

ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Майк Янг

ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ
ИЗГОТОВЛЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРОВ**

МАЙК ЯНГ

«Феникс»
Ростов-на-Дону
2001 г.

Mike Young
Martial Arts Home Training

Перевод с английского:
Соболев Л.А.

Майк Янг
Домашний спортзал для боевых искусств
Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. — 160 с.

Майк Янг — известный спортсмен, инструктор и мастер многих боевых искусств — делится секретами создания эффективных, компактных и легких в изготовлении тренажеров для домашних занятий боевыми искусствами. Их уникальность еще и в их низкой цене; вы можете не потратить ни копейки, создавая тренажер профессионального уровня! Увлекательное изложение подробностей жизни и карьеры мастера послужит дополнительной инструкцией для тех, кто разнообразит боевую подготовку занятиями у себя дома.

ISBN 5-222-01542-4

ББК 75.751

© 1999 Mike Young
© 1999 Tuttle Publishing
© 2000, перевод: Л. А. Соболев
© 2001, издательство «Феникс»

Содержание

Благодарность	4
Вступление	7
Введение	8
1. Потребность в тренировке и испытаниях	13
2. Разработка и поддержка мотивации	18
3. Основы разработки домашней среды для тренировки	21
4. Советы по разработке личной домашней тренировочной программы	27
5. Полотенце для «боя с тенью»	34
6. Тренировка с покрывалом: развитие ног, ступней и равновесия	44
7. Тренировка с многоцелевой покрывалом	50
8. Палка для блоков	62
9. Тяжелый столб для ударов	82
10. Обычный пакет	100
11. Малая боксерская груша	114
12. Манекен для удушения	134
Заключение	156
Об авторе	158

Благодарность

Хочу прежде всего поблагодарить Илси С. Янг, Ричарда К. Л. Янга, Маргарет Ф. Янг, Кэти Янг, Пэт Янг, Дина Сенсуи, Оуэна Уехара, Джейсона Йошида, Уолтера Вонга, Фреда Дегерберга, Джима Леоне, Рубена Диаза, Марка Уайли и Рэндалла Робертса, которые помогли мне воплотить в жизнь мою мечту и создать эту книгу. Без их помощи, поддержки, наставлений и воодушевления она никогда не была бы задумана или создана.

Многие мастера и учителя боевых искусств, с которыми я прошел большой путь в развитии боевых умений, которых я хотел бы поблагодарить, перечислены здесь в том порядке, в котором они появлялись в моей жизни. Это Ричард Миура (Карате Вадо-Рю), Альфред Делаacruz (Цуань-Фа Каюкенбо), Фу-Линь Тунг (Тайцзи-Цзюань), Раймонд Табоса (Эскрима), Патрик Ходжес (Северный Шао-Линь, Ба Гуа, Син И и Кунг Фу стиля Обезьяны), Мастер Хонг (Хапкидо и Теквон До), Джейсон Йошида (джюдо), Еичи Юмаван (бокс), Эдди Педой (Эскрима), Кимо Панг (Внутренний Шао-Линь), Хайде Хираяма (Тайдо), Шери Юнг (Тайдо), Боб Дугган (Хваранг До), Ричард Бастилло (Джит Кун До и Кали), Дэн Иносандо (Джит Кун До и Кали), Рэнди Дуарто (Капоэйра), Дэниел Дуби (Савате), Берни Пок (Кунг Фу, северный стиль Богомола), Вальтер Вонг (Винг Чун),

Изи Вильямс (бокс), Августо Франко (Капоэйра), Эльба Серрано (Капоэйра), Энди Лау (Кунг Фу стиля Орлиный Коготь), Бира Альмейда (Капоэйра), Ками-за (Капоэйра), Итабора (Капоэйра), Фидель Фрайо (бокс), Аль Фрайо (бокс), Кенни Уй (Северный Шао-Линь), Ричард Силья (Савате), Фред Дегерберг (э-клектический стиль), Лучин Бенгафур (Савате), Иван Умек (Савате), Аярн Сурчай (Муай-Тай), Франсис Фонг (Вин Чунь), Рорион Грейси (бразильское джиу-джитсу), Герман Суванда (Манде Мунга Пенсак Силат), Ляо Ву Чанг (обезьяний бокс), Хуанг Кен Ванг (Шуай Чао и Сомбо), Кен Лю (Па Куа), Марк Уайли (Кали), Николас Сэньяк (Савате), Боб Кога (Айкидо), Братья Мачадо (бразильское дзю-дзюцу), Тони Паскуаль (дзю-дзюцу), Рон Балики (Кали), Джерри Уокер (Луа), Эйял Янилов (Крав Мага), Хинг Пью Нг (Кунг Фу стиля Орлиный Коготь) и Том Медоуз (Боевой кнут / Латиго И Дага).

Посвящение

Эта книга посвящается моим родителям.

Покойному отцу Ричарду К. Л. Янгу — неутомимому старьевщику и изобретателю, постоянно побуждавшему меня к действию и научившему самым важным урокам творчества: как создать что-то полезное из того, что другие могут посчитать мусором. Он мог, например, несколькими ударами ножа превратить обычную деревяшку в ружье-рогатку. Прогоулка с отцом на ближайший склад утиля всегда превращалась в поиск клада.

И матери, Илси С. Янг, которая всегда окружала меня атмосферой поддержки, позволяя строить и творить по всему дому странные и необычные проекты с самого раннего возраста (и до самой зрелости). Поддержка родителей стала как бы источником для создания этой книги.

Вступление

«Если бы мы все делали то, на что способны, то буквально поражали бы себя».

Томас Эдисон

Долгие годы занимаясь боевыми искусствами, я все-таки люблю тренировки больше, чем все другие аспекты, которые охватывает термин «боевые искусства».

За это время я обнаружил, что многие тренировочные снаряды для боевых искусств не подходят для моих конкретных потребностей. Заниматься приемами, которые есть только в некоторых экзотических боевых искусствах, часто бывает сложно без устройства, специально разработанного под этот прием.

Познакомьтесь с тренажерами для домашних тренировок из серии «Рок-н-ролл Янга»! После нескольких лет экспериментов, проб и ошибок, я раскрыл малоизвестные секреты и хитрости в создании личного домашнего тренировочного оборудования, и поделюсь ими в этой книге. Хотя эта книга - всего лишь верхушка айсберга, она разбудит тех, кто ищет альтернативные методы упражнений, чтобы улучшить собственные боевые умения!

Введение

Что в имени тебе моем?

За долгие годы многие пытались навесить ярлык на тот конкретный стиль боевых искусств, которому я обучаю. Более 30 лет я исследовал, изучал и практиковал многие боевые искусства. Я всегда старался рассматривать все хорошие и плохие аспекты разных систем боевых искусств и брать все лучшее, что могла предложить каждая система. Это стержень того, ради чего должны работать занимающиеся боевыми искусствами, пытаться улучшить свои боевые умения, вместо того, чтобы навешивать ярлыки на боевую систему или критиковать другой стиль. Боевое искусство воплощает в конкретную работу именно отдельный боец, а не боевое искусство само по себе. В течение своей бойцовской карьеры я не придавал особого значения тому, как назвать систему, которой я учу, и которая является эклектичной смесью многих разных боевых систем.

Поскольку моя нынешняя профессия - офицер полиции, то для своей системы я изобрел неформальную фразу, которой мы пользовались при патрулировании. Этот термин часто произносился коллегами-офицерами, когда была близка опасность: «Начинаем рок-н-ролл». С годами мне полюбилась эта фраза, потому что, произнося эти слова перед опасной опера-

цией, мы расслаблялись и делали свое дело более эффективно.

Позднее я придумал фразу «Рок-н-ролл Янга», чтобы обозначить стиль, которому я обучаю, выражая им свой способ справиться с опасным противостоянием, используя любой доступный метод, чтобы подчинить себе ситуацию. Мне нравится это неформальное название - оно убирает тот шершавый налет серьезности, который присутствует в отношении многих мастеров боевых искусств к названию их прекрасного стиля. Произнося слова «Рок-н-ролл Янга», невольно улыбнешься и полюбопытствуешь, что же такого есть в этом стиле.

Что нам нужно в сегодняшнем мире - это немного юмора, чуточку любопытства. Я шучу со своими учениками по поводу названия моего стиля, продолжая музыкальную аналогию: «это не классика (традиционные боевые искусства), не джаз (нетрадиционные или импровизированные боевые искусства), все это лишь рок-н-ролл, простая смесь разных боевых искусств, которые подстраиваются под привязчивую мелодию (эффективный метод ведения боя)». Проще говоря, это «боевые искусства в другом ритме»!

«Ощущение»

В этой книге, в каждой ее главе я постоянно говорю о том, что называю «ощущением». Описать это «ощущение» - все равно, что описать ветер: вы знаете, что это, знаете, как он ощущается, но объяснить это очень трудно. Попытаюсь как можно лучше объяснить, что я имею в виду, пользуясь этой терминологией.

Когда я тренируюсь, чтобы развить, поддержать или улучшить технику боевого искусства, я всегда пытаюсь «прочувствовать» эту технику внутри своего тела. Я верю, что человеческое тело обладает неотъемлемым знанием нужной телесной механики при занятии любой физической деятельностью - будь то боевые искусства или занятия баскетболом. Два разных человека не смогут исполнить один прием совершенно одинаково. Всегда найдутся небольшие различия в размере, силе, гибкости, координации и способностях.

Именно поэтому индивидуум должен быть в постоянном контакте со своим телом, воспринимать его малейшие движения и изменения положения, «чувствовать» нужные приемы внутри тела, когда определенная физическая деятельность выполняется регулярно.

Кто научил Майкла Джордана приемам того, как постоянно загонять в корзину столько мячей за игру? Кто научил Мухаммеда Али боксировать с опу-

щенными руками или выполнять молниеносные выпады? Кто научил Марадону его неотразимым ударам? Этот список можно продолжать и продолжать, но итогом будет то, что самые звездные атлеты слушают свое тело, то, что оно ощущает, «как это нужно делать», а потом делают «это» столько раз, что их приемы становятся безупречными и непреодолимыми. А какие приемы они используют? Свои собственные, разработанные и отточенные бесчисленными часами упорных тренировок, или «домашних упражнений», если на то пошло. Их техника развивается не только в спортзале, на тренировке или в додзё — истинная техника и тренировка начинается дома. Домашние тренировки — как раз то, о чем эта книга.

Совершенствуя дома приемы боевых искусств, добивайтесь «ощущения» нужного приема при его правильном выполнении. Вот почему я всегда создавал личные тренажеры для домашних занятий. Что кажется подходящим для меня, может оказаться неподходящим для вас — устройство для домашних тренировок должно быть разработано специально для вас, чтобы подходить к вашим физическим и умственным параметрам.

Чтобы почувствовать «ощущение» или стать к нему чувствительным, вам потребуются многие часы повторяющихся тренировок. По мере того как мускулы, связки, сухожилия и суставы вашего тела будут усиливаться и подстраиваться к движению,

ваше тело сможет почувствовать, правильно ли выполняется прием.

Но тренировок и ощущения приемов, которые кажутся верными, недостаточно. После этого приемы должны выполняться в напряженных условиях: в соревновании, игре, спарринге или в бою. Это эмпирическая проверка того, работает прием или нет. Не следует также отчаиваться, если прием не срабатывает идеально с первого раза - именно поэтому мы и тренируемся.

Как только прием сможет быть верно использован в напряженных условиях, запомните «ощущение» от него. Возьмите это «ощущение» или «настрой» с собой, на домашние тренировки, и тренируйтесь в этом особом состоянии ума. Сочетание двух «ощущений», физического умения и умственного настроя, и есть то «истинное ощущение», которого следует добиваться при домашних тренировках.

Именно это ощущение следует искать в упражнениях дома! Все это я и ощущаю настоящим рок-н-роллом.

Поехали!

Майк Янг

Глава 1

Потребность в тренировке и испытаниях

Сколько себя помню, я всегда восхищался боевыми искусствами. Родившись на гавайском острове Оаху, с самого раннего возраста я постоянно сталкивался с боевыми искусствами. До сих пор помню, как я ходил на японские фильмы «про самураев», когда мне было четыре-пять лет, и как я мечтал, что однажды займусь боевыми искусствами, «как самураи». В возрасте девяти-десяти лет я и мои друзья не пропускали ни одного китайского фильма о Кунг Фу, которые показывали в кинотеатрах в китайском квартале города. Каждый выходной мы ездили туда на автобусе, а потом смаковали впечатления от «кровавого кино про Кунг Фу». Потом я приходил домой и тренировал движения, которые видел в кино, и пытался сделать какое-нибудь восхитительное китайское боевое оружие.

В юном возрасте я уже делал фанерные ятаганы, духовые трубки в посохах, миниатюрные сюрикены, ловушки для мечей и многие предметы, которые я увидел на серебряном экране. Создание всех

этих орудий уничтожения поощрялось моим изобретательным отцом.

Наконец в возрасте 13 лет мне было позволено официально изучать боевые искусства. Я был очень рад начать их изучение с другом моего отца, который преподавал Карате Вадо-Рю за несколько кварталов от моего дома.

С первого дня занятий Карате Вадо-Рю я влюбился в боевые искусства. Мне хотелось большего, и я изучил много философий и систем боевых искусств, включая Кенпо, Тай Цзи-Цзюань, Дзен, Цуань-Фа Каюкенбо, Эскриму, Дзюдо, Айкидо, бокс и кикбоксинг, Северный и Южный стили Шао-Линя, Ба-Гуа, Син-И, Теквон До, Хапкидо, Вин Чунь, Внутренний Шао-Линь, и все, что я мог узнать от друзей и родственников, изучавших другие стили боевых искусств.

В жизни на Гавайях я ценил широкий спектр культур вместе с богатой традицией боевых искусств, готовых для любого, кто хотел тренироваться. Наслаждаясь ласковой гавайской природой, я всегда мог тренироваться, соревноваться и обмениваться идеями с мастерами других боевых искусств. Среда Гавайев увеличила объем моих знаний боевых искусств и дала мне узнать, что в мире существуют и многие другие боевые искусства, которые можно изучать.

В 1976 году, прочитав в журнале статью, я приехал в Сан-Франциско, чтобы изучить Тайдо, новое боевое искусство из Японии. Этот стиль открыл мне новое измерение боевых искусств. Вернувшись на

Гавайи, я продолжил занятия с еще большим энтузиазмом, подзаряженным последней поездкой в Сан-Франциско. Получив заряд свежих идей с «большой земли», как ее называют островитяне, я затем в течение месяца посещал легендарную Аспеновскую Академию и познакомился с разными боевыми системами.

Вернувшись на Гавайи, чтобы учиться и работать, я уже знал, что мне придется вернуться на «большую землю», чтобы там изучить все доступные виды боевых искусств. В 1980 году, окончив Гавайский университет, я вернулся на «большую землю» (в Лос-Анджелес) и начал изучать все боевые искусства, о которых я читал и научиться которым у меня появилась возможность. Именно в Лос-Анджелесе я изучил Кали, Капоэйру, Савате, Тай Мантис, борьбу, бокс, фехтование, Винг-Чун, Пенчак Силат, тайский бокс, гимнастику, Кунг Фу Орлиного Когтя, дзюдо и дзю-дзюцу, не говоря уже об остальных! Разнообразная и эклектичная атмосфера Лос-Анджелеса привлекала мастеров всего мира в эту Мекку боевых искусств.

Я принял философию Брюса Ли «поглощай полезное», чтобы узнать как можно больше о других видах боевых искусств и найти в них плохое и хорошее. Я начал перекрестные тренировки по разным системам, чтобы создать свой собственный стиль боя.

Большая проверка на профпригодность наступила, когда я стал офицером полиции в Департаменте Шерифа округа Лос-Анджелес. Во время обучения в полиции я быстро понял, что срабатывает на улице, а что - нет. Теория и практика слились с улицами Лос-Анджелеса, додзе и домашними тренировками.

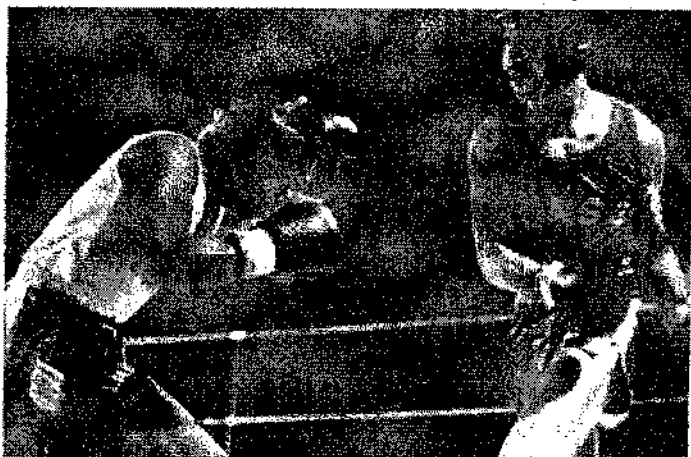
Работа в полиции стимулировала мой дальнейший рост в боевых искусствах, потому что она ежедневно ставила меня в положение между жизнью и смертью, где требовались мгновенные решения, применять ли силу или нет, и если да, то какую и как ею пользоваться. Я ежедневно получал уроки того, какие боевые искусства работают на улице, а какие - нет.

Будучи офицером полиции, я занимался боксом и завоевал больше золотых медалей, чем кто-либо за всю историю Калифорнийских Полицейских Олимпиад. Спортивный бокс помог мне заново оценить боксеров и те нагрузки, которые они должны выносить, чтобы быть первыми в своем деле! В боксе контакт очень реален, и большое значение имеет состояние сердечно-сосудистой системы, в отличие от практик и тренировок многих «смертельных» боевых искусств.

Моя философия такова: я не скажу, что я изучил систему боевого искусства, пока не вложу в нее немало крови, пота и слез. Только тогда ее можно честно оценить. Затем систему нужно проверить в свободной и неограниченной среде, где нападающий может провести против вас атаку любого вида.

Я придерживаюсь этой философии и по сей день.

Слишком многие «мастера» говорят, что изучили боевое искусство, в то время как в реальности они вложили в него лишь несколько часов «стерильной» тренировки. Остерегайтесь шарлатанов!



БОЙ ЗА ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ В ПОЛИЦЕЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШТАТА КАЛИФОРНИЯ 1984 ГОДА ПРОТИВ УЭЙНА ВАЛЬДЕСА.

В ТОТ ВЕЧЕР Я ЗАБЫВАЛ ЗОЛОТО.



«ЗЕЛЕНАЯ МАШИНА» — КОМАНДА ПО БОКСУ САИ-ДНЕГО — МОС-АНЖЕЛЕССКОГО ДЕПАРТАМЕНТА ПЕРИФА.

ПОЛИЦЕЙСКАЯ САНКЦИЯ ШТАТА КАЛИФОРНИЯ, 1982 ГОД.

Глава 2

Разработка и поддержка мотивации

В основном я поддерживаю желание для таких тяжелых тренировок и разработки новых и оригинальных тренажеров тем, что практически еженедельно выхожу на середину боксерского ринга и проверяю свои боевые умения на других тренирующихся, в бою с полным контактом.

Принцип моих тренировок прост: «Если я не тренируюсь, как надо, меня побьют. Если я тренируюсь настойчиво, то нет». Мотивация моих тренировок еще проще: «Я не люблю, чтобы меня били».

Я люблю ринг, потому что именно там можно проверить все те умения, которым ты учился недели, месяцы или годы. Ринг не лжет и не усыпляет мастера ложным чувством безопасности. Благодаря немедленному ответу оппонента всегда становится понятно, работает ли твой прием или подготовительный комплекс.

Всю сознательную жизнь я любил боевые искусства и всегда поражался, как человек меньшего роста может физически преодолеть большого человека.

Годы спустя я обнаружил, что старая мудрость «Где хотение, там и умение» все еще до определенной степени верна. Но что еще более важно, «где правильное хотение - там и умение». Зачастую фанатичные мастера боевых искусств отрабатывают один и тот же прием «по воздуху», не используя его против плоти и не развивая «ощущения» этого приема. Без нужного «ощущения» или «контакта» с отработанным приемом мастер не сможет его прочувствовать по-настоящему. Следовательно, когда неправильно отработанный прием используется в настоящем бое с полным контактом, он часто не оправдывает ожиданий мастера.

Памятуя об этом, я создавал большую часть своего домашнего тренировочного оборудования вместе с конкретными тренировками для улучшения качеств и развития неуловимого «ощущения» приема. Многие из моих домашних тренажеров уникальны, а некоторые никогда не были представлены или использованы в мире боевых искусств.

От ринга идет начало многих секретов тренировок, и я всегда стараюсь улучшать конкретные приемы, особенно когда меня бьет ученик или я не могу провести прием против другого мастера.

От этих двух главных побуждающих источников исходят все мои идеи домашнего оборудования и способов тренировок.

Вот еще штрих к моему портрету. Поскольку я всегда ищу способы улучшить свою бойцовскую технику, я прошупываю множество разных дисциплин, которые могут помочь мне лучше развить способности - от современного танца до строительства; я пытаюсь не ограничивать свои идеи какой-то конкретной сферой. Когда я смотрю на предметы ежедневного обихода, я часто думаю, как я мог бы использовать это устройство для тренировок.

Я твердо верю, что человек не может перестать улучшать себя, если только он не предпочтет иного.

Я предпочитаю улучшаться всегда!

Глава 3

Основы разработки домашней среды для тренировки

*«Ты видишь вещи и говоришь: «Почему?»
Я мечтаю о вещах, которых никогда не было, и
говорю: «Почему бы и нет?»*

Джордж Бернард Шоу

Как я уже говорил ранее, мой главный побуждающий фактор для создания домашнего тренировочного оборудования - развитие, отработка и улучшение «правильной» техники, с тем чтобы она стала моей второй натурой.

Я убедился, что многие приемы, которые хочу отработать, нужно не раз повторить, чтобы довести до совершенства. Но зачастую у меня нет партнера для тренировок. Поэтому я разрабатываю и строю тренировочное оборудование так, чтобы большую часть времени его можно было использовать в одиночку.

Я также делаю большинство своих домашних тренажеров так, чтобы они донесли до меня то самое «ощущение». Под «тем самым ощущением» я

подразумеваю, что тренировочному оборудованию придется достаточно близко повторять «ощущение» настоящего боевого приема, использованного в бою.

Хорошим примером разработки «особого ощущения» является использование подвешенной покрышки для отработки ударов из Эскримы (гл. 4). Удар по твердой резиновой покрышке дает мне реалистичное «ощущение» удара по живому противнику, поскольку подвешенная покрышка движется непредсказуемым образом (как и противник) и «ощущается» при ударе такой же твердой, как и человек. Висящая покрышка дает мне также нужное «ощущение» определенных ударов, когда они правильно применяются.

Я люблю делать домашние тренажеры, которые улучшат конкретное боевое умение и с которыми в то же время интересно работать. Когда я говорю об «интересе», я имею в виду, что устройство обеспечит приятными раздражителями мои глаза, уши или чувство осязания, отчего мне захочется тренироваться дальше.

Например, я использую «полотенце-грушу» для отработки «дюймового удара». Звук хлопка от полотенца после правильно выполненного удара, зрительный раздражитель в виде полотенца, вздернутого внешней вспышкой энергии, и приятное тактильное ощущение полотенца на кулаке делают отработку «дюймового удара» на полотенце действительно интересным занятием!

Не всякое разработанное мной оборудование хорошо само по себе. Приспособление для работы с партнером предназначено для имитации настоящих боевых условий, но в то же время делает интересной отработку конкретного приема.



ПЕРВЫЙ ОПЫТ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ТРЕНАЖЕРОВ. ГАВАЙИ, 1974 ГОД.
«ПРУЖИННОГОЛОВЫЙ» МАЛЫШ, МАНЕЖЕН ИЗ ЖЕЛТЫХ И «БЕТОННЫЙ БОЯВАН».

Хороший пример - «палка для блоков» (гл. 5). Когда вы тренируете конкретный прием, особенно с ударами или блоками, приспособление издает громкий треск. Качество блока или удара немедленно становится ясно уже по треску, который делает тренировку интересной.

Некоторые из созданных мной тренажеров происходят от хорошо известных устройств или методов, но я использую новые материалы и техно-

ПЕРВЫЙ ОПЫТ ИЗГО-
ТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ
ТРЕНАЖЕРОВ. ГАБАРИТ.
1974 ГОД.
РАННИЙ ПРОТОТИП
НЕПОДВИЖНОГО
МАНЕКЕНА ДЛЯ СТИЛИ
ВЫИ ЧУНЬ.



— ГЛАВА 3. ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ —



ПЕРВЫЙ СПЫТ
ИЗГОТОВЛЕНИЯ
ДОМАШНИХ ТРЕНА-
ЖЕРОВ, ГАЗАНН,
1974 ГОД.
БРЕННО И ЖЕНЬКИ
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ
РАВНОВЕСИЯ.



ДОМАШНИЕ ТРЕНИ-
РОВКИ СО ЗНАМЕНИ-
ТЫМ «РЭК-Н-РОЛЛ-
НЫМ» МАНЕКЕРОМ,

логии, бывшие недоступными несколько десятилетий назад. Я также стараюсь делать их легкими в изготовлении, чтобы любой, кому нравится работать руками, легко смог сделать описанные в книге устройства. Хотя некоторые из созданных мной тренажеров требуют специальных умений и материалов для их сборки, большинство из них может быть сделано из материалов, доступных в любом хозяйственном магазине.

Простая аббревиатура «НУЧО!» (Не Усложняй Чрезмерно, Оборот!) - основная мысль, стоящая за созданием любого нового тренажера.

Глава 4

Советы по разработке личной домашней тренировочной программы

Определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной личной тренировочной программы. Должна ли тренировка выработать навыки самозащиты или координацию, уменьшить вес, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, подготовить к соревнованиям или выработать уверенность и самооценку?

Оценив личные нужды, можно начать кроить под них домашнюю тренировочную программу. Поэтому необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить себе задачи, выработать программу или методы для их решения.

Домашние тренировки должны быть частью общего плана развития и улучшения боевых навыков и дополнять и усиливать приемы, преподаваемые хорошим боевым инструктором. Хороший инструктор поможет вам разработать программу

домашних тренировок и повести вас в нужном направлении, чтобы выработать навыки, необходимые в конкретном единоборстве. Инструктор также должен быть открыт новым идеям и методам тренировок, чтобы вы не слишком «застревали» в конкретных способах и привычках. (Хотя многие - особенно гордые и упрямые мастера боевых искусств - и считают, что им не нужен инструктор, всегда хорошо, когда кто-то с более высоким, чем у вас, уровнем заверит, что вы не отклоняетесь от центра всех усилий - выработки конкретного боевого навыка.)

План домашней тренировки должен быть тщательно подогнан под индивидуальные нужды в данный момент времени. Определите, сколько времени в неделю вы хотите тратить на упражнения. Обычные тренировки боевым искусствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Растяжки особенно важны в занятиях любого мастера боевых искусств. Ими часто пренебрегают во многих западных спортивных соревнованиях. Особенно это видно у тяжелоатлетов и бодибилдеров. Эти атлеты замечательно выглядят, но зачастую не могут даже коснуться, нагнувшись, пальцев ног, или взяться за руки за спиной накрест. Мастера же боевых искусств всегда хотят иметь гибкое тело. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные

и ахиллесовы сухожилия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Чем более вы гибки, тем меньше шанс получить травму; вы также сможете увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности и лучше исполняя конкретные приемы.

Растяжки не должны длиться более пяти минут, если вы выполняете полную домашнюю тренировку. Это говорится не к тому, что нельзя дольше работать над растяжкой, но лучше выделять для этого отдельное время.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках, здоровья и долголетия. В течение каждой тренировки сердце необходимо упражнять хотя бы по двадцать минут. Бег, езда на велосипеде, занятия на «лесенке» и велотренажере, прыжки со скакалкой - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему.

Следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику.

Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Слишком часто бойцы забывают это простое правило, спрашивая себя, почему они не могут угнаться за другим атлетом. Общее разви-

тие - ключ ко всему. Примерами таких упражнений являются отжимания, подъемы торса и приседания.

Базовые упражнения по развитию силы должны включать в себя занятия на силовых тренажерах или подъем тяжестей для усиления конкретных групп мышц. Например, упражнения на скамье с гантелями или штангой, приседания, «накачка» пресса работают над большими группами мышц, а вращения отягощенной кистью, «пожимание плечами» - над малыми. Самый быстрый путь разработать конкретную группу мышц - тренироваться с увеличенной нагрузкой. При работе над конкретной мышечной группой следует выполнять как минимум три подхода по пятнадцать повторений. Как только эти повторения становятся легко делать, постепенно увеличивайте нагрузку. Многие ученики не включают постепенное увеличение нагрузки в свое тренировочное расписание, а потом недоумевают, почему им недостает общей «силы» при исполнении конкретного приема.

Тренировка конкретных умений - та сфера, где в игру вступают многие из тех тренажеров для домашних тренировок, о которых я рассказывал. Допустим, кто-либо хочет выработать себе мощный, взрывной; коронный правый кросс. Для этого нужно проводить от трех до шести минут, отрабатывая этот удар на специальном тренажере. В этом случае можно использовать тяжелый столб для ударов или полотенце для боя с тенью.

Причина, по которой я рекомендую заниматься специальными приемами не более шести минут, заключается в том, что при исполнении конкретного приема всегда следует работать над техникой исполнения, следить за дистанцией и временем. Точность исполнения зачастую бывает ключевым фактором при тренировке «правильного» приема. Если исполнять прием не более трех-шести минут, тело не устанет настолько, чтобы прием стал исполняться неуклюже. Если же мускулы слишком истощены длительной тренировкой одного и того же приема, то он станет выполняться неаккуратно, и «правильной» тренировки не получится. Занимайтесь конкретными приемами не более положенного, затем переходите к другой фазе тренировки.

Практическая часть тренировок также очень важна, но ясно, что для домашних занятий не всегда найдется партнер. Вот почему ваше расписание должно быть четким и детальным, чтобы хотя бы раз в неделю вы смогли выделить время для практической тренировки с партнером и развить специальные боевые умения.

Поэтому, составляя собственное расписание домашних тренировок, убедитесь, что в него включены вышеописанные элементы.

Примерно так может выглядеть типичная программа тренировок, которой я сам воспользовался бы для поддержания формы. Чтобы поддерживать свои умения на уровне, я выделил бы пять часов в

неделю. Затем я распределил бы их на пять дней, по одной часовой тренировке в день, чтобы каждая включала в себя:

- ✓ Растяжки — 5 минут
- ✓ Тренировка реакции — 10 минут
- ✓ Отработка конкретных приемов — 6 минут
- ✓ Тренировка сердечно-сосудистой системы — 20 минут (обычно со скакалкой или на ринге)
- ✓ Силовые упражнения — 10 минут
- ✓ Общеукрепляющие упражнения — 6–10 минут, после которых следует короткий восстанавливающий цикл растяжек.

В те дни, когда я мог бы заниматься практическими занятиями, я бы сначала занимался растяжками, затем практической отработкой приемов в течение 30–40 минут, а напоследок работал бы над состоянием сердечно-сосудистой системы.

Почему я сначала работаю над приемами, а потом уже над мускулами и моторикой? Я хочу, чтобы мое тело было «чутким» при отработке конкретных техник и приемов. А после этого можно заняться «грубой силой» и улучшением общей координации и здоровья.

Запомните, ваша программа домашних тренировок может и должна отличаться от моей. Обяза-

тельно следует учитывать время, которое вы в состоянии выделить на домашние тренировки, и всегда помнить, что именно вы хотите получить от тренировки боевым искусствам в домашних условиях.

Начинайте тренироваться дома! Удачи вам!

Глава 5.

Полотенце для «боя с тенью»

За те долгие годы, в течение которых я писал для популярного журнала боевых искусств статьи о создании и использовании обычных и необычных тренажеров для занятий боевыми искусствами, одним из наиболее частых вопросов, задаваемых читателями, был вопрос о том, как создать простой и функциональный домашний тренажер, для которого не требуется много специальных материалов.

Мой ответ этим читателям был таков: «Сделайте полотенце для боя с тенью». Я использовал такое полотенце долгие годы, никогда особо об этом не задумываясь, не говоря уже о том, чтобы учить людей его изготовлению. Полезность такого «боевого полотенца» впервые дошла до меня однажды летом, когда я соревновался на Калифорнийской Полицейской Олимпиаде в боксе и каратэ. Калифорнийская Полицейская Олимпиада - одно из крупнейших и наиболее разнообразных спортивных соревнований в стране после Всемирных Олимпийских игр.

Тем летом я собирался завоевать шестую подряд золотую медаль по боксу и золотую медаль по

каратэ. Я знал, что конкуренция будет огромной, потому что остальные представляли, кто я такой, и за год до этого обещали меня «уничтожить».

В занятиях боксом и каратэ я делаю максимальный упор на поддержание общего состояния. Грубую силу (которая, на мой взгляд, хорошо развивается ударами по «груше») я также ставлю на первое место в своем списке.

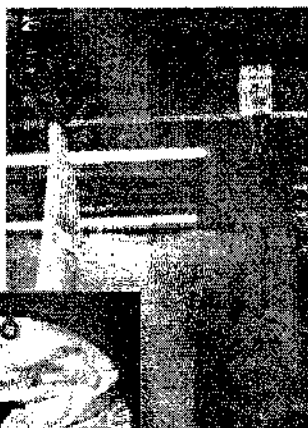
В тот год, всего за месяц до поединка, я нечаянно порезал во время пикника костяшку на правом кулаке и сильно ушиб пятку во время спарринга. Поэтому избиение «груши» стало для меня почти невозможным.

Я решил больше акцентировать внимание на занятиях с полотенцем, работая с ним значительную часть времени. И обнаружил, что во время спарринга мои удары стали острее, хлестче и разнообразнее. Заметил, что ноги стали работать гораздо лучше, и я лучше поддерживаю равновесие. Отслеживая скорость пульса, я также заметил, что он улучшился на пять ударов в минуту всего за одну неделю.

Короче говоря, я все-таки выиграл свою шестую подряд золотую медаль по боксу и очередную золотую медаль по каратэ. И отношу немалую часть своего успеха на счет упражнений с полотенцем для боя с тенью.

Материалы

Материалы, которые потребуются вам для создания «боевого полотенца», достаточно незатейливы: сойдет обычное купальное полотенце размером примерно полметра на метр и короткий кусок липкой ленты для багажа (или обычной изоленты), длиной в 20–30 сантиметров. Можете также использовать 8–10-сантиметровый крюк с резьбой для подвешивания полотенца (рис.1).

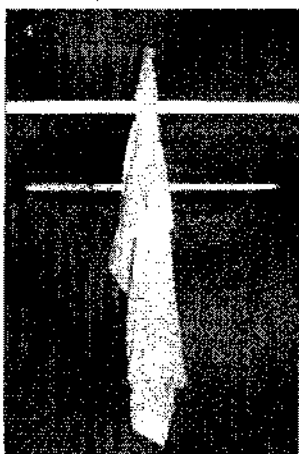
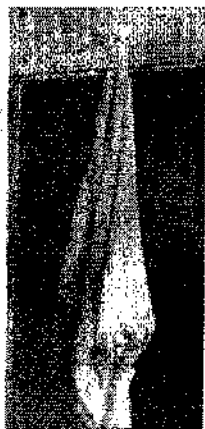


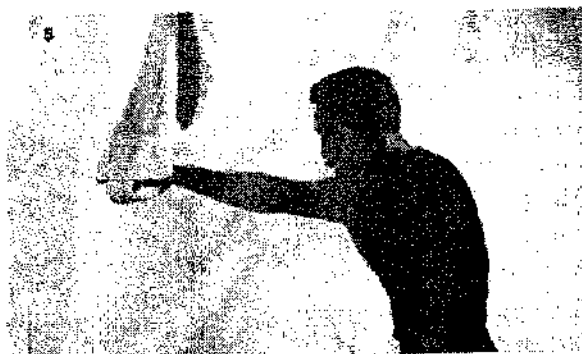
Изготовление

Процесс изготовления «полотенца для боя с тенью» чрезвычайно прост. Возьмите полотенце за угол. С помощью ленты подвесьте полотенце туда, где вы повесили бы боксерскую грушу (рис. 2). Его следует подвешивать по меньшей мере на

уровне лица, если не ниже. Полотенце можно также повесить на дверном косяке, если вы собираетесь тренироваться в помещении. Свешивающееся полотенце станет вашей мишенью для нанесения ударов. Осторожно подергайте полотенце, чтобы проверить, будет ли лента держать его, и соответственно поправьте. Чтобы облегчить подвешивание (если вы свешиваете его с деревянного бруса или с потолка), завинтите крюк в дерево или деревянную пробку и повесьте на него полотенце.

Теперь у вас есть полотенце для боя с тенью.





Тренировка

При работе с полотенцем концентрируйтесь на точности и резкости ударов по нему руками и ногами (рис. 5). Следует отрабатывать комбинации из нескольких ударов по полотенцу руками и ногами, чтобы ощутить свободный ход конечности и возможность промаха.



Отметив до полотенца расстояние в метр-полтора, можно тренироваться отработке подходов или быстрому преодолению расстояния с помощью ваших специальных приемов (рис. 6 и 7).

Представляя полотенце вашим соперником, можно отрабатывать различные стили передвижения для ухода (рис. 8) или атаки (рис. 9) соперника.



Свободный ход конечности и точечную четкость ударов ногами следует развивать, выбирая на полотенце одну точку (обычно самый уголок) и нанося удар должным образом. Попробуйте сначала бить по нему пять раз одной ногой (например, ударом с разворота, «крюком» сбоку, с разворота наружу, «рубящим» ударом), чтобы выработать чувство устойчивости и четкость удара (см. рис. 10–15).

Я пользовался «полотенцем для боя с тенью» в течение многих лет со значительным успехом. Оно развило мою способность с силой наносить удары одной ногой, не ставя ногу на землю. Оно также помогло мне выработать комбинации ударов кулаками, позво-





для мне проходить все комбинации «свободным ходом»¹, одним сплошным движением (боксерская груша, например, остановила бы «свободный ход», рис. 16).

Полотенце для боя с тенью может стать отличным инструментом для отработки точности ударов в прыжке и более сложных акробатических ударов (рис. 17). Стойкость полотенца к ударам позволяет отрабатывать точность и резкость ударов в прыжке - то, что на самом деле делает эти удары настолько эффективными.



Выносливость полотенца также позволяет занимающемуся завершить полный цикл акробатического удара, не прекращая при этом отрабатывать его мет-

¹ В русскоязычной традиции чаще используется термин «с проносом» (прим. ред.).

кость (рис.18). Слишком часто полный цикл акробатического удара невозможно отработать на традиционном тренажере (например, «груше», манекене, подушке для ударов), поскольку устройство блокирует собой полный ход удара.

Я обнаружил также, что «боевое полотенце» - отличный инструмент для развития «дюймового удара» Вин Чунь. Чтобы опробовать его, поместите ударную руку примерно в трех сантиметрах (чуть больше одного дюйма) от полотенца и резко дерните вверх ударным кулаком, ударяя в полотенце (рис. 19).

Тренировка «дюймового удара» по пять минут в



день в течение нескольких недель может дать удивительный результат в плане роста силы и резкости вашего «дюймового удара».

Применение резкой «дерганной» «дюймовой» энергии не ограничивается вертикальным «дюймовым ударом» Вин Чунь. Применение этой энергии можно пробовать с открытой ладонью (рис. 20), с ребром ладони (рис.21) или любым ударом, который вам нравится (рис. 22). Фокус состоит в том, чтобы нанести взрывообраз-

ный удар сквозь полотенце на 8–15 сантиметров и быстро убрать кисть. Со временем начните пробовать этот удар на более твердом объекте, например, на боксерской груше, а затем на партнере. Вы почувствуете резкую, взрывную, быструю энергию через несколько недель.

Полезность полотенца для боя с тенью ограничена лишь вашим воображением. Попробуйте сделать его для себя, и вы быстро оцените результат!



Глава 6

Тренировка с покрышкой: развитие ног, ступней и равновесия

Эта и последующая главы - о тренировке с автомобильными покрышками - навсегда изменит ваше отношение к старым покрышкам.

Помню, как они нравились мне в раннем детстве, как я умолял отца не выбрасывать старые покрышки, чтобы я мог поиграть с ними. Мне нравились их прочность и то, что они никогда не изменяли свою первоначальную форму, что бы я с ними не делал. Когда же я вырос и сам стал покупать новые покрышки для собственной машины, я стал сохранять старые покрышки и создал много боевых тренажеров, в которых используются покрышки от автомобиля или грузовика.

Первое устройство для тренировок, о котором я хотел бы рассказать, я называю «усилителем ног, ступней и равновесия». Это устройство также широко известно как старая покрышка. Я узнал о применении пустой покрышки в качестве превосход-

ного тренировочного инструмента не так давно, во время своего визита в боксерский спортивный лагерь интенсивных тренировок в горах Сан-Бернардино, когда я натаскивал команду боксеров, которую регулярно тренирую. В спортивном лагере мы тренировались в профессиональном боксерском спортзале.

Проводя наши обычные стандартные тренировки с отработкой ударов по «грушам», «лапам», «пружинным грушам» и со спаррингами, один из тренеров — владелец зала — заметил, что многим боксерам недостает умения работать ногами, и дал кое-какие указания и советы, чтобы быстрее ввести новичков в колею обучения.

Затем главный тренер, обучавший таких профессионалов, как Оскар де ля Хойя, Майкл Нанн и Хорхе Паес, вынес несколько больших покрышек от грузовика и раскрыл некоторые малоизвестные профессиональные секреты, которые помогают боксеру вырабатывать координацию, равновесие и силу ног.

Тренер поставил боксеров на внешний край покрышек, плашмя положенных на землю. Боксеры приняли традиционную боксерскую стойку, ноги примерно на ширине плеч, руки подняты вверх, голова вжата в плечи. Затем тренер скомандовал боксерам подпрыгивать по кругу по внешнему краю покрышки и вести бой с тенью.

Как только боксеры привыкли к ритму движения, тренер взял обычное полотенце и стал

махать им в голову боксерам. Их задачей было нырнуть или уйти от полотенца, чтобы не получить удара. Когда боксеры ныряли, они постоянно получали указания смотреть на противника, потому что у большинства боксеров-новичков существует тенденция смотреть вниз и не уделять внимания поступающим ударам.

После первого двухминутного раунда наши боксеры - и новички, и ветераны - были в изнеможении! Они еле могли ходить. Мы все поняли, каким отличным тренажером является обычная покрывка.

Удерживая ступни в равновесии на краях покрывки, новичкам приходится разводить ноги на нужное расстояние, чтобы не скрещивать их или не ставить слишком близко. Для начинающих бойцов это всегда представляет проблему.

Покрывка немедленно вошла в число тренажеров для «рок-н-ролла Янга». Теперь я использую покрывку при тренировке всех своих учеников и себя самого. Я обнаружил, что использование покрывки вырабатывает неуловимое «равновесие боксера», которое описал бы как «динамический баланс» или «равновесие в движении».

Часто мастера боевых искусств хотят продемонстрировать свой «статический баланс», стоя на одной ноге и нанося несколько ударов, не двигаясь с места или принимая стойку «в партере», из которой никто не может их вытолкнуть. Конечно, для пока-

зательных выступлений все это хорошо и прекрасно, но в бою равновесие должно быть динамичным и все время меняться. Сколько боксерских, кикбоксерских или каких угодно поединков было выиграно кем-либо, стоящим неподвижно? А покрышка как раз и вырабатывает такое равновесие на ходу.

Все, что вам нужно для таких тренировок — это простая подержанная толстая покрышка от грузовика. Чем она толще, тем лучше, потому что ее стенки будут держать на себе полный вес вашего тела. Не применяйте обычную покрышку, которая используется в легковых автомобилях, поскольку ее стенки слишком мягки и упражнение не принесет вам особой пользы. Старую выброшенную покрышку обычно можно найти возле гаражей или автомастерских совершенно бесплатно.

Заполучив покрышку, стоит ее сначала отмыть, поскольку вы сами увидите, как легко грязь и частицы пыли прилипают к ее боковой стенке, и вы можете испачкаться во время и после тренировки.

Пользуйтесь покрышкой так, как я рассказывал выше: примите правильную боксерскую стойку и двигайтесь по внешнему краю покрышки в обоих направлениях, одновременно нанося удары (рис. 23). Сохраняйте равновесие и не падайте с краев. Постарайтесь сразу двигаться на цыпочках и проведите один бой продолжительностью от одного двухминутного раунда до трех трехминутных.

Каким бы легким ни казалось это упражнение, оно выматывает. Большинство начинающих учеников не может выдержать этот тренинг в течение всех трех минут одного раунда и полностью выдыхается.

Становясь все более и более умелыми, начинайте пробовать наносить с покрывала ряд ударов, которые действительно добавляют новое измерение в ваш динамический баланс (рис. 24). А чтобы быть с собой полностью честным, подвесьте перед лицом мешочек, который поможет вам тренироваться в нырках и уходах, дополнительно улучшая равновесие, силу ног и динамический баланс.

Мешочек для ударов легко изготовить, подвесив с потолка на длинном шнуре мешочек с грузом на уровне лица (рис. 25). Когда вы оттолкнете мешочек, он





вернется в направлении вашей головы, имитируя удар. Целью упражнения является не позволить мешку ударить вас по голове, что улучшит умение «ускользнуть» от удара рукой или ногой.

Вся прелесть по-крышки заключается в том, что этот тренажер настолько прост, недорог (подержанная по-крышка не должна стоить ни гроша), насколько и эффективен. Сегодня тренировка с по-крышкой обязательна для всех бойцов, которые впервые начинают у меня тренироваться (см. рис. 26).



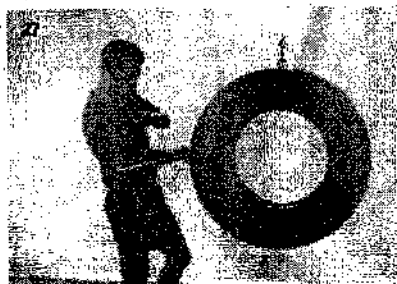
Обязательно попробуйте поработать с феноменальным высокотехнологичным усилителем координации, равновесия и силы ног... другими словами, с по-крышкой!

Глава 7

Тренировка с многоцелевой покрышкой

За долгие годы тренировок я обнаружил, что одну-единственную пустую покрышку можно применять, используя множество способов для занятий упражнениями из целого ряда боевых искусств.

Например, пустая покрышка, подвешенная примерно на уровне головы на толстом шнуре или веревке, оказывается отличной мишенью для отработки полновесных или концентрированных ударов из Эскрима или Кали, наносимых ротанговой палкой (рис. 27).

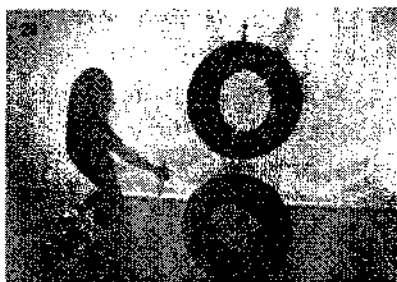


Висящая покрышка является отличной ударной мишенью для Эскримы по целому ряду причин. Во-первых, удар ротанговым¹ шестом по висящей покрышке ощущается более значимо, чем удар по «груше». Подвешенная шина имеет необычную форму и ребристые края, о которых нужно помнить. По ним нужно бить, совсем как по человеческому телу, и движутся они непредсказуемым образом, как двигался бы человек в реальном бою. Мне также нравится избивать палкой висящую покрышку, поскольку я могу бить ее, не боясь уничтожить дорогостоящий тренажер вроде боксерской груши, манекена Вин Чунь или даже самого шеста для Эскримы.

Я также опускал висящую покрышку так, что она почти касалась земли, так что я мог отрабатывать низкие атаки с помощью палок Эскримы (рис. 28).



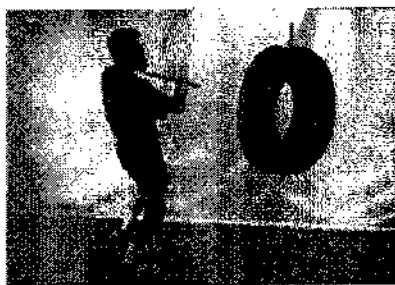
¹ Ротанговая пальма имеет плотную, однородную и тяжелую древесину, которая используется во многих видах оружия Тихоокеанского региона (прим. ред.).



Для пушего разнообразия я подвешивал две покрышки вместе — одну на уровне головы, другую на уровне ног, так, что я смог отрабатывать две линии атаки од-

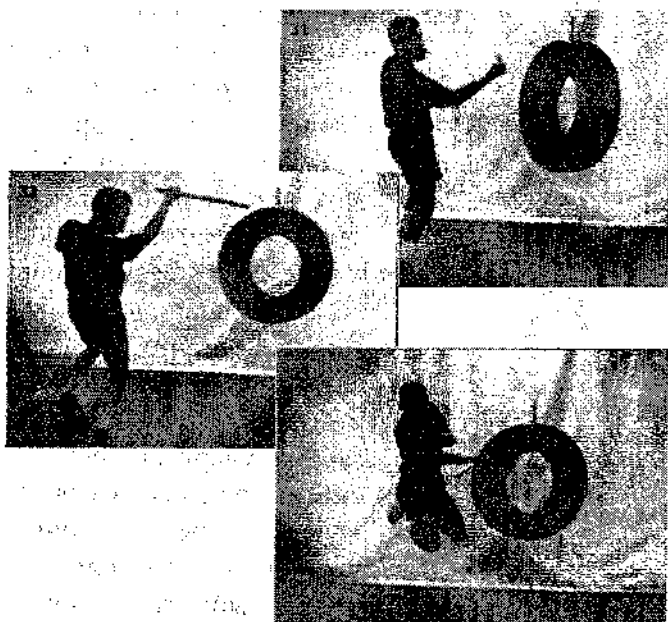
новременно. Я нашел, что две висющие покрышки являются интересным инструментом для тренировок, поскольку обе шины одновременно движутся непредсказуемым образом (см. рис. 29).

Таким образом я получил хаотично и непредсказуемо движущуюся мишень для ударов — совсем как если бы я дрался на улице с настоящим врагом.

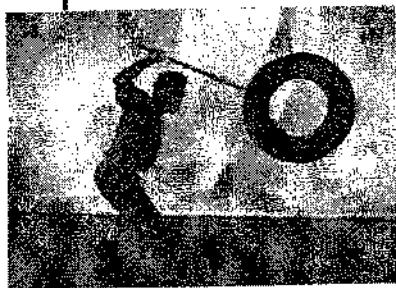
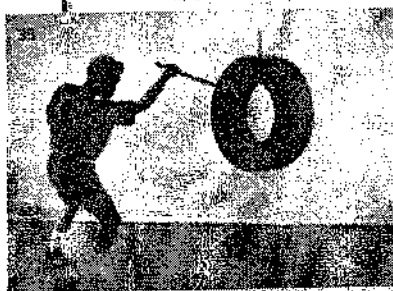
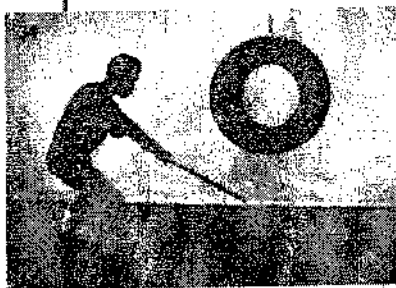


Таким образом можно тренироваться целому ряду ударов Эскрими. Это могут быть хлесткие удары стаккато (рис. 30), удары флоретте (рис. 31),

удары абинико (рис. 32), удары в полную силу (рис. 33), ложные удары (рис. 34 и 35) и необычные удары-выпады (рис. 36).



Я также нахожу подвешенную покрывку отличным средством для отработки сильных кистевых ударов. Когда она подвешена на уровне глаз, живота или ног, удар по шине рукой или ногой возвращает реалистичное ощущение «настоящего» противника. Необычная «угловатость» покрывки, добавок к ее хаотичным поворотам и вывертам,



имитирует реальную драку, когда оппонент не будет спокойно стоять и ждать удара. Покрышка также поможет вам развить чувство времени, точность и правильность исполнения приемов - ведь если ваш удар будет нанесен под необычным углом, а прием не будет исполнен верно и аккуратно, вы можете и повредить себе.

Висящая покрышка - также отличное средство для отработки уходов и оборонительных навыков. Когда я ударяю по ней, я отскакиваю от нее, всегда стараясь, чтобы она меня не ударила, что позволяет мне опять выбрать время для удара (рис. 37).

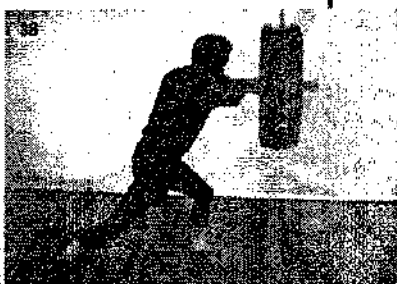
Для отработки точности и меткости в движении я пытаюсь наносить удары в центр движущейся подвешенной покрышки. Я видел много лет назад, как боксеры делали это в старом бок-

серском зале на юге центрального Лос-Анджелеса. Старые тренеры клялись и божились, что это упражнение вырабатывает концентрацию, меткость, и тренирует ноги (см. рис. 38).

Еще я могу подвесить шину низко — на уровне ног — и отрабатывать низкие удары в область голени и бедер (рис. 39). Это упражнение мне особенно нравится из-за ощущения пинка по твердому предмету в движении и непредсказуемости движения подвешенной шины.

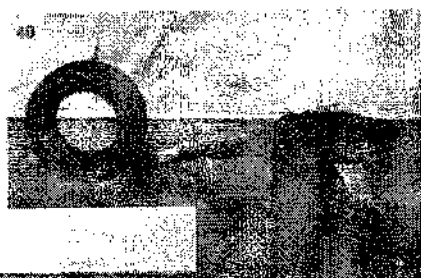
На низко подвешенной шине я также отрабатываю такие приемы, как подсечки (рис. 40), захваты (рис. 41), зажимы (рис. 42), захваты на излом (рис. 43), приемы удушения (рис. 44), и даже усиление «сторожевой» позиции (рис. 45).

Тренировки с крышкой хороши тем, что можно



отрабатывать приемы в полную силу, не волнуясь о том, как бы не сломать партнеру ногу или не покалечить его как-нибудь еще.

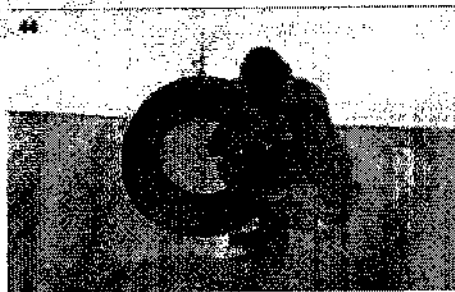
Мой последний совет по тренировке с использованием покрышки, которым может воспользоваться любой боец, будет таким: тренируйте «взрывную» силу ног. Это можно делать, используя те же самые веревку и покрышку.



43



44



45



Привяжите свободный конец веревки к задней части тяжелоатлетического пояса, затем наденьте его (рис. 46). Отойдите от покрышки примерно на 2-3 метра, так, чтобы веревка натянулась. Внезапным рывком пробегите 40 метров так быстро, как только сможете, таща покрышку за собой (рис. 47, 48). Сопротивление покрышки, которую вы тащите за собой, вызовет в ваших ногах взрывную вспышку энергии. Повторяйте это упражнение как минимум пять раз за тренировку, и вы убедитесь, как высвобождается ваша взрывная сила. Это упражнение придумал для меня полупрофессиональный атлет, увидевший, как я подвешиваю покрышку для тренировок на баскетбольной площадке.



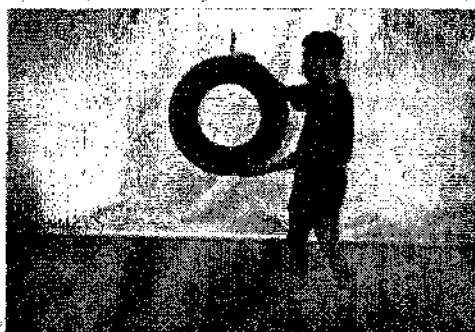
Тренировка с покрышкой ценна еще и тем, что это устройство не будет вам стоить много денег. Я воспользовался тяжелой шиной, которую мне бесплатно отдали в автомастерской. Просверлите полусантиметровое отверстие в покрышке (рис. 49), затем пропустите в отверстие крюк с резьбой так, чтобы сам крючок оказался снаружи



покрышки (рис. 50). Вставив крюк, закрепите его шайбой и гайкой на боковой части покрышки (рис. 51). Когда крюк будет закреплен, можете привязать к нему нейлоновую веревку (рис. 52) или прицепить карабин на конце веревки, чтобы подвесить покрышку на желаемую высоту (рис. 53).



С помощью тех же самых покрышки и веревки вы сможете упражнять свои ноги взрывообразными нагрузками, исполняя описанные выше упражнения. Попробуйте создать такой тренажер - и он вам никогда не надоест!



Глава 8

Палка для блоков

Много лет назад, после почти годичного перерыва в тренировках с инструктором по Вин Чунь, я вернулся к нему в дом, чтобы вспомнить свои навыки. После нескольких часов интенсивных тренировок он достал приспособление, которым, как сказал, начал пользоваться за то время, пока я не тренировался. Инструктор утверждал, что это устройство помогало его ученикам вырабатывать умения и навыки, необходимые для эффективного выполнения блоков Вин Чунь.

Я увидел, что это приспособление было всего лишь тремя трубками из ПВХ, склеенными вместе липкой лентой, и подивился тому, как оно может помочь отрабатывать точные движения блоков Вин Чунь. Тогда инструктор начал демонстрировать, как он пользуется этим простым устройством для достижения желаемых результатов. Сначала он поставил меня в «охранную» позицию Вин Чунь, или стойку «готовности». Затем инструктор начал совершать выпады трубками в мою сторону, направляя их концы мне в середину груди. Я должен был блокировать трубки с помощью блоков Вин Чунь, сочетая их с быстрым поворотом тела. После первого блока инструктор дал мне указание оставаться в блоки-

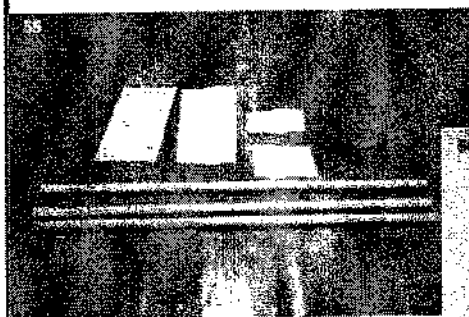
рующей стойке и скорректировал меня в некоторых нюансах и тонкостях, которые делают блоки Вин Чунь такими экономичными и эффективными. Он делал выпады трубками в мою сторону и каждый раз, когда я неправильно ставил блок, останавливал меня и ставил в нужное положение. Оказалось, что длинная и прямая форма трубок улучшала механику эффективного блока (рис. 54).



Прошло около 20 минут, а я уже взмок от интенсивности и скрупулезности, с которыми приходилось выполнять упражнение по блокам и ухам. Мне было ясно, что правильное использование устройства сильно усилило бы мои блокирующие навыки в Вин Чунь и дополнило умения в других боевых искусствах. Я пользуюсь этим приспособлением, которое называю «палка для блоков», уже три года и не знаю, как бы без него обходился.

Сделать этот тренажер очень легко. Вот что вам нужно: три метровые поливинилхлоридные трубки диаметром в сантиметр-полтора, немного клейкой ленты, несколько чистых тряпиц — и все готово к началу (рис. 55). Начните изготовление с того, чтобы убедиться, что все три метровые трубки из

ПВХ имеют одинаковую длину (рис. 56).

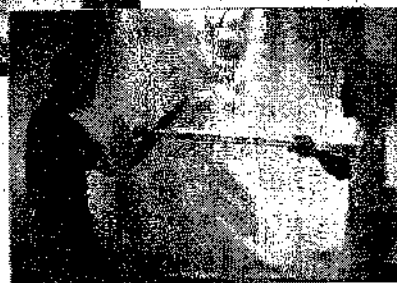
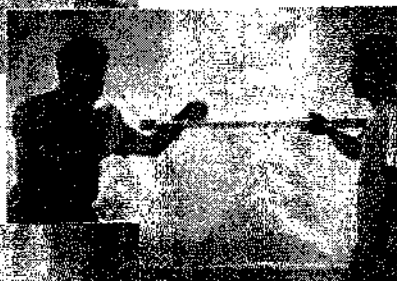
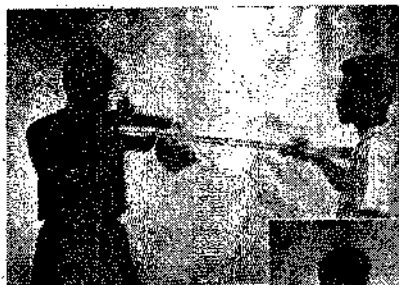


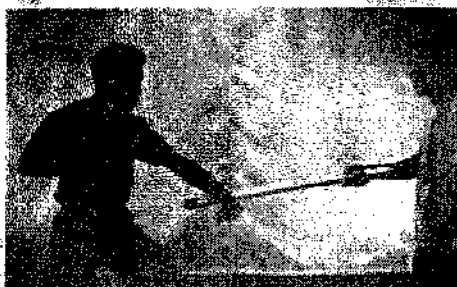
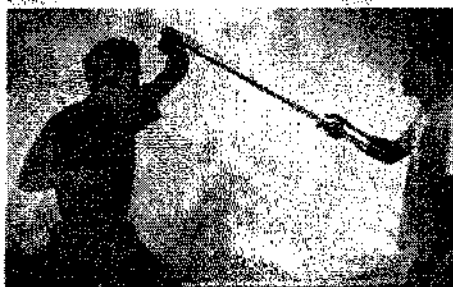
Когда вы в этом удостоверитесь, возьмите все три трубки в руку и выровняйте их концы. Скрепите концы трубок с одной стороны, обернув по окружности лентой все три трубки. Наполовину закрепив их, оберните один конец толстой тканью, и закрепите ее лентой (это необходимо для того, чтобы острые края обрезанных трубок из ПВХ не поранили тренирующихся, рис. 57). Скрепите и оберните другой конец таким же образом. Когда это будет сделано, можете считать свою «палку для блоков» готовой.

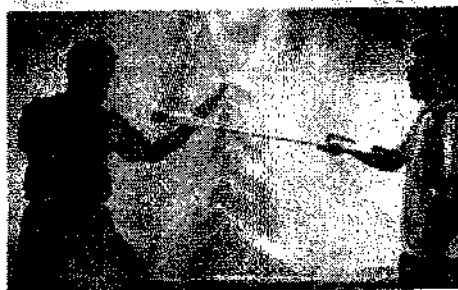
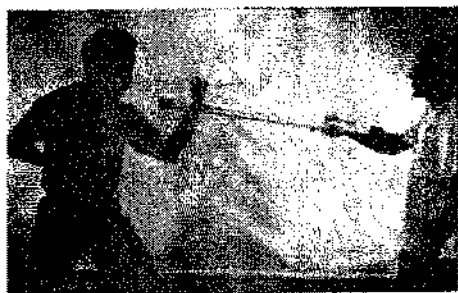
Я обожаю пользоваться своей палкой для блоков не только для отработки технических блоков Вин Чунь (рис. 58-61), но и для жестких блоков из каратэ (рис. 62-64) или Кунг Фу (см. рис. 65 и 66).

Длина трубок обеспечит блокам и ударам реалистичный угол и размах. Палка для блоков поможет вам привести в хорошую форму предплечья (рис. 67), кисти (рис. 68), голени (рис. 69) и подъемы ног (рис. 70), пока партнер будет бить или тыкать палкой в жизненно важные части вашего тела, а вы будете пытаться отразить его удары соответствующей конечностью.

Еще одна причина, по которой стоит пользоваться этим инструментом, состоит в том, что если кисти или стопы вашего партнера не в надлежащей форме, то он или она может наносить соответствующие удары - верхние или нижние - не нанося себе травм. В жестких тренировках на отработку

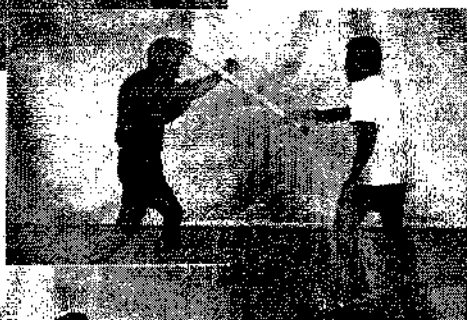
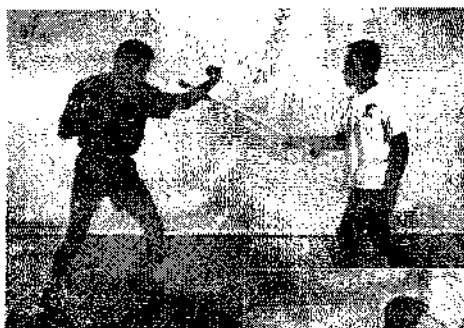






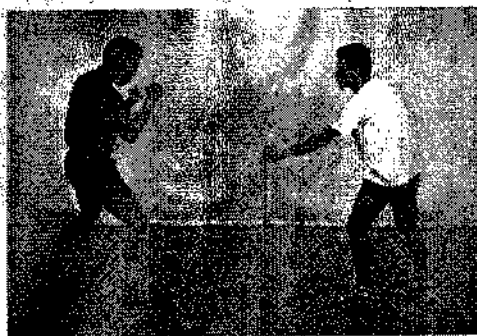
блоков спарринг-партнер зачастую бывает вынужден остановиться из-за сильной боли в руках или ногах. Палка же для блоков, примененная таким образом, предоставляет хорошую возможность отрабатывать навыки постановки блоков, не травмируя партнера. Я довольно долго пользовался этим устройством для отработки блоков и приведения себя в форму с отличными результатами.

Палка для блоков может также использоваться для отработки «полного хода» в мощном круговом ударе ногой, который часто используется в тайском боксе. Обычная для тайского бокса тренировка



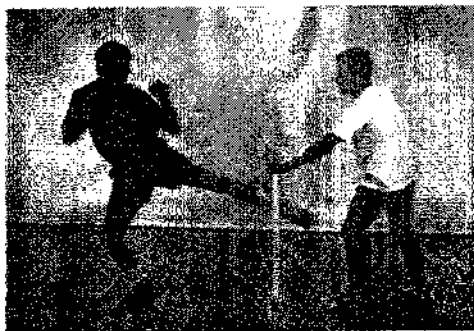
состоит в нанесении ударов по груше или подушке, и она неплоха, но ее не всегда хватает, потому что удар невозможно завершить; таким образом, при ударе обрывается полное движение конечности.

Для отработки полного хода конечности в ударе с использованием палки для блоков пусть ваш партнер держит палку за конец на вытянутой руке вдали от тела, стоя лицом к вам. Другой конец палки должен касаться земли под углом в 90 градусов (рис. 71).



Тренирующийся должен исполнить круговой удар по палке для блоков точно на той высоте, где было бы бедро оппонента, примерно в полуметре от земли (рис. 72).

Когда стопа или голень придет в контакт с палкой (рис. 73), нога, ударяющая по ней, должна вызвать громкий треск, если удар произведен правильно. Однако более важно, чтобы удар полностью прошел по своей траектории. Звук и ощущение от удара



по палке должны вызвать у вас желание отрабатывать круговой удар раз за разом.

Чтобы использовать палку для блоков в системе Пенчак Силат, а именно — Харимау Силат (Земной Тигр), я использую палку вместо ноги оппонента для отработки сокрушительных ударов, ломающих ноги, и ударов по болевым точкам. Инструктору опять-таки следует держать палку перпендикулярно земле (см. рис. 74), в то время как



мастер системы Харимау отрабатывает на палке чувствительные захваты ног и подсечки, как если бы это была нога соперника (рис. 75 и 76). Я счел это приспособление ценным инструментом, поскольку

большинство людей не может вынести боли от захвата ноги или удара по болевой точке. Используя же палку для блоков, ученики могут отрабатывать захваты ног или болевые удары столько, сколько захотят, не причиняя при этом травм спарринг-партнерам.

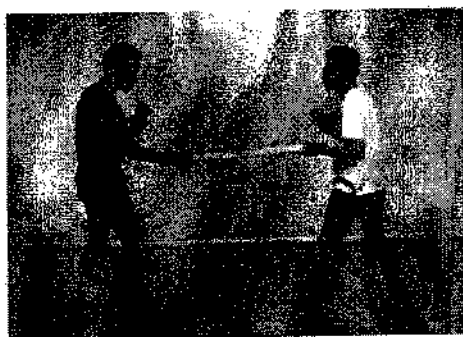
Я также использовал палку для блоков для улучшения своей хватки - как тренажер для кистей. Схватите палку обеими руками так плотно, как только сможете, сожмите ее и начинайте выкручивать вперед и назад по 50 раз (рис. 77 и 78). Сопротивление ПВХ скручиванию сильно напрягает предплечье и улучшает силу хвата, что очень важно при исполнении захватов, особенно за одежду.



Еще одно упражнение по укреплению хватки с помощью палки выполняется путем удержания ее конца одной рукой, в то время как за другой ее



конец держится ваш партнер. Цель каждого участника - вытянуть палку из руки спарринг-партнера. Это упражнение, исполняемое двухминутными раундами, значительно улучшает хватательную силу кистей и предплечий (рис. 79 и 80).

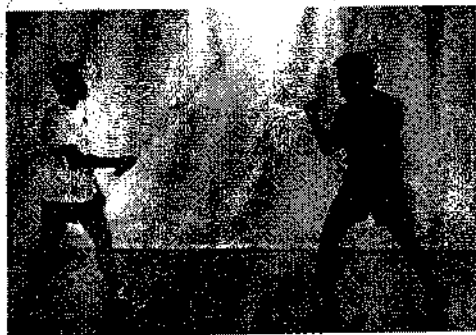


С помощью палки для блоков можно также отрабатывать некоторые из болевых захватов рук (рис. 81) и ног (рис. 82), столь часто применяемых в

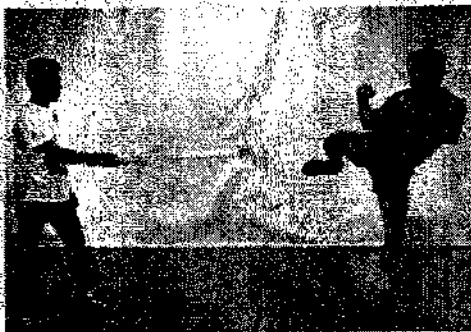
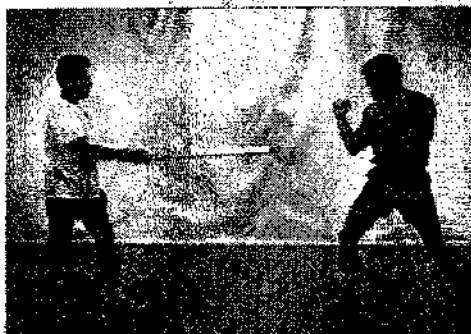


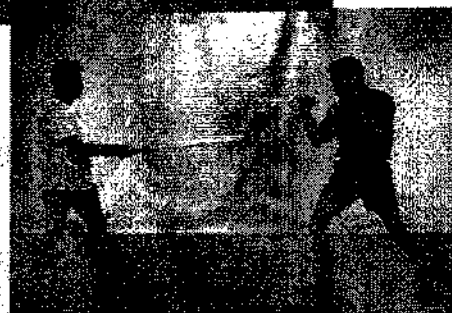
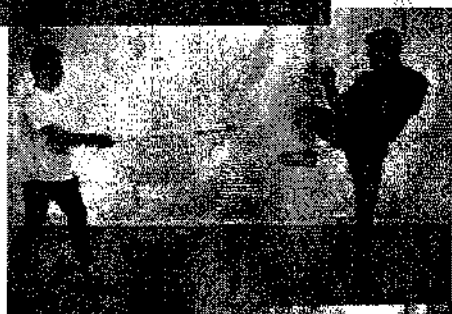
боевых искусств. Очень часто (например, при отработке приемов Харимау Силат) вы можете лишиться спарринг-партнеров из-за той боли, которую причиняет каждый захват. Палка для блоков представляет собой отличную альтернативу.

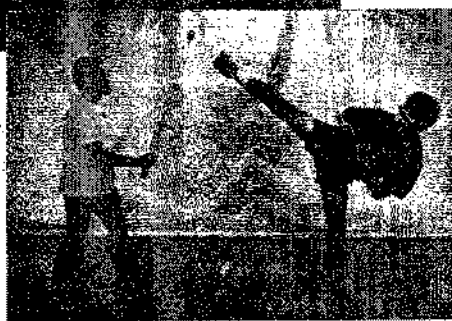
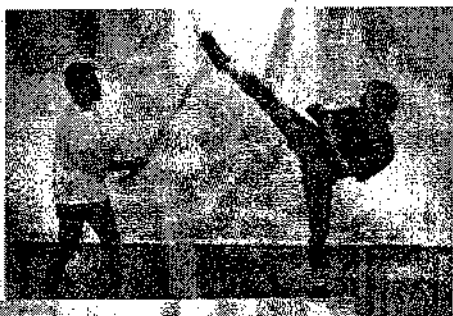
При отработке точных нокаутирующих ударов Савате инструктор держит палку под углом примерно 45 градусов по отношению к земле (рис. 83). Затем мастер Савате наносит быстрый и точный хук ногой (называемый в Савате обратным ударом) по последним пяти сантиметрам длины палки (рис. 84), которую следует держать примерно на высоте головы. Затем инструктор должен немедленно передвинуть палку в горизонтальное положение примерно на уровне пояса, а мастер Савате должен исполнить быстрый и хле-



сткий круговой удар, имитируя удар с разворота в солнечное сплетение противника (рис. 85–89). При правильном исполнении удара палка должна издавать громкий треск, который поистине приятно слышать. Я был свидетелем того, как этой комбинацией «срубали» многих бойцов, а выучить ее легко с помощью палки для блоков.







Многие из точных ударов Савате можно отрабатывать, просто поставив вашего спарринг-партнера держащим палку в вытянутой руке и нанося по ней удары обутой ногой (рис. 90–92). Ключ к успеху

в Савате - скорость, четкость и резкость, которым можно научиться с помощью палки для блоков.

Я также использую палку для блоков для отработки наносимых под переменным углом точных ударов Эскрими. Инструктор держит палку перпендикулярно земле, одной рукой за середину, почти полностью вытянув руку вперед (рис. 93). Эскримадор должен начать удар, целясь в верхнюю часть палки (рис. 94), затем, на расстоянии примерно 7-15 сантиметров до палки, внезапно изменить направление удара и ударить по нижним пяти сантиметрам палки для блоков (см. рис. 95). Инструктор должен варьировать высоту и угол, на которых он держит палку, чтобы создать у бойца ощущение боя с живым оппонентом (см. рис. 96). Эскримадор тоже может сначала делать низкий замах и наносить высокий удар, чтобы варьировать движения.

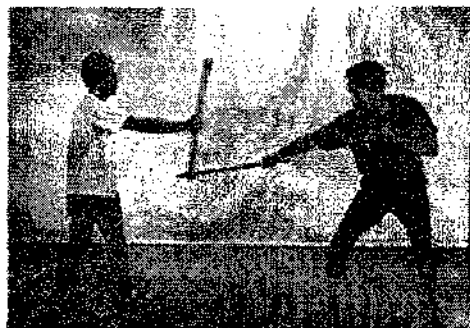
Такие упражнения с палкой для блоков развивают умение Эскримадора одномоментно наносить ложные выпады и изменять их направление - таким



же образом, как это делается в бою, на соревнованиях или на улице.

Существует бесчисленное множество других упражнений с палкой для блоков, которые помогут развить разные характеристики практически любого боевого стиля. Вот почему я просто обожаю тренироваться с этим снарядом.

Наверняка у вас уже появился миллион идей по поводу того, как еще можно использовать «палку для блоков».



Глава 9

Тяжелый столб для ударов

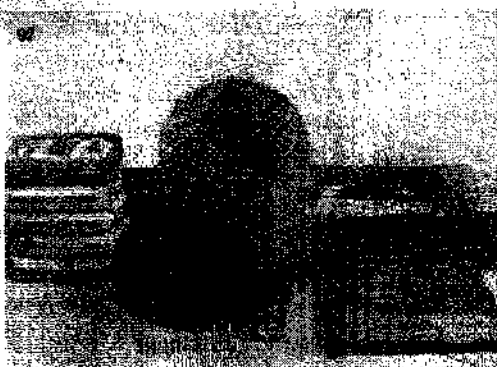
Макивара, или столб для отработки ударов, на практике используется уже долгие годы, предоставляя здоровый и испытанный временем способ для закалки кулаков и стоп и хорошую возможность развивать силу удара.

Проблема, которую я увидел в использовании макивары, заключается в том, что наносимые ей удары обычно прямые и линейны по своей природе. Не то чтобы на ней нельзя было отрабатывать удары ребром ладони или с разворота — просто вам нужно принять совершенно другую позу, чтобы исполнить прием. Это изменение позы иногда ведет к недостатку спонтанности в выполнении комбинаций ударов, которые наносятся на разных уровнях и под разными углами. Еще один недостаток макивары состоит в том, что столб установлен в земле на постоянном месте, обычно во дворе. Если на улице снег, дождь или сильная жара, тренировка становится неразумной. Чтобы обойти проблемы традиционной макивары, я создал свою собственную макивару в своем «рок-н-рольном» стиле и назвал ее «тяжелым столбом для ударов».

Такой тяжелый столб позволяет осыпать себя ударами со всех сторон под разными углами, и вам не нужно будет оставаться на одном и том же месте, чтобы исполнить все свои удары. Вы можете кружить вокруг столба и исполнять различные типы ударов в любой момент, не заботясь о том, где находитесь.

Материалы

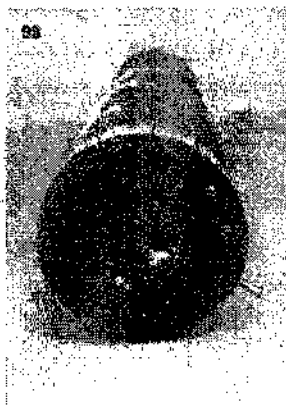
Соорудить такой столб достаточно просто. Из материалов вам понадобится одно двухметровое необработанное бревно (или обрезок телефонного столба) 30 см в диаметре, подушка из очень плотного поролона или пористой резины размером 60 x 120 см, кусок нейлона с виниловым покрытием (который вполне может заменить обычный плотный дерматин) размером 140 x 135 см, резиновая покрыш-



ка примерно 130–140 см в диаметре и шириной 15–20 см, 80–100 кг цементно-песочной смеси, три винта (около 10 см длиной и 1,5 см в диаметре), круг из фанеры диаметром 130–140 см и толщиной 1,5 см и, наконец, несколько гвоздей (рис. 97).

Изготовление

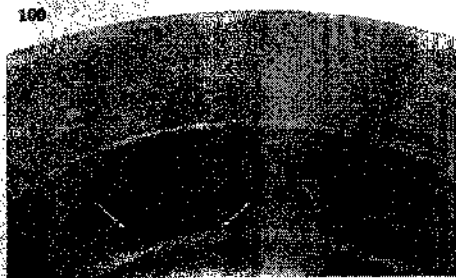
Собрав все материалы, определите, какая часть бревна будет верхней; более толстый конец бревна должен стоять на земле. Наживите три винта, каждый из которых имеет около 10 см в длину и 1,5 см в диаметре; по окружности нижней части бревна, разнеся их примерно на 20 см, в 7–10 см от среза бревна. Ввинтите их приблизительно на 5 см в столб (рис. 98). Эти винты не дадут бревну двигаться, когда оно будет залито цементом.



Чтобы подготовить покрывку к заливке цементом, нужно сначала закрыть нижнюю часть шины фанерным кругом толщиной в 1,5 см, который имеет тот же диаметр, что и покрывка (рис. 99).



Прибейте фанеру к нижней части шины гвоздями по 7–10-см. Прибив фанеру к покрывке, загните выступающие внутри шины гвозди как можно сильнее, чтобы доска не двигалась, когда ее залиют цементом (рис. 100).



Теперь положите покрывку фанерой на землю и поместите в ее середину бревно. Выровняйте его и залейте покрывку цементным раствором (рис. 101).



Обейте края шины лопатой, чтобы цемент заполнил все пространство в покрышке. Дайте цементу день или два, чтобы затвердеть.

Когда бетон затвердеет, закрепите на столбе поролон или резину клейкой лентой. Высота расположения подушки будет зависеть от вашего роста — пусть ее верхняя часть будет на 10 см ниже вас (рис. 102).

Возьмите дерматин или нейлон и наложите его на подушку так, чтобы он выступал на 5–8 см за ее края. Зафиксируйте верхний край клейкой лентой (рис. 103).





Теперь вам понадобится прибить обивку к дереву. Идеальным решением здесь был бы промышленный степлер (желательно электрический), чтобы вбить скрепки в дерево, но можно обойтись и молотком с обойными гвоздями с широкой шляпкой. Прибейте винил или дерматин к столбу, оставляя между гвоздями или скрепками по 7–10 сантиметров (рис. 104).

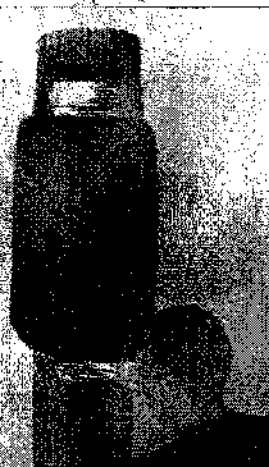


Если бревно или обрезок столба слишком твердое, гвозди или скрепки обязательно вбить в дерево молотком до конца. Прибейте нижнюю часть обивки вокруг столба так же, как вы прибивали верхнюю часть (рис. 105).

В целях безопасности и для большей аккуратности аккуратно наложите еще слой клейкой ленты по окружности столба, там, где обивка прибита к дереву (рис. 106). Когда это будет сделано, тяжелый тренировочный столб будет готов к использованию.



106



Вес тяжелого столба для отработки ударов может достигать 100–130 кг, поэтому заручитесь чьей-либо помощью для перемещения готового столба.

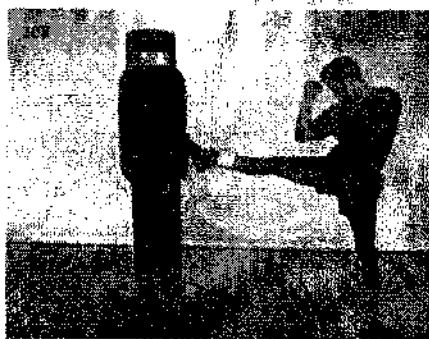
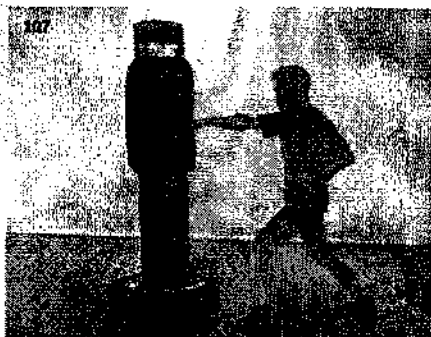
Я пользовался своей макиварой многие годы, и она до сих пор не проявляет признаков износа или усталости. Ее можно использовать в помещении или на улице, так как она является отличным инструментом для отработки ударов и их комбинаций в полную силу.

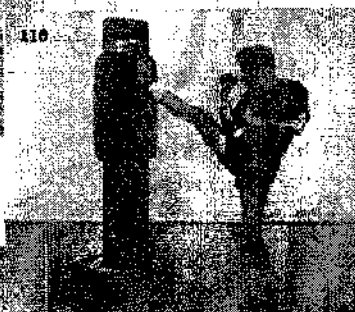
Тренировки

Тяжелый столб для ударов можно использовать в целом ряде способов. В столб можно бить в «традиционном» стиле карате, стоя к нему лицом и нанося по нему из этой стойки реверсивный удар, повторяя его заданное число раз (рис. 107).

Вы можете таким же образом отрабатывать традиционный фронтальный удар, боковой удар и удар сзади (рис. 108). Наращивая силу и точность, вы станете замечать, как все устройство качается от вашего удара. Это будет значить, что в ваши удары вкладывается много силы.

Вся прелесть тяжелого столба для ударов становится наиболее очевидной при на-



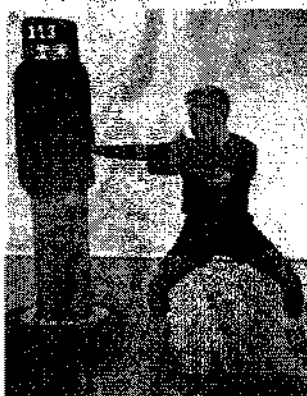


несении удара под необычным углом, например, при круговом ударе (рис. 109), при серповидном ударе (рис. 110), двойном ударе (рис. 111), ударах из Вин Чунь (рис. 112), ударах ладонью (рис. 113), тыльной частью кулака (рис. 114) или ослепляющих ударах.

Я также использовал тяжелый столб для отработки приемов «внутренних» систем. В системе Ба Гуа можно обходить столб по кругу Ба Гуа, сосредото-

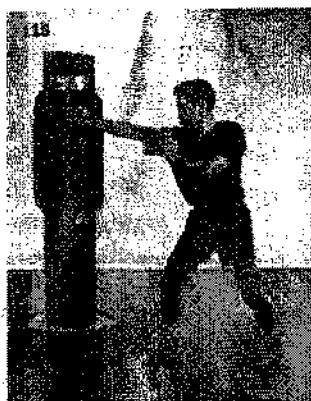


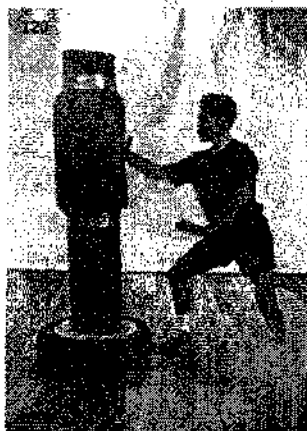
точиваясь на замысловатых узорах, описываемых ногами (рис. 116). Как только боец приближается к столбу, он может случайным образом обрушить на него восемь ударов ладонью (рис. 117–119). Подушка позволяет тренирующемуся бить по столбу так сильно, как он того желает, не боясь повредить хрупкую структуру открытой ладони.



На тяжелом столбе также можно отрабатывать техники Тай Цзи, выбивая его из состояния равновесия знаменитым «захватом









ласточкиного хвоста» (рис. 120), «диагональным полетом» (рис. 121), «захватом ласточкиного хвоста с отворотом» (рис. 122), «отряхни колено и ступи вкось» (рис. 123), «дамой с челноками» (рис. 124) и другими приемами.

Главный принцип, которым я руководствовался, используя тяжелый столб в своих тренировках по Тай-Цзи, — принять надежную базовую стойку и медленно «выдавить» или слегка вытолкнуть верхнюю часть столба из положения равновесия, «корчуга» его цементное основание.

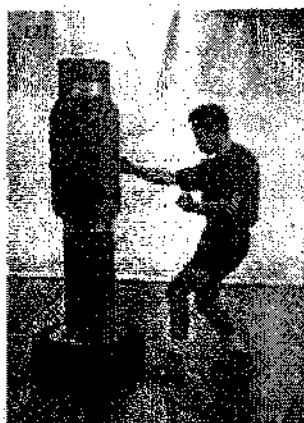
Когда вам станет удобно выполнять это упражнение медленно, постепенно начните увеличивать скорость толчка, пока он не превратится во внезапный удар, который должен сбить противника с ног (рис. 125). Не забывайте, что вес основания, в зависимости от размера покрывки, может достигать сотни килограммов. Если

прибавить это к внушительному весу бревна, то вес столба может быть около полутора центнеров! Если постоянно толкать этот столб, ваша внутренняя сила наверняка возрастет.

С помощью этого тяжелого столба можно отрабатывать даже пять элементов из Син-И. По нему можно наносить раскалывающие (п-и-цзюань, рис. 126), разбивающие (пенг-цзюань, рис. 127), бурящие (цзюань-цзюань, рис. 128), выбивающие (пао цзюань, рис. 129) и рассекающие (хенг-цзюань, рис. 130) удары. При их совершении следует пытаться слегка «поддеть» основание тяжелого столба, чтобы выработать «внутреннее» движение, которое делает эти удары столь эффективными.

Моя особенная макивара доставляет особое удовольствие при отработке «внутренних» ударов благодаря своей твер-





дой подушке на верхней части столба. В отличие от обычной макивары, она не травмирует и не деформирует руку. Вдобавок, тяжелый столб немного «подается», совсем как настоящий человек, когда на него оказывается большое давление, так что тренировка становится чуть более реалистичной.

Вообще-то тяжелую макивару можно использовать почти для любой ударной системы. Я использовал ее для отработки боковых ударов в прыжках из тэ-квон-до (рис.131), ударов с переворотом из Капозейры (рис. 132), локтевых и коленных ударов тайского бокса (рис. 133), простых и сложных приемов из бокса (рис. 134), замысловатых ударов руками из Вин Чунь (рис. 135) и разящих ударов Савате (рис. 136).

131.





Как я уже говорил, спектр тренировок и устройств для них ограничивается лишь вашим воображением!

[illegible]

1000

¹ The authors are grateful to the referees for their helpful comments.

Глава 10

Обычный пакет

Все годы изучения различных ударных систем я всегда искал инструменты и тренажеры, которые улучшили бы технику ног. После долгих поисков портативного, компактного, легкого в использовании недорогого устройства я наконец нашел... обычный легкий полиэтиленовый пакет.

Такой пакет представляет собой «случайную» цель для боя на различном расстоянии, совсем как спарринг-партнер. Вы можете бить в пакет так сильно, как только захотите, не боясь пораниться. В пакет можно наносить и «проносные», и хлещущие удары. Почти любой представимый удар может быть нанесен без всякого вреда для бойца. Число комбинаций безгранично - от ударов в прыжке до подсечек на уровне земли.

Чем еще ценен пластиковый пакет — это своей низкой ценой, практически равной нулю. Его часто можно получить совершенно бесплатно при покупке еды. Но лучше всего, наверное, то, что для его использования не нужно много места. Квадрата 3 x 3 метра вполне хватит вам для хорошей ударной тренировки.

Тренировка

Для отработки ударов с помощью полиэтиленового пакета стоит поставить музыку, завести таймер примерно на три минуты и начать пинать пакет. Сначала главной вашей целью будет не давать пакету касаться земли. Когда вы привыкнете к этому упражнению, попробуйте исполнять по пакету боевые удары, не забывая следить за формой и правильностью исполнения. Попробуйте заставить пакет хлопнуть или щелкнуть при ударе. Со временем вы сможете судить о качестве удара уже по одному звуку хлопка от удара (рис. 137).

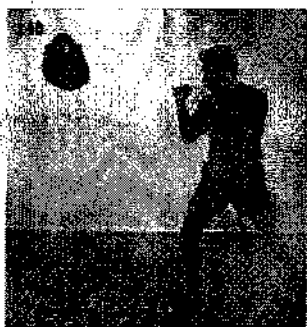
Как только у вас начнет получаться, тренируйте прыжковые удары по пакету или любые необычные ножные удары, которые вы только сможете придумать и использовать на своем оппоненте (рис. 138). Не забывайте, однако, что главное — не дать пакету упасть на землю.

Еще одно интересное упражнение, которым я пользуюсь, заключается в отработке низких ударов и подсечек по пакету в течение одного раунда, не давая пакету подняться выше уровня пояса или упасть. Оно не только вырабатывает точность и аккуратность сокрушительных низких ударов, но также и ускоряет время вашей реакции, поскольку пакет скорее упадет на землю, падая с высоты пояса (рис. 139).

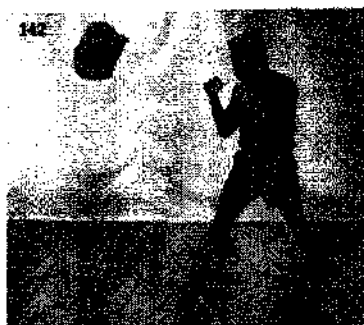


В конце тренировки я обычно пытаюсь отработать как минимум три трехминутных раунда с пластиковым пакетом. Мне нравится свобода, которую предоставляет пакет, поскольку он не оказывает сопротивления и не требует жестких ударов в отличие от боксерской груши. Я много раз пользовался тренировкой с пакетом со своими учениками, и они были от нее в восторге.

Еще одна тренировка, которая хорошо усиливает скорость и точность ударов из стационарной позиции, проводится с пакетом, подвешенным на уровне глаз на бечевке, и заключается в возможно более быстром ударе по пакету, не «объявляя» заранее о нем противнику (рис. 140–142).



Чтобы еще больше развить скорость и точность ударов, разрежьте пакет пополам, чтобы уменьшить размер цели. Качество удара должно быть «взрывным» и как можно более быстрым; тело должно при-



выкат к скорости удара. Вы также должны убирать ногу быстрее, чем выбрасывали, улучшая этим общую скорость полного выполнения удара.

Наконец, что не менее важно, не «выстреливайте» слишком

много «взрывных» ударов за один раз. Ограничьтесь десятью повторениями каждого конкретного удара, улучшая его четкость и скорость. Если вы будете отрабатывать слишком много скоростных ударов, они станут небрежными, и у вас начнут вырабатываться плохие навыки, компенсирующие усталость мускулов.

Тренировка скоростных и точных ударов может быть приложена к любому типу удара на любом уровне - высоком, среднем и низком. Для тренировок точности «сквозных» ударов вам опять-таки нужно подвесить пакет на бечевке на любой выбранной вами высоте (рис. 143).



Можно отрабатывать движение по полной траектории, на сей раз используя все тело и проходя весь путь конкретного удара. Легкость пакета позволит вашей ноге двигаться сквозь предполагаемую цель, по-

зволяя исполнить весь удар целиком. Лучшие «проникающие» удары, которые стоит отрабатывать на пакете, — это проникающий удар с разворотом (рис. 144–146), восходящий удар наружу, серповидные удары и даже передние и задние подсечки.

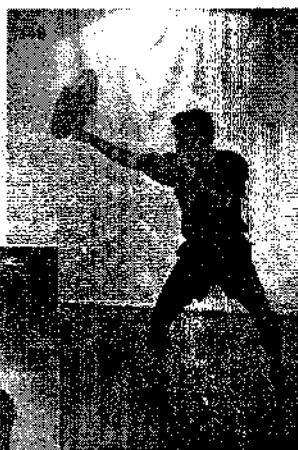


Техника ударов руками может отрабатываться почти так же, как и техника ножных ударов. Пакет можно подбрасывать в воздух и отрабатывать серии быстрых, хлестких ударов рукой, пытаясь не дать пакету упасть на землю. Это упражнение развивает быстроту движения рук при эффективном применении приемов и надлежащую резкость, если каждый удар по пакету вызывает хлопок (рис. 147). Для значительного улучшения скорости и резкости приемов, выполняемых руками, упражнение нужно выполнять примерно за три трехминутных раунда.



Скорость и аккуратность ударов руками можно улучшать, вешая пакет на бечевке на уровне головы, живота или ног, в зависимости от того, удары

по какой части тела вы хотите тренировать. Так же, как вы били пакет ногами, как можно быстрее наносите удары любой рукой, не обозначая противнику своего движения (рис. 148–150). Упражняя руки таким образом, вы обеспечите аккуратность ударов руками, и приемы станут выполняться не-



обходимым «взрывным» образом. Не забывайте, что нужно делать только примерно по три подхода по десять повторений каждого приема, чтобы обеспечить качество и должную чистоту приема.

Для развития полной ударной координации всего тела упражнение с полиэтиленовым пакетом можно выполнять и руками, и ногами. Как и в прошлые разы, подбрасывайте пакет в воздух и поливайте его ударами и пинками! Пусть пакет плавает в воздухе, не касаясь земли, в течение двух или трех трехминутных раундов (рис. 151–153).





Пластиковый пакет также хорош для отработки комбинированных ударов руками и ногами, как описывалось для отдельных серий ударов. Отрабатывайте эти серии на пакете, подвешенном на нити на нужной высоте, ударяя в него руками и ногами (рис. 154–158).

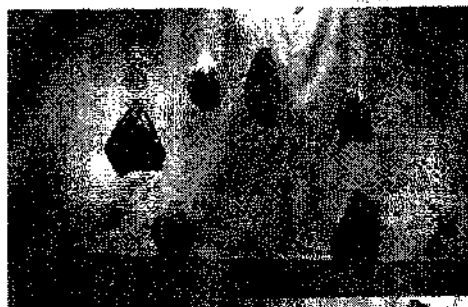


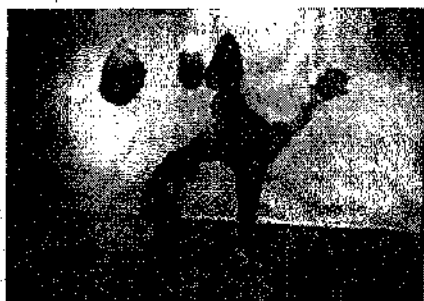


Зал пакетов

Последнее упражнение с пакетами, которое мне очень по душе, происходит в комнате с множеством подвешенных пакетов. В подготовку входит подвешивание нескольких пакетов на бечевке по всему тренировочному залу. Мне больше подходит от шести до десяти пакетов, свободно болтающихся под потолком (рис. 159). Когда это сделано, я бью каждый пакет ногами в течение одного трехминутного раунда, руками в течение еще одного трехминутного раунда и комбинациями

ударов руками и ногами в течение раунда длиной в пять минут (рис. 160-163).





Это упражнение вырабатывает ощущение атаки со стороны многих оппонентов и развивает реакцию и способность оценивать случайные расстояния при ударе по нападающему. Можно также по очереди пробовать различные приемы на каждом пакете, чтобы не менять высоту, на которой подвешен пакет.

Упражнение в «зале пакетов» обычно делается в три трехминутных подхода, чтобы оно принесло всю пользу от реакции на нескольких условных противников.

Возможности использования обычного полиэтиленового пакета для тренировки боевым искусствам безграничны. Наверно, по этому поводу можно написать целую книгу. Попробуйте тренировки, описанные мной выше, и вы сможете высвободить весь тренирующий потенциал обычного пакета из-под продуктов.

У одного из моих учеников было повышенное кровяное давление. Он занимался с пакетом каждый день в течение недели, и давление у него понизилось настолько, что ему больше не нужно было принимать предписанное лекарство от давления.

Займитесь тренировками, пинайте пакет, и скоро ударная техника будет у вас «в кармане»!

Глава 11

Малая боксерская груша

Одно из наиболее полезных домашних тренировочных устройств, которое должен иметь практически каждый мастер боевых искусств - это малая боксерская груша. Малая груша развивает чувство времени, расстояния и скорости, а еще поддерживает в форме кулаки, локти, стопы, колени и прочие ударные поверхности. Малая груша также недорога и легка в изготовлении.

Я пользовался малой грушей практически в любой системе, которую практиковал. Что мне нравится в малой груше, в отличие от большой, это то, что она не очень тяжела (в отличие от любой большой груши), но при ударе ощущается твердой и «подается», как человеческое тело. Грушу легко можно вешать на разной высоте, чтобы сосредотачиваться на одном конкретном отрабатываемом ударе. Я пробовал на этой груше практически любой удар ногой, какой только мог придумать, из всех боевых систем, от Капоэйры до Савате, и самые экзотические удары рукой из многих изученных мной эзотерических систем. Малая груша, находящаяся в оптимальном положении, превращает тре-

нировки в настоящее развлечение из-за уникального ощущения от удара по ней.

Я сделал множество малых груш и сейчас поделюсь с вами секретами их изготовления.

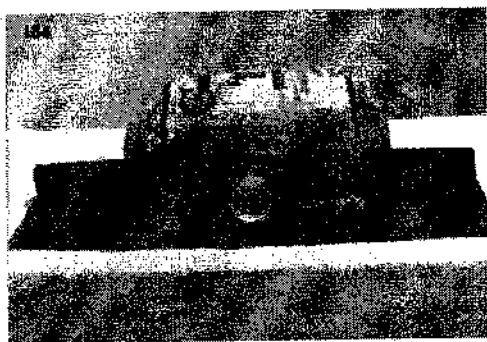
Материалы

Самый важный аспект в изготовлении малой груши - материал, из которой она будет сделана. Я экспериментировал с разными типами плотных тканей, полотен и даже дерматина, используемого при обтяжке мебели, и пришел к выводу, что наилучший материал для изготовления малой груши — это дерматин с гладкой поверхностью или нейлоновая ткань. Этот специальный тип материала используется при изготовлении качественных сумок для тяжелых грузов, а также навесов и маркиз. Такую ткань можно найти в специализированном хозяйственном магазине, или там, где продают оборудование для торговых точек.

Чтобы проверить качество ткани или дерматина, я пробую оторвать обеими руками небольшой кусок. Если у меня это не получается, то материал подойдет для изготовления малой груши. Бывает специальная ткань, прошитая стекловолокном, которое не дает нейлону разорваться. Подходящий магазин, где можно купить такой материал, проще всего найти по телефонному справочнику или по рекламному изданию среди мест, где продают текстиль-

ное сырье, спецодежду или оборудование для магазинов.

Вам также понадобятся двух- или трехсантиметровое металлическое кольцо, на которое вы повесите грушу, песок или гравий, чтобы ее наполнить, и клейкую ленту или нейлоновый шнур, чтобы закрыть и отделать грушу. Их можно купить в любом хозяйственном магазине (рис. 164).

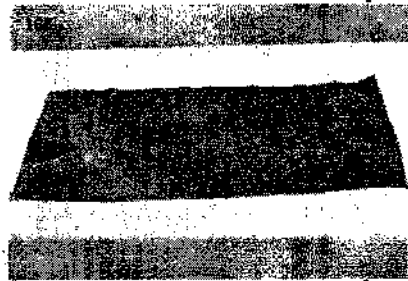


Изготовление

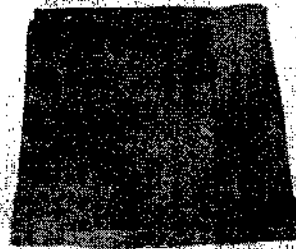
Когда вы раздобудете нейлоновую ткань, вырежьте из нее прямоугольник размером 90 x 40 см, затем сложите его пополам так, чтобы получился прямоугольник 45 x 40 см (рис. 165 и 166). Верхняя часть груши будет там, где встречаются две половины ткани, а нижняя часть - там, где сложена ткань. Обведите фломастером U-образный контур вдоль

края материала, оставляя вдоль краев 2,5 см. Верхняя часть ткани будет верхней частью буквы U, а нижняя часть со складкой будет касаться ее низа (рис. 167). Убедитесь, что именно верхняя часть буквы U открыта, чтобы потом можно было набить грушу. Теперь проведите еще одну линию вдоль краев буквы U, на расстоянии 1,7 см от края (рис. 168).

Затем мы сошьем «сумку». Воспользуйтесь швейной машиной или, на

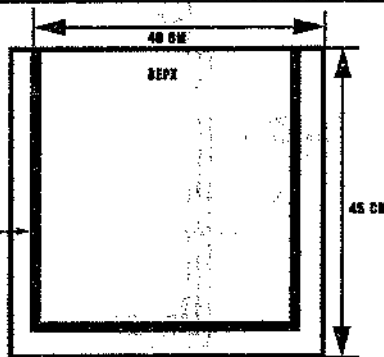


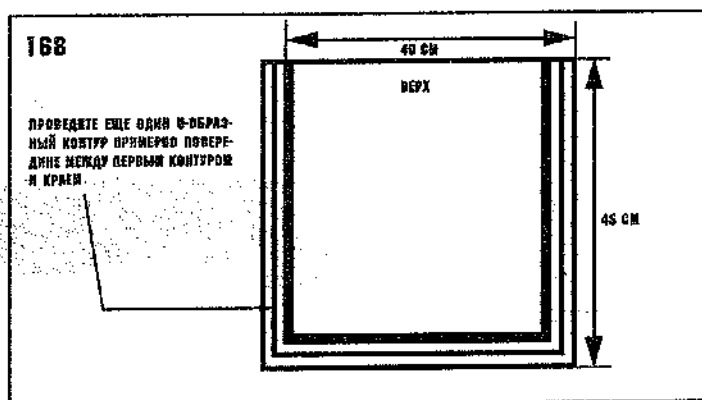
166



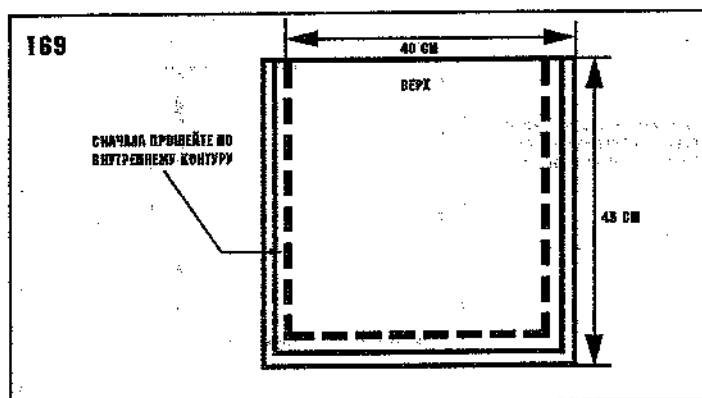
167

ПРОВЕДИТЕ U-ОБРАЗНЫЙ КОНТУР
ВДОЛЬ КРАЯ СЛОЖЕННОГО ДВУХ
МАТЕРИАЛА НА РАСТОЯНИИ 2-3
СМ ОТ КРАЯ

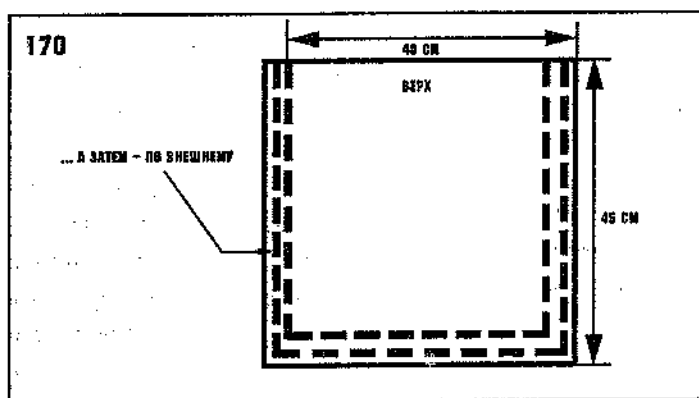




крайний случай, толстой «цыганской» иглой, чтобы прошить нейлон. Прошейте сначала линию на расстоянии 2,5 см (рис. 169), затем на расстоянии 1,7 см (рис. 170). Двойная прошивка сделает грушу прочнее и увеличит срок ее жизни. Постарайтесь шить толстой нейлоновой нитью, поскольку нить на основе хлопка слишком слаба и быстро изнашивается.

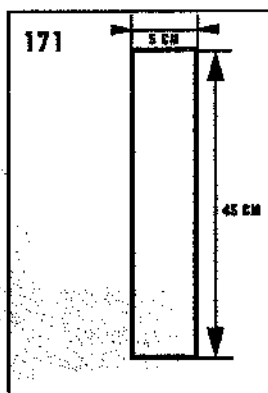


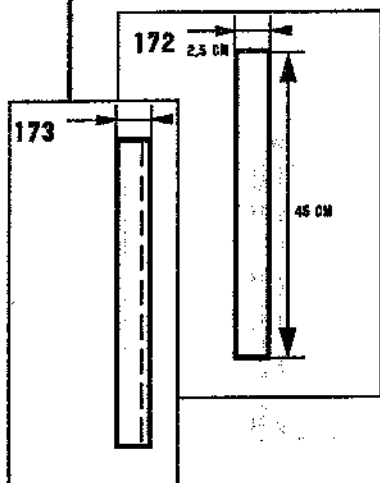
Закончив сшивать края груши, отложите ее в сторону и отрежьте кусок материала размером 30 x 5 см (рис. 171). Сложите его по всей длине, чтобы у вас получилась полоса 30 x 2,5 см. Сшейте верхний или открытый край так, чтобы у вас



получилась цельная полоса (рис. 172, 173). Соедините полосу с верхней стороной малой груши, сшив их вместе - на машинке или вручную (рис. 174).

Один конец полосы (или лямки) должен оказаться соединенным с верхним краем груши. Когда это будет сделано, пропустите его



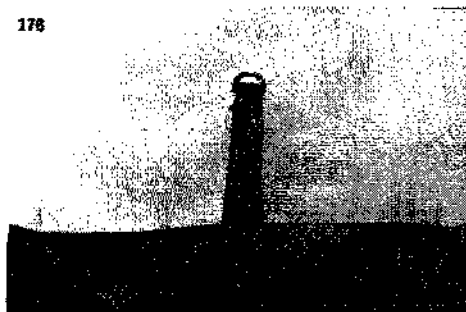


сквозь металлическое кольцо диаметром 2–3 см (рис. 175). За это кольцо груша будет подвешиваться. Теперь пришейте второй конец ляжки к противоположной стороне получившейся «сумки». Постарайтесь пришивать ляжку не дальше 5 см от верхнего края (рис. 176).

Выверните «сумку» наизнанку. Теперь все готово для того, чтобы набить ее и превратить собственно в грушу. Набивать ее можно множеством различных материалов: песком, тряпками, силикатными горошинами, мелкими камушками и т.д. - что больше подходит для ваших конкретных



178



нужд. Для тренировки стоп и кистей я применяю песок. Для отработки меткости я наполняю грушу тряпками. В обычную грушу я кладу тряпки - на самое дно, затем наполняю середину песком, и верхнюю часть снова - тканью (см. рис. 177-179). Таким образом, по нижней части сумки будет не слишком трудно бить (со временем низ груши, целиком засыпанной песком, становится похожим на бетон, если там нет ветоши, которая перемешивает и смягчает песок), и песок не сможет вылететь через верхнюю часть, заполненную ветошью.

Когда груша будет целиком заполнена и набита, подвесьте ее примерно на уровне пояса

177





(рис. 180). Теперь грушу нужно закрыть и «запечатать», чтобы ее начинка не выпала. Сожмите рукой незаполненное «горлышко» и перебинтуйте эту часть клейкой лентой так, чтобы набивке было некуда деться (рис. 181).

Теперь возьмите толстый нейлоновый шнур и оберните им верхнюю часть, оклеенную лентой, пока лента не исчезнет под шнуром. Оборачивая верх груши шнуром, будьте аккуратны (рис. 182). Теперь ваша малая боксерская груша готова.

Обычно я подвешиваю грушу к потолку, используя небольшой крюк. Если есть такая возмож-

ность, я ввинчиваю его в одно из толстых стропил. На этот крючок я цепляю другой, S-образный, крюк, и привязываю к нему веревку длиной примерно в полтора метра. Обычно оказывается, что она болтается у меня как раз на уровне глаз, где я хотел бы подвесить грушу. На другой конец веревки я цепляю карабин, который в случае чего позволяет очень быстро снять грушу (рис. 183).

Чем больше вы сделаете себе груш, тем лучше они будут у вас получаться. Размер и форму груш можно варьировать для своих конкретных нужд. У меня, например, есть множество малых груш разных размеров, форм и весов, все — для различных целей. Я обычно подвешиваю несколько груш на разной высоте, имитируя ими нескольких атакующих бойцов.

Для тренировок в «зале с грушами» просто сделайте пять—десять малых боксерских груш и разместите их в нужном месте. Иногда для этого подходит и гараж,

180



181



182



иногда - ветви большого дерева, но лучше всего была бы специальная коробка, сваренная или свинцовая из водопроводных труб (рис. 184, 185).

Подвесьте груши на разной высоте, затем начните бить по ним случайным образом. После ударов они начнут дви-



гаться и могут реально дать вам сдачи, если вы не поработаете ногами, чтобы уклониться от них. Это упражнение великолепно подходит для тренировки реакции, чувства времени и дистанции ударов.



Я также использую малые груши для отработки «удара короткой энергии», или «дюймового удара». Просто поместите руку на дюйм от груши и ударьте ее так сильно, как только сможете. Когда вы натренируете свой «удар короткой энергии», груша будет отклоняться на расстояние 35–40 см (рис. 186–187).

Еще один уникальный прием, который лучше всего отрабатывать на малой груше, — это «рычажный» удар. Во многих боевых системах его просто нет, но, несмотря на это, он все равно является отличным ударом для ближнего боя, при условии, что вы достаточно гибки. Станьте в боевую стойку на



расстоянии не более 45 см от груши (рис. 188). Одновременно с разворотом поверните стопу ведущей (не опорной) ноги в сторону груши, ударяя ее внешней стороной стопы (рис. 189). Как бы ни был необычен этот удар на вид и при его описании, он очень эффективен при использовании в ближнем бою (рис. 190).



На малой груше хорошо также отрабатывать «бодающий» удар головой. Благодаря компактному размеру груши удар по ней головой дает ощущение, как от удара головой соперника. Малую грушу стоит вешать на уровне головы для отработки



прямого, бокового и обратного удара головой. Такие удары следует отрабатывать с расстояния не более 15–20 см, делая акцент на внезапном резком движении навстречу средней части груши (рис. 191, 192). Не разгоняйте и не «объявляйте» удара заранее, поскольку противник увидит его и сможет уклониться от удара, а вы окажетесь в уязвимом положении.

Для увеличения силы удара поместите руку на обратную часть груши и, одновременно с ударом по ней, притяните ее к себе. Удар головой, проведенный таким образом в голову противника, бывает для него просто сокрушительным (рис. 193, 194). Никогда не забывайте, что наносить удар можно только верхней частью лба, а язык при нанесении удара головой нужно прижимать к нёбу.



Благодаря тому, что груша подвешивается на уровне головы, на ней можно энергично отрабатывать апперкоты, или направленные вверх под углом удары. На обычной боксерской груше отрабатывать такие резкие, направленные вверх удары обычно достаточно сложно.

Из боевой стойки по малой груше можно проводить апперкоты (рис. 195), удары кистью, направленные вверх (рис. 196), удары согнутым кулаком (рис. 197) и даже концентрированные фронтальные удары в челюсть (рис. 198).

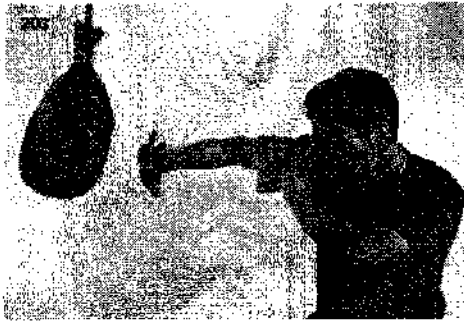




Способы и приемы применения малых груш неисчислимы. Я пользуюсь ими для отработки ударов Вин Чунь (рис. 199), ударов ногами из теквондо (рис. 200), хлестких ударов Эскрими (рис. 201), ударов локтями из тайского бокса (рис. 202), а также для более экзотичных и необычных ударов (см. 203).







Прелесть этого устройства - в простоте его изготовления. Без него не может и не должно быть настоящего мастера боевых искусств.

Глава 12

Манекен для удушения

За последние несколько лет возрос интерес к боевым искусствам с применением различных захватов, одновременно с ростом популярности соревнований по боям «без правил».

Публика заметила, что боец, которому удается провести на своем оппоненте удушающий прием, обычно в конечном итоге выигрывает соревнование. Практически каждый спортсмен в первые дни занятий «боями без правил» бывал побежден удушающим захватом. Из-за неоспоримой эффективности хорошего удушающего захвата я начал серьезно изучать борцовские системы, особенно боевой раздел Шимеваза, или приемы удушения.

Оказалось, что лучше всего этим искусством владеют многие борцы дзюдо или дзю-джютсу, потому что многие из смертоносных захватов часто применяются в этих видах в открытом соревновании.

После долгих лет соревнований, часто используя самого себя в качестве морской свинки для опытов, подставляясь под удушение от рук опытных дзюдоистов и борцов дзю-джютсу, я научился двум главным принципам эффективного удушения: перекрыть доступ крови к мозгу или подачу воздуха в легкие.

Выбирая между этими базовыми принципами, я понял, что остановка притока крови к мозгу путем перекрытия сонных артерий — самый действенный и эффективный метод победы над соперником. Вся прелесть этого приема состоит в том, что часто противник не ощущает опасности во время применения захвата. Через несколько коротких секунд свет в его глазах меркнет, и противник теряет сознание. После этого к нему нужно немедленно применять приемы катсу или каппо (техника реанимации).

Если же удушающий захват перекрывает путь воздуху, оппонент чувствует панику и яростно бьется, зачастую стряхивая с себя возможного душителя. При ощущении паники у человека появляется недюжинная сила.

Итак, при рассмотрении последнего вида захвата (перекрывающего воздух) мы видим, что соперник, который чувствует боль в шее, начинает яростно сопротивляться, делая все возможное, чтобы освободиться. Даже если для этого потребуется выколоть вам глаза или расшибить вас о стену, оппонент сделает это ради глотка воздуха.

Я знал, что для отработки эффективного удушающего захвата мне потребуется устройство, дающее «то самое» верное «ощущение». Создать тренажер мне нужно было по нескольким причинам, но главной из них была та, что после отработки удушающих захватов, спарринг-партнеры

имеют тенденцию исчезать, не желая быть придушенными.

После многих проб и ошибок и бесчисленных часов, проведенных за экспериментированием, я наконец создал тренажер, который определенно улучшил мое умение применять эффективный захват на сонную артерию, а равно и на горло. Теперь я любовно называю его «манекен для удушения». Манекен, который я создал, дает нужное «ощущение», обеспечивая такое положение рук и кистей, которое необходимо при проведении захвата.

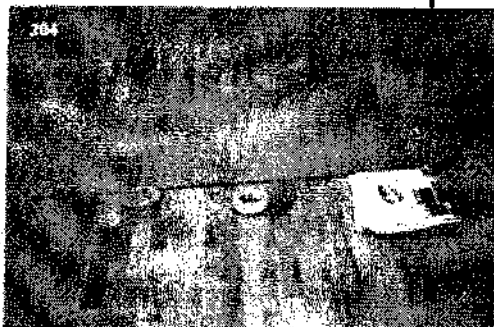
Этот тренажер хорош тем, что с ним можно отрабатывать один и тот же захват, снова и снова, не боясь травмировать своего партнера. Манекен для удушения всегда готов с вами сотрудничать, а до него мне всегда приходилось тренироваться с живыми партнерами, которые весьма неохотно шли на это.

Материалы

Чтобы создать этот тренажер, потребуется не много опыта и терпения. После нескольких «репетиций» вы сможете создать реалистичный и практичный манекен.

Вам потребуется всего лишь кусок старого ковра, ковровина (обязательно тонкого, а не толстого и махрового) или линолеума размером 170 x 90 см, моток 5-сантиметровой клейкой ленты, еще один рулон лейкопластыря шириной в 2,5 см и стопка га-

зёт (рис. 204). Кусок ковра можно купить из остатков по дешевке, в большом магазине стройматериалов.



Изготовление

Сначала возьмите кусок вашего материала и туго скатайте его по ширине, так, чтобы у вас получился рулон размером примерно 90 см длиной и 12–15 см в диаметре. Длина окружности рулона должна быть примерно 35–38 см – средний размер шеи нормального взрослого человека.

Далее закрепите ковер так, чтобы он не размотался, обмотав по окружности оба конца получившегося рулона клейкой лентой. Зафиксируйте





и его середину, чтобы рулон ковра или ковровина был твердым и надежным.

Теперь вам будет чуть сложнее — нужно сформировать «голову». Здесь может понадобиться небольшая практика, поэтому не огорчайтесь, если голова не получится с первого раза. Сначала скомкайте много газет и сделайте из них большой шар размером примерно с заднюю часть головы взрослого человека. Закрепите этот шар с помощью бинта на одном конце рулона. «Лепите» и формируйте этот шар, пока он не станет похож на голову, сжимая и продавливая газетный ком до нужной формы (рис. 205–207). Затем поместите еще один ком газеты на макушку головы манекена и приклейте его бинтом. Пусть вашей моделью

будет ваша собственная голова; лепите макушку, продавливая и сжимая газету точно таким же образом.

Теперь — самая сложная деталь, «лицо» манекена. Скомкайте еще больше газет, поместите их в переднюю часть «головы» и приклейте пластырем (рис. 208). Большими пальцами продавите скомканную газету примерно там, где должны быть глазницы. Заклейте эту часть пластырем так, чтобы вмятины от ваших пальцев остались вдавленными в газету (рис. 209).



Под глазницами у нас будет область носа. Скомкайте кусок газеты в шар диаметром приблизительно в 7 см и поместите его чуть ниже глазниц, как если бы это был нос. Опять-таки прибинтуйте его к голове, придавая ему форму носа вашего наиболее вероятного противника (рис. 210).

Скомкайте кусок газеты размером примерно 13 x 20 сантиметров; его мы приклеим ниже носа и будем делать из него рот, челюсть и подбородок. Поместите его под «носом» манекена и приклейте



пластырем. Добавьте несколько комочков или «жгутов» из газеты вдоль линии подбородка манекена, чтобы сформировать отчетливую нижнюю челюсть, которая особенно важна для эффективности манекена (рис. 211, 212). Затем приклейте к подбородку последний комок газет (рис. 213).

Сделайте вмятину там, где должен быть рот, и зафиксируйте его форму (рис. 214). Теперь осмотрите голову манекена и проверьте, чего в ней не хватает, или, наоборот, где ее слишком много. Пусть вашей

моделью будет ваша собственная голова. Добавляйте или убирайте газету в соответствии с ней.



Создав грубые очертания головы манекена, вы теперь готовы наложить последние мазки. Медленно и аккуратно наложите на лицо манекена «кожу» из широкой клейкой ленты.

Ленту следует наматывать длинными аккуратными полосами, обходя «голову» по горизонтальной окружности, начиная с шеи (рис. 215). Каждую последующую полосу накладывайте через 3 см от предыдущей, пока не доберетесь до височной области. Обмотайте лентой голову манекена через макушку, пока голова не окажется полностью покрыта лентой (рис. 216).

Опять продавите черты «лица», придавая им сходство с реальным человеком, и закрепите эту область лентой. Помните, что ключевые области для вас — глаза, нос и, самая важная для удушающего захвата, нижняя челюсть.



Наведя на свой манекен лоск с помощью клейкой ленты и добившись для него хорошей гладкой кожи, вы уже должны быть готовы в полную силу отрабатывать на нем захваты.

Вы очень скоро обнаружите, что благодаря этому манекену у вас выработается особая чуткость к тонкостям приемов искусства Шимеваза.

Попросите хорошего дзюдоиста проследить за техникой ваших приемов, проводимых с манекеном,

поскольку его использование может дать вам много путеводных нитей, которые доведут вашу технику захватов и удушения до совершенства. Я пользуюсь таким манекеном уже долгие годы и добился значительных успехов при наложении захвата в борьбе с живыми оппонентами. Могу искренне заявить, что мой манекен несет ответственность за сотни сдач моих соперников.

Стандартный захват сзади можно отрабатывать любой рукой, просто оказавшись сзади от манекена и окружив его шею бицепсом и предплечьем (рис. 217, 218) и давя на боковые части его шеи, туда, где обычно располагаются сонные артерии, и используя другую руку, чтобы акцентировать захват (рис. 219). Не забывайте переключаться с левой на правую руку, чтобы отработать плавный переход при использовании стандартного удушения на сонной артерии (рис. 220).

Чем быстрее получается просунуть предплечье и стиснуть воображаемую сонную артерию, тем эффективнее будет захват. Можно также быстро наложить ножной захват на тело манекена, чтобы размяг-

217





221



222



чить воображаемого противника (рис. 221), но позаботьтесь, чтобы ваши ноги не оставались там слишком долго — если оппонент владеет приемами ножных замков, он сможет применить калечащий контрприем (рис. 222-224).

Сжатие тела манекена — отличный способ отработать легендарную позицию готовности из дзю-дзюцу (рис. 225). Сжимая тело манекена 10-30



секунд, вы разработаете специальные мускулы-сгибатели, используемые при поддержании позиции готовности.

Есть еще один хороший удушающий прием, который иногда называется «замком», а американские полицейские называют его «правосудием». Про-





сто окружите рукой шею манекена так, чтобы его подбородок пришелся строго над сгибом локтя (рис. 226). Поместите кисть этой же руки в сгиб вашего противоположного локтя (рис. 227). Свободную руку поместите за затылок манекена, взяв его, как чашу (рис. 228). Туго стисните руку, окружающую шею манекена, и твердо прижмите свою голову к затылку мане-



кена, что усилит захват (рис. 229). Этот захват следует отрабатывать снова и снова, переключаясь с одной удушающей руки на другую, до тех пор, пока вы не сможете делать это бессознательно, по одному осязанию. Попробуйте выполнять это упражнение вслепую (рис. 230).



На манекене можно отрабатывать и передние захваты, под множеством разных углов. Стандартный захват спереди можно тренировать, направив лицо манекена в сторону своего тела (рис. 231). Окружите заднюю часть шеи манекена одной своей рукой, поместите локоть прямо под основанием его «череп» (рис. 232), вынося свою кисть к противоположному плечу (рис. 233).



Другую руку/предплечье следует положить на противоположное плечо (рис. 234), прижимая предплечьем другую сонную артерию (рис. 235). Прижмите предплечья друг к другу, а голову манекена — на сторону, чтобы увеличить эффективность удушения (рис. 236). Этот удушающий прием (как и все прочие) следует со временем начать отрабатывать вслепую, чтобы улучшить тонкую осязатель-

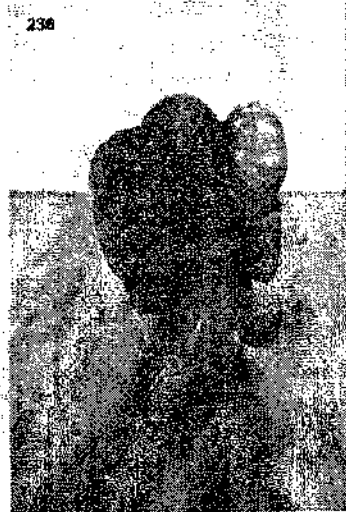
ную чувствительность, которая требуется при исполнении эффективного захвата.

Один из моих любимых захватов для отработки на манекене — гильотинный захват. Я тысячу раз использовал этот прием на противниках, которые пытались сбить меня

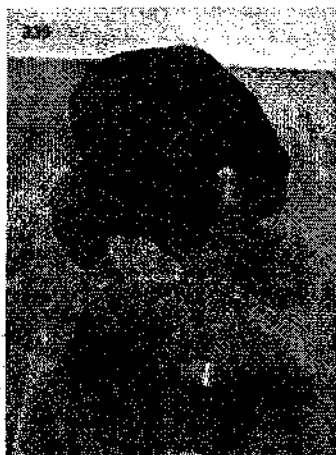


спереди, надеясь свалить на землю и добить.

Манекен для удушения несет прямую ответственность за совершенствование этого фронтального захвата. Для отработки гильотинного захвата на манекене, став на колено, обоприте его себе на лоб под углом 45 градусов к земле. Лицо манекена должно быть обращено к вам (рис. 237). Быстро поднесите одну руку к подбородку манекена и погрузите ее в область его горла (рис. 238). Кистью этой же руки охватите противоположный локоть и твердо поместите ее на заднюю часть шеи манекена, образуя шей и



предплечьями захват в виде цифры 4 (рис. 239). Потяните вверх предплечье, находящееся у горла, и нажмите на макушку манекена грудью, имитируя таким образом перекрытие доступа воздуха к легким оппонента (рис. 240).





Захват следует отрабатывать, пока вы не сможете плавно менять положение рук на горле и быстро делать захват. Когда вы привыкнете к приему, начните выполнять его с завязанными глазами. На манекене можно отрабатывать буквально бесчисленное множество приемов. Эта глава должна всего лишь сориентировать вас в нужном направлении, в сторону понимания основ удушения и их применения к аппарату тренировок.

Я брал на удушение множество разных людей, сначала отрабатывая приемы на манекене (но не забывайте, что и меня душили множество раз!). Главное - помнить принцип блокирования доступа воздуха или крови.



242



243



244



В число некоторых необычных удушающих захватов входят захваты ногами (рис. 241), захваты ногой и предплечьем (рис. 242), захваты кулаком (рис. 243) и удушающие захваты ногой (рис. 244). Есть бесчисленное множество других вариаций.

Попробуйте создать свой собственный манекен для удушения, и скоро вы увидите, сколько пользы можно из него выжать!

Заключение

«Секрет успеха - в постоянстве устремлений.»

Бенджамин Дизраели

Как может понять любой после прочтения этой книги, создание собственного домашнего тренировочного оборудования и тренировка с его помощью могут быть легкими, интересными и недорогими, если не ограничивать себя «нормальными» или «привычными» методами тренировки. Как я неоднократно упоминал в этой книге, разработка, создание и использование домашнего тренировочного оборудования могут быть ограничены только пределами творческих способностей и воображения.

Вообразите, каким бы скучным стал мир боевых искусств, если бы мы всегда тренировались одним и тем же образом. Да здравствуют различия!

Разнообразие, различия и перемены - соль нашей жизни! Именно из-за этих свойств мир боевой культуры настолько богат. Поэтому постарайтесь сделать шаг за границы традиционных способов тренировки и построить какой-нибудь тренажер из этой книги, используя свою собственную тренировочную программу. Помните, мои приемы тренировок должны давать вам только общее направление, а под свои конкретные нужды оборудование следует подгонять

индивидуально. Надеюсь, что со временем вы придумаете свои уникальные устройства и методы тренировок и поделитесь этой информацией со всем миром.

Удачи в вашем личном Поиске Совершенства! Поехали!

Майк Янг

Об авторе

Майк Янг провел последние тридцать лет, используя в тренировках широкий спектр боевых искусств и дисциплин, и почерпнул в них немало полезного для создания своего собственного стиля полноконтактного боя. Майк путешествовал по всему миру, включая материковый Китай, Тайвань, Гонконг, Бразилию, Индонезию, Гавайи, Францию и Бельгию, изучая боевые искусства. Он также является дипломированным инструктором по полицейской защитной тактике. Вдобавок к работе офицера полиции, тренера по боксу и инструктора по боевым искусствам, последние двенадцать лет Майк также являлся ответственным редактором большого международного журнала по боевым искусствам.

Среди стилей, которые изучал и которыми пользовался Майк Янг, находятся айкидо, бокс, капоэйра, китайская борьба, Эскрима Доче Парес, Кунг Фу Орлиного Когтя, Хапкидо, Син И, Джит Кун До, дзюдо, дзю-дзюцу, Каюкенбо, Кали, карате, Кенпо карате, Крав Мага, Луа, Кунг Фу стиля Обезьяны, северное Кунг Фу стиля Богомола, Кунг Фу Северного Шао-Линя, Савате, шутреслинг, теквон-до, Тай Цзи-Цюань, Тайдо, тайский бокс, западная борьба и Кунг Фу Вин Чунь. Все его путешествия и обширный опыт тренировок позволили ему создать множество уникальных тренировочных методик и адаптировать

и модифицировать многие традиционные методы в современных условиях. Некоторыми из этих методов он поделился с вами в книге «Домашний спортзал для боевых искусств».



АВТОР ВМЕСТЕ СО
ЗНАМЕНЫТЫМ
«ОБЕЗЬЯНЫМ
КРОКОДИЛОМ»,
МАСТЕРОМ
ИЯ ВУ ЧАНГОМ.

КИЯУНГ,
ТАЙВАНЬ, 1982 Г.

Серия «Мастера боевых искусств»

Майк Янг

**Домашний спортзал для занятий боевыми искусствами.
Практическое руководство по самостоятельному
изготовлению и использованию тренажеров**

Ответственные редакторы:	Соболев Л., Фролова Ж.
Переводчик:	Соболев Л.
Технический редактор:	Ингерлейб М.
Редактор:	Пазарева Т.
Корректор:	Ионова Р.
Художник:	Крутий Я.
Компьютерная верстка:	Соболев Л.

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор
продукции ОК–00–93. Том 2; 953000 – книги, брошюры

Сдано в набор 04.11.2000 г. Подписано в печать 16.12.2000 г.

Формат 60x84/32. Бумага офсетная.

Гарнитура «Antigua».

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2859.

Издательство «Феникс»

344007, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

Качество печати соответствует
качеству представленных заказчиком диапозитивов

精力善用



ISBN 5-222-01542-4

