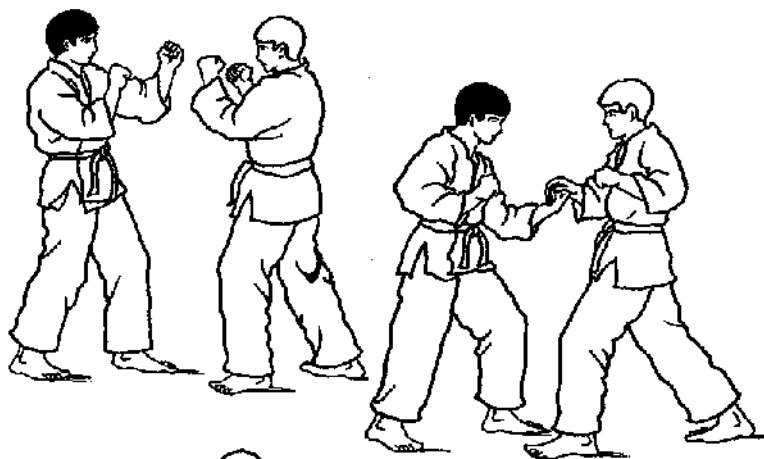


Рис. 1066-1068

ствия руками, разученные на 94-м и 95-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар снизу кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и

контратакует боковым ударом кулаком левой руки в голову партнера (рис. 1066—1068). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

8. Провести два трехминутных боя, в ходе которых один из партнеров наносит прямые удары кулаком, другой защищается и отвечает ударами снизу.

9. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 98

1. Разминка.

2. Выполнить имитацию четырех разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, назад, кругового вперед. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

4. Повторить приемы жесткой защиты против ударов ногами, разученные на 94-м, 95-м и 97-м уроках.

5. Разучить новые приемы жесткой защиты против удара коленом.

Оба партнера становятся друг напротив друга в боевой левосторонней стойке каждый. Атакующий захватывает шею партнера обеими руками и проводит удар коленом правой ногой в его живот. Защищающийся выполняет имитацию удара сверху вниз локтем левой руки в бедро атакующей ноги партнера. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить разученные ранее различные варианты ударов кулаком.

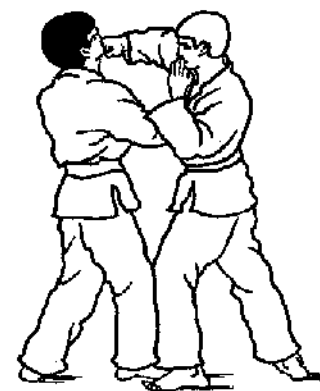
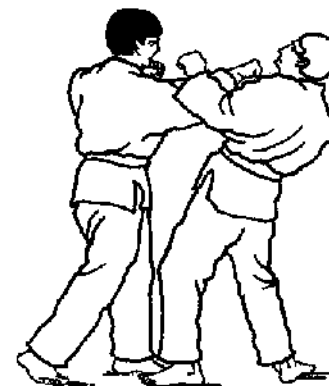
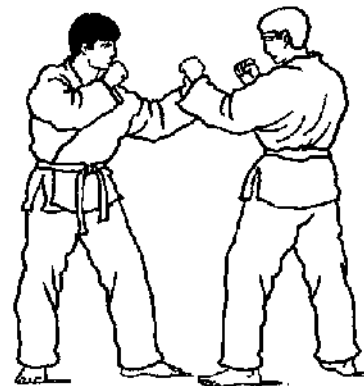


Рис. 1069-1071

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 95-м и 97-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар снизу кулаком правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от атаки и контратакует боковым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 1069—1071). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Провести два трехминутных учебных боя, в ходе которых один из партнеров наносит прямые удары кулаком, другой — защищается и отвечает ударами кулаком снизу.

10. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

11. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 99

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.



Рис. 1072

3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты против ударов ногами, разученные на 95-м, 97-м и 98-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые приемы жесткой защиты против ударов ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг напротив друга в боевую левостороннюю стой-

ку. Атакующий проводит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет нижний блок изнутри предплечьем левой руки с переходом на захват голени атакующей ноги партнера, затем проводит имитацию удара сверху вниз локтем правой руки в его бедро (рис. 1072).

Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 97-м и 98-м уроках.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

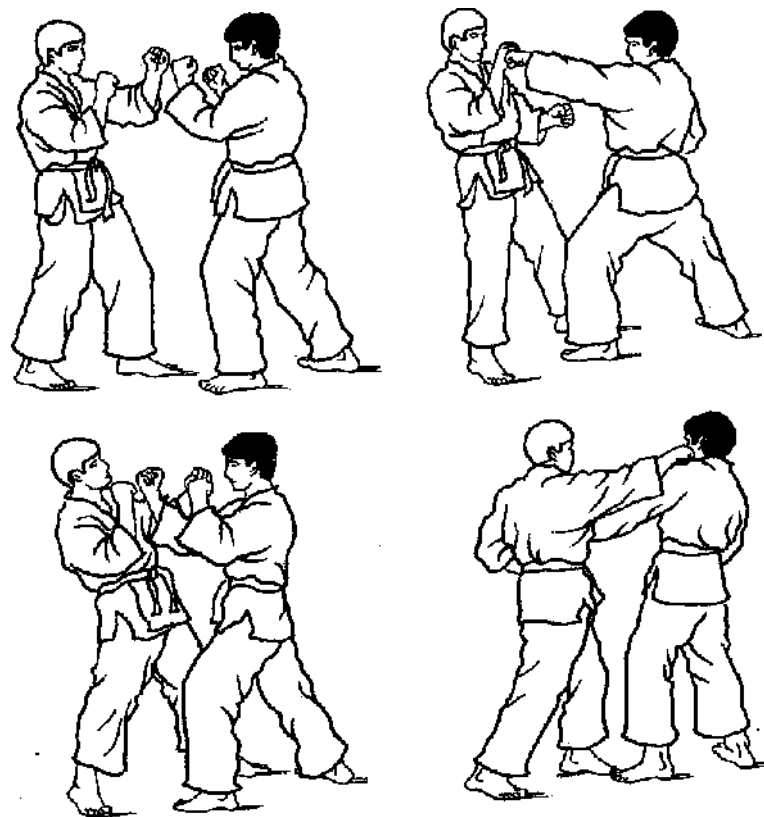


Рис. 1073-1076

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку, нанося удар снизу кулаком согнутой в локте правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет голову и туловище назад, уходит от удара и контратакует боковым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 1073—1076). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных учебных боя, в ходе которых один из партнеров наносит прямые удары кулаком, другой — защищается и отвечает ударами кулаком снизу.

8. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

10. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 100

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы жесткой защиты против ударов ногами, разученные на 97-м, 98-м и 99 уроках.

4. Разучить новые приемы жесткой защиты против ударов ногой назад.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке

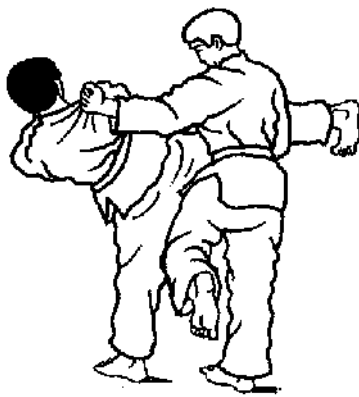


Рис. 1077

каждый, на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Атакующий наносит удар правой ногой назад по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, проводит нижний блок предплечьем правой руки с переводом на плечо голени атакующей ноги партнера, поворачивается на 90° вправо и проводит имитацию удара бедром левой ноги по колену атакующей ноги партнера (рис. 1077). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в передней левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар кулаком согнутой в локте правой руки в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище и голову назад и уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку, нанося прямой удар кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся проводит ладонью правой руки нижний блок в запястье атакующей руки партнера и контратакует боковым ударом кулаком согнутой в локте ле-

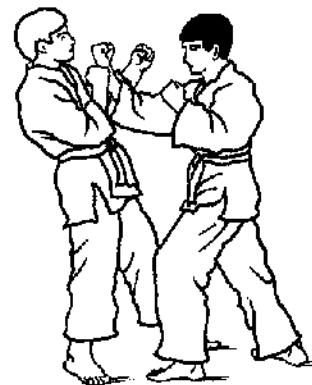


Рис. 1078-1080



вой руки в голову (рис. 1078—1080). Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяясь ролями.

6. Провести два трехминутных учебных боя, в ходе которых один из партнеров наносит прямые удары руками, другой — старается войти в ближний бой и отвечает ударами снизу и сбоку.

7. Провести учебный бой руками и ногами продолжительностью три минуты.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 4—8.

9. Совершенствовать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	3
ВСТУПЛЕНИЕ.....	4

Книга 1 БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	7
ПРИНЦИПЫ МНОГОЛЕТНЕГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ	
УДАРОВ В КАРАТЭ.....	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ	
ПРИЕМАМ КАРАТЭ.....	9
Методические рекомендации для обучения ударам ногами	10
Методические рекомендации для обучения ударам руками	13
Изучение вращения тазобедренным суставом.....	15
Изучение поворота тазобедренного сустава и туловища	
с помощью специальных подготовительных упражнений . . .	16
Классификация стоек и биомеханические принципы	
их изучения.....	22
ПРИЕМЫ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ	
И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ.....	31
ПЕРВЫЙ МЕТОД ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ.....	31
Для приобретения гибкости и подвижности в тазобедренном	
суставе.....	31
Упражнения на приобретение гибкости в позвоночном	
столбе.....	32
Упражнения на приобретение гибкости и подвижности	
в плечевых суставах.....	33
ВТОРОЙ МЕТОД ПРИОБРЕТЕНИЯ ГИБКОСТИ.....	34
Тазобедренный сустав.....	34
Позвоночный столб.....	34
Верхние конечности.....	35
ДЫХАНИЕ.....	36
ЭТИКЕТ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	38
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ.....	41
БЕСЕДА КАК ОДИН ИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	
МЕТОДОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ.....	42
СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	42
Убеждение.....	42
Внушение.....	49

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.....	53
Упражнения страховки.....	57
НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ БЕЛОГО ПОЯСА.....	60
НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА.....	62
НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА.....	63
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	64
Уроки 1—6.....	64
Уроки 7—12.....	77
Уроки 13—18.....	81
Уроки 19—24.....	86
Уроки 25—30.....	88
Уроки 31—36.....	91
Уроки 37—39.....	93
Уроки 40—42.....	97
Уроки 43—45.....	100
Технический комплекс № 1.....	108
Уроки 46—48.....	113
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 21—24-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	120
Технический комплекс № 2.....	124
Урок 49.....	127
Урок 50.....	130
Урок 51.....	132
Урок 52.....	135
Урок 53.....	137
Урок 54.....	140
Урок 55.....	142
Урок 56.....	145
Урок 57.....	148
Урок 58.....	150
Урок 59.....	153
Урок 60.....	155
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25—28-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	158
Урок 61.....	162
Технический комплекс № 3.....	165
Урок 62.....	170
Урок 63.....	172
Урок 64.....	175
Урок 65.....	177
Урок 66.....	180
Урок 67.....	182
Урок 68.....	185

Урок 69.....	187
Урок 70.....	190
Урок 71.....	193
Урок 72.....	196
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 29—32-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	198
Урок 73.....	203
Урок 74.....	205
Урок 75.....	209
Урок 76.....	211
Урок 77.....	214
Урок 78.....	217
Урок 79.....	220
Урок 80.....	223
Урок 81.....	226
Урок 82.....	229
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 33—36-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	232
Урок 83.....	232
Урок 84.....	235
Технический комплекс № 4.....	237
Урок 85.....	242
Урок 86.....	245
Урок 87.....	248
Урок 88.....	250
Урок 89.....	253
Урок 90.....	255
Урок 91.....	258
Урок 92.....	260
Урок 93.....	263
Урок 94.....	265
Урок 95.....	268
Урок 96.....	270
Урок 97.....	273
Урок 98.....	275

Книга 2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ КАРАТЭ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	281
АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	282
НОРМАТИВЫ ПРИЕМА ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ КРАСНОГО ПОЯСА.....	287

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	288
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 1—8-ю НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА	
ОБУЧЕНИЯ.....	288
Урок 1.....	289
Технический комплекс № 5.....	295
Урок 2.....	300
Урок 3.....	305
Урок 4.....	307
Урок 5.....	310
Урок 6.....	313
Урок 7.....	315
Урок 8.....	319
Урок 9.....	321
Урок 10.....	323
Урок 11.....	326
Урок 12.....	328
Урок 13.....	331
Урок 14.....	334
Урок 15.....	337
Урок 16.....	339
Урок 17.....	341
Урок 18.....	344
Урок 19.....	346
Урок 20.....	349
Урок 21.....	351
Урок 22.....	353
Урок 23.....	356
Урок 24.....	358
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 9—16-ю НЕДЕЛИ ВТОРОГО ГОДА	
ОБУЧЕНИЯ.....	360
Технический комплекс № 6.....	362
Урок 25.....	366
Урок 26.....	368
Урок 27.....	370
Урок 28.....	372
Урок 29.....	375
Урок 30.....	377
Урок 31.....	379
Урок 32.....	381
Урок 33.....	382
Урок 34.....	384
Урок 35.....	386
Урок 36.....	389
Урок 37.....	391
Урок 38.....	394

Урок 39.....	396
Урок 40.....	398
Урок 41.....	401
Урок 42.....	403
Урок 43.....	405
Урок 44.....	408
Урок 45.....	410
Урок 46.....	412
Урок 47.....	414
Урок 48.....	416
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 17—24-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	419
Урок 49.....	423
Урок 50.....	425
Урок 51.....	427
Технический комплекс № 7.....	429
Урок 52.....	433
Урок 53.....	435
Урок 54.....	437
Урок 55.....	440
Урок 56.....	441
Урок 57.....	444
Урок 58.....	446
Урок 59.....	448
Урок 60.....	450
Урок 61.....	453
Урок 62.....	455
Урок 63.....	456
Урок 64.....	459
Урок 65.....	461
Урок 66.....	463
Урок 67.....	465
Урок 68.....	467
Урок 69.....	469
Урок 70.....	471
Урок 71.....	473
Урок 72.....	475
ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 25—42-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ.....	478
Урок 73.....	431
Технический комплекс № 8.....	482
Урок 74.....	487
Урок 75.....	488
Урок 76.....	491
Урок 77.....	493
Урок 78.....	495
Урок 79.....	497

Урок 80.....	499
Урок 81.....	501
Урок 82.....	503
Урок 83....."	506
Урок 84.....	508
Урок 85.....	510
Урок 86.....	511
Урок 87.....	512
Урок 88.....	514
Урок 89.....	516
Урок 90.....	517
Урок 91.....	519
Урок 92.....	520
Урок 93.....	521
Урок 94.....	524
Урок 95.....	525
Урок 96.....	527
Урок 97.....	529
Урок 98.....	531
Урок 99.....	532
Урок 100.....	534

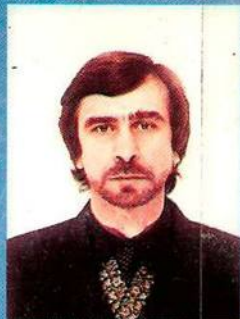
Издательской группы

— можно приобрести —
в московских магазинах:

1. Московский Дом Книги
Адрес: г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 8
(м. Арбатская). Справочные тел.: 290-36-80,
290-45-07
2. Торговый Дом «Москва»
Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 8 (м. Твер-
ская). Справочный тел.: 229-64-83
3. «Библио-Глобус»
Адрес: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6 (м. Лу-
бянка). Справочный тел.: 928-35-07
4. «Молодая Гвардия»
Адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28 (м. По-
лянка). Справочный тел.: 238-50-01
5. «Книга»
Адрес: г. Москва, ул. Воронцовская, д. 2 10
(м. Таганская). Справочный тел.: 911-14-03
6. «Фолиорус»
Адрес: г. Москва, ул. Саянская, д. 7а. Спра-
вочный тел.: 307-82-54
7. Дом Педагогической Книги
Адрес: г. Москва, ул. В. Дмитровка, д. 7 5.
Справочные тел.: 229-50-04, 229-93-42
8. Дом Книги в Медведково
Адрес: г. Москва, Заревый пр-д, д. 12 (м. Ме \
ведково). Справочный тел.: 478-48-97
9. Дом Книги ВДНХ на территории ВВЦ
Адрес: г. Москва, пр-т. Мира, Хованские воро-
та (м. ВДНХ). Справочный тел.: 181-97-20
0. Дом Книги на Остоженке
Адрес: г. Москва, ул. Остолсенка, д.
(м. Кропоткинская). Справочный тел.: 20?
1. МКП «Новый»
Адрес: г. Москва, ш. Энтузиастов, ,
(м. Авиамоторная), Справочный тел



220
С. Иванов-Катанский — академик МАИ, доцент кафедры МГТУ им. Баумана, кандидат педагогических наук, мастер боевых искусств, обладатель 5-го дана каратэ, лауреат премии журнала «Спортивная жизнь России». Он автор 15 книг и более 70 статей по восточным единоборствам.



«Базовая техника каратэ» — это уникальная книга С. Иванова-Катанского — мастера каратэ, который делится своим опытом физических тренировок, медитации, обретения высшей гармонии, когда духовное и физическое сливаются для достижения цели. Техника ведения боя и подготовки к нему расписана шаг за шагом и позволит как начинающим, так и опытным бойцам проверить и еще раз оценить свои возможности в этом великолепном виде боя — каратэ.

ISBN 5-8183-0078-1



9 785818 300788