

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Джек Хиббард,

«зеленый берет» и выпускник
специализированной военной
школы Форт-Брагг



ИСКУССТВО КАРАТЭ ТЕХНИКА

РАЗБИВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ

И ЕЕ ПРАКТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В САМОЗАЩИТЕ



ИСКУССТВО КАРАТЭ



ТЕХНИКА РАЗБИВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ

и ее практическая ценность в самозащите

Джек Хиббард



АСТ - Астрель
Москва

УДК796
ББК75.715
Х42

Хиббард, Джек

Х42 Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек
Хиббард; пер. с англ. М. В. Каменец. - М.: АСТ: Астрель,
2009. — 255, [1] с.: ил. - (Боевые искусства)

ISBN 978-5-17-055641-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-22880-3 (ООО «Издательство Астрель»)

Книга посвящена искусству разбивания предметов (тамэсивари). Автор, опытный инструктор боевых искусств (в прошлом «зеленый берет»), ясно и систематично объясняет, как выполняется разбивание досок, кирпичей и других предметов, а также показывает практическую ценность этих приемов в самозащите. Начиная с тщательной проработки основ и изучения трех важнейших принципов - скорости, силы и проникновения, - автор объясняет, как важны фокусирование, закаливание, правильная установка материала для разбивания, контроль дыхания и другие необходимые аспекты этого искусства. Детально рассматриваются удары рукой, ногой, в прыжке, и их комбинации.

УДК 796
ББК 75.715

Посвящается Линде, моей жене,
благодаря которой моя аура
всегда наполнена счастьем -
в прошлом, настоящем и будущем.

Перевод с английского. Издание “Karate Breaking Techniques” впервые опубликовано в 1981 году американским издательством Tuttle Publishing (153 Milk Street, Boston, MA, 02109) и Periplus Editions (HK) Ltd.

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

ПРИМЕЧАНИЕ: Автор и издатель не несут ответственности за любые возможные травмы и повреждения, полученные в результате следования инструкциям, содержащимся в этой книге. Все физические действия, описанные в книге, могут оказаться слишком трудными или травмоопасными для некоторых читателей. Поэтому настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к их выполнению.

Подписано в печать 15.11.2008. Формат 60х90 1/14

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,0. Тираж 3000 экз. Заказ № 9314.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 ~ литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.009937.09.08 от 15.09.08 г.

ISBN 978-5-17-055641-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-22880-3 (ООО «Издательство Астрель»)

© 1981 Charles E. Tuttle Co., Inc.
© ООО «Издательство Астрель», 2008

Содержание

Введение	11
Часть 1. Подготовка к использованию техники разбивания	13
В чем важность техники разбивания	15
Концентрирование	15
Тренировка рук	17
Выносливость	20
Медитация	22
Контроль дыхания и кий	24
Упражнения на растяжку	30
Растяжка для фронтального удара ногой, растяжка для удара ногой в сторону, растяжка для удара ногой назад, шпагат, голова между коленями, растяжка широко расставленных ног, растяжка выпрямленной ноги, приседания на одной ноге, растяжка посредством касания коленом пола, фронтальная растяжка широко расставленных ног, растяжка ног посредством касания пятки рукой, растяжка посредством касания головой коленей с наклоном вперед, подъем ног от пола, прыжки в приседе.	
Часть 2. №1 Аспекты разбивания	39
Проникновение	41
Разбивание за счет скорости, силовое разбивание, разбивание посредством проникающего удара	
Точки удара для разбивания	44
Основание ладони, тыльная сторона кулака, ребро ладони, большой палец, рука-нож, локоть, рука-копье, передняя сторона кулака, подушечки пальцев ступни, пятка, колено, подъем ступни.	

Свеча	48
Реверсивный удар кулаком, рука-нож, удар тыльной стороной кулака, фронтальный удар ногой, круговой удар ногой, задний крюковой удар ногой с вращением.	
Разрыв бумажного листа	53
С чего начать разбивание	57
Разбивание деревянных досок	58
Помощники мастера, практикующего разбивание	61
Техника разбивания для женщин	65
Основанием ладони, рукой-копьем, кулаком-молотом, внутренней стороной ступни в пах, удар локтем, боковой удар ногой.	
Часть 3. Разбивание: техника с использованием ударов рукой	77
Реверсивный удар кулаком	79
Фронтальная сторона кулака, стойка для удара, подход, удар	
Рука-нож	93
Разбивание свободно стоящей мишени, полезные советы	
Удар локтем	106
Способ 1, способ 2	
Основание ладони	119
Форма, удар сверху вниз, удар снизу вверх, удар вперед	
Кулак-молот	128
Форма, удар, блокирование кулаком-молотом	
Рука-копье	136
Ребро ладони	142
Удар снаружи внутрь, удар за счет скорости, удар изнутри наружу, восходящий удар	
Тыльная сторона кулака	148
Прямой удар, удар тыльной стороной кулака с вращением	
Разбивание за счет большой скорости	154
Удар большим пальцем	157
Часть 4. Разбивание: техника с использованием ударов ногой	159
Фронтальный удар	161

Фронтальный удар подъемом ступни	164
Круговой удар ногой	168
Боковой удар ногой из положения стоя	171
Боковой удар с подшагом	174
Боковой удар ногой с подскоком	178
Фронтальный крюковой удар ногой	182
Задний крюковой удар ногой	186
Задний штыковой удар ногой	190
Разбивание коленом	193

Часть 5. Разбивание на высших ступенях мастерства	195
Комплексные приемы разбивания	197
Фронтальный и задний удары ногой, круговой и фронтальный крюковой удары ногой, круговой и задний крюковой удары ногой, двойной фронтальный удар ногой в прыжке, фронтальный и круговой удары ногой в прыжке, разбивание коленом и боковой удар ногой	
Разбивание кирпичей	209
Способ 1, способ 2, способ 3	
Разбивание головой	216
Часть 6. Разбивание: техника летящих ударов	221
Летающий боковой удар ногой	224
Летающий фронтальный удар ногой	226
Летающий круговой удар ногой	228
Летающий задний удар ногой	230
Летающий двойной фронтальный удар ногой	232
Способ 1, способ 2	
Часть 7. Разбивание для показательных выступлений	235
Самурайский способ рассекания дыни	237
Ложе из гвоздей	241
Разрушение бутылки	245
Разбивание и огонь	248
Горящий круг, разбивание горящих досок	
Мечи и кинжалы	254
Круговой удар ногой, фронтальный короткий удар ногой, задний крюковой удар ногой с вращением	

Введение

Мне давно казалось, что назрела реальная необходимость в книге по технике разбивания. Тысячи учеников боевых искусств ищут руководства в этой области, но их просьбы всегда отклоняются инструкторами, которые сами страдают отсутствием знаний и нежеланием развиваться в этом направлении. Но заинтересованные последователи становятся все более настойчивыми в своем стремлении. Собираясь в группы в поисках того, кто направил бы их в нужное русло, они беспомощно барахтаются, обращаясь то к одной, то к другой школе. Однако результат почти всегда один. Замкнувшись в рутине своих тренировок, инструкторы полагаются на стереотипные приемы разбивания. Мало кому удастся наткнуться на школу, где сверкнет искра новаторства, столь необходимая для того, чтобы заставить увлечение искусством разбивания загореться с новой силой. Большинство желающих, в конце концов, теряют интерес, оставляют поиски и посвящают себя тренировкам в какой-либо другой области. Бесплезная, достойная сожаления растрата талантов.

Надеюсь, что эта книга заполнит данный пробел. Прославление предмета, описываемого здесь, не входит в мои намерения, это скорее попытка помочь искусству занять подобающее ему место. Чтобы не ввести в заблуждение новичков, здесь четко представлена простота отдельных приемов, так же как и обозначена сложность других. Я предпочел соединить глубокий анализ техник разбивания с описанием их практического применения, как эффективных приемов самозащиты. Ведь обретение навыка разбивания в отрыве от его истинного назначения как средства самообороны совсем не в духе боевых искусств.

Разбивание не является легкой областью применения таланта, путь к нему тернист и зачастую ведет к разочарованию. Чтобы преуспеть в нем, необходимы годы настойчивого труда, т.к. для эффективного результата требуются сосредоточенность ума, способность правильно использовать вырабатывающуюся в движении силу и постоянное наращивание скорости. В книгу включены разделы, в которых рассказывается, как один за другим развивать нужные навыки. Каждый раздел дополняется описанием упражнений и приемов, необходимых для составления полной, хорошо скомпонованной программы. Следование данному режиму станет для вас проводни-

ком в карьере разбивания, повысит ваши физические способности, а также улучшит умственный настрой. Надеюсь, что все, кто прочитает книгу, обретут полезные знания и новый взгляд на эту увлекательную область каратэ.

Хочу выразить глубокую признательность мистеру Артуру Кохену, чью щедрость по отношению к ученикам может превзойти лишь его же преданность делу продвижения боевых искусств. Хочу также поблагодарить Антони Бускайно, Джона Дунна, Джо Скарионе и моего брата Пита, которые оказали помощь, выступив в роли моделей для снимков. Особую благодарность приношу Джо Алеси, Джиму Чину, Дейву Дэвису и Стиву Ганиму, которые бескорыстно посвятили бесконечно много времени и сил, чтобы доказать, что каждый из описанных последующих приемов впечатляет еще более, чем предыдущий. Для раздела о женских приемах разбивания демонстрацию проводила моя сестра Пэгги, чьи способности можно сравнить только с ее красотой.

Марко А. Вега и его прекрасному ассистенту Маргарет Сауэрс Вега я обязан превосходными фотографиями, появившимися в результате тяжелого труда. Это сложнейшее задание они спланировали и завершили с великолепным профессионализмом. Другие же иллюстрации были выполнены искусной рукой опытного художника Николаса Вэя.

ЧАСТЬ

1

Подготовка к использованию техники разбивания

В чем важность техники разбивания

Любое движение каратэ — от момента первой пробы до того времени, когда оно становится совершенным и отточенным — требует тысяч повторов. Однако эти повторы не дадут желаемого результата, если ученик не бьет по-настоящему и не чувствует соприкосновения в момент удара. Без этого он не получит представления о том, насколько велика его сила и как ее контролировать. Разбивание как раз и является способом контролируемого применения силы, предназначенным для выработки навыка соизмерения мощности удара.

Контакт с жестким объектом во время удара оказывает благотворное психологическое и физиологическое воздействие. Он учит сознание контролировать действия тела и просчитывать ту меру боли, которую человек в состоянии перенести. Способность принимать боль от удара при соприкосновении — сознательное отношение, которое вырабатывается в результате повторяющихся контактов с поверхностью, оказывающей сопротивление.

Работая с новичками, инструктор может оценить правильность ударов, когда они направлены в воздух, на основании скорости их выполнения, потому что эта скорость находится в области зрительного восприятия. У мастеров высокого уровня она вырастает настолько, что оценка становится затруднительной. Разбивание, таким образом, выступает в роли визуального вспомогательного средства для инструктора, т.к. позволяет проследить точность исполнения и наглядно представляет степень продвижения вперед.

Начинающим постоянно твердят о разрушительном потенциале движений каратэ, но если его тренировочная программа не включает упражнений, предполагающих контакт с жесткими объектами, то он никогда не сможет оценить степень воздействия выполняемых движений на него самого и на его противника. Раз осознав каждый аспект предлагаемых приемов, он начнет быстро продвигаться вперед в освоении этого искусства.

Концентрирование

«Концентрирование», пожалуй, наиболее часто употребляемое и наименее понятное слово в словаре боевых искусств. Концентрирование — это способность координированным усилием управлять мышцами тела и максимально сокращать их в момент соприкосновения с целью. Высочайший уровень развития такой способности отличает усердного ученика боевых искусств от тех, чьи интересы состоят не в приобретении глубоких знаний,

Способы разбивания, представленные в этой книге, если их правильно выполнять, не причинят вреда тому, кто здоров и пребывает в хорошей физической форме. Однако заниматься разбиванием следует только под надежным руководством или при наличии хорошего опыта в практике боевых искусств, т.к. здесь нельзя исключать возможных повреждений. Ни автор, ни издатель не берут на себя ответственность в случае получения подобных травм или неудачных стечений обстоятельств во время работы над какими бы то ни было приемами, представленными в этой книге.

а ограничиваются исключительно получением ранга. К сожалению, в наши дни многие ученики имеют слабое или искаженное представление об этой важнейшей фазе обучения.

Чтобы движение было максимально эффективным, вам необходимы общие знания об анатомии человека. Должна соблюдаться некоторая серия принципов, если вы хотите добиться материализации концентрирования. Для каждого приема, требующего концентрирования, вы приводите в действие разные мышцы: точно в момент контакта сжимаете одни и расслабляете другие. Точность в расчете времени очень важна, вам следует понимать это, если вы хотите достичь хороших результатов.

Человеческое тело насчитывает до 600 мышц. Когда какая-либо мышца сокращается (напрягается), вырабатывается энергия. Выброс этой энергии в виде своего рода давления происходит через обусловленную точку тела. Количество задействованных мышц и степень их напряжения прямо пропорциональны силе давления (концентрирования), которое испытывает объект в момент контакта. Развитие способности делать это требует бесконечно долгих часов отработки приемов, во время которой тренируют сжатие и расслабление мышц. Ни одно движение в каратэ не выполняется без сокращения всех необходимых для этого мышц. Когда идет техническая отработка приема, его следует выполнять медленно, концентрируясь на напряжении всей группы мышц, задействованных в данном движении. Чем сильнее концентрирование, тем напряженнее сокращаются мышцы, а чем напряженнее сокращаются мышцы, тем мощнее они становятся.

На этом методе тренировки основывается еще одна фаза развития — способность увеличить число контролируемых мышц при выполнении того или иного приема. Чем большим количеством мышц мы можем управлять в момент удара, тем сильнее его воздействие в данной точке. Скорость здесь тоже имеет значение, но как бы молниеносно вы ни двигались, сила, вырабатываемая исключительно за счет скорости, будет относительно небольшой. Передача максимума силы в точку контакта возможна только при условии, что вы вкладываете в движение мощность мышц всего тела.

Синхронизация воздействия скорости и сокращения мышц является вершиной специфической программы движения тела. Сначала движение в направлении цели, как более медлительная, но сильная группа, должны начинать мышцы бедер и живота, и только потом в действие приводится более быстрая, но и более слабая группа мышц — рук и ног. В процессе движения их следует скоординировать так, чтобы добиться максимума силы и количества движения. По мере приближения руки или ноги к цели, она должна развивать скорость, приближая ее к максимуму. В момент контакта должна быть напряжена уже вся мышечная система. Таким образом, скорость трансформируется в силу, и выброс энергии, выработанной мыш-

цами тела, происходит концентрированно, в данную точку. Энергия выплескивается мгновенно, в самый момент контакта с целью.

Тренировка рук

Необходимость тренировки рук вы почувствуете сразу, как только ощутите боль при первой же попытке выполнить упражнение на разбивание. Чтобы полнее осознать, как важна тренировка рук, надо понять последовательность происходящих событий, которые вызывают боль.

Боль возникает во время контакта с жестким объектом, потому что нервные окончания, выходящие на поверхность, к коже, при ударе посылают сигналы в мозг. Интенсивность болезненных ощущений зависит не от повреждения нерва, а скорее от степени травмирования. Хотя боль сама по себе не может служить мерой серьезности повреждения, она указывает на скорость, с которой совершается травмирование, и на быстроту требуемых превентивных мер. Для учеников каратэ страх получения травмы — естественная реакция, создающая психологический барьер, который, преобразовавшись в мозг, вызывает нерешительность в момент контакта. Это внутреннее, присущее всем отношение к боли или травме в результате приводит к нарушению непрерывности потока энергии и мешает концентрированию. Цель тренировки рук состоит в том, чтобы разрушить нервные окончания, что позволит производить полный жесткий контакт без вмешательства болевых сигналов. Большинство клеток нашего организма репродуцируются простым делением, однако следует помнить, что нервные клетки не укладываются в подобную схему. Если нервная клетка уничтожена, то она уничтожена навсегда.

Другой целью тренировки рук является разработка затвердений между костью и кожным покровом. Данной цели добиваются непрерывным постукиванием рукой по специально предназначенному для этого предмету, например по доске, называемой макивара, или по тяжелой груше. Когда в какой-то области кожа подвергается постоянному воздействию, образуется костная мозоль — скопление старых, омертвевших тканей. Тело такого затвердения составляют приблизительно двадцать слоев отживших тканей. Его роль состоит в поглощении удара и снижении болевых ощущений от контакта с жесткой, неподатливой поверхностью.

Несмотря на то что закаливание рук для разбивания предметов имеет свои благоприятные аспекты, во избежание серьезных осложнений вы должны научиться распознавать некоторые нежелательные последствия, приводящие к болезненному состоянию.

Одной из проблем подобного рода является чрезмерный энтузиазм учеников при разработке затвердения на костяшках пальцев. Если шрамы об-



*Изучение структуры кисти руки
должно быть составной частью обучения.*

разуются слишком интенсивно, то они могут затруднять движение пальцев, удерживая связки, контролирующие их подвижность. Мало того что это причиняет боль, но еще и может потребоваться хирургическое вмешательство, чтобы полностью освободить связки и дать им возможность выполнять свою функцию.

Другим распространенным заболеванием связок является ганглий. Это закрытое, похожее на опухоль, образование, располагающееся внутри или вокруг оболочки связки или суставной капсулы. Чаще всего они появляются на ступне, кисти и запястье. Ганглий формируется при развитии грыжи оболочки, покрывающей связку. В момент разрыва появляется наполненный жидкостью комок. Хотя ганглий не более чем легкая неприятность, он все-таки оказывает влияние на способность разбивать предметы, т.к. в месте его возникновения ослабевают связки. Существует два способа избавиться от этого недуга, один из которых более радикален, чем другой. Размеры ганглия иногда можно уменьшить простым откачиванием жидкости с помощью иглы, впрыскивая при этом небольшое количество кортизона, дабы избежать воспалительного процесса. После процедуры проблемную об-



Ганглий

ласть следует на несколько дней обездвижить давящей повязкой. Однако этот способ не всегда дает продолжительный эффект, в большинстве случаев ганглий приходится удалять хирургическим путем, дефект оболочки ткани просто зашивают. Хирургический метод, хотя и бывает довольно успешным, может в свою очередь послужить причиной болей и осложнений.

Среди неприятностей, ожидающих учеников на этом пути, кроме переломов, частой проблемой бывают защемления и смещения суставов пальцев рук и ног. Они требуют профессионального диагностирования и лечения. Хотя многие старые руководства по первой помощи содержат детальные инструкции, как справиться со смещением суставов, современные авторитеты в области медицины соглашаются, что манипуляции со смещенным суставом, выполняемые неопытным человеком, чаще всего заканчиваются неудачей, принося больше вреда, чем пользы. Иногда случается так, что кость одновременно и съезжает со своего места, и ломается, и тогда любое движение может стать причиной разрыва связки или нерва ее обломком. Если происходит разрыв связки, то чем скорее сумеют ее восстановить, тем лучше, иначе палец руки или ноги может превратиться в бесполезный придаток. Первая помощь должна ограничиться наложением лубка с мягкой подкладкой, чтобы обездвижить проблемный участок. Обращайтесь в поликлинику как можно раньше. Время здесь — решающий фактор, т.к. чем дольше сустав остается невправленным, тем больше риск хронических повреждений нервов и связок.

В боевых искусствах распространенным видом травмы являются вывихи и растяжения, причем у тех, кто занимается разбиванием, вывихи встречаются гораздо чаще. Суставы щиколотки, колена, большого пальца и запястья — интенсивно используемые и испытывающие сильную нагрузку, — особенно подвержены этому виду травм. При вывихе, по определению, происходит разрыв сухожилий, которые крепятся к костям и соединяют эти кости между собой. Поэтому сустав остается ослабленным и неустойчивым до тех пор, пока не завершится процесс заживления. Кроме того, при этом может наблюдаться кровотечение внутрь сустава и значительный отек окружающих тканей, сопровождающийся болью разной интенсивности. Первая помощь в этом случае заключается в обеспечении поддержания и обездвиживания сустава, а также сведении до минимума отека тканей. Наиболее бе-

зопасной мерой будет применение липкого пластыря или эластичного бинта, которые одновременно служат и давящей повязкой, и поддержкой сустава. Никогда не бинтуйте слишком туго, потому что это может нарушить циркуляцию и привести к еще более серьезным повреждениям. Для предотвращения образования отека в первые 24 часа после получения травмы следует использовать пакеты со льдом. После этого сустав погружают в горячие ванночки. Делать ванночки следует по 20 минут три или четыре раза в день. Если через два-три дня боль и отек все еще остаются, надо обратиться к врачу и сделать рентген, дабы выявить возможный перелом.

В то время как вывих повреждает сухожилия, растяжения связаны с травмированием мышц. Растяжение, как правило, происходит в усталых, неподготовленных или перенапряженных мышцах. У вас больше шансов получить растяжение, если вы продолжаете напряженно тренироваться, когда уже устали. Серьезные растяжения случаются и тогда, когда отрабатываются новые приемы, включающие в себя прыжки и крутящиеся движения. Растяжения лечат в соответствии с основными приемами первой помощи. Расслабляют мышцы в горячей ванне, а затем осторожно растирают больную область движениями, направленными сверху вниз.

Кроме вышеперечисленных повреждений, учеников каратэ иногда подстерегает артрит. Это лишшающее трудоспособности воспалительное заболевание суставов, к которому нередко относятся с пренебрежением. Но артрит может быть последствием долговременных нагрузок и постоянных ушибов суставов. Конечно, эта болезнь развивается не у каждого, но от этого ни в коем случае не стоит отмахиваться.

Выносливость

Чтобы преуспеть в любой области каратэ, — будь то ката, борьба или разбивание, — надо обладать хорошей выносливостью. Необходимость в этом очевидна, когда речь идет о ката и борьбе, но в том, что касается разбивания, объяснить, почему тут важна выносливость, гораздо труднее.

Разбить предмет можно лишь при условии, что тело вырабатывает некоторую энергию. Способность вырабатывать эту энергию зависит от снабжения организма кислородом, а уровень содержания кислорода в организме определяется выносливостью. Количество произведенной энергии пропорционально потреблению кислорода.

Развитие выносливости увеличивает эффективность работы легких, закаляя их и приучая при минимальных усилиях перерабатывать больше кислорода. Другими словами, выносливость усиливает способность организма

вбирать кислород и доставлять его в клетки тканей, где он соединяется с питательными веществами и превращается в энергию. Поскольку производство энергии зависит от того, как интенсивно идет подача кислорода, здесь приводятся следующие три упражнения, позволяющие увеличить поглощение кислорода.

Прыжки через скакалку имеют множество преимуществ перед другими упражнениями на выносливость. Они могут выполняться в разных вариантах, на открытом воздухе и в помещении, не требуют денежных затрат, тренируют одновременно и руки, и ноги. Доказано, что десять минут прыжков через скакалку в хорошем темпе оказывают такое же положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, как тридцатиминутная пробежка. Максимального эффекта от этого упражнения можно добиться, изучив сначала основные положения прыжков через скакалку. Предплечья следует держать опущенными, они должны составлять угол в 45° относительно корпуса, кисти располагаются на расстоянии 20—22 см от бедер, а верхняя часть руки (плечо) почти прижимается к ребрам. Подпрыгивая, не отрывайтесь от пола более чем на 2—3 см, лишь слегка сгибайте ноги в щиколотке, коленях и бедрах. Кроме того, что прыжки через скакалку воспитывают выносливость, они еще и помогают мозгу и телу развивать координацию движений рук и ног. В боевых искусствах успех в большей степени зависит от этих элементарных способностей.

Бег — одно из лучших упражнений на развитие выносливости. В помощь начинающим написано множество книг с подробными наставлениями. Те, кто хочет заняться полным изучением предмета, могут легко достать материалы в книжных магазинах и библиотеках. Здесь приводятся некоторые основы занятий бегом, с тем чтобы вы могли незамедлительно приступить к тренировкам. Первым делом следует купить удобную для этого обувь — вполне подойдут кроссовки или кеды. Самой большой неприятностью бегунов являются проблемы с малоберцовой костью. Это ощущается как напряжение и боль под коленом с передней стороны ноги. Причиной подобных симптомов, как правило, бывает бег по жесткой поверхности в жесткой обуви, а с помощью кроссовок с мягкой прокладкой и тренировок на менее жесткой дорожке эти проблемы легко исключить. При беге колено не должно быть жестким. Немного сгибайте его, тогда удар от контакта ступни с землей частично поглощается. Используйте движение ступни от пятки к носкам, т.е. контакт с поверхностью сначала производится полной ступней, а затем вес перекачивается от пятки вперед, к носку. Следует стремиться к способности пробежать километр за 5 минут.

Велотренажер имеет одно преимущество — в плохую погоду им можно пользоваться в помещении. Наиболее важный момент в езде на велосипеде

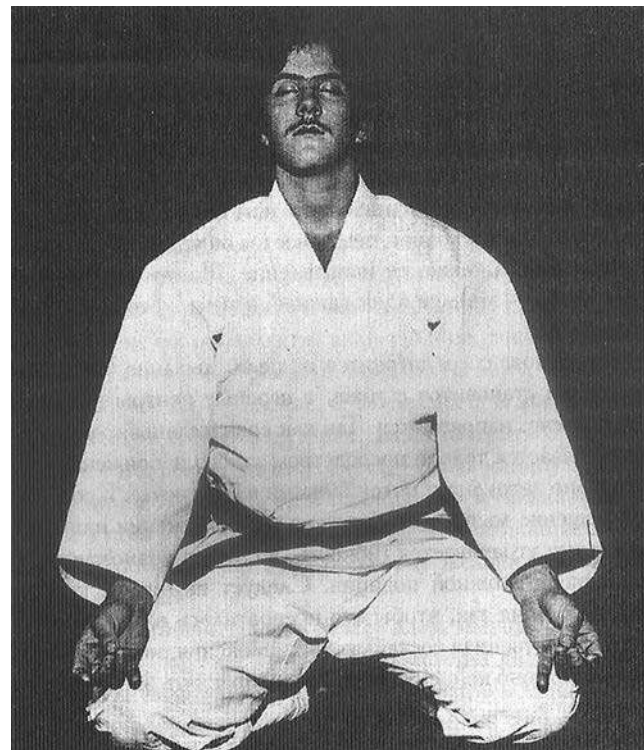
де — определение правильной высоты сиденья и ручек руля. Если сиденье установлено слишком высоко или слишком низко, мышцы ноги не смогут работать с полной отдачей, а вы попросту потеряете время, пытаясь справиться с велосипедом. Если вы поставите носок ступни на педаль, вытянув ногу вниз на всю длину, то колено должно быть только чуть согнуто. Ручки руля закрепляют на такой высоте, чтобы корпус не напрягался и лишь слегка наклонялся вперед. Для развития выносливости на этом снаряде крутите педали со скоростью 15—20 км в час. Если же на велосипеде установлен не спидометр, а тахометр, то скорость вращения должна достигать 60—80 оборотов в минуту. При работе с велосипедом ваша цель — один километр за 4 минуты.

Медитация

Медитация для сознания — то же, что упражнения для тела. И то и другое очень важно в занятиях боевыми искусствами. Крепость духа, сила и выносливость, которые воспитываются упражнениями, должны уравновешиваться внутренней силой, умением концентрироваться и состоянием осознания происходящего вокруг, что достигается посредством медитации. Концентрирование, по сути, и есть начальная стадия медитации. С помощью концентрации можно временно абстрагироваться от окружающего мира. Чтобы обрести способность владеть собой в использовании этой техники, надо научиться отделять себя от существования, полного напряжения и стресса.

Сосредоточенность и контроль, которые требуются в боевых искусствах, представляют собой средство достижения духовного и физического совершенства. Лишь совсем недавно эта смутная, малопонятная культура Востока дошла до наших берегов, но многие уже с готовностью признают ключом к свершению подвигов, доселе считавшихся запредельными с точки зрения физических возможностей обычного человека. Распространенное прежде мнение о том, что медитация не имеет никакого отношения к достижениям человека, было быстро отмечено в сторону. В настоящее время даже в колледжах по всей стране существуют курсы йоги и медитации, пользующиеся хорошей репутацией.

Дзэн, даосизм и йога — это все присущая данной культуре философия, которая учит человека самореализации. Из этих философских учений мир боевых искусств заимствовал принцип концентрирования посредством медитации. Медитация позволяет телу и сознанию слиться в единое целое, что ускоряет поток энергии в организме. В качестве техники медитации мы можем использовать созерцание преходящего характера данной энергии, того, как она следует от места обитания ее си-



лы к точке приложения. Идея заключается в том, чтобы направить ее непрерывное блуждание внутри организма вдоль нужного русла. С помощью концентрирования мы можем в разной степени изменить состояние нашего сознания. При этом мы надеемся достичь такой глубины, на которой возможно переступить границы сознания и подойти к подсознанию. Уметь управлять идущими из подсознания мыслями, которые всегда проявляются в любом движении, — значит уметь удерживать тело и разум в полной гармонии. В результате вы получаете тот желанный непрерывный поток энергии, который повысит ваши физические достижения.

Наши успехи ограничиваются исключительно нашей неспособностью увидеть мешающие нам барьеры. Когда посредством медитации преграда осознается и преодолевается, тогда, и только тогда, мы освобождаемся от страхов и комплексов. Это означает, что если мы преодолеем свое невежество, то только наши желания смогут превзойти наши достижения.

Контроль дыхания и кiai

Подготовка к использованию трудного приема разбивания часто становится причиной эмоционального напряжения, которое сказывается на физическом движении. В результате можно утратить как внутреннюю силу, так и внешнюю физическую гибкость. Однако оставаясь спокойным и сохраняя правильное дыхание, можно избежать негативных последствий стресса. Чем спокойнее ваше состояние, тем яснее вы ощущаете меру силы в выполнении движения, а также ее направление. Поэтому в разбивании правильное дыхание — это еще один важный аспект, которым просто необходимо овладеть.

Как только мозг сосредоточится на цели, дыхание без всякого сознательного усилия становится глубже, а нервные центры в таких участках, как спина и плечо, напрягаются. Так как сознательный разум считает, что сила вырабатывается только посредством такого напряжения, то фактически он невольно затрудняет поток энергии в организме. Кроме того, физическое сокращение мышц основывается на напряжении или сознательном усилии, поэтому утрачивается гибкость, а с ней и возможность приспособить движение к сложной позиции. Следует научиться координировать дыхание и движения так, чтобы это превратилось в подсознательный рефлекс. Это существенная составляющая движения, которая улучшает способность эффективно концентрировать и направлять энергию в нужном направлении.

В разбивании также важно научиться искусству плавных движений, совершаемых без лишних усилий. Трудно переоценить необходимость исключить изменчивость и рывки при их выполнении. Резкая и отрывистая динамика в применении приемов может привести к невосполнимой потере ресурсов. Если же движение ведется плавно, то вы получаете возможность выполнения всего действия в естественной, текучей манере. Когда движение протекает без помех и остановок, восприятие интерпретируется гораздо легче. Сознание может освободиться от напряжения, мешающего этой силе восприятия, только при условии, что тело движется естественным образом. В этом случае рефлекс протекает спонтанно, уходит расчетливость движений.

Следует тренировать разум в способности сосредоточивать внимание на каждом движении разбивания. Он должен лишь осознавать цель, а не промежуточные действия, необходимые для ее достижения. Если вы не уделяете должного внимания координации дыхания и разбивающего движения, то вами неизбежно овладевает напряжение, и тогда вы начинаете остро ощущать каждый пульсирующий момент движения. Такое отвлече-

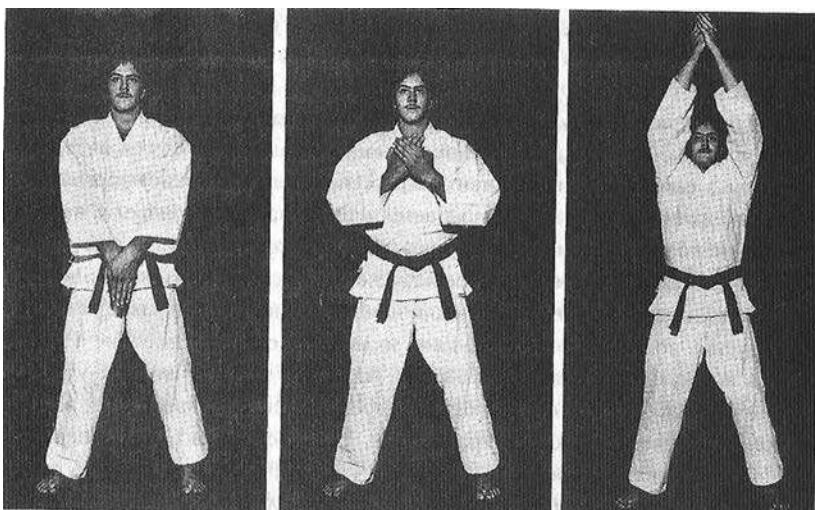
ние от главной цели будет постоянно уводить ваш разум от того психологического состояния, в котором он должен пребывать в момент сложного разбивания.

Распространенной ошибкой при разбивании как у новичков, так и учеников высокого уровня, осваивающих новую технику, является задержка дыхания в самый важный момент, что становится причиной напряжения. Из-за напряжения в мышцы передается шок, что, в свою очередь, ведет к утрате гибкости. Это не только вызывает стресс (излишнюю нагрузку) мышц вдоль позвоночника, но и передает его далее к верхним и нижним конечностям, превращая их в жесткие и неманевренные. Если мышцы спины напряжены, то любое сопротивление, включая и соприкосновение с предметом, который вам надлежит разбить, приводит к тому, что тело утрачивает контроль, и любое его движение, необходимое для завершения разбивания, отклоняется от своей траектории. Если говорить о напряжении в приложении к самообороне, то в этом случае, чтобы манипулировать вами, противнику достаточно будет держать под контролем только одну вашу руку или ногу. Жесткие руки и ноги, как у манекена, можно использовать в качестве ручки, с помощью которой по своему желанию можно отталкивать или тянуть все тело.

Когда нетренированный человек делает вдох, мышцы его груди и плеч поднимаются вверх. При таком дыхании происходят два физиологических действия, и они оба имеют тенденцию доминировать и мешать телу адаптироваться к непрерывным ритмичным движениям. В момент подъема больших мышц груди и плеч верхняя часть торса становится тяжелее нижней, в значительной степени снижая вертикальную устойчивость. Чтобы привнести в прием мощност, следует сохранять сложность движения, позволяя вырабатываемой энергии протекать плавно, без задержек. Но этого не произойдет, если не сохраняется устойчивость. С освоением регулирования дыхания приходит расслабление мышц всего тела и способность принимать сильную и гибкую стойку.

Тем, кто только начинает осваивать технику разбивания, надо будет приложить сознательное усилие, чтобы научиться правильно вдыхать и выдыхать. Это придется делать до тех пор, пока в организме не наладится новый механизм дыхания и управление этим исправленным способом не осядет в подсознании. Тогда в мозгу должно выработаться более свободное отношение, которое переходит в полную гибкость всех движений.

Процессу дыхания помогают ребра, крепящиеся к ним мышцы и мембрана, называемая диафрагмой, которая разделяет грудную и брюшную полости. Легкие, не имея собственных мышечных тканей, не могут сами рас-



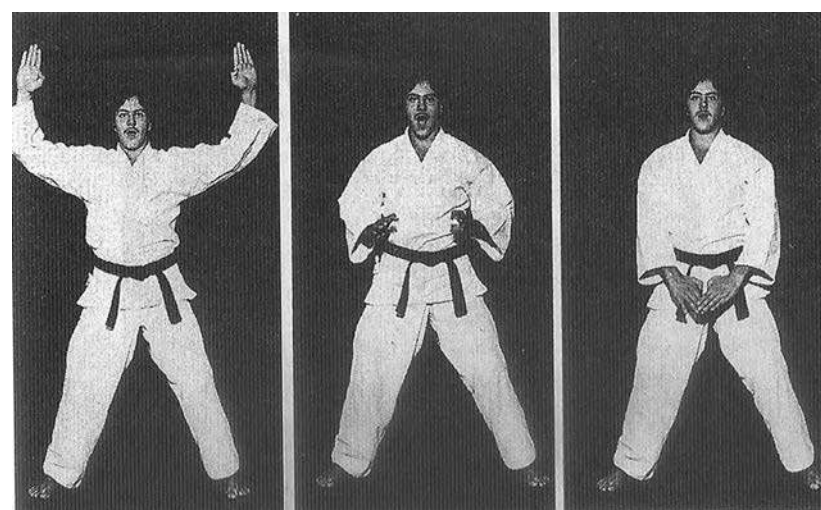
1

2

3

ширяться и сокращаться. Вдох и выдох производятся за счет изменения размера грудной полости. Размер же ее меняется путем сокращения и расслабления реберных мышц и диафрагмы. Это — наиболее важный фактор акта дыхательного механизма. Диафрагма, мышечный купол, может сокращаться очень интенсивно. Сосредоточившись на управлении этой мышцей, вы легко сможете сконцентрировать вырабатываемую этой мышцей силу в одной точке.

Если ритмичной координации действий разума и тела мешает учащенное тяжелое дыхание и напряжение, следует делать упражнения на контроль дыхания, описанные на следующих страницах. Всегда, во время фазы вдоха и выдоха, диафрагму выталкивают вниз, раздувая живот кнаружи. Это не позволяет подсознательной привычке поднимать вверх грудь и плечи укорениться в мозгу. Расширение живота указывает на то, что диафрагма полностью опущена, благодаря чему легкие разворачиваются в полном объеме. Воздух втягивается с постоянной скоростью и давлением. Между втягиванием воздуха и его выталкиванием не должно быть никакой ощутимой паузы, а лишь незаметная перемена движения.



4

5

6

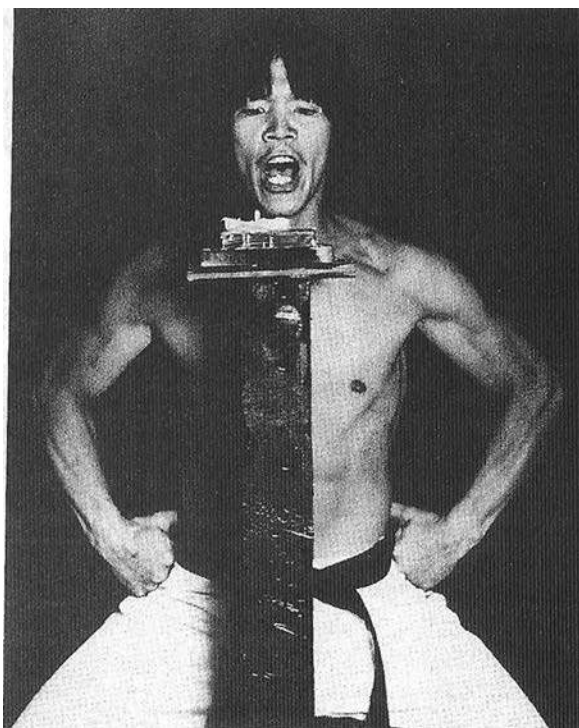
Тренировки

Рис. 1-3

Скрестите руки перед собой. Медленно поднимая их вверх, начинайте одновременное втягивание воздуха. На фазе вдоха рот должен быть закрыт. Вбирайте воздух через ноздри, неторопливо приводя руки в положение над головой. Сохраняйте спокойствие сознания, сосредоточившись только на звуке вбираемого воздуха. Когда руки выпрямятся на всю длину в верхней точке над головой, легкие будут заполнены до отказа.

Рис. 4-6

Теперь начинайте разводить руки движением по окружности вниз. Начинайте выдох. Когда вы выпускаете воздух, выталкивайте его через рот. При этом испускается звук, который напоминает свист огненного шара, летающего из воображаемого, расположенного внизу живота очага. По завершении этого движения воздуха в легких не останется. Дополнительное сокращение живота с одновременным громким кий (выкрик, см. с. 28) — и все остатки воздуха выброшены окончательно.



7

Киай

Контроль дыхания как техника боевых искусств пришла из разных восточных учений. Киай (выкрик) является одним из вариантов регулирования дыхания. Древние мастера говорили, что киай должен быть настолько громким и внезапным, чтобы вызвать шок у летящей птицы и тем самым убить ее. В наши дни, используя его в додзё, бойцы преследуют другую цель — заставить противника засомневаться и прервать поток его мыслей. Для тех, кто занимается разбиванием, киай — важный этап тренировки, позволяющий наращивать силу.

При выполнении приема разбивания чрезвычайно важную роль играет максимальное сокращение мышц живота в момент удара. Этого нельзя добиться в полной мере, если в диафрагме еще остается хотя бы сколько-то воздуха. Хорошо разработанный киай — тот необходимый фактор, который требуется для выброса этого излишка воздуха. В момент, когда выкрик выталкивает воздух, становится возможным дальнейшее сокращение мышц живота.

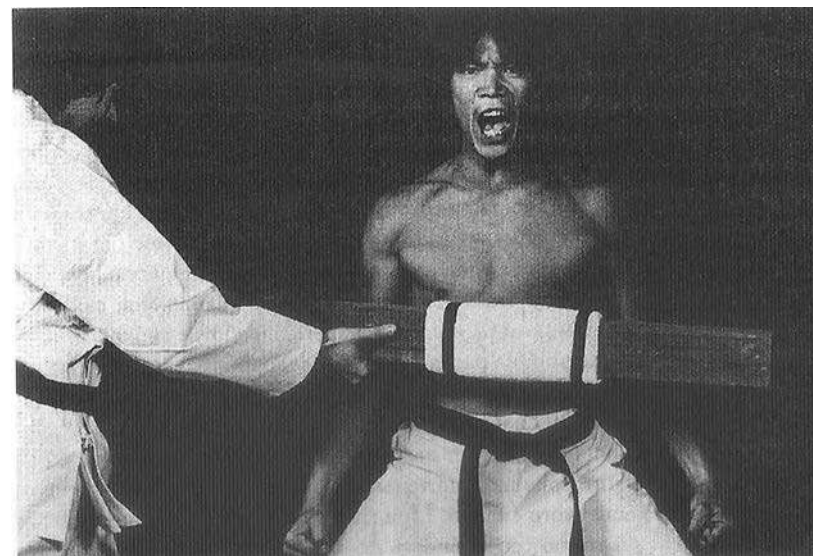


Рис. 7

Чтобы разработать выкрик, поставьте перед собой свечу. Выдохните весь воздух из легких и диафрагмы, как показано выше — на странице 27. Когда вы почувствуете, что воздух выброшен, выкрикивайте киай, выталкивая его остатки через рот. Если вы сумели погасить свечу с расстояния 30 см, значит, вы удалили весь ненужный воздух из области живота. Выкрик должен быть громким, и издается он одновременно с выдохом. Рот следует открыть широко, иначе вы просто задуете свечу, как задуваете горящую спичку.

Рис. 8

Для дополнительного упражнения на увеличение силы киай требуется помощь ассистента. Сначала надо выдохнуть весь воздух, как описывалось выше. Затем ассистент с размаху наносит вам удар по животу деревянным брусом, обернутым полотенцем или другой тканью во избежание повреждений кожи. Очень важно издать сильный киай в момент контакта. При выбросе остатков воздуха дополнительное сокращение мышц поглощает удар, не вызывая повреждений. Помощник должен быть достаточно опытным и осторожным, чтобы удар не пришелся на ребра, грудную клетку или солнечное сплетение.

Упражнения на растяжку

Гибкость, пожалуй, самая важная грань эффективной техники удара ногой, будь то в поединке, ката или при разбивании. Многие приемы ударов ногой производят впечатление, а секрет мастерства кроется, главным образом, в разработке гибкости. Представленные здесь упражнения выбраны из более чем 100 разновидностей движений на растяжку. Они нацелены на развитие возможно большей степени пластичности ног. Я мог бы издать отдельную книгу с описанием одних только упражнений на растяжку. Однако я выбрал эти, потому что они воздействуют на сухожилия, связки и мышцы под таким углом, который способствует разработке гибкости.

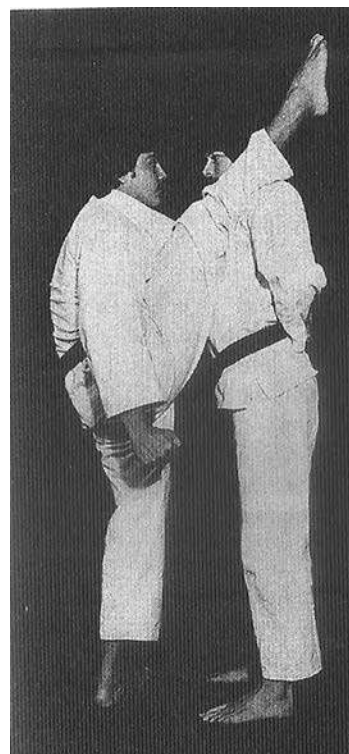
Программе упражнений на растяжку надо следовать неукоснительно, и при этом необходимо знать, какие повреждения можно получить в результате внезапного, слишком сильного растяжения. Неожиданное резкое растяжение мышцы, например, может вылиться в ее чрезмерное сокращение, что позднее послужит причиной не только скованности и ограниченности движений, но и мышечного спазма. При мышечном спазме мышцы скелета укорачиваются и теряют способность произвольно расслабляться. Если мышца съезживается за пределы, то сокращение переходит в судороги.

Мышцы крепятся к костям крепкими тканями, которые называются связками. В упражнениях на растяжку задействуются кости, соединяющиеся между собой в зонах, называемых суставами. Для эффективности техники ударов ногой важно использование суставов бедра и колена. Это суставы двух разных типов, и упражнения направлены на развитие потенциала каждого из них в отдельности. Колено — подвешной шарнирный сустав, в котором движения и действие рычага ограничиваются одной плоскостью, поэтому мы концентрируем внимание на растяжку сухожилий, проходящих с задней стороны ноги. Бедро — шаровой шарнирный сустав, который дает возможность производить огромное число движений в разных направлениях. Здесь необходимы упражнения, предназначенные для развития пластичности движений, выполняемых под разным углом.

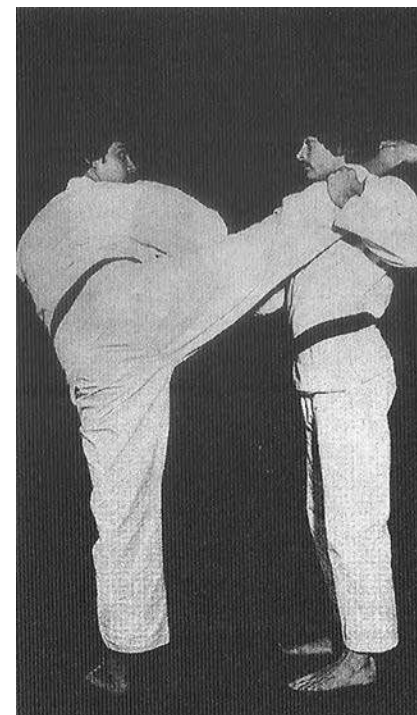
Растяжка для фронтального удара ногой

Рис. 1

Положите ногу на плечо ассистента. Не поднимайте от пола пятку опорной ноги, т.к. если ассистент поднимет вашу ногу выше данного уровня, это оттолкнет вас назад и выбьет из равновесия. Во избежание этого, ассистент должен ухватить вас за форму, чтобы удерживать в вертикальном положении. По мере того как он сантиметр за сантиметром начнет приближаться к вам, еще более поднимая вашу ногу, наклоняйте корпус вперед, пока грудью вы не коснетесь бедра.



1

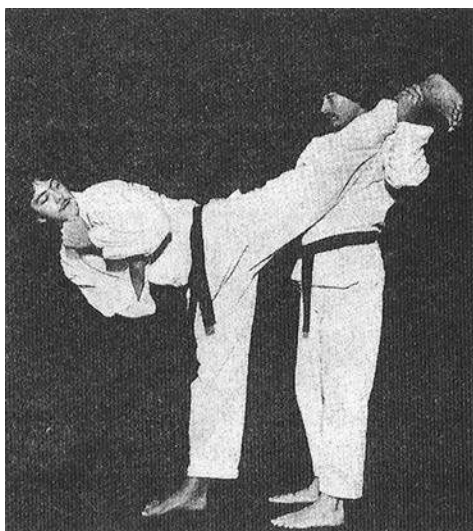


2

Растяжка для удара ногой в сторону

Рис. 2

В боковой стойке положите ногу на плечо ассистента. Постепенно, пока вы поднимаете ногу, разверните носок к полу. Выполняя растяжку, поворачивайте корпус в направлении вытянутой ноги. Так же, как в растяжке фронтального удара, грудь притягивается вниз к поднятому бедру. Это приводит в действие более короткие и плотные мышцы и сухожилия нижней части спины.



3

Шпагат

Рис. 4

Медленно разводите ноги в стороны, стремясь вытянуть под углом в 180°. Никогда не забывайте сделать разминку перед выполнением этого вида растяжки, иначе разрыв мышц или сухожилий быстро положит конец вашим успехам.

Голова между коленями

Рис. 5

Сначала сядьте, вытянув ноги вперед, и без всякой посторонней помощи наклоните корпус к носкам. Это растяжка для мышц низа спины. Далее попросите помощника раскачивать вас вверх-вниз, пока голова не окажется между коленями. При этом задействуются уже и мышцы ягодиц. Теперь растяжка идет от нижней части спины до щиколоток.

Растяжка широко расставленных ног

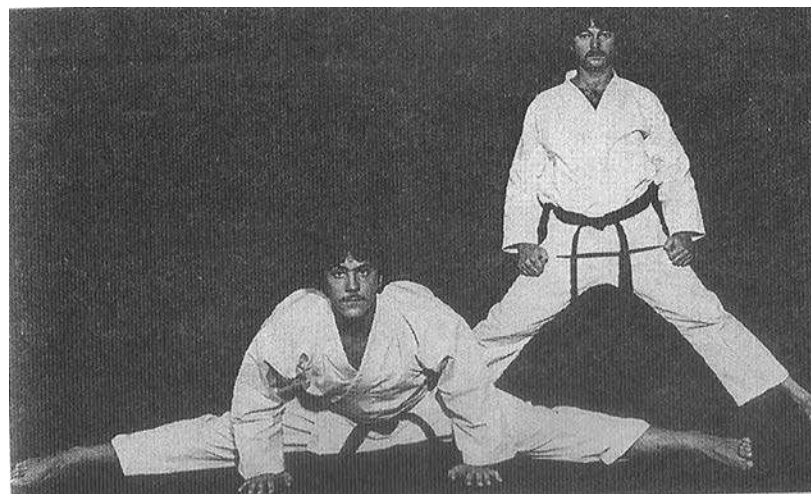
Рис. 6

Это упражнение предназначено для растяжки сухожилий, проходящих вдоль передней стороны бедра. Лежа на спине, плотно прижав оба плеча к полу, поднимите бедро ноги, находящейся сзади. Для большего эффекта поведите им из стороны в сторону, пока оно не ляжет на пол плотно, всей поверхностью.

Растяжка для удара ногой назад

Рис. 3

Это упражнение также требует помощи ассистента. Поскольку растяжка под таким углом очень трудна, следует быть осторожным, чтобы не вызвать судорог или мышечного спазма внизу спины. Данный угол растяжки позволяет воздействовать на подколенное сухожилие опорной ноги, а также на мышцы нижней части спины.

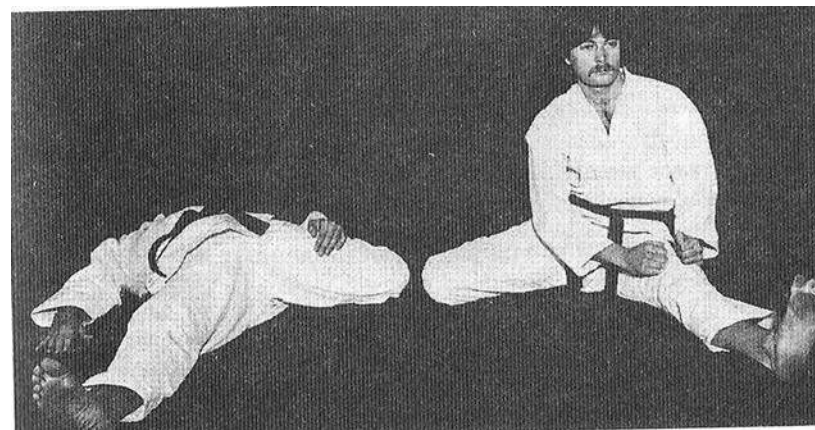


4

5



6





7

Растяжка выпрямленной ноги

Рис. 7

В положении сидя вытяните ноги в стороны. Помощник, тоже сидящий на полу, ставит ступни к внутренней стороне ваших щиколоток и толкает их кнаружи, при этом вы должны держать друг друга за запястья. Когда вы максимально растянули ноги, он начинает тянуть вас вперед, пока вы не достанете головой пола.

Приседания на одной ноге

Рис. 8

Это упражнение представляет собой лишь слегка видоизмененные приседания на двух ногах. Его выполняют в широкой стойке, приседая то на одной, то на другой ноге. Переходя от растяжки одной ноги к другой между приседаниями, не забывайте сначала полностью выпрямиться. Данное упражнение укрепляет также мышцы в верхней части ноги, непосредственно над коленом.

Растяжка посредством касания коленом пола

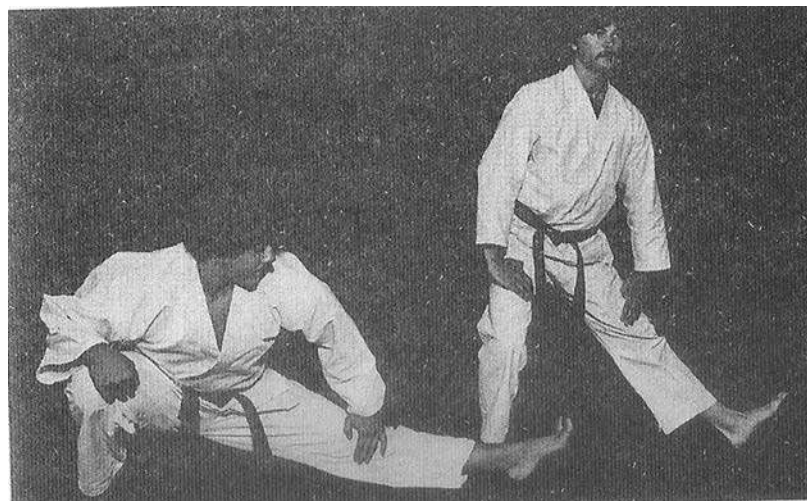
Рис. 9

В положении сидя подтяните ступни к паху и соедините между собой. Теперь с помощью ладоней или локтей прижимайте колени к полу. Это помогает растяжке мышц с внутренней стороны бедра до самого паха. Из этого положения можно делать наклоны корпуса вперед, касаясь лбом пола.

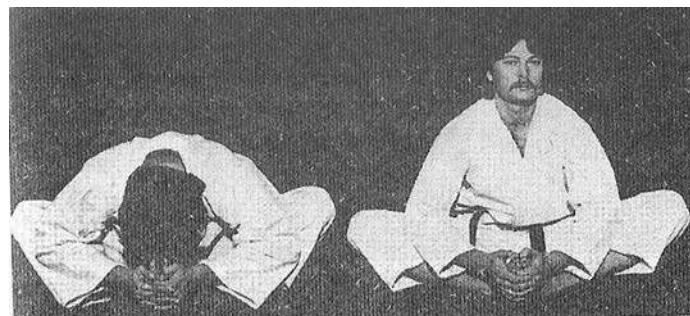
Фронтальная растяжка широко расставленных ног

Рис. 10

Сидя в таком же положении, как для растяжки широко расставленных ног, наклоните корпус вперед, касаясь лбом колена вытянутой вперед ноги. Это упражнение можно выполнять и с ассистентом, который будет сильнее подталкивать корпус вперед, чтобы наклон был еще на несколько сантиметров глубже.

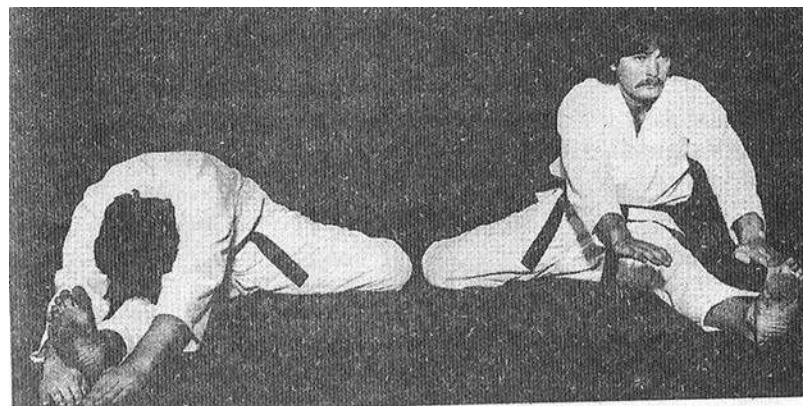


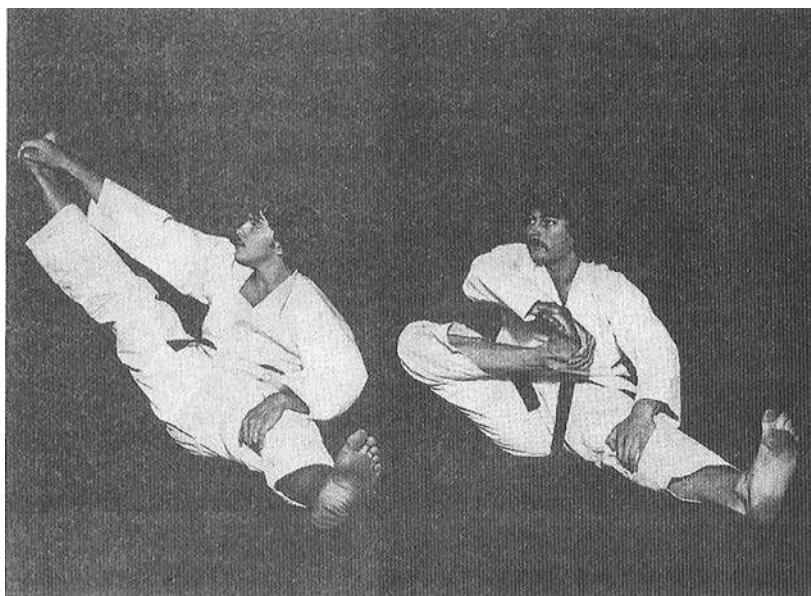
8



9

10





11

Растяжка ног посредством касания пятки рукой

Рис. 11

Сядьте на пол и подтяните правую ступню к паху. Захватите пятку правой рукой и тяните назад как можно дальше. Трудность упражнения состоит в том, чтобы удержать колено в замке, когда нога вытягивается вверх и назад. Повторить то же другой ногой.

Растяжка посредством касания головой коленей с наклоном вперед

Рис. 12

Сначала наклонитесь как можно дальше назад, чтобы растянуть сухожилия, проходящие вдоль передней стороны ног. Затем наклоните корпус вперед, стремясь коснуться головой коленей, которые на этом этапе должны быть в замке.

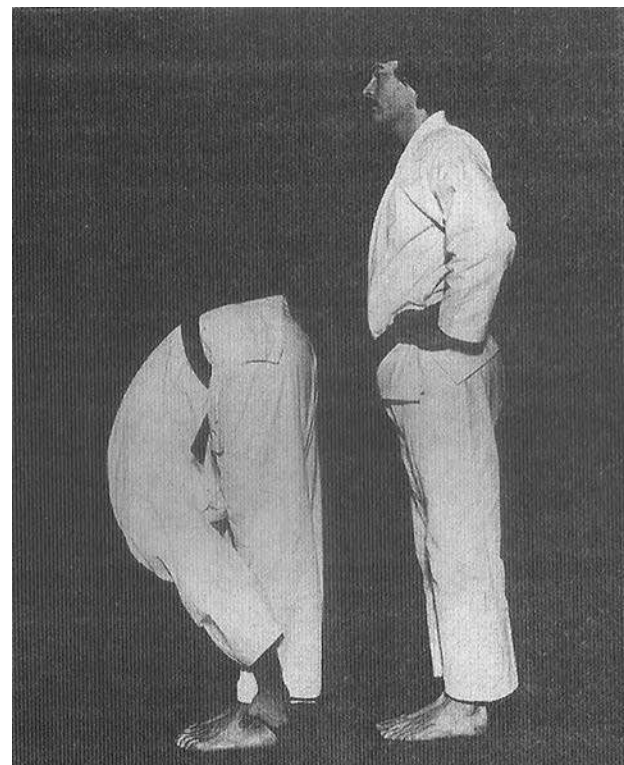
Подъем ног от пола

Рис. 13

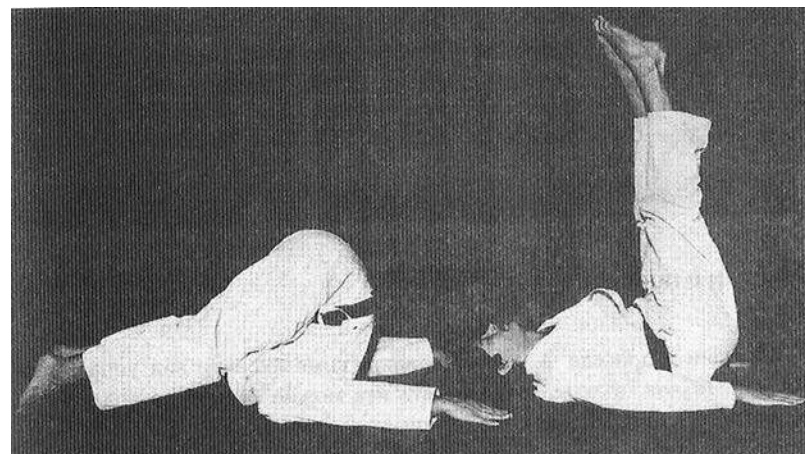
Лягте на пол, подняв вверх выпрямленные ноги. Теперь опускайте их назад за голову, пока не коснетесь носками пола. На протяжении всего упражнения держите колени в замке.

1: ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНИКИ... 36

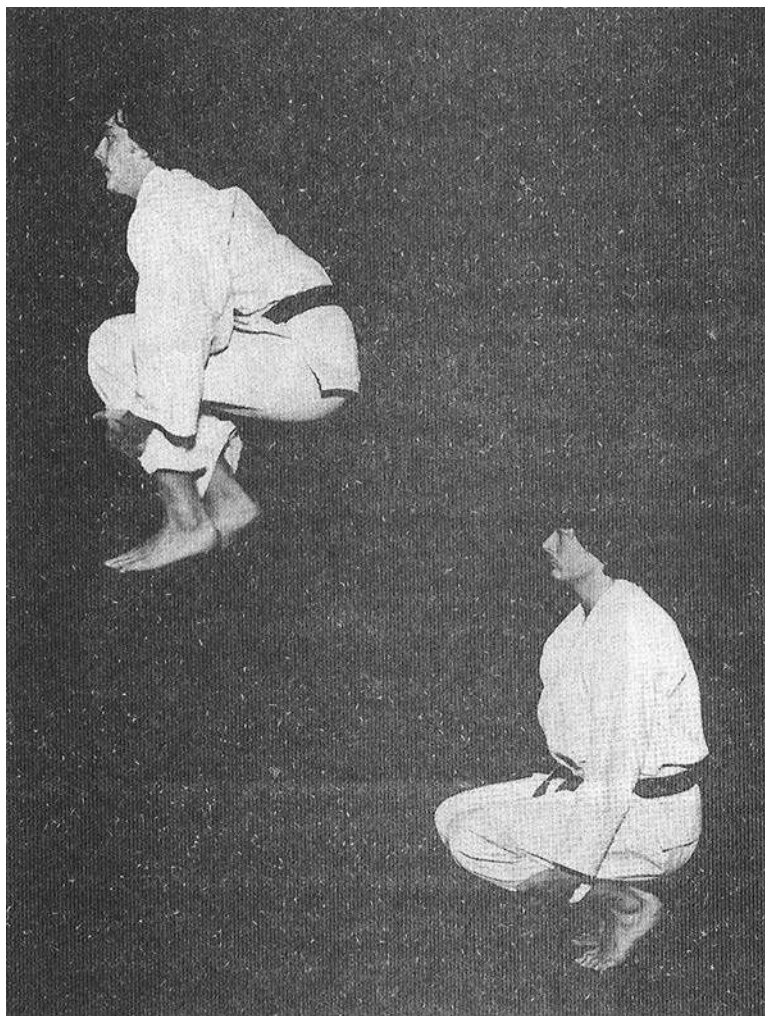
12



13



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ 37



ЧАСТЬ

2

Аспекты разбивания

14

Прыжки в приседе

Рис. 14

Пряжки в приседе — самый лучший, комплексный, вид упражнений для ног. Толчок от пола должен быть как можно сильнее, а подскок как можно выше. Это упражнение улучшает высоту прыжка и силу мышц, а также в ходе освоения поддерживает гибкость ног.

Проникновение

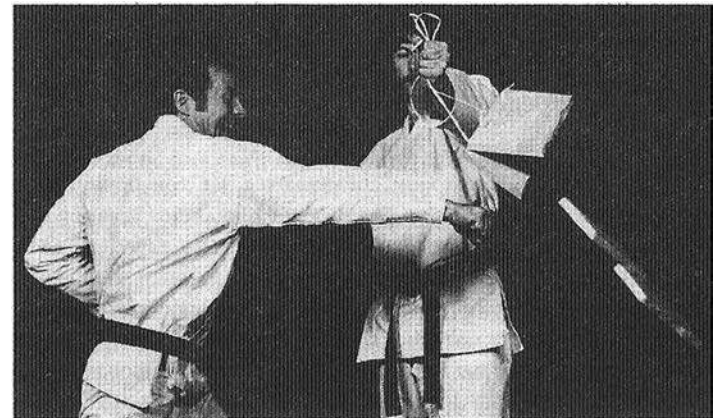
Из множества аспектов разбивания выделяют три основных принципа: скорость, силу и проникновение. Хотя всегда все три принципа используются в соединении, при каждом отдельном, применяемом вами виде разбивания один из них будет доминирующим. Как правило, в практическом разбивании мы больше сосредотачиваемся на силе и скорости, и это правильно. Но равноценным по своей важности аспектом на пути освоения разбивания является проникновение, которым тем не менее часто пренебрегают. Проникновение — это способность сохранить начальную силу удара на протяжении всего движения, не растеряв мощности. Без проникновения генерируемые сила и скорость не идут дальше первого объекта, на который приходится контакт. Если при разбивании подвешенного предмета доминирующим принципом является скорость, в случае с цементными плитами — сила, то лучшим способом оценить проникновение является разбивание досок, не положенных непосредственно друг на друга, но которые проложены брусками, образующими между ними некоторое расстояние.

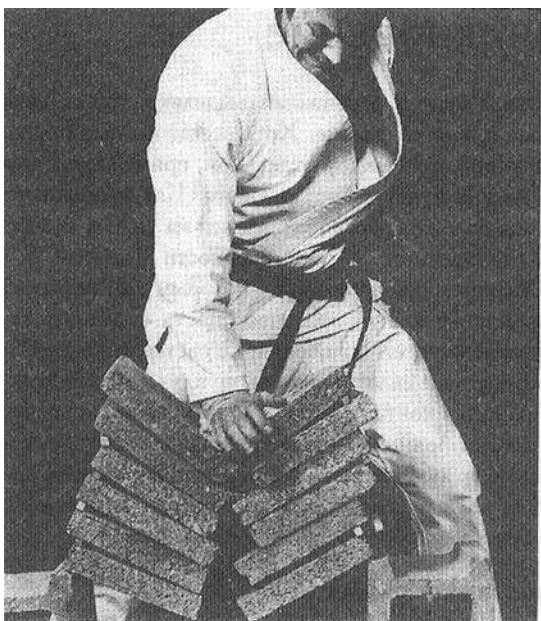
Разбивание за счет скорости

Рис. 1

Удар за счет скорости должен вызвать сотрясение от контакта, которое проникает вглубь до последней доски еще до того, как прикосновение оттолкнет доски назад. При скоростном разбивании удар должен придать ускорение области контакта раньше, чем его получают боковые стороны досок. От этого они изгибаются настолько, что ломаются. Если же удару не хватает скорости, то доски отклоняются как единое целое и не разбиваются.

1





Силовое разбивание

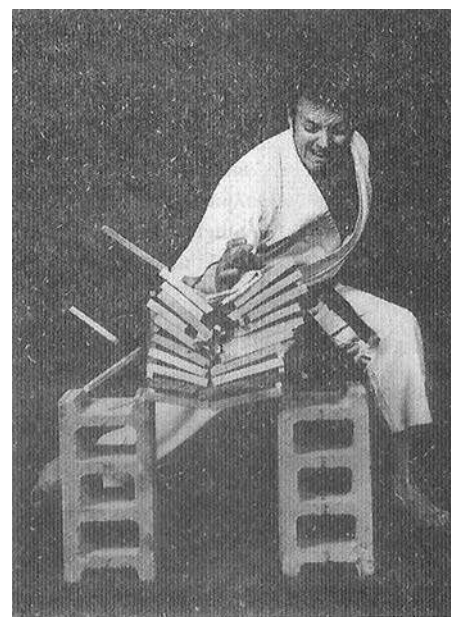
Рис. 2

Удар рукой (не кистью) сверху вниз должен быть достаточно мощным, чтобы сила, которая формируется за счет веса тела, могла проникнуть через все слои досок до последней. Поэтому чем больше веса вы вкладываете в удар, тем больше досок сможете разбить. Поскольку доски оказывают сопротивление, доминирующим принципом при этом виде разбивания будет сила.

Разбивание посредством проникающего удара

Рис. 3

Лучшим приемом, в котором соединяются все три принципа техники разбивания (сила, скорость и проникновение), является прием с использованием досок, не лежащих непосредственно друг на друге, а с некоторым пространством между ними. В этом случае рука может выполнить удар, развивая максимальную скорость, без риска получения травмы, благодаря мягкости и податливости материала. Сила, вырабатываемая за счет веса тела, также должна быть максимальной, чтобы компенсировать возрастающее сопротивление, когда доски, падая вниз, ударяются друг о друга. Тем



не менее ключевым фактором в этом виде разбивания будет проникновение. Количество досок, которые вы сможете разбить таким образом, зависит исключительно от вашей способности сохранить силу и скорость удара до момента проникновения сквозь последнюю доску.

В качестве теста на силу проникновения вашего удара сделайте следующее: положите стопкой десять досок с промежутком между ними в 1 см. По поводу необходимости промежутков между досками идет много споров, все-таки не следует заранее судить о той или иной технике, пока сам не прочувствуешь степень трудности и обоснованность задачи. Количество досок, которые вы сможете разбить, послужит показателем глубины проникновения вашего удара.

Если вы усиленно работаете над техникой разбивания, то вам следует носить специальную или любую другую повязку на запястье, как показано на снимке. Она необходима по нескольким причинам. Во-первых, она защищает кожу от повреждений острыми жесткими краями досок и кирпичей. Во-вторых, она поддерживает запястье, которое после нескольких ударов разбивания может стать слабым и легко поддаваться травмированию. Поврежденное запястье не только приносит очевидный физический дискомфорт, но может также послужить причиной утраты уверенности в себе, отсрочки продолжения тренировок и задерживать продвижение вперед не на одну неделю.

Точки удара для разбивания

Основание ладони

Рис. 1

Для этого приема ударная зона включает мягкую, покрытую толстыми мышцами часть руки у основания большого пальца и самой ладони. Согните запястье под углом 90°. Еще большего сокращения мышц и сухожилий в этой области мол-сно добиться, свернув пальцы «кольцом» вовнутрь.

Тыльная сторона кулака

Рис. 2

Одни и те же две костяшки пальцев используются для удара тыльной и фронтальной стороной кулака. Последняя описывается далее. При нанесении удара запястье должно быть согнуто вовнутрь. Угол атаки таков, что контакт производится верхней частью костяшек. В этом приеме — не важно, разбивание это или бой — используется резкое, отрывистое, а не проникающее штыковое движение.

Ребро ладони

Рис. 3

Жестко сведите четыре пальца вместе. Слегка наклоните их книзу, чтобы усилить сокращение мышц кисти. В контакт с объектом вступает только область вокруг костяшки указательного пальца. Для того чтобы обеспечить это, вы должны подтянуть большой палец внутрь ладони.

Большой палец

Рис. 4

Большой палец можно превратить в эффективное оружие, хотя используется он редко. Прежде чем его применять в разбивании, его следует выпрямить. Затем им, как орудием атаки, можно наносить точные и мощные удары в висок, горло, а также другие жизненно важные области тела.

Рука-нож

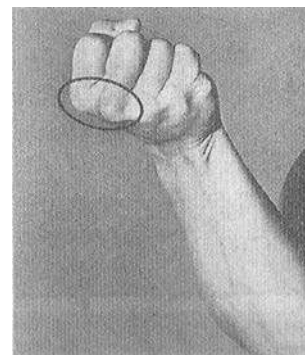
Рис. 5

Чтобы мышцы ребра и основания ладони сократились, заверните большой палец внутрь и немного согните остальные пальцы. Особое внимание обратите на то, как напряжен мизинец. Рука-нож в основном применяется для блокирования. Исключение составляют удары в область шеи и ключицы. Однако в разбивании это второй по популярности прием, и уступает лишь реверсивному удару кулаком.

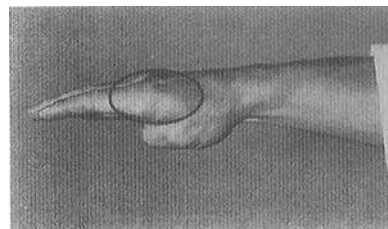
1



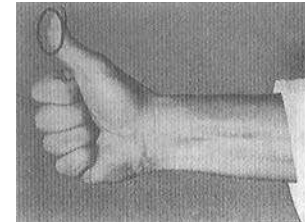
2



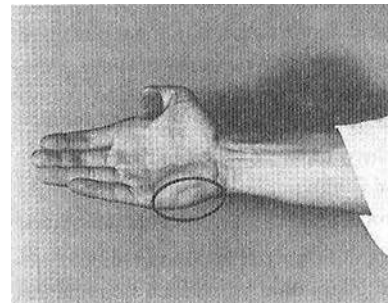
3



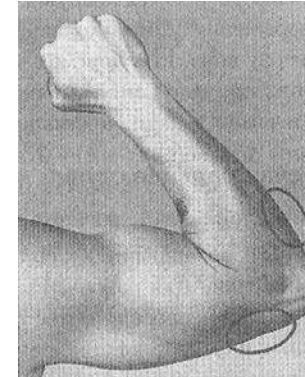
4



5



6

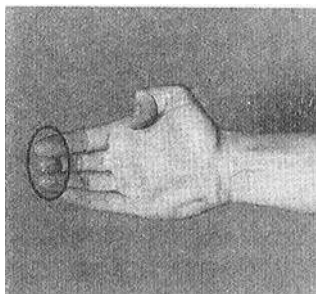


Локоть

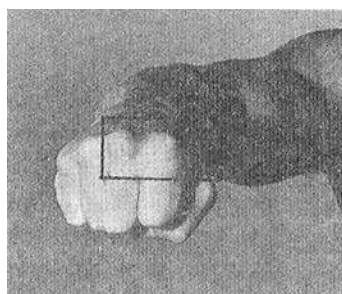
Рис. 6

В разбивании удары локтем наносятся под двумя разными углами. Сам локтевой сустав не должен задействоваться для осуществления контакта с жестким объектом. По своей хрупкой природе и положению локтевая кость легко ломается.

7



8



Рука-копье

Рис. 7

Пальцы надо крепко удерживать вместе, потому что они не должны разъединяться в момент контакта. Средний палец немного подогните, чтобы он оказался на одном уровне с другими. Эти меры обеспечивают одновременный контакт всеми тремя кончиками пальцев.

Передняя сторона кулака

Рис. 8

Передняя сторона кулака используется для ударов во все части тела. Когда рука полностью вытягивается во всю длину, кулак отрывистым движением выворачивается кнаружи. При разбивании это оружие применяется для поражения цели, находящейся прямо перед вами, или в направлении точно сверху вниз. И в приемах, где задействована тыльная сторона кулака, и в тех, где удар наносится передней его частью, контакт выполняется одними и теми же двумя костяшками.

Подушечки пальцев ступни

Рис. 9

Пальцы заворачиваются как можно дальше вверх, выдвигая вперед подушечки ступни. Для разбивания особое внимание уделяется подушечке, расположенной непосредственно под большим пальцем. Эту область можно укрепить и сделать жестче, разработав костную мозоль и усилив крепость сухожилий, которые сокращаются при подъеме пальцев вверх.

Пятка

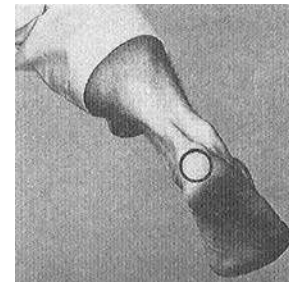
Рис. 10

В разбивании пятка используется для атаки в двух направлениях. При крюковом ударе ногой бьют задней частью пятки. При боковом ударе ногой задействуется ее край. Во многих стилях боевых искусств для атаки

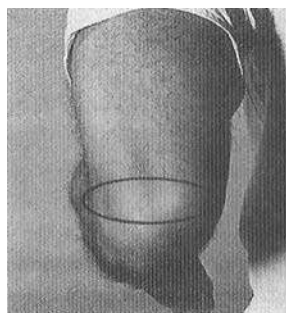
9



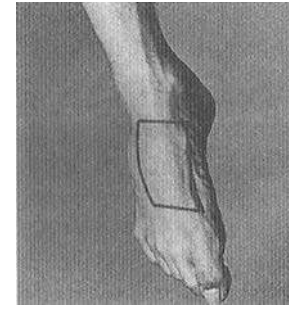
10



И



12



применяется, как лезвие, край ступни. Однако в разбивании это чревато травмами, а вот край пятки во время контакта повредить труднее.

Колено

Рис. 11

Разбивание коленом надо отрабатывать очень тщательно и осторожно. При контакте важен правильный угол. Область, которой производится контакт, расположена на 5 см выше коленной чашечки. Ни в коем случае нельзя допускать контакта с самой коленной чашечкой, т.к. эта кость совсем тонкая, как раковина. Она не отличается крепостью и предназначена лишь для защиты хрящей и сухожилий, удерживающих кости сустава вместе.

Подъем ступни

Рис. 12

Еще одна хрупкая область — это подъем ступни. При разбивании его следует использовать с величайшей осторожностью. Чем сильнее пальцы скручены внутрь, тем крепче становится область подъема. Это происходит за счет растяжения и сокращения сухожилий, проходящих вдоль передней стороны ступни.

Свеча

Чтобы преуспеть в разбивании, надо ежедневно тренироваться в выполнении приемов, развивающих скорость или силу. Здесь приведены, в основном, приемы на развитие скорости. Просто, имея в виду, что немногие могут часами заниматься в додзё, я выбрал те упражнения, которые можно делать где угодно. Первым упражнением будет свеча — оно простое и эффективно развивает скорость.

Суть задания на гашение свечи состоит в стремлении добиться достаточно быстрого перемещения воздуха впереди движущегося кулака, чтобы задуть пламя. Тренируя этот прием, снимите куртку вашей формы, ее рукава могут вызвать излишние завихрения воздуха.

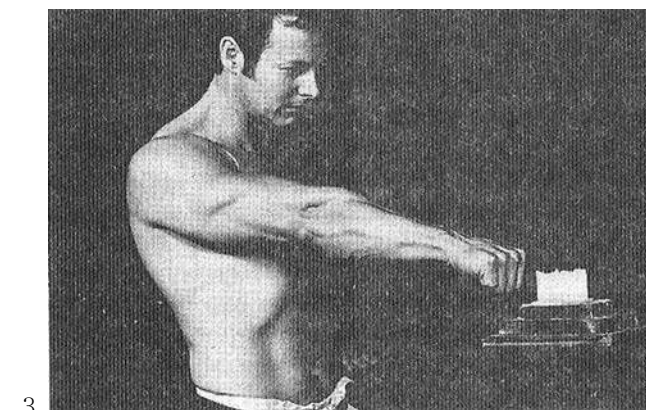
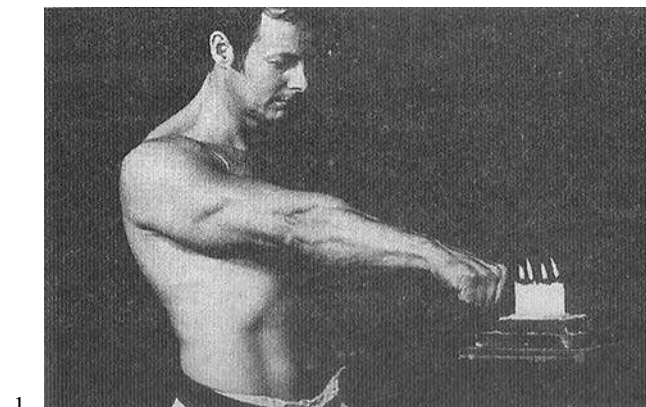
Толщина свеч, показанных на фотографиях, приблизительно 6 мм, такие нетрудно погасить описанными здесь тремя видами ударов рукой. Но по мере того, как вам становится легко тушить одну свечу, добавляйте вторую, помещая ее непосредственно позади первой, затем — третью и т.д. Таким образом, вы получите наглядное свидетельство того, насколько продвинулись в развитии скорости удара. Другой способ фиксировать успехи заключается в увеличении диаметра свечи. У этого метода есть свои преимущества. В то же время, загасить три-четыре стоящих друг за другом свечей труднее, чем одну, но большего диаметра. Чтобы определить, какой из способов более подходит вам, применяйте в тренировке оба. Тогда для разработки необходимой скорости вы будете просто вынуждены работать упорнее.

Реверсивный удар кулаком

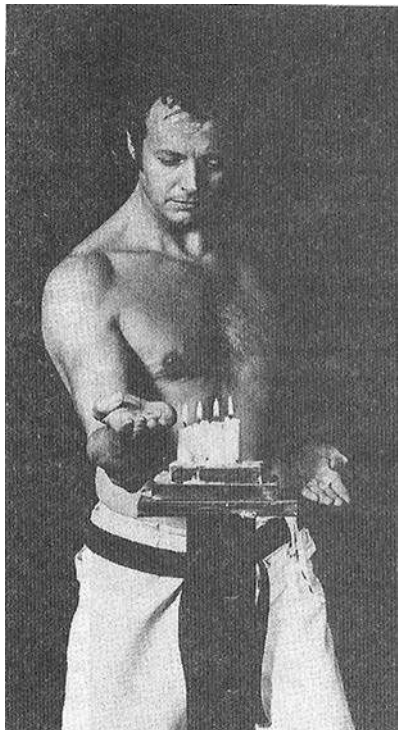
Рис. 1-3

Поставьте кулак примерно в пяти см от свечи. Здесь рука, наносящая удар, должна остановиться. Бить поверх свечи или пламени не следует.

Правильно выполненный удар начинается из стойки, показанной на рис. 2. Кулак сильно оттянут назад к бедру, бедра отведены назад, но находятся в готовности к напоминающему пружину движению вперед. Бейте в пространство точно перед свечой, применяя при этом проникающий, а не резкий отрывистый удар. Отрывистый удар вызывает завихрения воздуха, тогда как проникающий толкает воздух впереди себя, чем и гасит пламя.



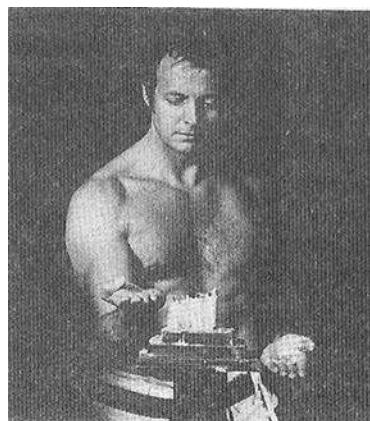
4



5



6



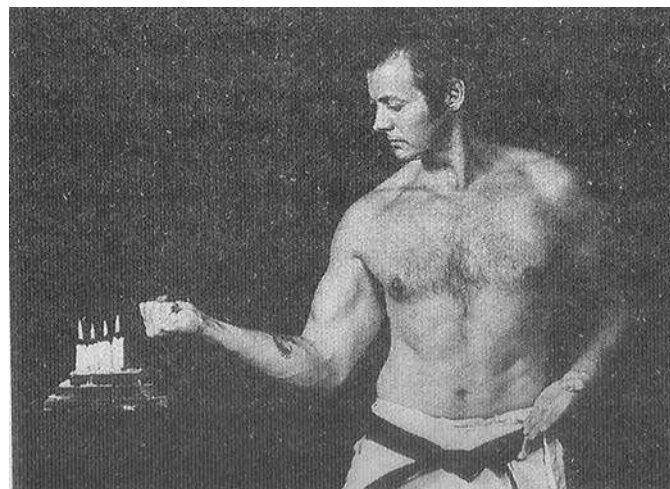
Рука-нож

Рис. 4-6

Рука-нож выравнивается на одной линии со свечами сбоку. Край открытой ладони останавливается прямо перед первой свечой. Следите, чтобы кисть не продвигалась дальше вперед, над первой свечой и за нее, потому что тогда свеча погаснет, но не от скорости, а просто как от взмаха веера.

Правильный удар руки-ножа выбрасывается из стойки, представленной на рис. 5. Кисть поднята вверх и заведена за ухо. Бедро отведено назад и готово к развороту вперед. Если прием выполнить с хорошей скоростью и в подобающем направлении, рука-нож потушит пламя так быстро, как показано на фотографии. Чтобы научиться этому приему, начните с одной свечи. Вы быстро установите необходимую скорость, а контроль усилится буквально за несколько минут.

7



8



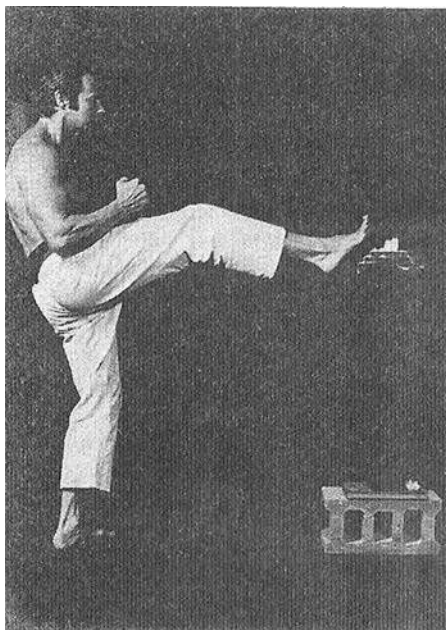
9

Удар тыльной стороной кулака

Рис. 7-9

Удар тыльной стороной кулака — самый легкий из перечисленных здесь приемов с использованием кисти руки. Поставьте кулак на уровне свечи.

При правильном выполнении удара тыльная сторона кулака начинает движение из стойки, показанной на рис. 8. Развернитесь боком и встаньте в сильную заднюю стойку. Руку держите у противоположного уха. Чтобы погасить от двух до четырех свечей тыльной стороной кулака, требуется отточное движение резко, щелчком отклоняющегося вниз запястья. Именно это отрывистое движение превращает удар тыльной стороной кулака в эффективный инструмент боевых искусств.



10

Фронтальный удар ногой

Рис. 10

Тренируя фронтальный удар ногой, не ставьте свечу слишком высоко, иначе толчок приведенного в движение ступней воздуха не будет попадать непосредственно на пламя. Сначала ставьте свечу так низко, как вам удобно, стремясь в первую очередь развить скорость.

Круговой удар ногой

Рис. 11

Круговой удар ногой можно тренировать на разной высоте. Чем выше находится свеча, тем труднее ее погасить.

Задний крюковой удар ногой с вращением

Рис. 12

Задний крюковой удар с вращением не останавливается перед свечой, как это было в других приемах. Чтобы пламя потухло, ноге позволено здесь пройти над ней и далее. Это отличный прием не только для развития скорости, но и для выработки навыка контроля.



11



12

Разрыв бумажного листа

Теоретически удары каратэ подобны выстрелу из американской армейской винтовки М-16. Пуля, выпущенная из ружья, вращается, пролетая в воздухе. Когда снаряд входит в контакт с поверхностью тела, он крутится и, ударяясь, разрывает кожу и разбивает кости, попадающие ему на пути. Гипотетически, если бы пуля попала в лодыжку, она могла бы разбить все кости до самого бедра, вызывая шоковое состояние и, в конечном итоге, смерть. Хотя мы не сравниваем удары каратэ, разрывом пули по мощности, действуют они по тому же принципу. Цель резкого поворота руки в последнюю долю секунды состоит именно в том, чтобы повредить ткани и раздробить кость.

Число упражнений и тренировочных приемов для отработки и оттачивания этого конечного поворота, к сожалению, ограничено. Большинство способов, направленных на закаливание рук и тренировки концентрирования, требуют прочных тяжелых предметов. Это исключает эффект поворота кисти руки. Очевидно, что кожа на костяшках будет трескаться, если выбрать слишком жесткий объект. Поэтому, учитывая, что время резкого

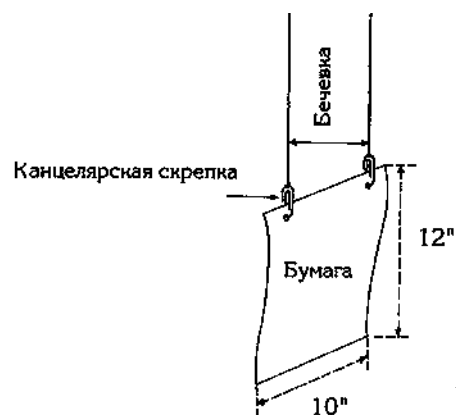


Рис. 1 - бумага, подвешенная для тренировки разрыва.

поворота кисти должно координироваться с моментом контакта, следует выбирать такую доску, которая обладает некоторой упругостью. Необходимо, чтобы она могла свободно смещаться с пути следования удара и все же представлять наглядное свидетельство того, что вы достигли цели с помощью поворота костяшек пальцев.

В этом смысле лучшим индикатором является разрыв бумажного листа, хотя это и чрезвычайно трудное упражнение. Чтобы успешно разорвать кусок бумаги, подвешенный в воздухе, требуется не только огромная скорость, но вкручивание костяшек в листок, т.к. лишь при этом условии вы добьетесь желаемого результата. Если поворот происходит на долю секунды раньше или позже, бумага не разорвется.

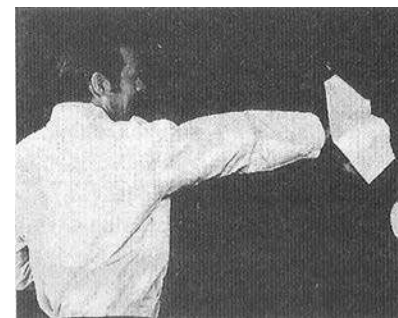
Для этого приема легко подготовить все необходимое, ведь все нужные материалы всегда найдутся под рукой. Возьмите лист бумаги размерами 20x30 см и сделайте в нем два отверстия — по одному в каждом верхнем углу. Пропустите бечевку через отверстия, завяжите и подвесьте. Длина бечевки с обеих сторон должна быть одинаковой и достаточно длинной, чтобы центр подвешенного листа располагался приблизительно на уровне груди. В отверстия можно вставить канцелярские скрепки, как показано на рисунке, дабы бечевка постоянно не рвала бумагу. Скрепки позволяют также быстро менять листы.

В ходе тренировки этого приема могут развиваться боли в запястье. Обычно это показатель того, что мышцы и связки в данной области недостаточно крепки. Короткий, резкий поворот кисти уже сам по себе укрепляет запястье.

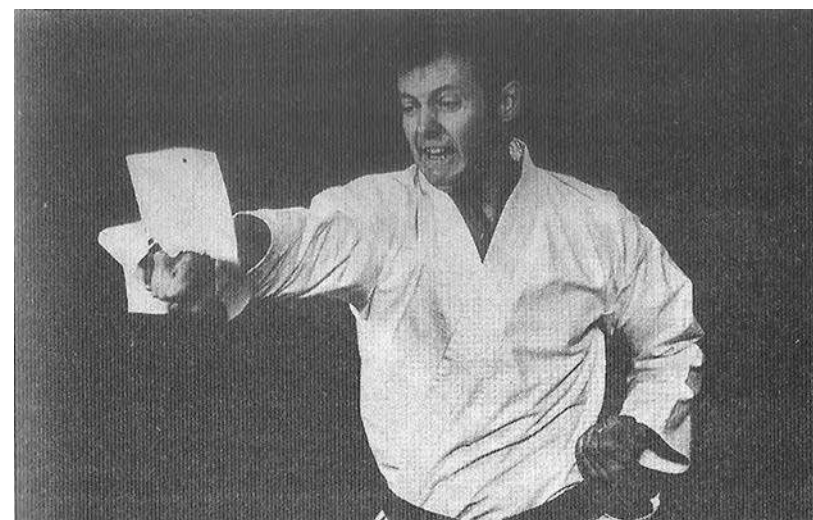
Но если вы хотите ускорить процесс, то воспользуйтесь одним из описанных в данной книге упражнений на укрепление области запястья (см. раздел на с. 138).



1



2



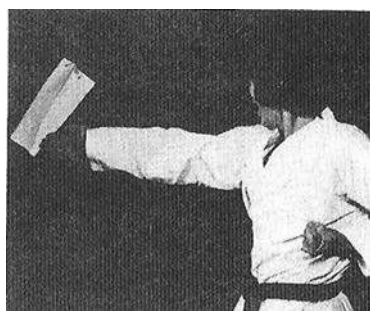
3

Рис. 1-3

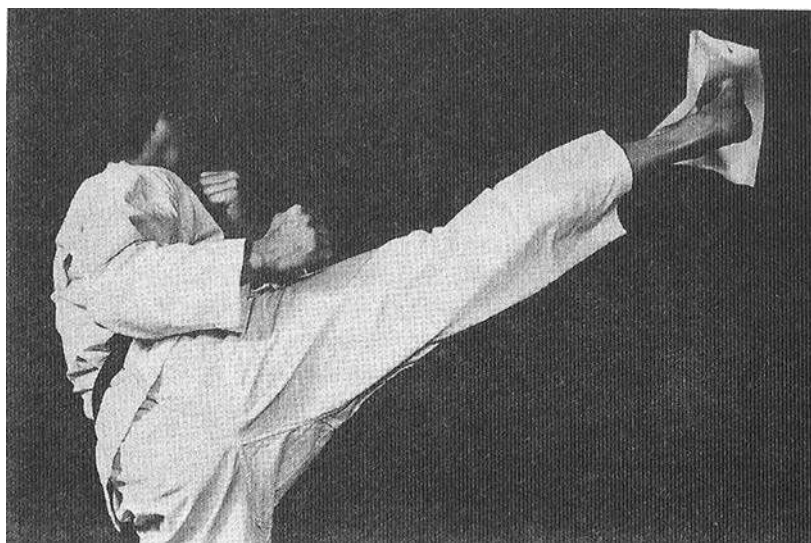
Поскольку для успешного разрыва бумажного листа необходима чрезвычайно большая скорость, важно, чтобы тело оставалось свободным в продолжение всего упражнения. Во все время, пока рука движется к бумаге, в мышцах не должно быть никакого напряжения. Скорость должна быть только в сознании. На рис. 3 показан угол поворота костяшек пальцев и то, каким образом с его помощью будет разрываться бумага.



4



5



6

Рис. 4-6

Для разрыва бумаги также используются разные приемы. При подходе к листу под другим углом разорвать будет труднее. Удар считается правильным, даже если лист остался целым, при условии, что во время вашего выпада вперед не произошло простого отталкивания бумаги.

С чего начать разбивание

Прежде чем приступить к разбиванию, вы должны понять фундаментальный принцип производства энергии, используемой в приемах каратэ. Новичок в яростном желании выработать эту энергию часто считает, что должен вытолкнуть плечи вперед, в удар. При этом в бесплодной попытке перенести в движение вес тела он наклоняется так, что теряет равновесие. В результате правильное распределение веса в стойке при наклоне вперед смещается неравномерно. А как только стойка нарушена, теряется равновесие, и бедра, мышцы живота и ног (силовое ядро каратиста) уже не могут эффективно использоваться. Данную ошибку — выброс плеч вперед и возникающую вследствие этого цепочку неточностей — можно исправить лишь приобретением знаний и тренировок.

При выполнении приема основная часть силы, выливающейся в движение, производится выбросом вперед бедер с точным сохранением равновесия. Работу над скоростью смещения нижней части торса, как один из элементов, следует включить в программу упражнений ученика каратэ. Надо очень хорошо развить мышцы живота, расположенные с двух его сторон, особенно внешние косые мышцы, т.к. они помогают подтягивать бедра вперед. Мышцы верхней части ног также должны быть мощными, поскольку с их помощью производится толчок бедер вперед. Сами бедра следует непрерывно вращать вперед и назад, чтобы вытянуть толстые связки и сухожилия вокруг суставов. Однако эти отдельно разработанные области мышц нужно еще собрать в целостную подвижную единицу. Раз освоив это, вы превращаете любое потенциальное движение каратэ в оружие огромной разрушительной силы.

Когда вы подготовитесь к тому, чтобы перейти к собственно разбиванию, лучше всего начните с предмета, который, вы знаете, разбивается легко. Ваша цель на начальном этапе — развитие уверенности. По мере роста нашей уверенности будет отрабатываться и ваше мастерство. Здесь следует избегать приемов высших ступеней, потому что новичков они лишь удручают и приводят в уныние. Хуже того, пытаясь выполнить разбивание, которое превосходит ваши возможности, вы можете получить серьезные травмы и тем самым еще дальше отбросить достижение цели. Начинающие редко осознают ограниченность своих возможностей и слишком спешат с освоением хорошего приема, видя, как его выполняют другие. Преждевременное стремление продвинуться вперед может нанести невосполнимый ущерб вашей уверенности в себе. Если у вас возникают сомнения, вы медлите в момент контакта. А когда это происходит, выработанная корпусом энергия растворяется и сила уходит.

В начале пути надо выбрать простой прием и начать с одной доски. Продолжайте тренироваться в одной технике до тех пор, пока не обретете полной уверенности, что можете разбить эту одну доску в любой момент, когда пожелаете. Тогда можно переходить к работе с двумя досками и т.д. Не форсируйте продвижение вперед. Цель начального этапа — развитие уверенности и силы, а не установление новых рекордов.

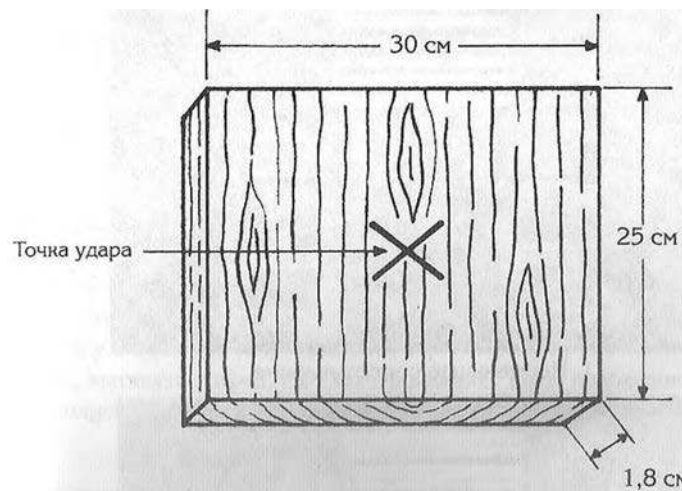
Разбивание деревянных досок

Дерево для досок, предназначенных к разбиванию, следует выбирать очень тщательно. Текстура древесины, которую представляет качество волокна, в значительной мере определяет, насколько легко будет разбиваться доска. Можно купить разную древесину — от жестких, плотноволокнистой структуры пород дерева до мягких с широким волокном. Доски для разбивания должны иметь как можно более широкое волокно, которое расположено под определенным углом к срезу. Широкое волокно позволяет доске легче выгибаться. Когда доска выгибается, волокна у основания расходятся в стороны, приводя к относительно легкому разламыванию. Чем толще доска и чем плотнее волокна, тем меньшей гибкостью обладает доска и тем труднее ее расколоть. Используя мягкую древесину широкого волокна, ученик может не бояться получить травму в момент контакта, а увеличение количества досок даст ему возможность оценить силу разбивания.

Как правило, используются целостные сосновые стеллажные доски. Они достаточно мягки, с хорошо различимыми, прямыми и широкими волокнами. Обязательно осмотрите древесину, чтобы убедиться, что в ней отсутствуют сучки, которые препятствуют разлому. Обычно толщина доски составляет примерно 1,8 см, ширина — 25 см, длина — 30 см. Важно заметить, что хотя вам и нужна доска в 1,8 см толщиной, на лесопилке надо заказывать доску в 2 см, т.к. они никогда не делают точных измерений.

С лесопилок редко продают материалы нетрадиционной длины. Поэтому, чтобы свести потери до минимума, лучше всего заказывать доски длиной в 1,8 м, тогда у вас получится шесть двадцатисантиметровых досок без потерь. Не советую пилить доску раньше, чем за день-два до ее использования. Заранее заготовленные доски имеют тенденцию высыхать и трескаться, что делает их бесполезными для тренировок.

Укладывая доски на подставки для разбивания ударом сверху вниз, следует учитывать, что располагать их надо так, чтобы раскол произошел вдоль волокон. Торцовые стороны (стороны обреза) кла-



Целостная сосновая доска

дутся на подставку не далее чем на 1 см от края. Готовясь к удару, сосредоточьтесь на нижней стороне доски, откуда начинается разделение волокон древесины. Если попадаете доска с изгибом, то ее кладут дугой вверх или наружу. От этого зависит степень прогибания доски перед расколом.

Рис. 1 (стр. 60)

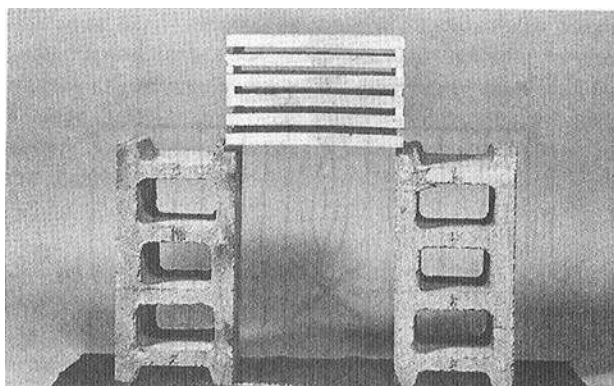
В зависимости от способа укладывания досок, степень трудности разбивания будет различной. Хотя сопротивление будет наименьшим, если укладывать доски, оставляя пространство между ними, рука должна двигаться с достаточно большой скоростью, чтобы ударная волна смогла проникнуть сквозь все слои до самого последнего.

Рис. 2

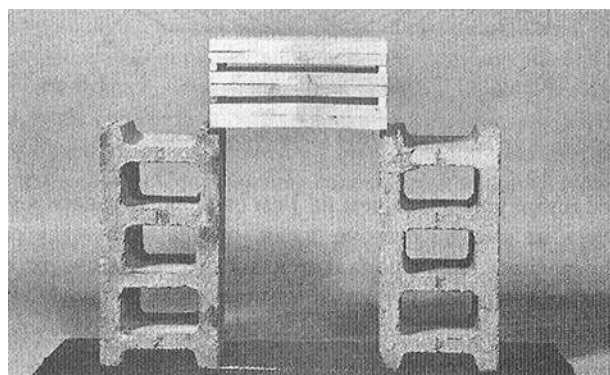
Когда часть досок соприкасается друг с другом, сопротивление возрастает. Поэтому в большей степени, чем скорость и проникновение, здесь играет роль сила, вложенная в удар.

Рис. 3

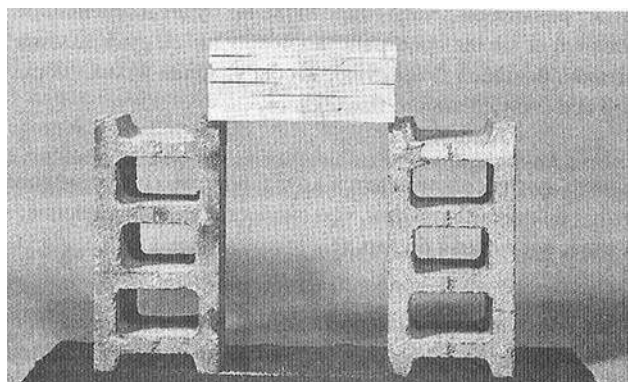
Когда все доски положены непосредственно друг на друга, сопротивление увеличивается прямо пропорционально их количеству. Поэтому общая сумма силы и энергии умножается на число досок, так же, как возрастает сопротивление.



1. Наименьшее сопротивление.



2. Возросшее сопротивление.



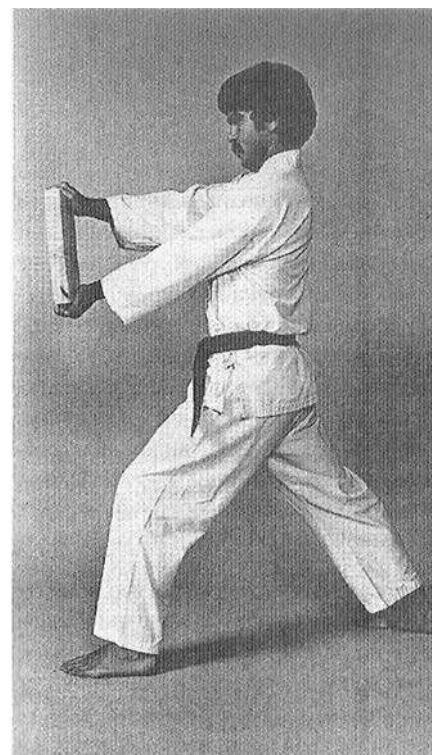
3. Наибольшее сопротивление.

Помощники мастера, практикующего разбивание

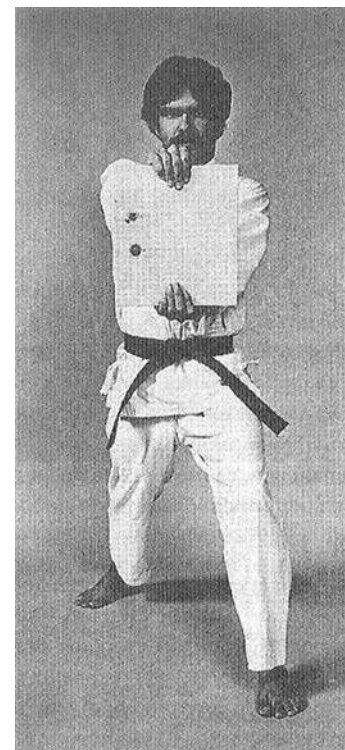
Рис. 1 (вид спереди и сбоку)

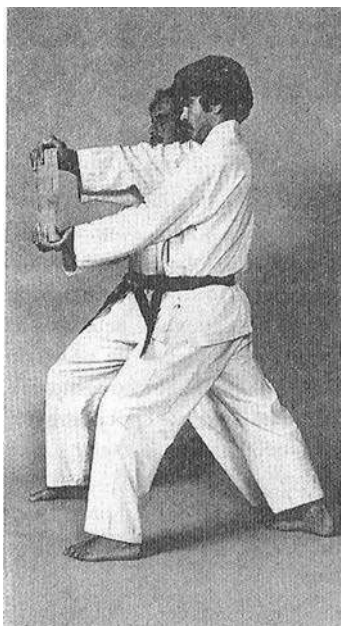
Чтобы разбивание было эффективным, помощники также должны знать, от чего зависит успех. Если тот, кто держит доску, неопытен, он может даже уронить ее или вздрогнуть, отклониться назад. Когда вам помогает лишь один ассистент, пусть он держит доски одной рукой сверху, а другой снизу. Его руки должны находиться точно посередине верхнего и нижнего краев. Рука, расположенная снизу, согнута и лежит на области груди у подмышки и прикрывает ребра. Верхняя рука полностью выпрямлена, вытянута вперед, а ее локоть в замке. Такое положение способствует поглощению ударной волны вдоль прямой линии от запястья к плечу

1

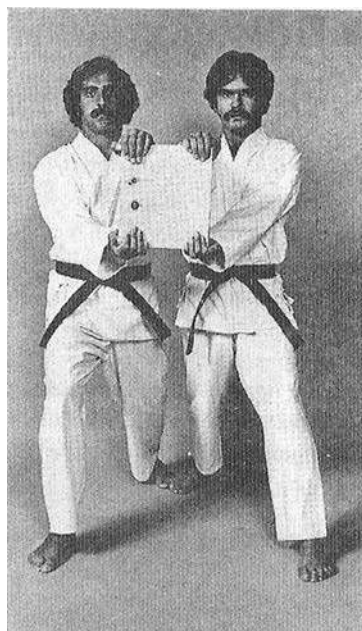


1'

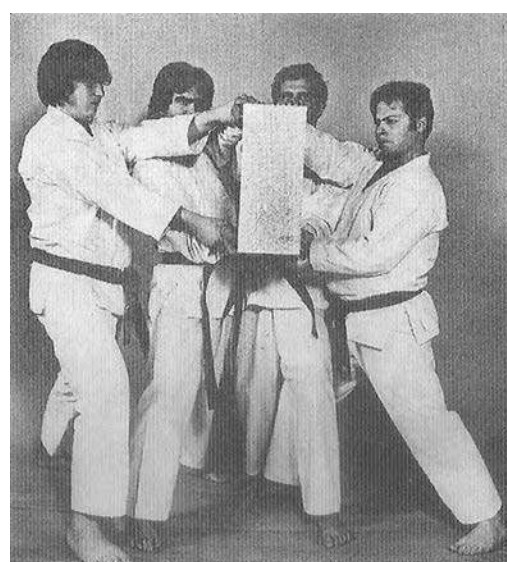




2 2¹



3



4



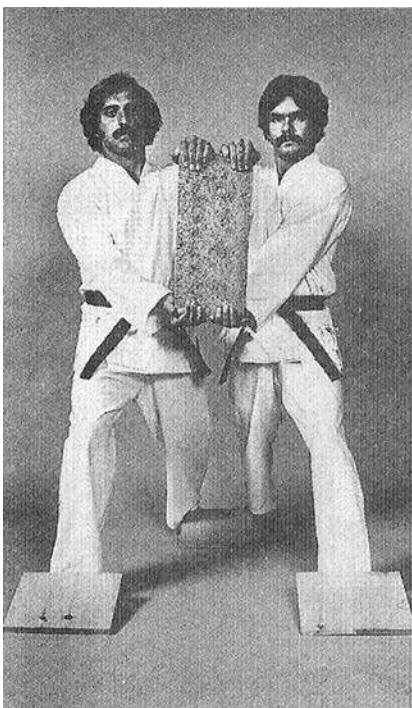
Рис. 2 (вид спереди и сбоку)

При разбивании двух или более досок лучше воспользоваться помощью двух ассистентов. Это не позволяет боковым частям досок сдвигаться назад, отчего нарушается фокусирование силы удара в центральной точке, т.к. она начинает расходиться лучами в стороны. Внешняя рука помощников согнута и лежит на ребрах и области груди у подмышки. Рука с внутренней стороны вытянута, а локоть в замке. Основания ладоней прижимаются к доске сзади, оказывая сопротивление толчку назад, возникающему в результате удара. Только кончики пальцев располагаются на передней части доски. Опытный помощник знает, что, даже если удар придется целиком на кончики пальцев, сломать их не представляется возможным. Они могут побелеть, расплющиться, онеметь от сильного удара, но переломы случаются редко.

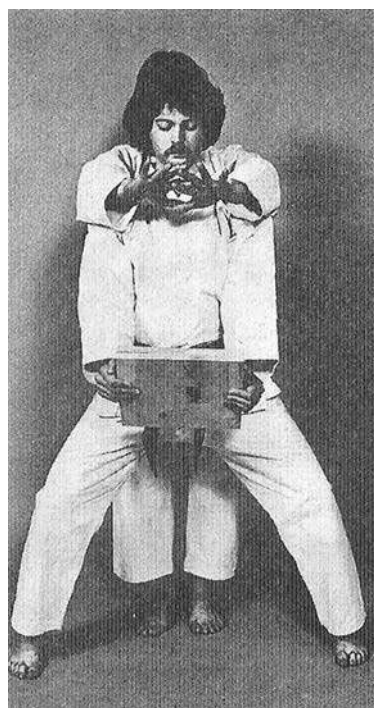
Рис. 3, 4

Если ассистенты должны держать тяжелый предмет, например цементную доску или обожженный кирпич, — им понадобится дополнительная помощь. С каждой стороны ставят еще по одному ассистенту. Их руки с внешней стороны удерживают нижнюю часть запястья двух средних помощников, а другой рукой они держат их запястья, расположенные у верхнего края доски. Мало того что они берут на себя часть веса объекта, ими

также осуществляется поддержка запястий двух первых помощников. Пятый ассистент может использоваться для упора в спины держателей, для чего он налегает вперед всем весом своего тела. Таким образом он не позволяет отклонения назад под тяжестью удара. Те, кто стоит впереди, ставят ногу с внутренней стороны назад, внешнюю ногу — вперед. Кроме того, что такое их положение дает держателям возможность прислониться друг к другу и получить дополнительную опору, оно удобно для того, кто выполняет удар, т.к. он может свободно двигаться, без опасения наткнуться на чье-либо колено или ступню.



5



6

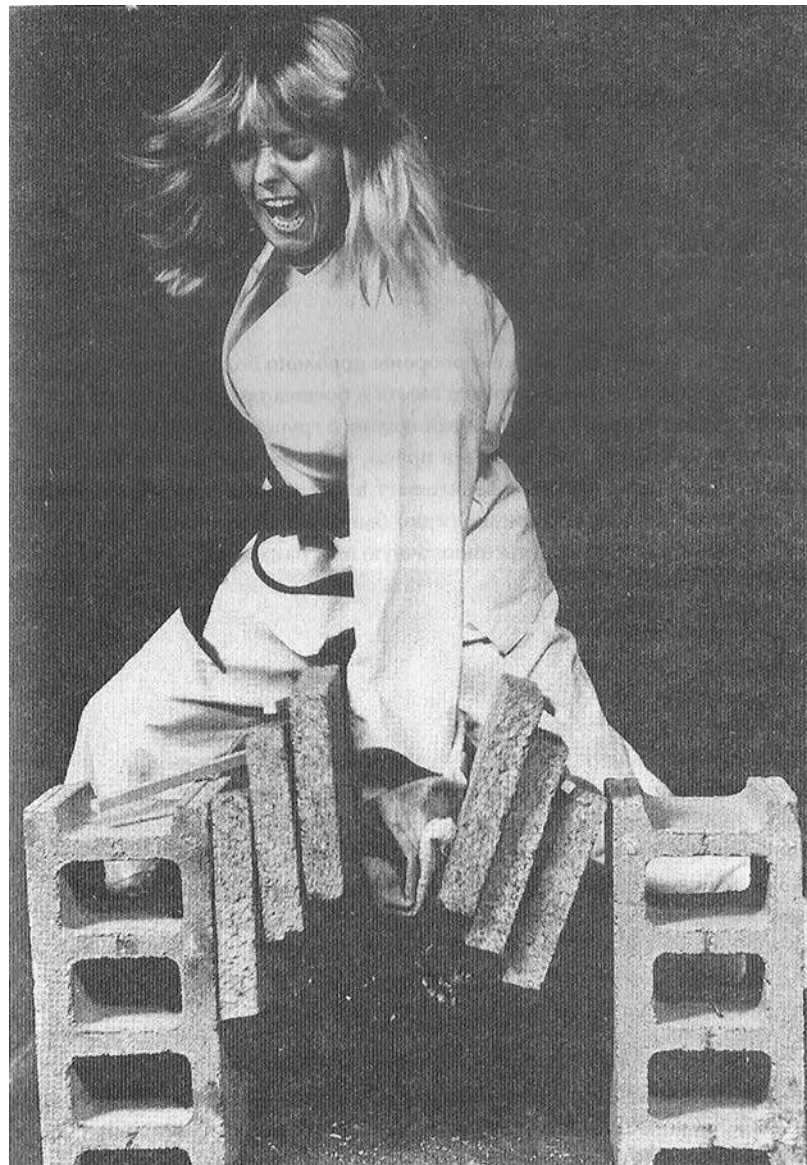
Рис. 5

Никогда не следует пренебрегать мерами безопасности. Если вы держите предмет, скажем, обожженный кирпич, который может разбиться на множество кусочков, что разлетятся во все стороны, то надо применять защиту для ступней. Это делают с помощью заранее подготовленных досок, которыми прикрывают хрупкие кости подъема и плюсны, ведь на них в первую очередь придется удар от падающих осколков.

Рис. 6

Помощник, держащий доску, также должен защищать лицо, когда его напарник тренирует какие-то приемы, особенно удары ногой, направленные под углом вверх к паху. Очень часто осколки разбитой доски летят от ее центра вверх, попадая ассистенту в нос, рот или глаза. Второй помощник должен вытянуть руки над плечами первого, ладонями загоразживая лицо от летящих вверх частиц.

Техника разбивания для женщин



Число женщин в каратэ довольно ограничено. Сейчас уже многие из них занимаются боевыми искусствами, но все-таки по количеству мужчины далеко опережают их. Это, а также тот факт, что мужчины сильнее (у женщин меньше мышцы, и они в основном легче по весу) и, как правило, агрессивнее, зачастую затрудняет правильное развитие женщин в боевых искусствах. С точки зрения женщин, школы каратэ можно разделить на три категории: те, что слишком снисходительны; те, что проповедуют слишком жестокое обращение; и те, что представляют собой нечто среднее между двумя первыми. Почти все учат и мужчин и женщин одним и тем же приемам и ката, и лишь немногие принимают во внимание физические различия полов. Поэтому женщины часто оставляют в некоем неопределенном состоянии. У них есть знания и способности, но нередко им не хватает физической силы для эффективного использования приемов в реальной жизненной ситуации.

К сожалению, в школах самообороны довольно большое число женщин не имеет возможности набираться опыта в боевых поединках или разбивании. Их участие ограничивается занятиями в группе. Они и не подозревают, какую силу надо вкладывать в прием, пока им не придется применить его всерьез. Такая ситуация воспитывает в них ложное чувство уверенности, на самом же деле их приемы редко бывают действенными. Именно по этой причине я разработал тренировочную программу разбивания, которую женщины могут с успехом использовать параллельно с развитием техники самозащиты.

Основанием ладони

Рис. 1-3 (см. стр. 119)

Основание ладони, пожалуй, самое мощное оружие женщин. Применять его надо только для удара снизу вверх в область, расположенную под носом противника. Эта часть лица очень чувствительна. Даже если из-за неустойчивого равновесия или волнения удар выполнен не совсем правильно, все равно на глазах нападающего выступают слезы. Очень сильная боль вызывает сомнения, не дает снова собраться и нарушает естественный поток мыслей. Этой доли секунды вам будет достаточно, чтобы убежать или продолжить контратаку.

Рис. 4

ТРЕНИРОВКА. Нарисуйте мелом точку в центре доски. Она будет представлять тот небольшой участок под носом противника, где должен произойти контакт. Далее, если вы попадете в эту область, у вас на руке останется отметка.



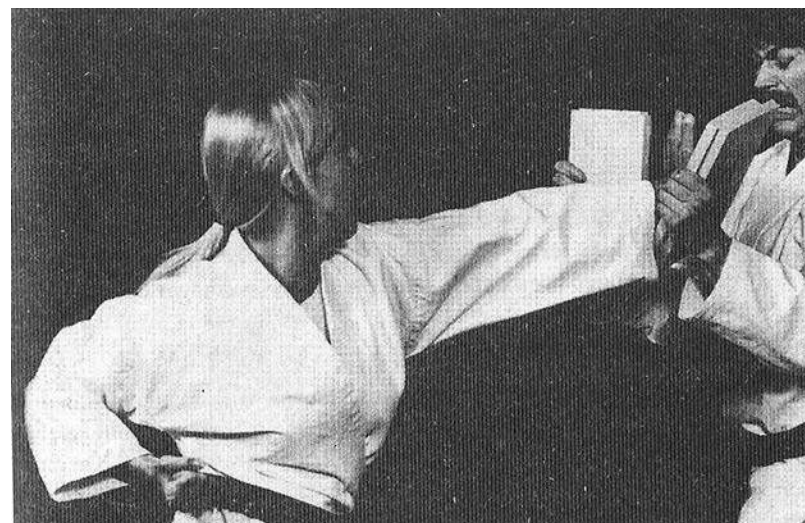
1



2



3



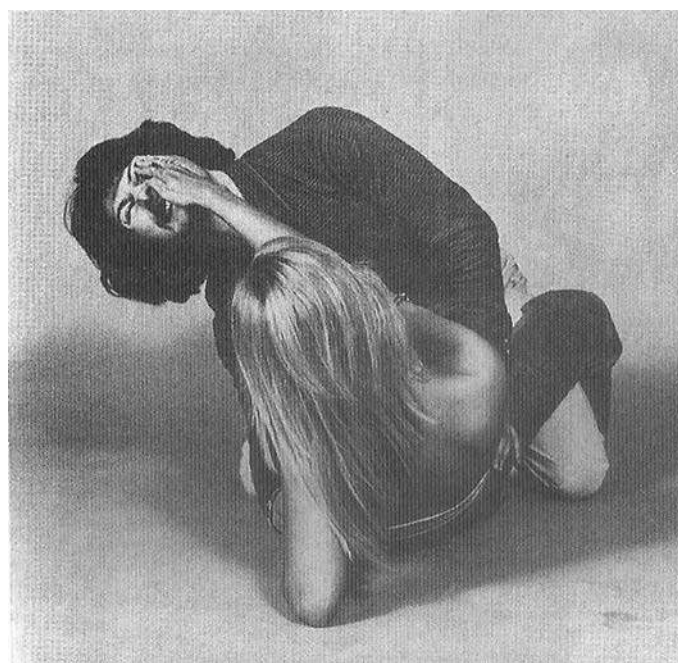
4



5



6



7

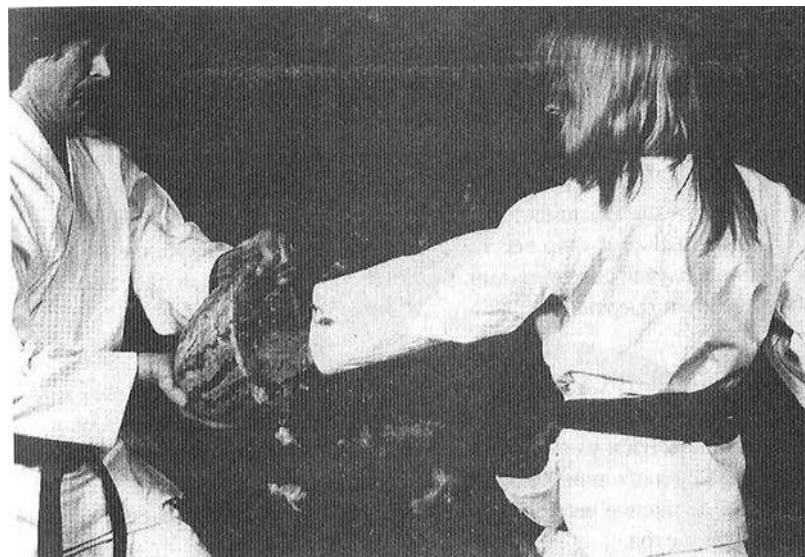
Рука-копье

Рис. 5-7 (см. стр. 136)

Рука-копье вместе с ногтями женщины легко может ослепить нападающего. Этот прием рекомендуется лишь в самых опасных ситуациях, таких как попытка изнасилования. Не старайтесь вырвать глаз того, кто выхватил вашу сумочку или кошелек. Самым большим препятствием в самообороне для женщин является неспособность травмировать жизненно важные органы. Главная причина того — отвращение к насилию. Такое отношение следует преодолеть во время тренировок, т.к. оно блокирует основные пути к спасению.

Рис. 8

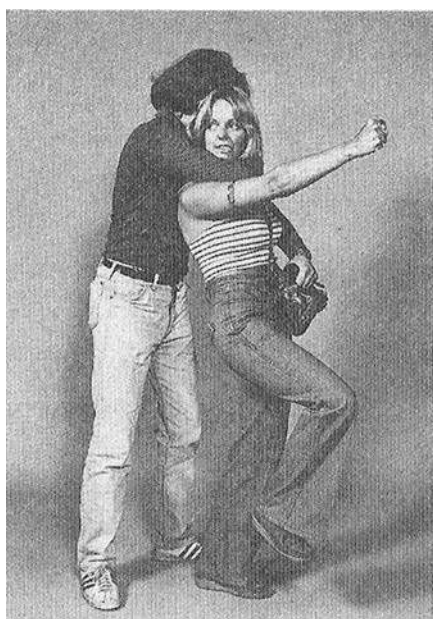
ТРЕНИРОВКА. Такие упражнения, как вонзающие движения кисти руки в арбуз, предназначены для отработки штыкового проникающего удара, развития точности и преодоления нерешительности. Хотя при правильном выполнении удара это все смотрится непрigлядно, тем не менее такое упражнение помогает преодолеть подсознательное чувство неженственного поведения. Подобным чувствам не место в программе самообороны, если вы действительно хотите в этом преуспеть.



8



9



10

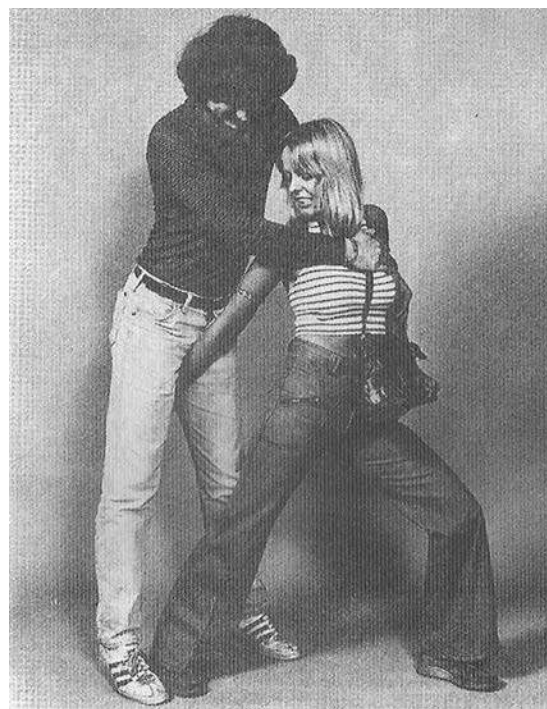
Кулак-молот

Рис. 9-11 (см. стр. 128)

В захвате сзади нападающий стремится удержать вас, обвивая одной рукой шею, а другую вытягивает, чтобы действовать. Такая позиция оставляет одну вашу руку свободной. Вы можете воспользоваться ею как оружием. В данных обстоятельствах лучшей областью для вашей атаки будет пах. Взмахнув правой рукой вверх, чтобы набрать движущую силу, правую ногу отведите назад, поместив между ступнями атакующего. Это движение назад вкладывает в удар вес тела. Эффективное использование веса тела, особенно в случае с женщинами, может означать успех или провал, или даже жизнь или смерть.

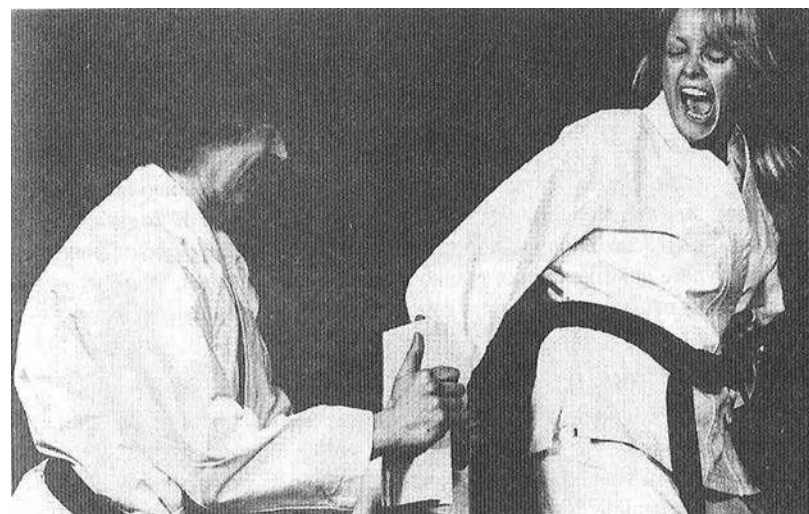
Рис. 12

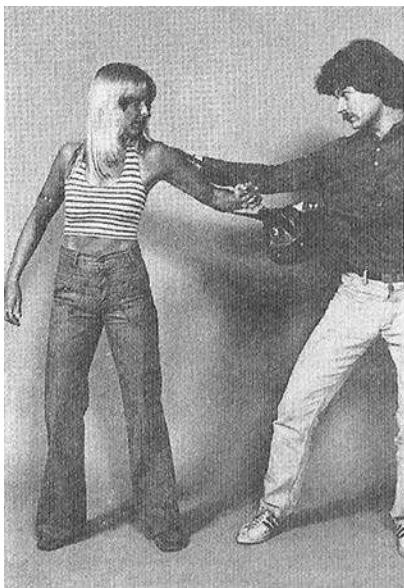
ТРЕНИРОВКА. Этот прием освоить очень трудно, т.к. здесь требуются точность и абсолютный расчет времени. Чтобы увеличить силу, которая вкладывается в удар, а также чтобы лучше видеть цель, в момент контакта резким движением немного разверните бедра и корпус в ее сторону. Если это движение выполняется правильно, в него вкладывается сила руки, плеча и бедра.



11

12





13



14

Удар внутренней стороной ступни в пах

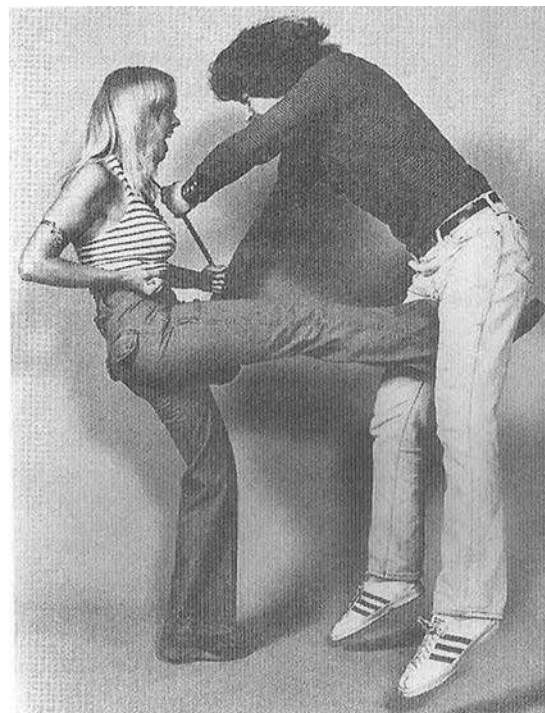
Рис. 13-15 (см. стр. 165)

Расстояние между вами и нападающим определяет и направление контратаки, и тип удара. В опасной ситуации на улице очень важны незамедлительные ответные меры. Сокращение времени ответных действий и их ускорение должны стать первичной целью ваших тренировок. В этом конкретном случае при повороте лицом к противнику вы должны находиться в сильной стойке для удара ногой. Затем в штыковом ударе выбрасывайте ступню вперед, целясь между ног атакующего. Эта область контакта — 25 см от подъема ступни до голени — довольно велика, чтобы обеспечить глубокое проникновение. Если вы будете целиться в пах только подушечками пальцев, то стоит лишь нападающему отшатнуться на пять сантиметров, и вы его даже не заденете.

Рис. 16

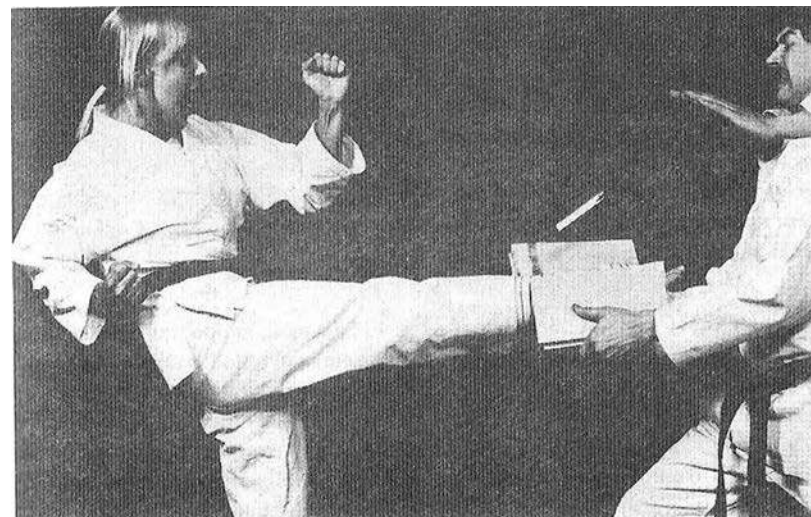
ТРЕНИРОВКА. При отработке этого приема на подъем ступни следует надевать протекторы для защиты кости подъема. Цель использования данной техники разбивания состоит в том, чтобы научиться чутьем угадывать подходящий угол атаки и развивать силу ног. С психологической точки зрения разбивание формирует фундамент твердой уверенности в себе.

2: АСПЕКТЫ РАЗБИВАНИЯ • 72

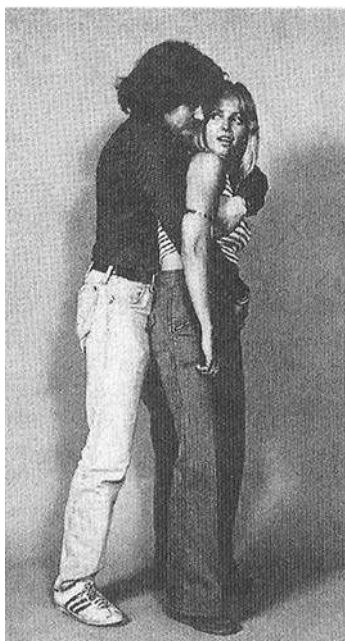


15

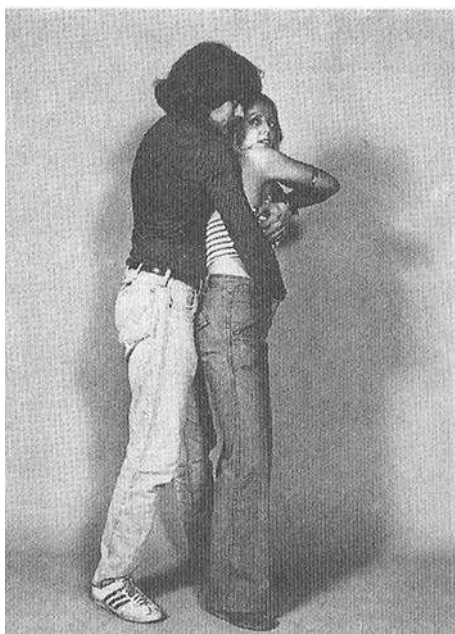
16



ТЕХНИКА РАЗБИВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН • 73



17



18

Удар локтем

Рис. 17-19 (см. стр. 106).

Удар локтем в случае, когда на вас нападают сзади, обычно наносят в ребра. Помните, что у нападающего в этой области из одежды, кожи, мышц и жира формируется довольно значительная защитная подушка. Если ее толщина составит лишь 5 см, этого будет довольно, чтобы рассеять фокус и свести удар на нет. Однако такой удар может быть эффективным, если его направить в челюсть сзади, выбивая салазки из пазов, в которых они крепятся к черепу. Причем при условии точного попадания в заданную цель потребуются минимум усилий.

Рис. 20

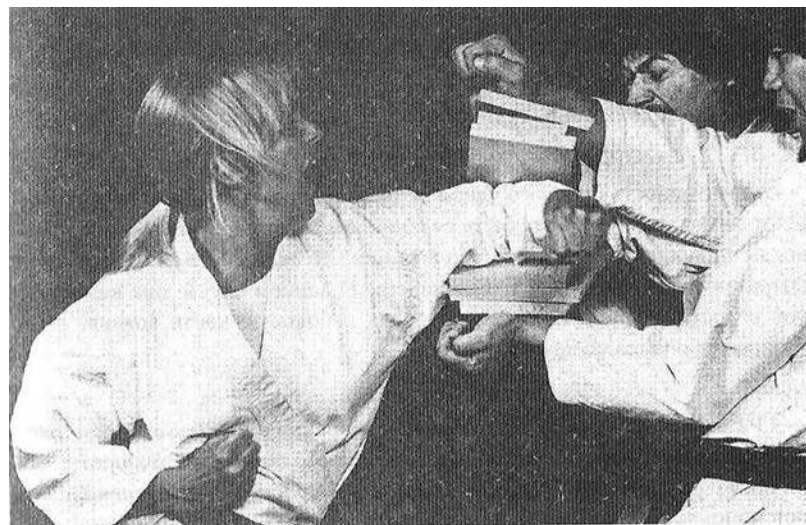
ТРЕНИРОВКА. Решительно и с большой скоростью разверните корпус в пояснице, вкладывая силу движения в удар. Этому можно научиться, тренируя разбивание с помощью удара локтем в разных направлениях. Женщины, которые, как правило, легче, чем мужчины, должны стремиться вложить в удар каждый грамм веса своего тела.

Здесь очень важна точность, поскольку жизненно важные участки, учитывая их малые размеры, являются труднодостижимыми мишенями.

2: АСПЕКТЫ РАЗБИВАНИЯ 74



19



20

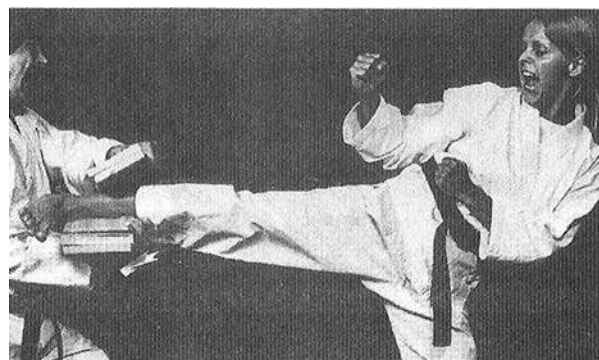
ТЕХНИКА РАЗБИВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН • 75



21

22

23



24

Боковой удар ногой

Рис. 21-23 (см. стр. 171).

Эффективность бокового удара, хотя он и считается одним из мощнейших приемов, также может быть ограниченной, когда его применяют против наступающего противника. Но женщина должна уметь направить свою контратаку в слабые точки нападающего. В данном случае она компенсирует недостатки приема, нацеливая удар в боковую часть колена, легко обезвреживая нападающую сторону.

Рис. 24

ТРЕНИРОВКА. Главная задача разбивания с использованием этого приема заключается в приобретении навыка координировать поворот опорной ноги с резким выводом бедер вперед. Эти движения надо тренировать постоянно, чтобы они слились в один рывок вперед навстречу цели.

ЧАСТЬ

3

Разбивание:
техника
с использованием
ударов рукой

Реверсивный удар кулаком

Реверсивный удар просто излучает силу и скорость. Зрители легко приходят в восторг от мощи данного приема. Они сидят, как зачарованные, под впечатлением кажущейся магической силы, которая позволяет голой рукой вдребезги разносить кирпичи, пластины, доски и цементные плиты. Аура, возникшая вокруг этого удара, по большей части продукт современного кинорынка и рекламных кампаний, проводимых агентствами боевых искусств. И тем не менее реверсивный удар является самым разрушительным из всех приемов с использованием рук.

Подготовленный ученик понимает, что ключ к освоению этого удара — знание. Знание анатомии своего строения, своего разума и, что особенно важно, уверенность в себе. Действовать, не научившись полностью контролировать каждый из этих элементов, — значит потратить все усилия впустую.

В реверсивном ударе используется самое замечательное оружие человеческого тела — кисть руки. Из 206 костей, составляющих человеческий скелет, в каждой из кистей 8 — образуют запястье, 5 — ладонь, и 14 — пальцы. Усердием и тренировками этот инструмент можно превратить в грандиозное оружие. При выполнении удара тело и разум должны действовать синхронно и скоординированно, как одно целое. Необходимость в этом очевидна: приспособливаясь друг к другу в определенном порядке, в игру вступают более 30 суставов и 50 мышц кисти, запястья, руки в целом и плеча.

Как уже упоминалось в разных частях данной книги, прежде чем начать использовать ту или иную область тела для разбивания твердых предметов, надо полностью осознать ее анатомические возможности и ограничения. Понимание физического строения руки очень важно, если вы хотите выполнить точный реверсивный удар кулаком и не получить при этом никаких повреждений.

Тех, кто хочет его освоить, в первую очередь учат складывать кулак, сначала сворачивая кончики пальцев внутрь ладони. При этом выступ большого пальца поддерживает указательный и средний пальцы, т.е. зону контакта, а также дает почти жесткую опору запястью. Большой палец кладут поверх указательного и среднего, чтобы усилить эту опору. Поддержка четвертой и пятой пястной кости идет под углом, а не прямо от запястья, по этой причине они никогда не используются как зона контакта. Сильное давление может привести к перелому и смещениям костяшек этих пальцев.

Всеми пальцами, сжатыми в кулак, управляют волокна, которые называются связками. Наподобие шнура шкива, они протягиваются от кисти к

управляющим ею мышцам. Хотя некоторые из этих мышц расположены на самой ладони, все-таки большинство из них принадлежат предплечью. Во время тренировок избегайте тугих повязок на запястьях, т.к. они имеют тенденцию ограничивать подвижность связок, отчего кисть излишне устает. Повязки, применяемые при разбивании, должны быть защищающими, но не тугими.

На тренировках реверсивный удар выполняется медленно. Каждая из управляющих мышц должна быть напряжена во все время, пока вытягивается рука. Плечо должно остаться в прежнем, устойчивом, горизонтальном положении. Если плечо поднимается, то мышцы груди не смогут сократиться полностью. После выброса руки локоть сохраняет позицию близко к корпусу так, что при движении к цели удерживается прямая линия от запястья вверх. Бедро резким движением разворачивается в направлении к цели для усиления движущей силы удара. Колено задней ноги — в замке, а ее ступня плотно прижата к полу.

Все движения в каратэ, как к общему знаменателю, можно подвести к закону физики: «Каждое действие равно противодействию». Это особенно справедливо по отношению к реверсивному удару, потому что чем больше сила и скорость, с которыми противоположная рука отходит назад, тем больше скорость и сила ударной руки. В последнюю долю секунды кулак резко поворачивается и запирается в замок, еще более увеличивая силу удара.

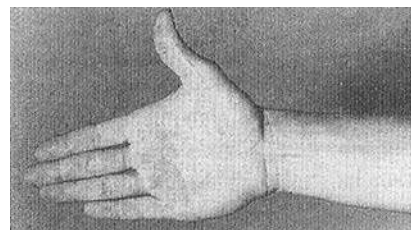
Во время тренировок в качестве цели используется воображаемая точка, расположенная перед корпусом, приблизительно напротив сердца. В момент достижения этой точки задействуется наибольшее число мышц, чем обеспечивается концентрирование в данной зоне максимальной силы. Направленный к цели и движущийся кулак должен идти кратчайшим путем до полного выпрямления руки. Необходимо, чтобы он прошел расстояние от начальной точки у бедра до конечного пункта — цели — с максимальной возможной скоростью и кратчайшим путем.

Переломы кисти или костяшек при таком ударе довольно обычное явление, но во многих случаях их можно предотвратить. Очень важно держать костяшки на одной линии с целью. Точные движения и координация в этом приеме обязательны, синхронизация действий тела и сознания необходимы, а преждевременный выход за рамки собственных возможностей — табу.

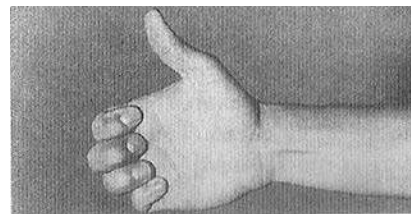
Фронтальная сторона кулака

Рис. 1-4

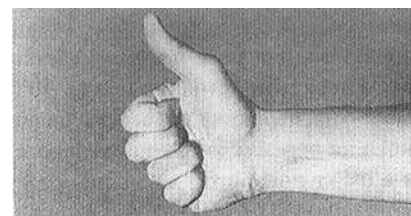
В разбивании кулак, пожалуй, можно считать наиболее часто используемой частью тела. Чрезвычайно важно его правильно держать. Поэтому, когда при сложении в кулак пальцы скручиваются, упираясь в ладонь, обратите особое внимание на костяшки указательного и среднего паль-



1



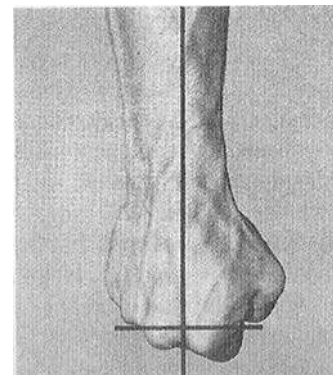
2



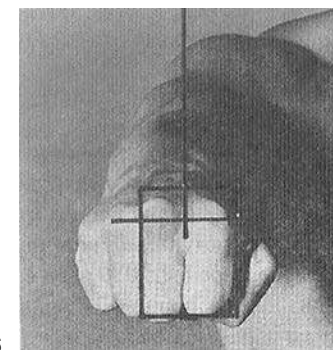
3



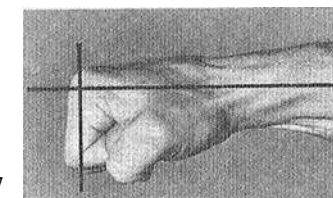
4



5



6



7

цев, которые целиком принимают на себя всю силу от удара. Большой палец не участвует в контакте, хотя и выполняет такую же важную функцию. Он должен быть плотно прижатым поверх указательного и среднего пальцев, чтобы в момент контакта не позволить им разъехаться в разные стороны.

Рис. 5-7

Прямая линия, проходящая от костяшек пальцев к плечу, моделирует путь отката, вдоль которого, быстро теряя свою силу, следует ударная волна, возникающая в результате контакта.

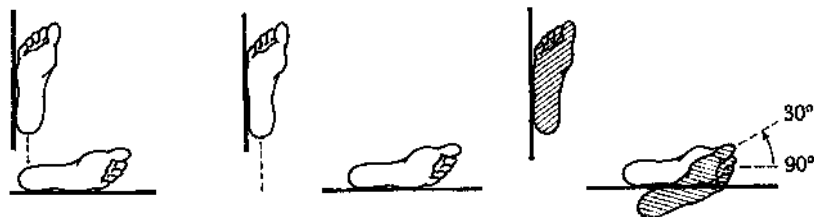
Стойка для удара

Хотя сам удар тренируют в разных стойках, для разбивания нас интересует только задняя. Чтобы полностью вложить в удар веса тела, движение бедер и таза следует координировать с выбросом руки вперед. Это требует умения точно рассчитывать время, т.к. бедра начинают движение на долю секунды раньше, чем кисть. Задняя стойка позволяет нам максимально использовать этот выпад вперед.

Задняя стойка в разбивании немного отличается от традиционной положением ступней. В традиционной стойке они располагаются под углом 90. Пятки находятся на одной линии, что позволяет плавно их передвигать вперед и назад. При разбивании передняя ступня выводится вперед на такое же расстояние. Однако она уже ставится не на одну линию с задней, а сдвигается примерно на 20 см влево. Такое положение позволяет правильно перенести вес тела при повороте в направлении удара.

Рис. 8,9,10,11

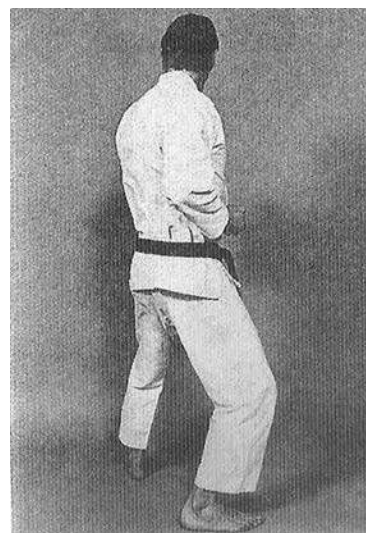
В задней стойке опорная нога несет 70% веса, а передняя — оставшиеся 30%. Когда удар достигает цели, задняя нога поворачивается, выталкивая бедра вперед и выводя вас в переднюю стойку. Теперь 40% веса падают на заднюю ногу, и 60% — на переднюю. То есть рывок вперед перенес 30% веса с задней ноги на переднюю. Это показано на рис. 10, 11. Например, ученик весом в 60 кг поворотом из задней стойки в переднюю выталкивает вперед дополнительные 20 кг веса, вкладывая их в удар.



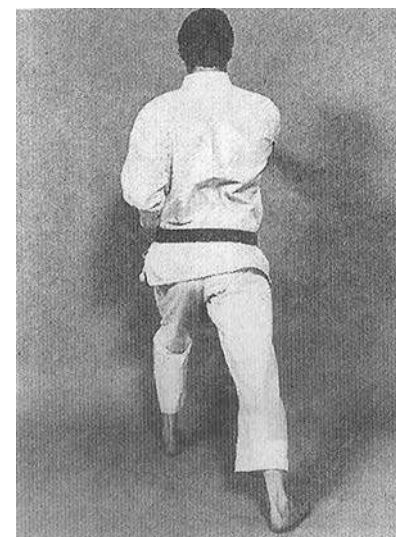
Традиционная
задняя стойка.

Разновидность
стойки для
разбивания.

Поворот задней
ступни.



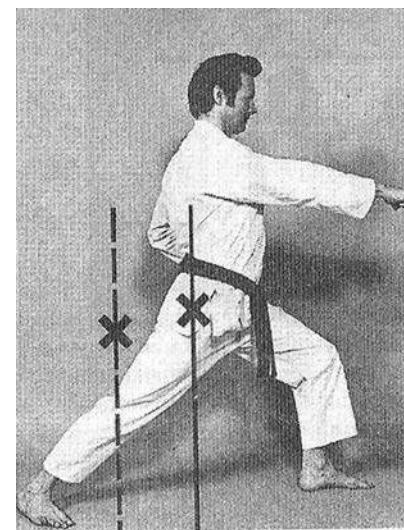
8



9



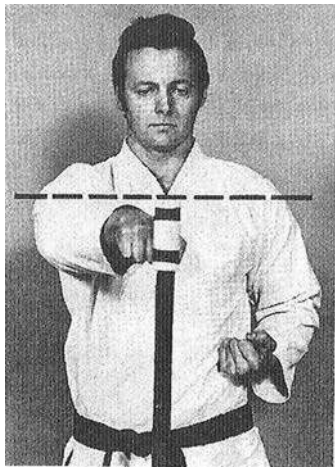
10



11



12

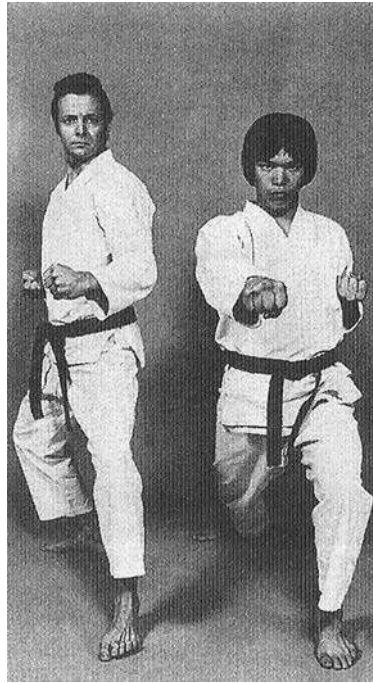


13

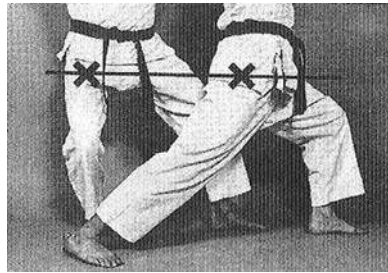
Подход

Рис. 12

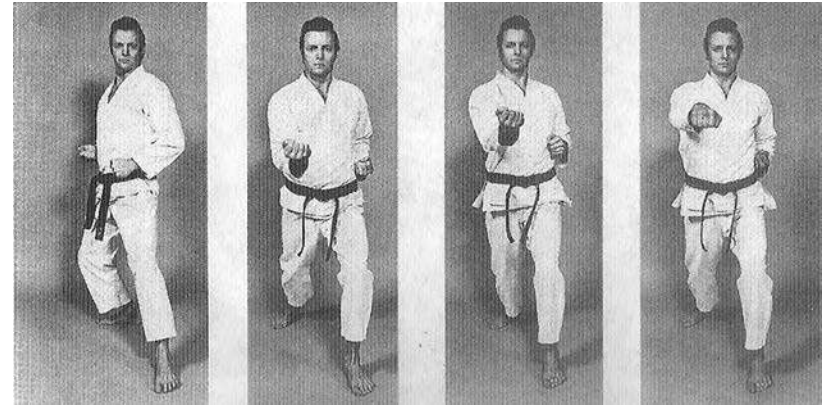
Когда вы смотрите на мишень, ваше левое плечо повернуто к ней под углом 45° , пальцы задней ступни — под углом 90° . Верхняя часть тела расположена на одной вертикали с пяткой задней ступни.



14



15



16

17

18

19

Рис. 13

Поверните пальцы задней ступни на 30° относительно передней линии. Разверните плечи из положения под углом в 45° в горизонтальное. Держите корпус прямо, перпендикулярно полу. Перенесите центр тяжести так, чтобы он распределился в точном равновесии на обе ноги.

Рис. 14

Вытолкните корпус вперед поворотом на подушечках пальцев задней ступни. Не отрывайте пятку от пола — ее надо просто передвинуть вдоль его поверхности

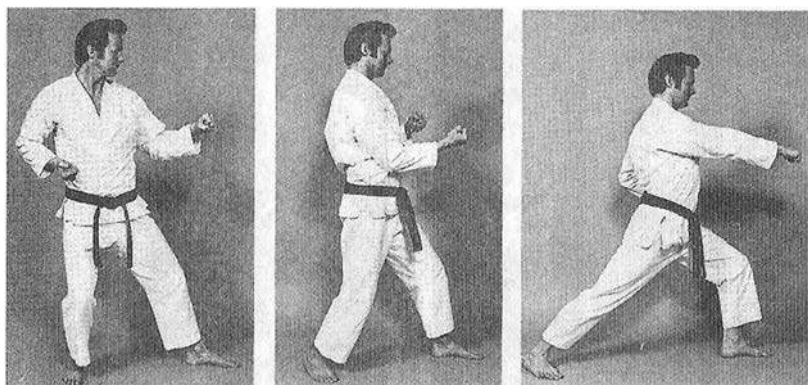
Рис. 15

При повороте из задней стойки в переднюю плечи и бедра держите в одной плоскости на протяжении всего движения.

Удар

Рис. 16-19

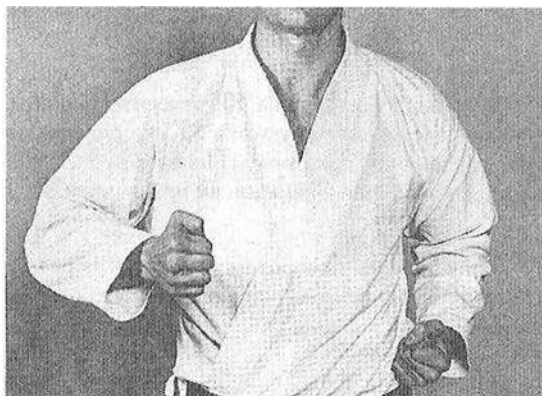
Движение ступней, бедер и плеч должно четко синхронизироваться с выбросом вперед руки. Когда рука движется от бедра, она все-таки не отдалается от боковой стороны корпуса. От начала до конца движения локоть сохраняет положение непосредственно позади запястья. Вытянув руку целиком, надо сократить мышцы, чтобы добавить силы повороту запястья. В последнюю долю секунды поверните кисть, вонзая внутрь цели. Пока рука и тело находятся в движении, они не должны напрягаться. Напряжение замедляет распрямление движущейся руки. Мышцы тела полностью сокращаются лишь в момент контакта. Вы должны вдавить пятку задней ступни в пол, а колено зафиксировать в замке. Это открывает прямую дорогу потоку энергии, идущему от пола к бедрам и руке



20

21

22



23

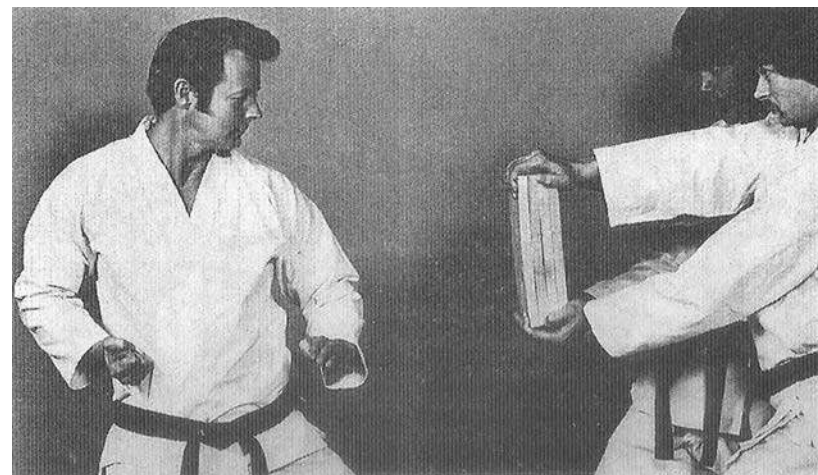
Рис. 20-23

Если вы позволите локтю уйти далеко от корпуса и выгнуться наружу, то не сможете сфокусировать силу в одной точке, а рука ослабнет к моменту удара.

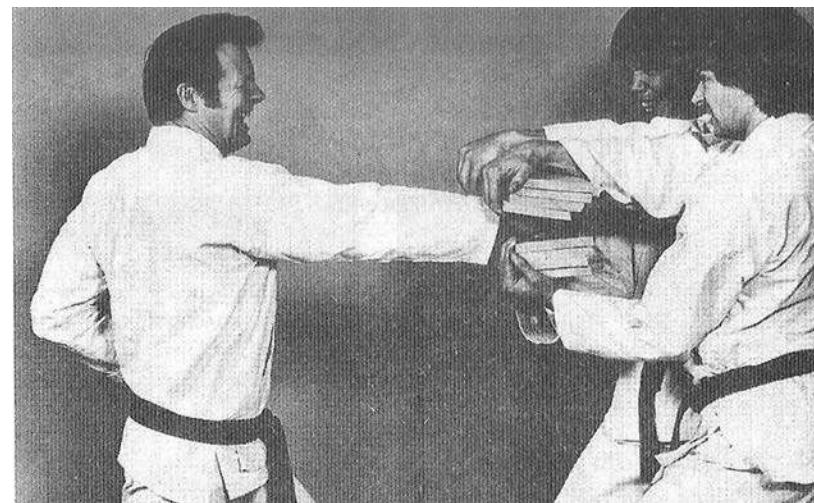
Полезные советы

Рис. 24, 25

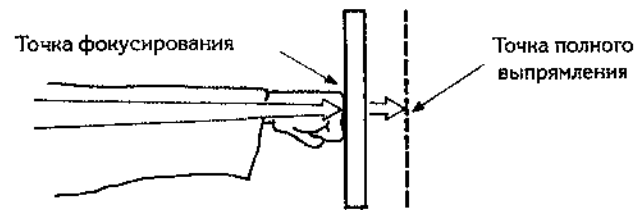
Поворотное движение бедер во время рывка вперед в сочетании со скоростью ударной руки (приблизительно 16 км/ч) аккумулирует энергию в точке фокусирования. Все время, пока рука выпрямляется, она должна двигаться вдоль прямой линии. Это важно для передачи энергии, которая вырабатывается в результате смещения в переднюю стойку и изменения в распределении веса.



24



25



Рука проходит сквозь разбитый предмет.



26



27



Смена направления напряжения.

Рис. 26, 27

Чтобы контролировать перенос веса в движении вперед, к мишени, зафиксируйте колено задней ноги в замке, а переднее колено должно встать в положение, перпендикулярное пальцам ступни. Обратите внимание на схему: здесь показано, как при повороте на подушечках пальцев задней ступни меняется ее угол.

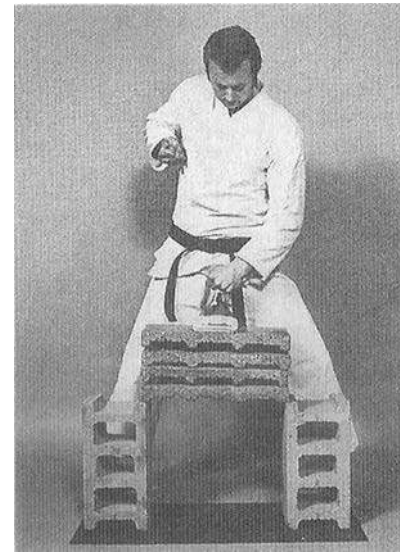
Другие варианты удара

Рис. 28-31

В варианте реверсивного удара, который используется тогда, когда вы тренируетесь в одиночку, применяются выброс руки и толчок бедер вниз. Кулак также держат близко к корпусу. Однако вместо того чтобы вести его от бедра, как было показано выше, в этом случае в исходном положении он держится выше и идет от груди. Не оттягивайте удар назад, когда предмет разбит, пусть рука продолжит свое движение до полного распрямления. Целиться надо в точку позади предмета и не ослаблять силы, пока рука не пройдет сквозь объект и далее за него.



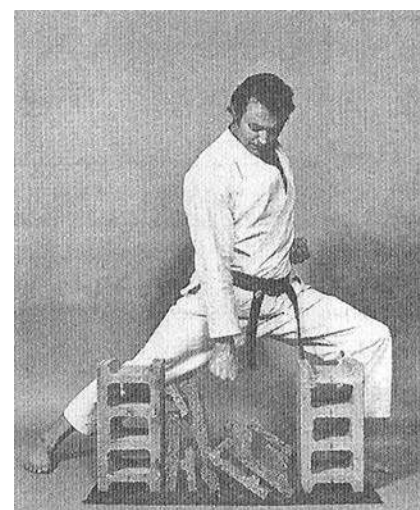
28



29



30



31



32. Правильно



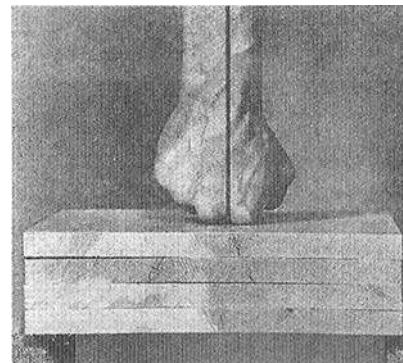
33. Неправильно

Рис. 32, 33

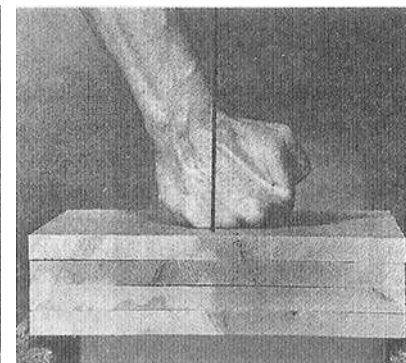
Плечу ударной руки позволяется опуститься вниз, вслед за разбивающим движением, придавая дополнительную мощь обрушивающейся вниз руке. Однако противоположное плечо не должно уходить от вертикали, вдоль которой оно выравнивается с коленом. Неверное положение плеча смещает вертикаль, в результате корпус наклоняется вперед и теряет мощь, вырабатываемую движением бедра.

Рис. 34-36

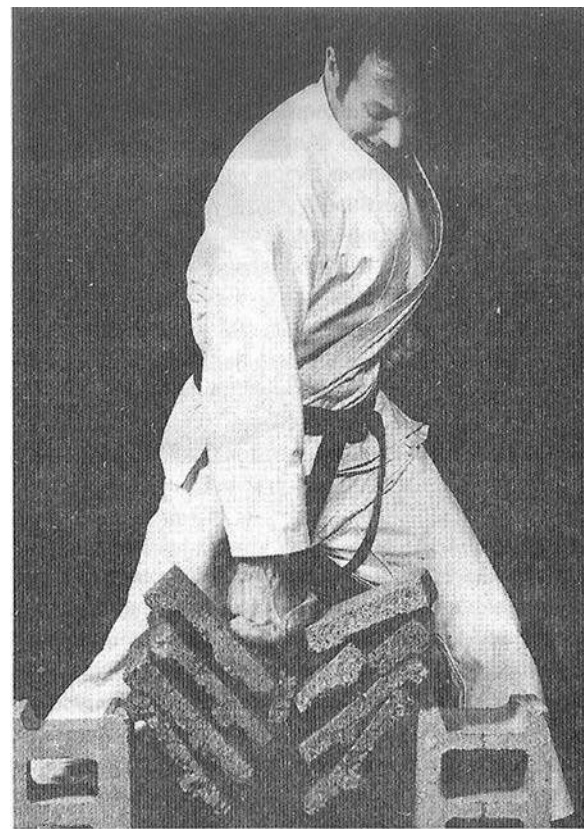
Контакт осуществляется костяшками указательного и среднего пальцев. В момент контакта кулак должен быть крепко сжатым, чтобы не дать пальцам разбегаться в стороны. Удары сами по себе редко вызывают переломы кисти, которые являются скорее результатом неправильного выполнения или небрежного отношения. Мизинец и безымянный палец лишены прямой поддержки запястья. Поэтому они никогда не участвуют в контакте с мишенью. Неправильное положение показано на рис. 35.



34. Правильно



35. Неправильно

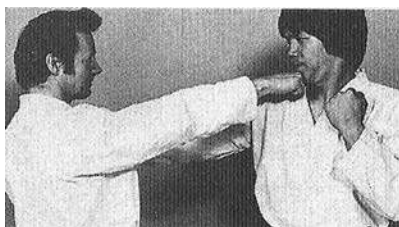


36



37

38



39

40



41

42



Применение

Рис. 37-42

Поскольку разные участки тела атакующего становятся уязвимыми во время контратаки, вам надо научиться быстро пользоваться ошибками противника. Важным аспектом контратаки является использование приемов на той же высоте, на какой идет атака. Другими словами, если атака высокая, контратакуйте на таком же высоком уровне. Если атака низкая, контратакуйте низко. Подобный подход освобождает ваше сознание от необходимости принимать решения, позволяя сосредоточиться на одном уровне. Мгновенное движение, выполненное на уровне рефлекса — это продукт координированного взаимодействия тела и сознания.

Рука-нож

Если рассматривать удары рукой по степени значимости, то шуто, или удар рукой-ножом, будет уступать лишь реверсивному удару. На нем акцентируют внимание все стили боевых искусств, без исключения. Благодаря тому, что он так универсален и популярен, удар ребром ладони описывается здесь детально.

Мягкая и угловая части основания ладони в том месте, где она соединяется с запястьем, образует ребро руки-ножа. Существуют некоторые разногласия по поводу того, считать ли основание ладони частью ударной зоны. Однако для разбивания включение обеих зон обязательно.

Хотя участок основания ладони и небольшой по размеру, в него входят восемь костей. Гороховидная кость имеет самое непосредственное отношение к разбиванию. Это маленькая косточка, величиной и формой с полгорошины, расположена она на передней внутренней стороне запястья. Разбивание с помощью руки-ножа подвергает большой опасности локтевую артерию и локтевой нерв, проходящие в непосредственной близости от этой кости. Если разбить или сломать гороховидную кость, то осколки вблизи артерии и нерва могут вызвать серьезные проблемы. По этой причине данную область надо укрепить, разработав в ней кожную мозоль. Чем толще эта мозоль у основания ладони, тем лучше поглощение ударной волны между поверхностью и гороховидной костью. Закалить эту область довольно легко, для чего используется тренировочная доска макивара или тяжелая груша.

Одна секция на ребре ладони не должна включаться в зону контакта при разбивании — это костяшка мизинца. Эта кость — пятая пястная — особенно подвержена переломам. Хотя она и не самая узкая, зато из всех пяти пястных костей эта обладает самой тонкой оболочкой. Чтобы предотвратить ее контакт с разбиваемым предметом, вы должны выравнивать ладонь под правильным углом.

Поднимите кисть высоко над головой и с размаху опустите на мишень. Когда рука приближается к поверхности мишени, выгните ее чуть внутрь и перед самым ударом подтяните к корпусу. Этот поворот кверху выполняет двойную функцию: заставляет сократиться мышцы кисти и увеличивает скорость удара. В момент контакта кисть должна быть выгнута под таким углом, чтобы кончик мизинца находился приблизительно в трех сантиметрах от поверхности объекта. Отдача от удара быстро притягивает мизинец к разбиваемому предмету. Это вызывает сильную боль или даже перелом пальца, если в момент соединения руки и мишени не соблюден угол подъема кисти. До тех пор, пока техника не освоена в

полной мере, постоянное внимание к выравниванию кисти относительно объекта трудно переоценить.

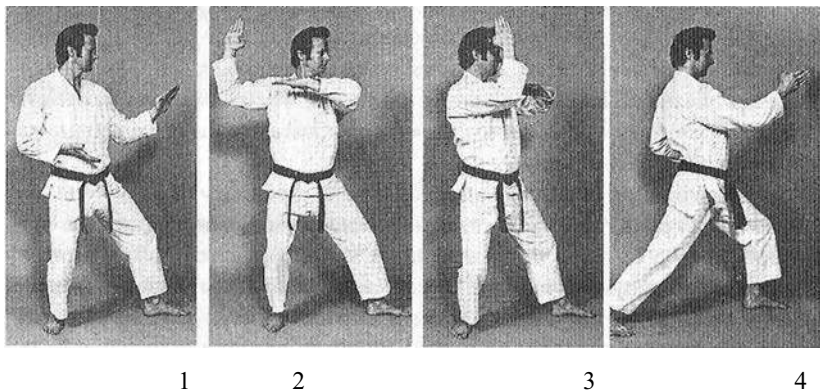
Как во всех приемах каратэ, в ударе рукой-ножом очень важно сокращение мышц в момент контакта. Чтобы добиться этого, сильнее вдавите большой палец внутрь и немного плотнее согните все другие пальцы. Это дает максимальное напряжение всей кисти, и особенно ударной зоны, с помощью которой осуществляется контакт. Описанные на с. 138 упражнения на отжимание с опорой на кончики пальцев — основной способ укрепления мышц кисти руки. Мощность ударов кистью руки зависит от того, насколько разработаны и сильны пальцы и крепко захват.

Форма

Рис. 1-4 (два вида)

Быстро поднимите кисть от бедра до уровня плеча. Локоть держите параллельно полу. Кисть должна находиться около уха, ладонь развернута вперед. Когда кисть достигает момента удара по цели, она выгибается резким щелчком в запястье. Траектория движения образует некую направленную вниз, к мишени, дугу, проходящую от уха до точки контакта.

Резко разогнувшийся локоть в сочетании с жестким щелчком поворота запястья увеличивает силу и скорость удара. В момент контакта локоть должен быть согнут, чтобы смягчить отдачу от удара в сам сустав. Пальцы остаются жестко прижатыми друг к другу, дабы они не разошлись в стороны при ударе. На тренировках останавливайте удар у воображаемой линии перед самым объектом.



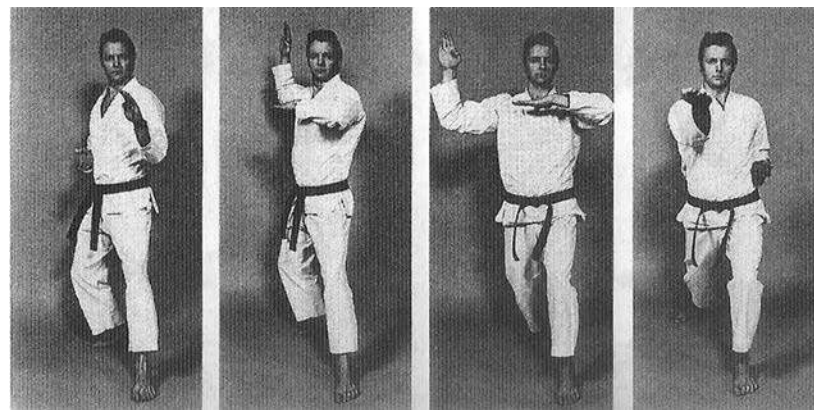
1

2

3

4

Вид сбоку



1.

2.

3.

4

Вид спереди

Удар

Рис. 5-9

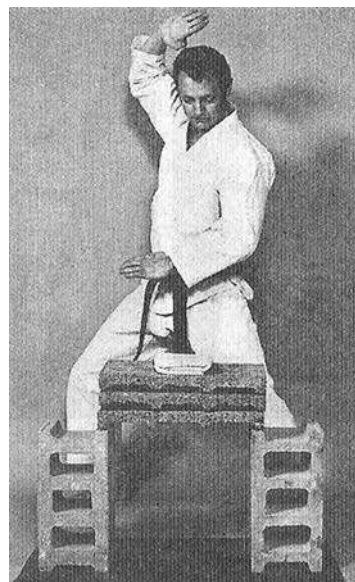
Встаньте в стойку перед мишенью. Вам понадобится несколько секунд, чтобы мысленно сосредоточиться и исключить из сознания посторонние звуки. Некоторые при этом созерцательно обращают взгляд в пространство, другие словно смотрят сквозь объект. Вам надо соединить тело и разум, сконцентрировав их активность на одной цели — разбить предмет. Поднимите руку высоко над головой и резко, с большой скоростью, опустите на мишень. В момент контакта опуститесь в стойке вниз, давая руке возможность пройти сквозь предмет. Рука продолжает движение вниз до тех пор, пока стойка не зафиксируется в самом нижнем положении.

Тренировка

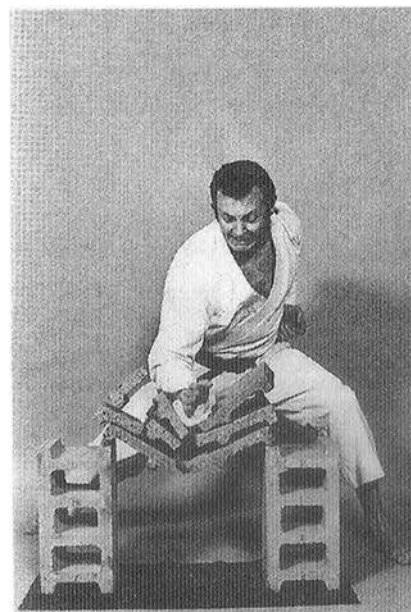
Есть два разных способа улучшения способности разбивания. У каждого из них своя цель. Первый, и самый распространенный способ, повышает степень трудности разбивания по мере роста сил ученика. Это достигается постепенным увеличением либо толщины, либо количества разбиваемых досок. А другой способ, как показывает удар рукой-ножом, служит развитию способности одинаково хорошо пользоваться и правой, и левой рукой. Обратите внимание, как на фотографиях ученик с успехом выполняет удар обеими руками



5. Момент сосредоточения

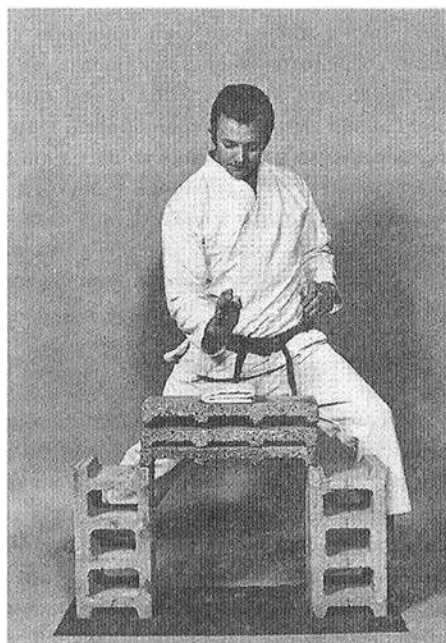


6. Подготовка

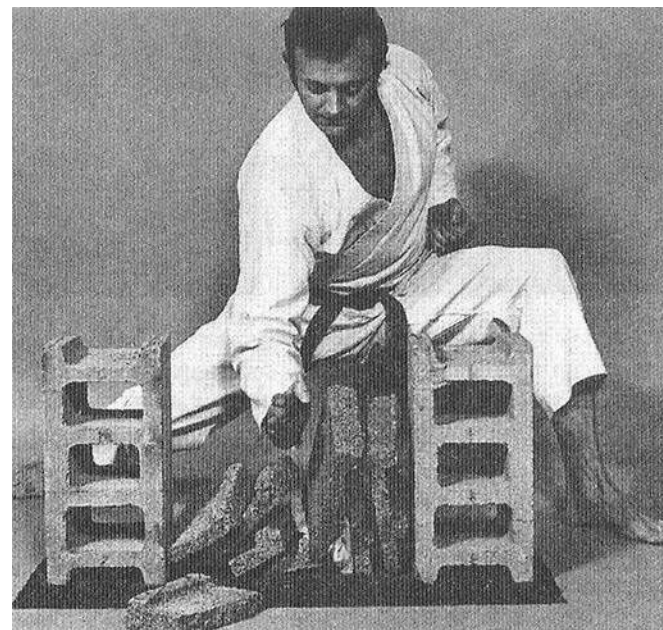


8. Разбивание

9. Позиция в конце удара



7. Удар



10



11



12



13

*Рис. 10-13*

Это делается с одинаковыми для каждой руки силой, расчетом времени и координацией. Для достижения пика совершенства надо в равной степени развивать тело с обеих сторон. Не пренебрегайте слабой стороной, как это склонны делать большинство учеников. Очень важно все удары и все приемы тренировать с обеих сторон, обеими руками и ногами и с постоянной скоростью развития, чтобы использовать максимальные возможности тела.

14



15

*Рис. 14, 15*

Удар рукой-ножом следует тренировать во всех возможных направлениях, под любым углом. Большинство учеников предпочитают применять этот прием в том направлении, в котором он получается лучше всего. Хотя па тренировках такой подход вполне приемлем, в жизненных ситуациях он совершенно непрактичен, особенно если на улице вас захватят врасплох. Многими более слабыми приемами ударов полностью пренебрегают, возможно потому, что их эффективность просто недооценивается. Истинный последователь боевого искусства применяет в качестве оружия все без исключения части тела — от головы до ног — и тренирует удары под каждым возможным углом.



16



17



18

Разбивание свободно стоящей мишени

Рис. 16-18

При разбивании свободно стоящей мишени рука должна двигаться с огромной скоростью. Когда кисть соприкасается с предметом, вся мышечная система напрягается, а затем мгновенно расслабляется. Это напряжение сосредоточивается в точке цели на несколько секунд, а затем идет далее сквозь предмет. Здесь необходим точный расчет времени, чтобы давление не было чрезмерным. Излишнее давление просто оттолкнет цель от движущейся руки.

Полезные советы

Рис. 19

Рис. 20 (вид сзади, вид спереди)

Когда вы выполняете удар рукой-ножом с высоким углом атаки, как в случае, если вы целитесь в ключицу, — рука должна начинать движение с большей скоростью. Дело в том, что когда рука движется вниз, дистанция, которую она проходит, короче. И вес тела задействуется в меньшей степени.

Рис. 21

Рис. 22 (вид спереди, вид сбоку)

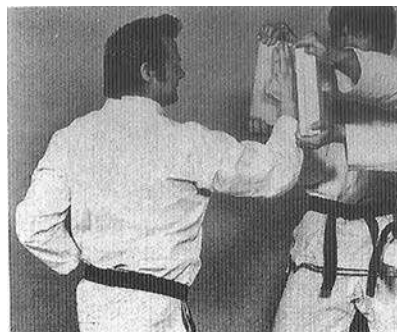
Данный угол удара также требует того, чтобы доминирующим фактором была именно скорость. Поскольку движение горизонтально, а не вертикально, в нем участвует меньше мышц плеча и груди.



19



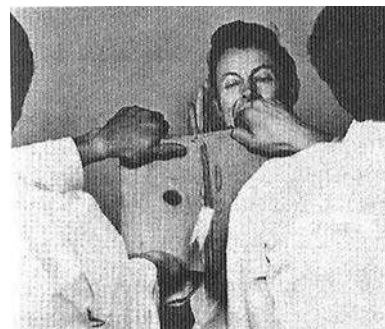
21



20



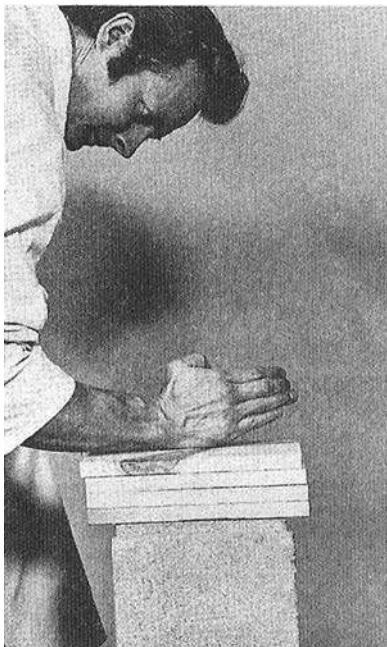
22



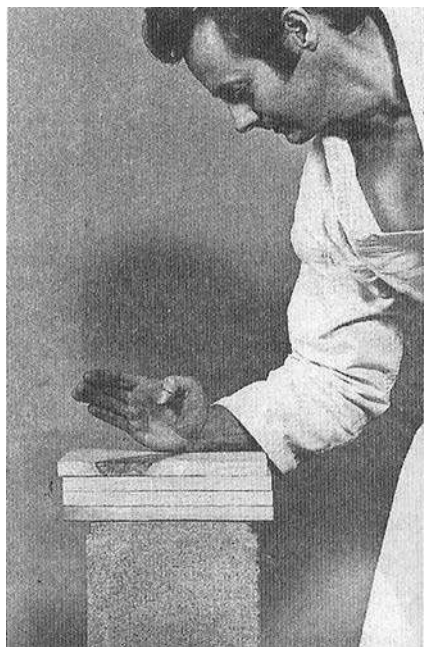
20



22



23



23'

Рис. 23 (вид справа, вид слева)

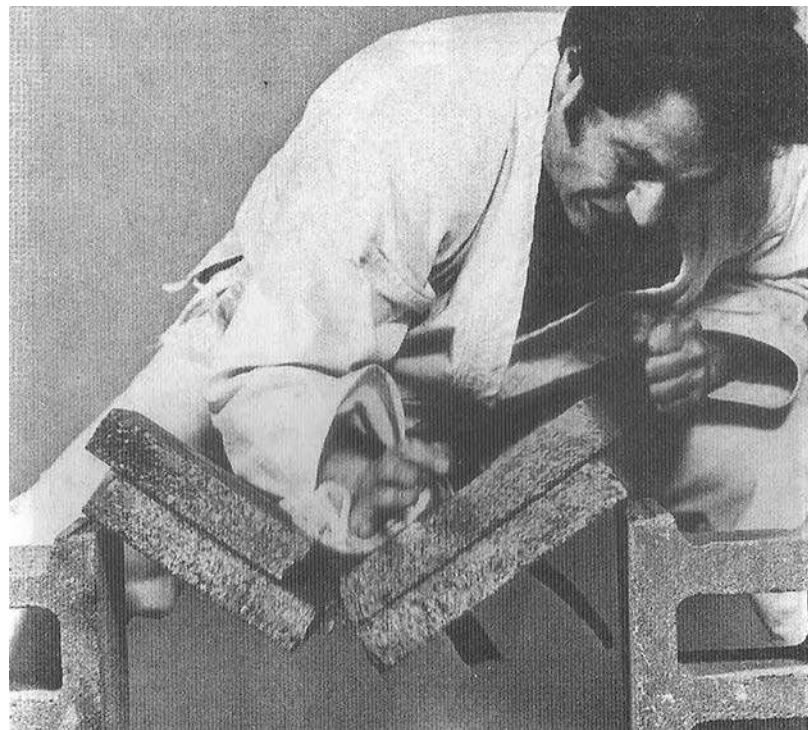
Рис. 24

Для усиления уверенности и предотвращения травм очень важно хорошо сосредоточиться и правильно сложить кисть руки.

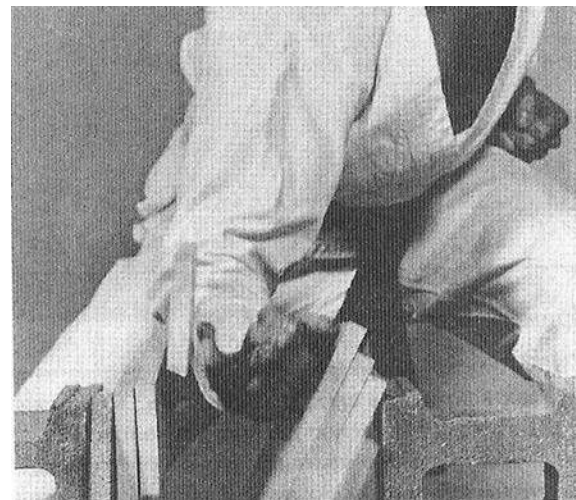
Из-за скорости движения мизинец оттягивается к поверхности разбиваемого предмета. Если в момент контакта угол кисти руки правильный, то расколотые части материала отлетают от мизинца в сторону. Палец, таким образом, избегает контакта с поверхностью.

Рис. 25

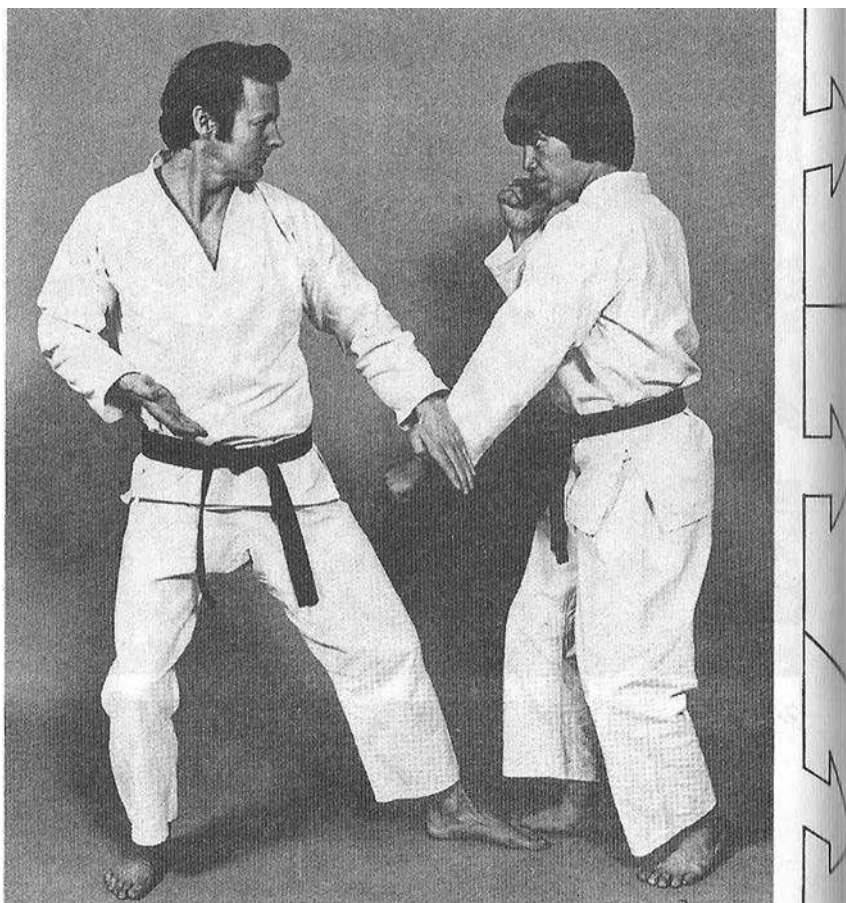
Если же большой палец отходит от своего положения, то напряжение мышц на ребре ладони снижается. Это отрицательный фактор при разбивании. Чем плотнее большой палец завернут внутрь, тем сильнее сокращение мышц пальцев и кисти в целом.



24



25. Неправильно.

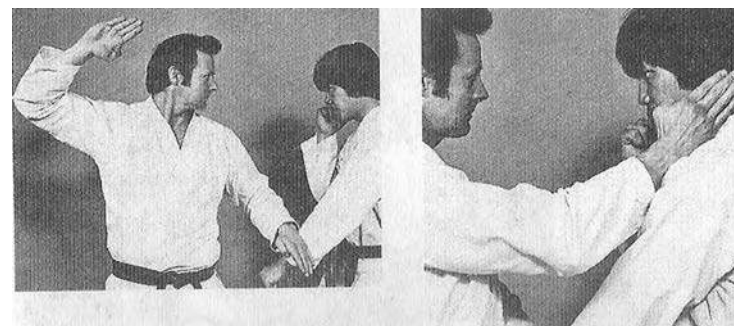


26

Применение

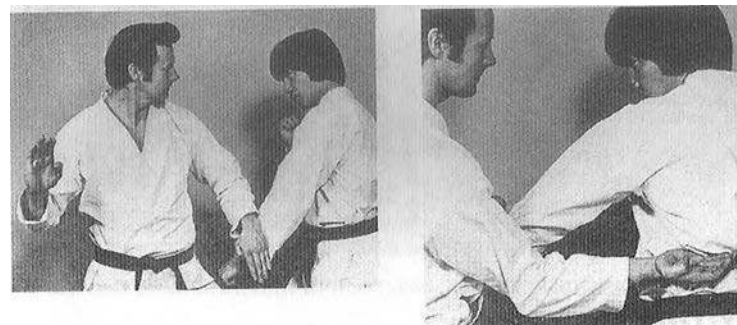
Рис. 26-32

Угол контратаки следует определять, когда нападающий движется в пределах зоны досягаемости. Во время контакта с противником самое главное — максимально сократив мышцы, сфокусировать полученную энергию так, чтобы она прошла сквозь все защитные слои.



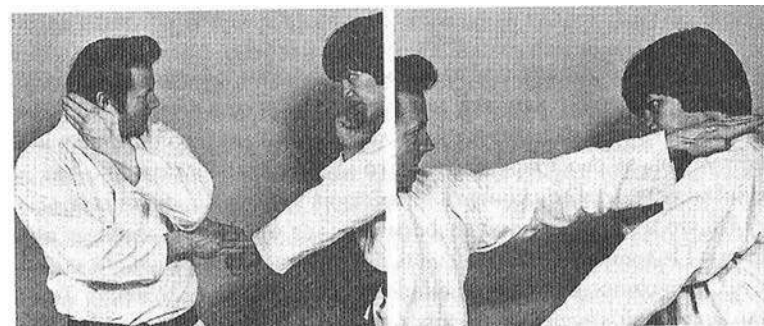
27

28



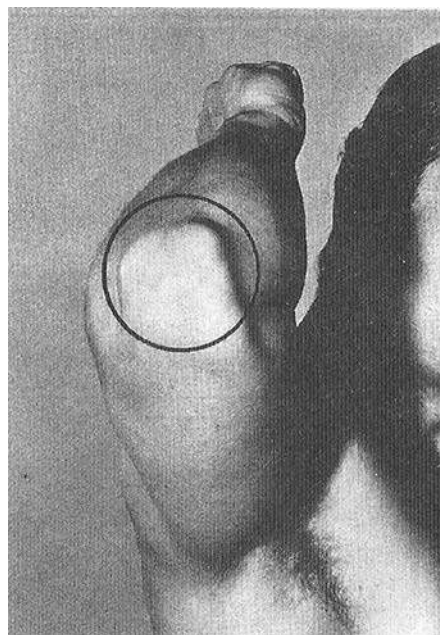
29

30

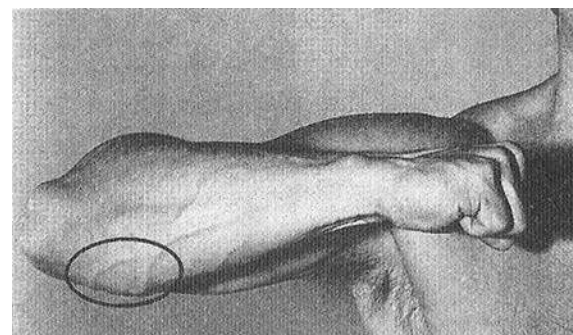


31

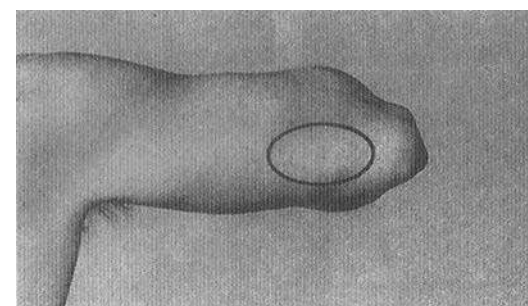
32



1. Локтевой сустав.



2. Область контакта при штыковом ударе вперед.



3. Область контакта при штыковом ударе сверху вниз или назад.

Рис. 2, Рис. 3

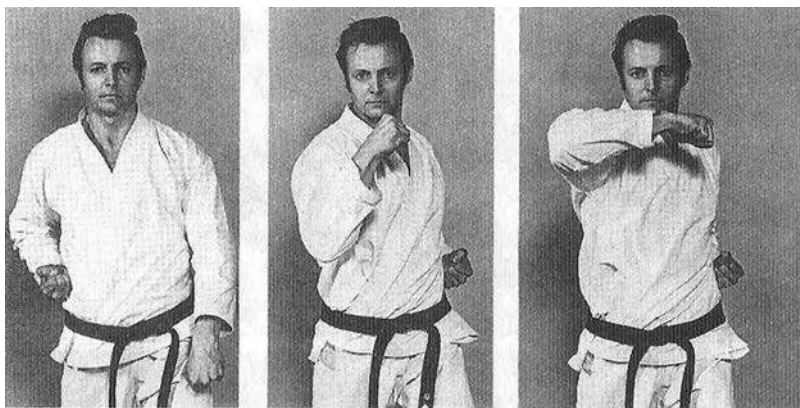
Первый способ применяется против противника, находящегося прямо перед вами. Этот прием называют штыковым ударом вперед. Второй способ известен как штыковой удар назад, или сверху вниз. Рис. 1 показывает ту часть предплечья, которая будет ударной при штыковом ударе локтем вперед. Эта область начинается примерно в 2,5 см от сустава вниз и составляет около 7 см. Рис. 3 демонстрирует часть руки выше локтя, используемую в штыковом ударе локтем сверху вниз, или назад. Она также расположена в 2,5 см от сустава (только уже выше), и ее протяженность тоже приблизительно 7 см. Как видно на обеих фотографиях, кулак занимает положение под углом 90° относительно локтя. Такой угол имеет огромное значение для достижения максимального сокращения мышц предплечья, участвующих в первом способе удара, и нижней трехглавой мышцы, если применяется второй способ. Если кулак держать неправильно, т.е. прямо вверх или вниз (ладонью к плечу), то сокращается двуглавая мышца, которая не используется в приеме, что значительно уменьшает произведенную и выпускаемую для удара локтем энергию.

Удар локтем

Рис. 1

Каким бы несложным ни казался удар локтем, обычно он требует некоторых пояснений, как для новичков, так и для учеников высокого уровня. Хотя он и называется удар локтем, сам локтевой сустав в нем не участвует из-за своей хрупкости. Его нельзя разработать так, как другие части тела, чтобы защитить от жестких ударов. Если попытаться это сделать, то в результате могут образоваться отложения кальция внутри сустава. Подобное состояние очень болезненно и способно обездвижить руку. Оно возникает от постоянной быстрой смены положения и послужило причиной крушения многих блестящих спортивных карьер. Средства для облегчения такого состояния ограничиваются одними только болезненными уколами в сустав, а в более серьезных случаях прибегают к хирургическому вмешательству.

Две разные части руки можно использовать в этом приеме. Выбор зависит от того, какой из двух способов удара локтем вы выбираете



4

5

6



7. Неправильно.

Способ 1

Рис. 4-6

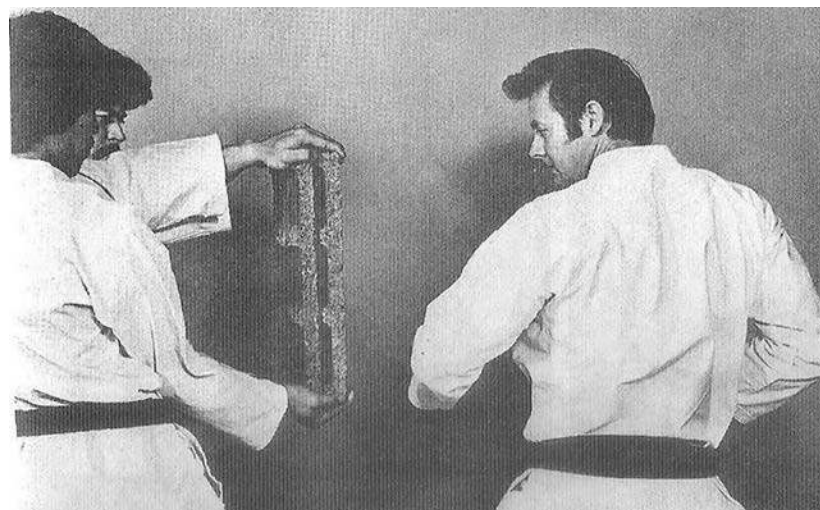
Ведите локоть вперед вдоль прямой линии от исходного положения до точки удара. Этот прием выполняется рывком, который достигается с помощью поворота верхней части тела в направлении удара. По завершении согните жестко локоть, притянув кулак к плечу. Таким образом вы помогаете сжатию мышц предплечья, которые должны быть очень жесткими в момент контакта.

Рис. 7

Не позволяйте локтю откнуться вдоль дуги кнаружи, т.к. в этом случае он уходит из своего начального положения. Это очень распространенная ошибка, она приводит к снижению силы удара. Когда дельтовидная мышца плеча и грудная мышца используются должным образом, они вырабатывают энергию, необходимую для успешного завершения разбивания.

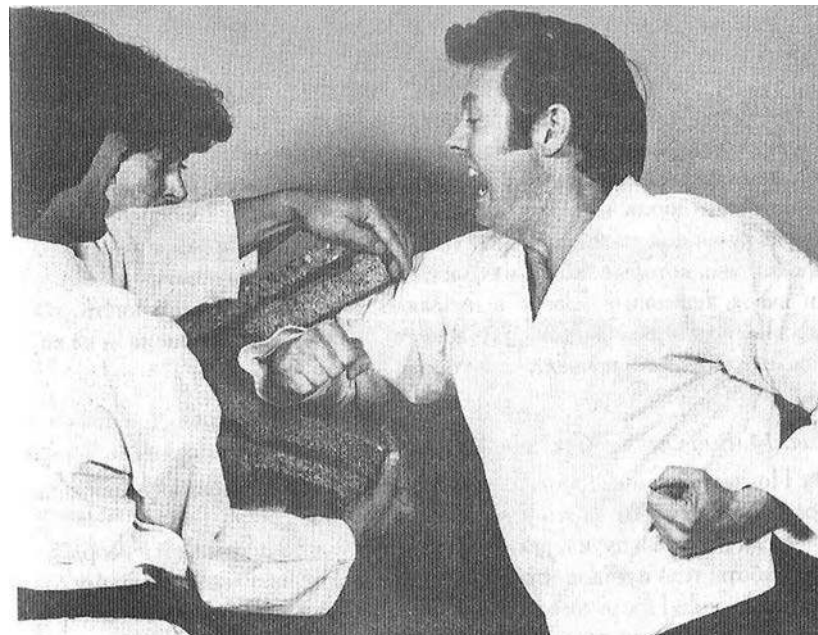
Рис. 8, 9

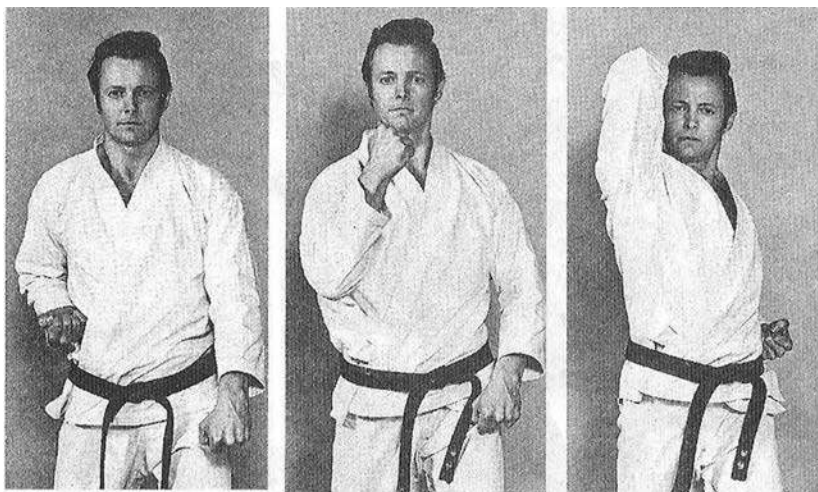
Правильное сокращение этих больших мышц играет значительную роль в сохранении максимальной мощности на протяжении всего движения руки.



8

9





10

11

12

Рис. 10-12

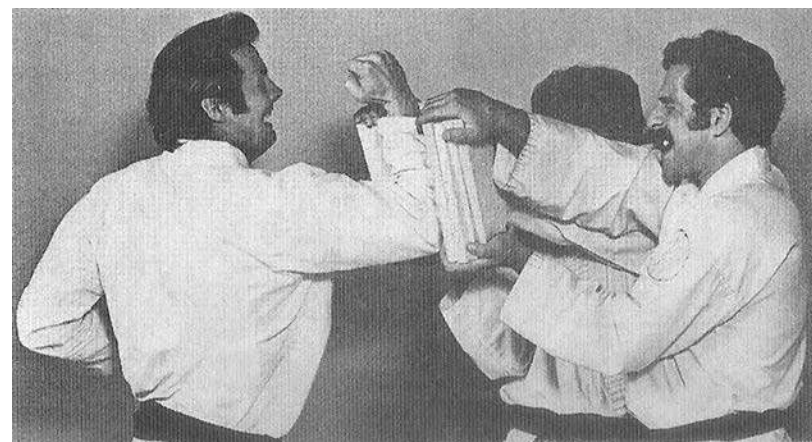
Другой вариант удара. Еще один вариант исполнения первого способа предполагает вынос локтя к цели движением снизу вверх. Примерно на середине пути кулак начинает поворот на 90°. Как уже говорилось выше, держа кулак под таким углом, вы сокращаете трехглавую мышцу и мышцы предплечья, которые входят в область контакта. Чтобы помочь выносу руки вверх, поверните корпус в направлении цели. При этом кисть руки должна находиться близко к уху, а локоть по завершении приема — на вертикальной прямой, проведенной от бедра вверх.

Рис. 13

Рис. 14 (Вид слева. Вид спереди)

По-настоящему подготовленный ученик тысячами повторов движения программирует себя на его успешное завершение.

Если где-то на пути к цели рука задержится, то прерывается координация работы тела и мозга, что в конечном итоге мешает максимальному развитию приема. После того как локоть разбивает доски, он должен двигаться вдоль своей траектории дальше вверх до конечного положения.



13



14



14'



15



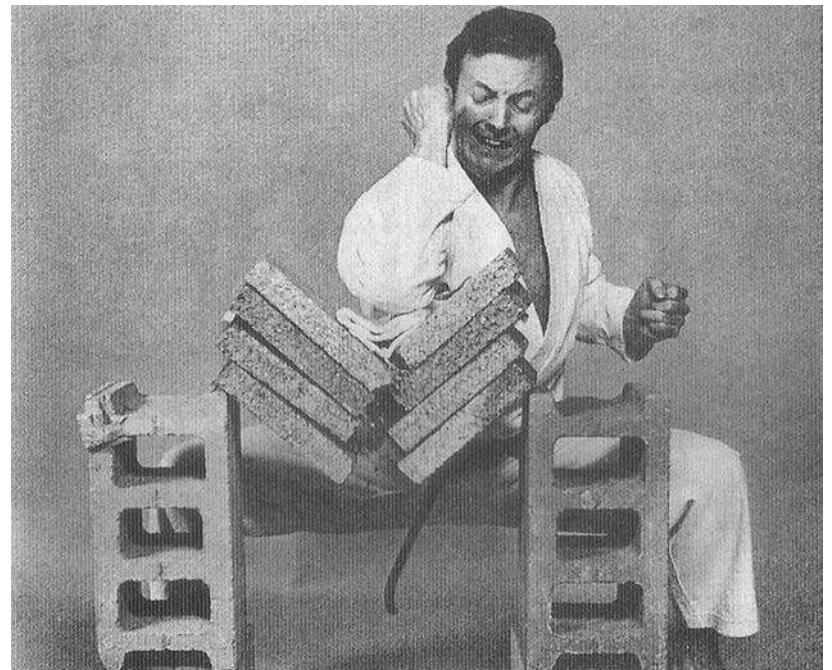
16

Способ 2

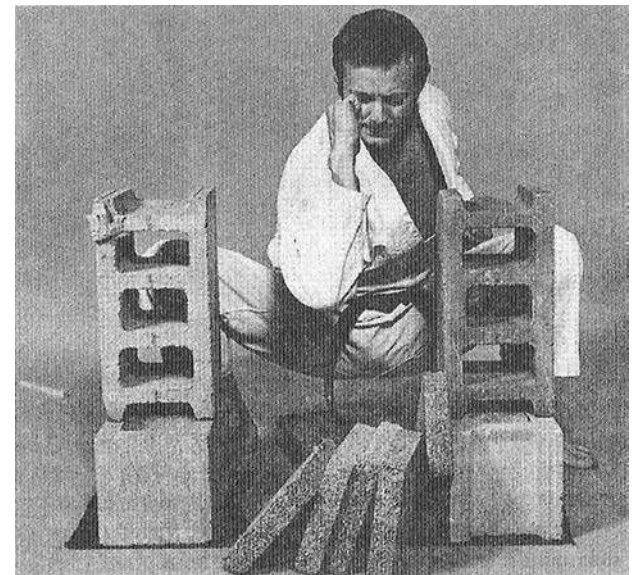
Рис. 15-18

Во втором способе особенно важен расчет времени. Корпус следует опустить, а затем в момент контакта напрячь, чтобы сфокусировать энергию движущегося локтя в цель. Поднимите руку над плечом до уровня уха. Далее, вдоль воображаемой вертикальной прямой, опустите локоть вниз, к цели. Когда корпус опускается, вырабатывается огромная энергия и скорость. Если рука уйдет от упомянутой прямой в своем движении вниз, вполне возможно, удар придется не в центр мишени. В результате возрастает вероятность того, что блоки не разобьются, а вы получите травму локтя.

Скоординировать оседание корпуса с резким толчком руки вниз — самый трудный элемент в этом приеме. Эти два движения должны четко синхронизироваться в момент контакта. Очень важно, чтобы вес всего тела словно бы упал вслед за рукой, когда она начинает опускаться вниз. У новичков наблюдается тенденция наклоняться над расколом, таким образом, они вкладывают в удар силу мышц лишь руки и плеча, а более сильные мышцы бедер и живота остаются в бездействии. Во избежание подобных ошибок тренируйте прием до тех пор, пока не научитесь координировать эти два движения.



17



18



19



20



19'

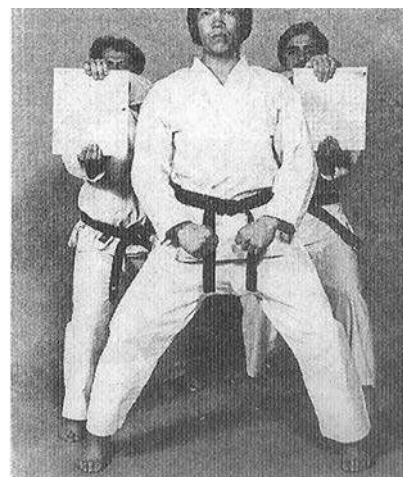


20'

Рис. 19 (Вид спереди, вид сбоку)

Рис. 20 (Вид спереди, вид сбоку)

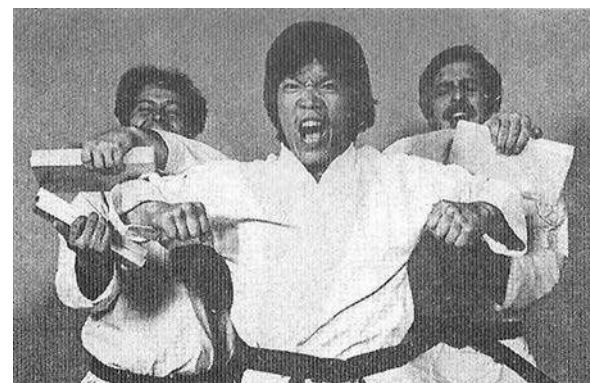
ДРУГОЙ ВАРИАНТ УДАРА. Эта разновидность второго способа исполнения удара относительно проста и не требует пространных объяснений. Рука и локоть начинают движение параллельно полу, непосредственно перед корпусом. На пути к мишени локоть ни в коем случае не должен отклоняться вверх или вниз. Если в движении к цели он поднимется или опустится, то максимальное сокращение мышц груди и плеча станет невозможным, и мощность удара в момент контакта будет меньшей.



21



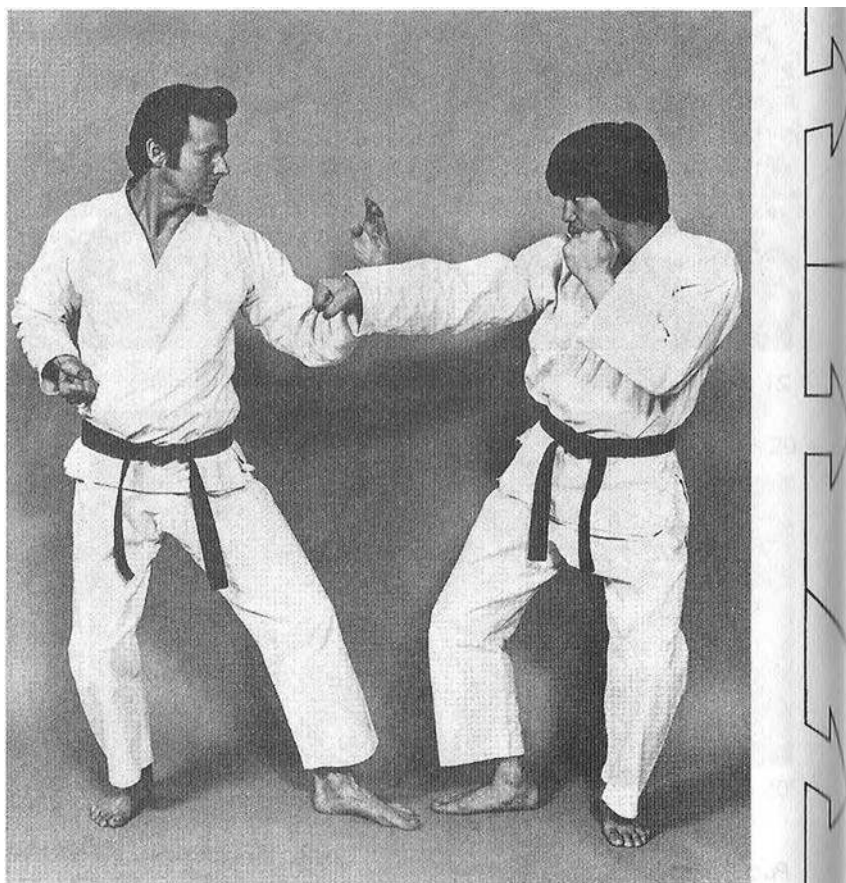
22



23

Рис. 21-23

Двойной удар локтем требует разработки обеих рук, чтобы они обладали одинаковой силой. Однако теперь большой популярностью пользуется направление, при котором развивают самые сильные части тела индивида. А теми, что требуют большей степени закалывания и от программы упражнений получили бы больше, просто пренебрегают. Развитие и правой, и левой сторон тела, являющееся очень важным аспектом тренировочного процесса, независимо от используемой техники, требует выносливости и неистощимого упорства.



24

Применение

Рис. 24-30

Каждую отдельную часть тела, если вы хотите уметь использовать ее в качестве оружия защиты, надо закалять и тренировать так, чтобы ею можно было нанести удар под любым углом.

3: ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ РУКОЙ • 116



25



26



27



28



29



30

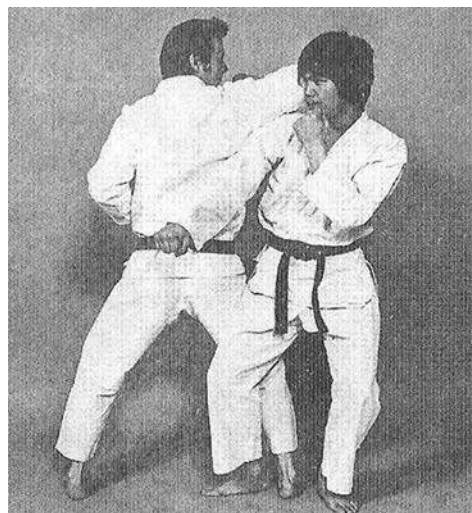
УДАР ЛОКТЕМ 117



31



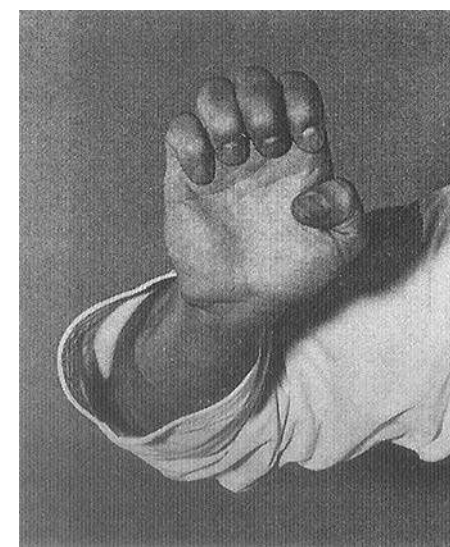
32



33

Рис. 31-33

Приемы с разворотом применяются тогда, когда вы не можете вырваться из захвата противника, или чтобы увернуться от приближающегося удара. В этом случае поворот выводит вас в положение сбоку от соперника, к его незащищенной стороне.



1

Основание ладони

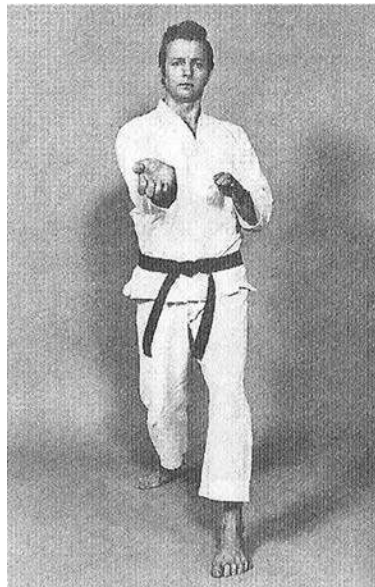
Рис. 1

Одними из самых мощных приемов, бесспорно, являются удары основанием ладони. Выбирая в качестве оружия эту часть руки, вы не подвергаете опасности множество хрупких костей внутри ладони, с тыльной стороны кисти и пальцев. В контакт вступает самая крепкая и жесткая ее часть. Если ладонь держать под правильным углом, то она получает крепкую, как сталь, поддержку всей руки от запястья до плеча.

Для эффективного выполнения удара основанием ладони необходима координация трех основных движений. Во-первых, как и при всех ударах вниз, вы должны опустить корпус, перенося при этом вес тела из задней стойки к ударной руке. Очень важно отработать этот элемент приема, чтобы уметь вкладывать в удар вес тела. Если ученик не поймет и не освоит это, сила, идущая от области бедер и таза, растрачивается понапрасну. Во-вторых, в момент контакта вы должны замкнуть локтевой сустав так, чтобы он оказывал жесткое сопротивление. В-третьих, положение спины должно быть перпендикулярно полу, а плечи слегка опущены, что помогает резкому движению вниз. Каждый из этих моментов освоить нетрудно, но чтобы скоординировать и объединить все эти движения в одном удачном ударе, потребуется много упорных тренировок.



2



3

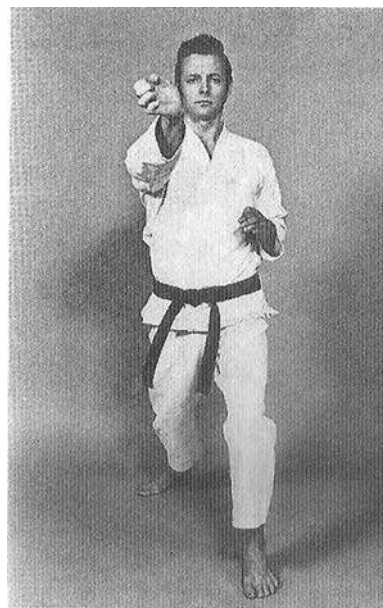
Форма

Рис. 2-5

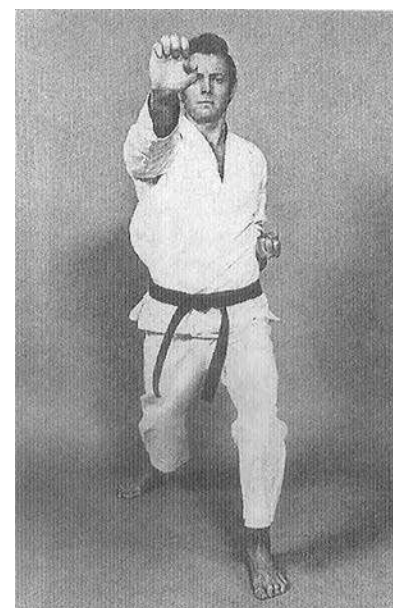
Для тренировки удара основанием ладони снизу вверх кисть руки держите у бедра, развернув ее ладонью вверх. Встав в заднюю стойку, напрягите бедра в готовности к молниеносному выпад вперед. Когда рука начинает подниматься от бедра, поверните ее в положение под углом в 90° . Резко выдвинув бедра вперед, вы увеличиваете мощность удара. Когда рука полностью выпрямится, еще раз поверните ее под углом 90° . Завершив от начала движения до его конца поворот в 180° , вы придаете удару разрушительную силу. Инерция выпада вперед, возникающая в результате движения задней ноги и бедра, в момент контакта выбрасывается в удар.

Рис. 6-9

Удар вперед рука также начинается из положения готовности у бедер. Выбрасывайте ее перед собой, удерживая на уровне груди и ребер. Одним поворотным движением ставьте ее под углом 90° и вонжайте в цель. Если вы все сделаете подобающим образом, то получите сокрушительной силы атаку в основание грудины. В этой области расположен мягкий хрящ, который называется мечевидным отростком. Если вы сломаете его, ваш противник из-за невыносимой боли мгновенно теряет способность сопротивляться.



4



5



6



7



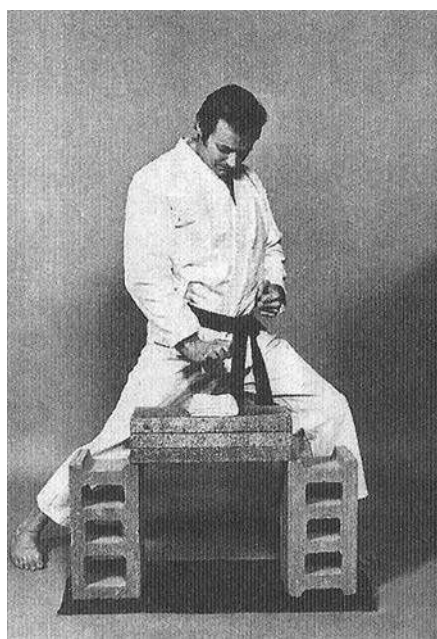
8



9



10



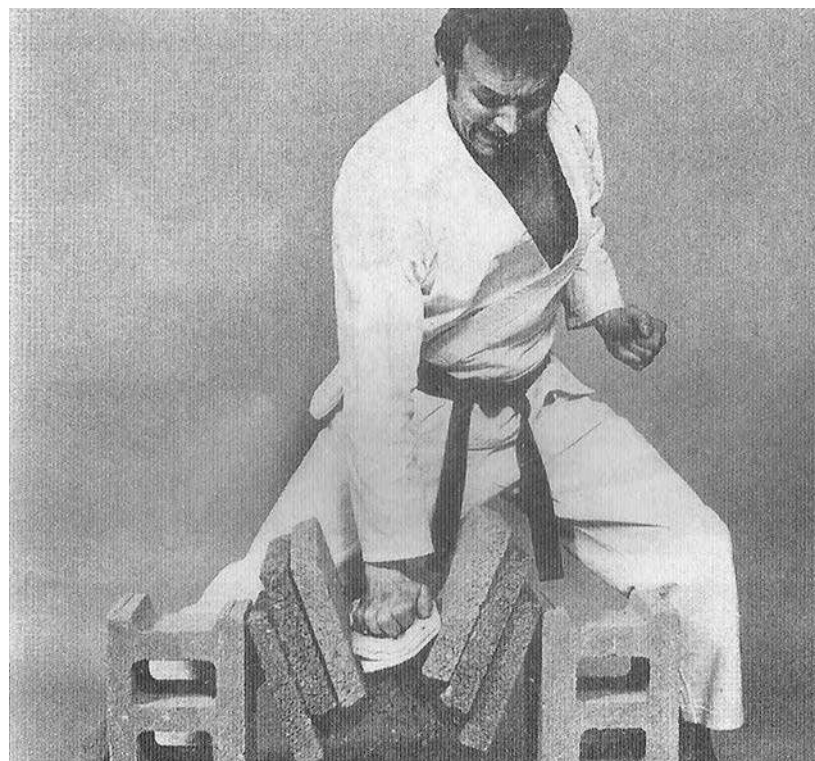
11

Удар сверху вниз

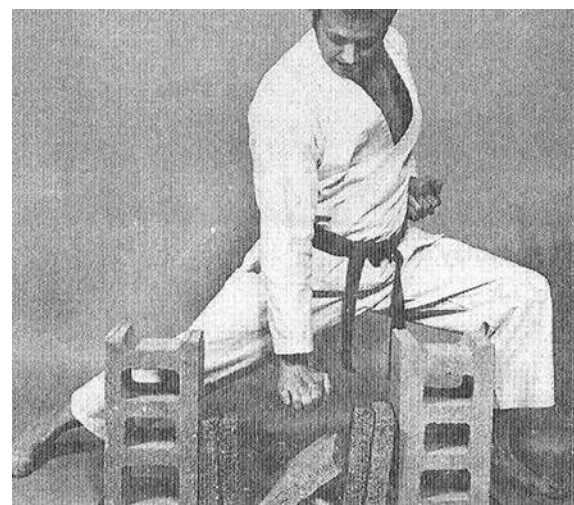
Рис. 10-13

Из стойки готовности подтяните кисть вверх. Держите ее близко к груди, выгнув немного кверху. Когда она начнет опускаться, приближаясь к цели, сместитесь из задней стойки вперед, перенося вес тела по направлению к ударной руке. Последующее движение сквозь мишень выполняйте в низкой стойке, т.е. область бедер у вас должна находиться ниже уровня точки начального контакта. Низкая стойка обеспечивает правильное использование веса тела.

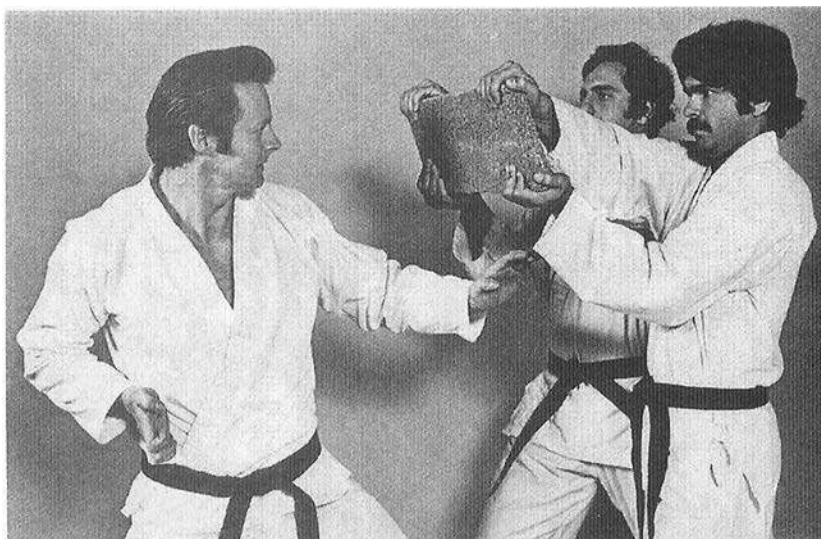
В момент контакта плечо помогает толчку руки вниз. Этого достигают смещением веса тела в момент контакта. Именно такое соединение разных движений придает силовым приемам их разрушительную силу.



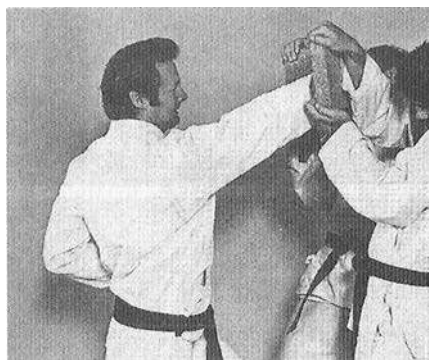
12



13



14



15



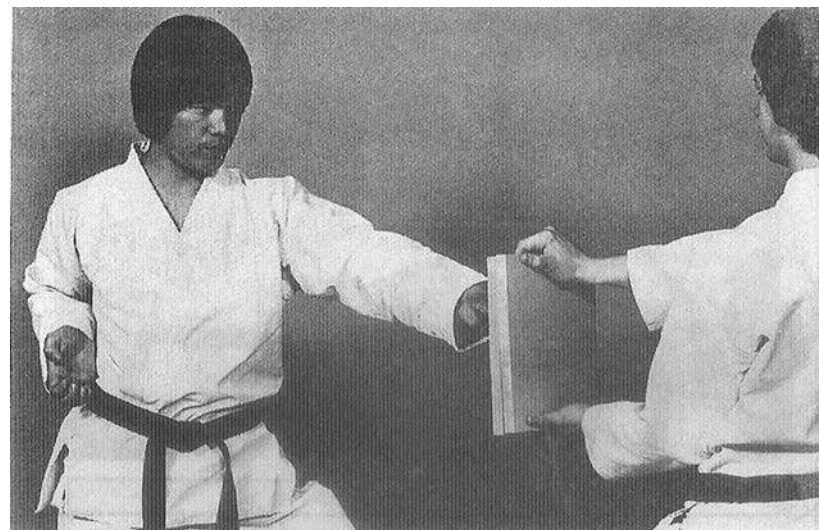
15'

Удар снизу вверх

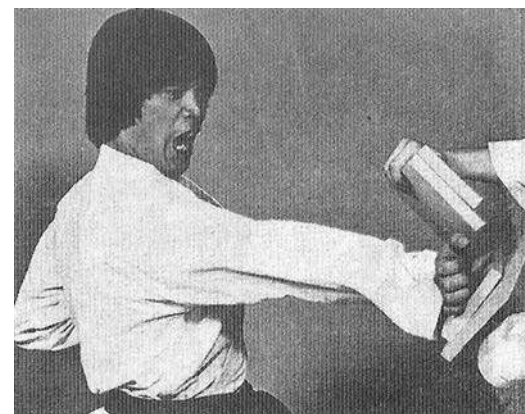
Рис. 14

Рис. 15 (Вид сбоку, вид спереди)

Когда этот прием выполняется снизу вверх, материал для разбивания должен находиться на высоте лица. Обычно этому удару учат, как способу атаки носа и челюсти, поэтому его важно точно рассчитать расстояние и время. Чтобы провести руку сквозь мишень, быстрым толчком бедра выводят вперед.



16

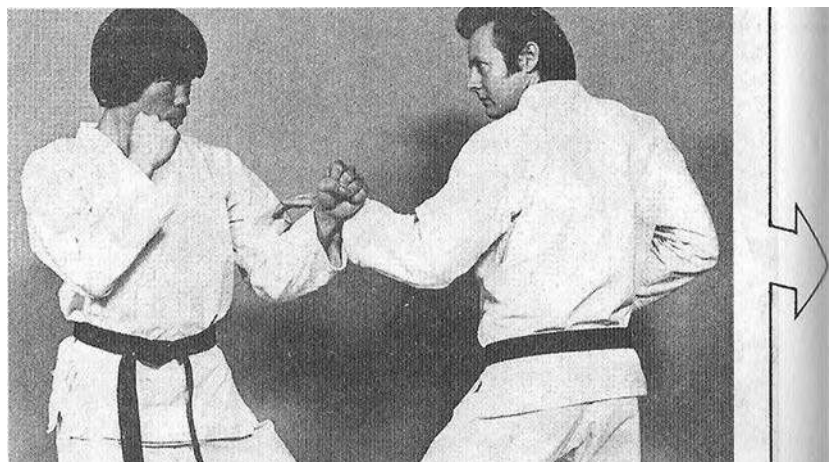


17

Удар вперед

Рис. 16,17

При ударе вперед блоки для разбивания держат на уровне живота. Таким образом, прием можно применять для атаки грудины и ребер. Направление движения определяет то, какие мышцы этому способствуют. Чтобы развивать мышцы всего тела, тренируя любой прием, очень важно отработать движение во всех возможных направлениях.



18



22

Применение

Рис. 18-25

Для правильной контратаки надо научиться замечать уязвимые части тела противника и в соответствии с этим очень быстро принимать решения. Во время движения противник то открывает, то скрывает разные участки его тела. Поэтому важно мгновенно рассчитать скорость, силу и направление контратаки, чтобы выбрать подходящий для атаки открывшейся цели прием.



19



23



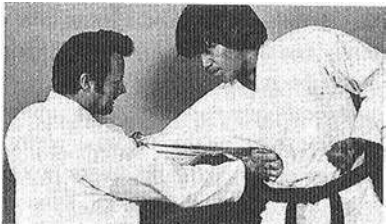
20. Удар в нижнюю часть уха, где челюсть крепится к черепу



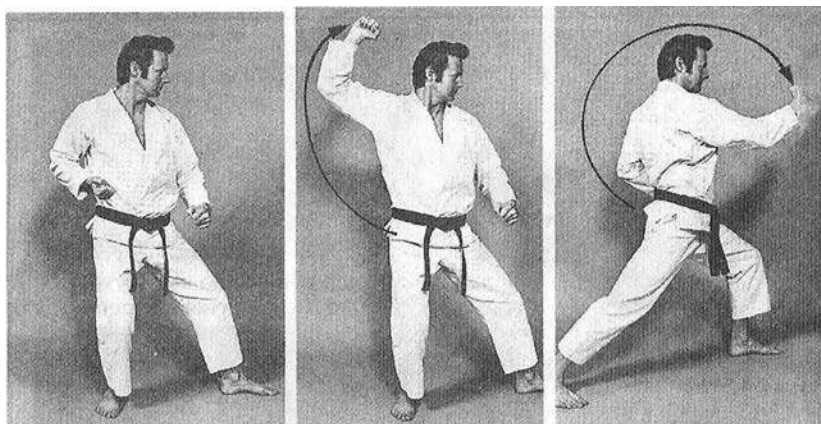
21. Удар в желобок между носом и верхней губой



24. Удар в мечевидный отросток у основания груди



25. Удар в нижнюю часть ребер



1

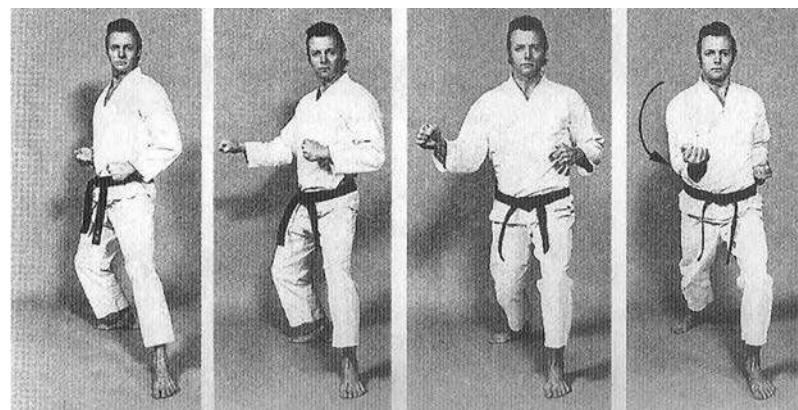
2

3

Кулак-молот

В основе теории боевых искусств лежит постулат о том, что энергия тела должна высвободиться в области, как можно меньшей площади. Теоретически каждый участок контакта не должен превышать размеров пятирублевой монеты, как уже говорилось о более мощном боковом ударе ногой. В противоположность этому, удар рукой-молотом считается исключительно силовым приемом. Поскольку площадь контакта тела и руки больше монеты, для эффективного фокусирования выпускаемая энергия в момент контакта распределяется слишком широко. Например, удар рукой-ножом в боковую сторону головы может причинить больше повреждений в области виска, чем рука-молот, бьющая в тот же участок.

Тем не менее функция этого приема очень важна. Те, кто только начинает заниматься разбиванием, может использовать его, чтобы почувствовать, как постепенно возрастает его сила. В самозащите удар рукой-молотом применяется в качестве основной техники блокирования атак ногой, а также как мощный удар в области, защищенные тяжелыми костями и толстым слоем мышечных тканей.



4

5

6

7

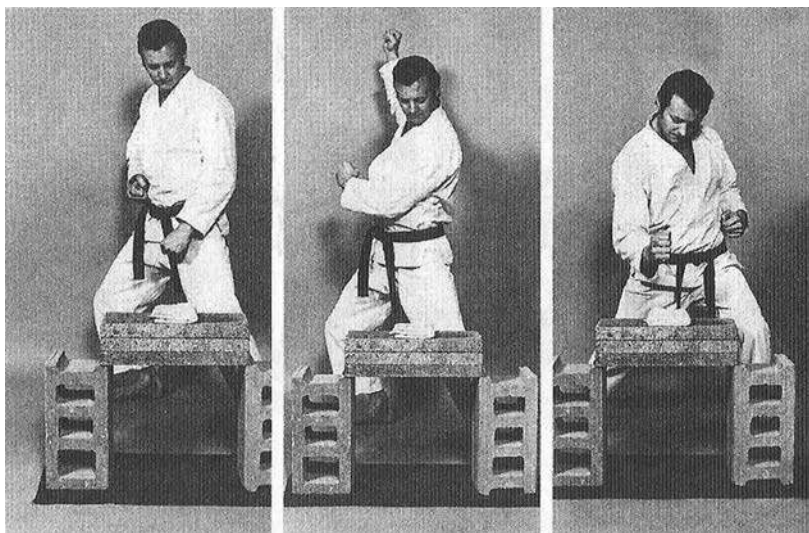
Форма

Рис. 1-3

Держите кисть руки у бедра в готовности. Решив, какую точку вы собираетесь атаковать — в данном случае голову, — начинайте размах, описывая рукой полный круг. Сначала отведите ее назад, а затем занесите над плечом так, как вы пользуетесь кувалдой. Когда рука находится над плечом, она должна полностью вытянуться, а локоть остается слегка согнутым. В момент контакта вложите вес всего тела в обрушивающее движение вниз. Это выполняется одновременным сгибанием коленей, что опускает корпус в низкую стойку.

Рис. 4-7

Другой вариант удара. Разновидностью этого приема является удар рукой-молотом в область ребер. Начиная движение к цели, кисть от бедра перемещается вдоль дуги, идущей изнутри наружу. Чтобы добиться максимального сокращения мышц груди и плеча, на протяжении всего движения вы должны удерживать руку в одной и той же плоскости, параллельной плоскости тела. Если вы поднимете или опустите руку, то попеременно начинают напрягаться и расслабляться разные мышцы, чем ослабляется эффективность удара.



8

9

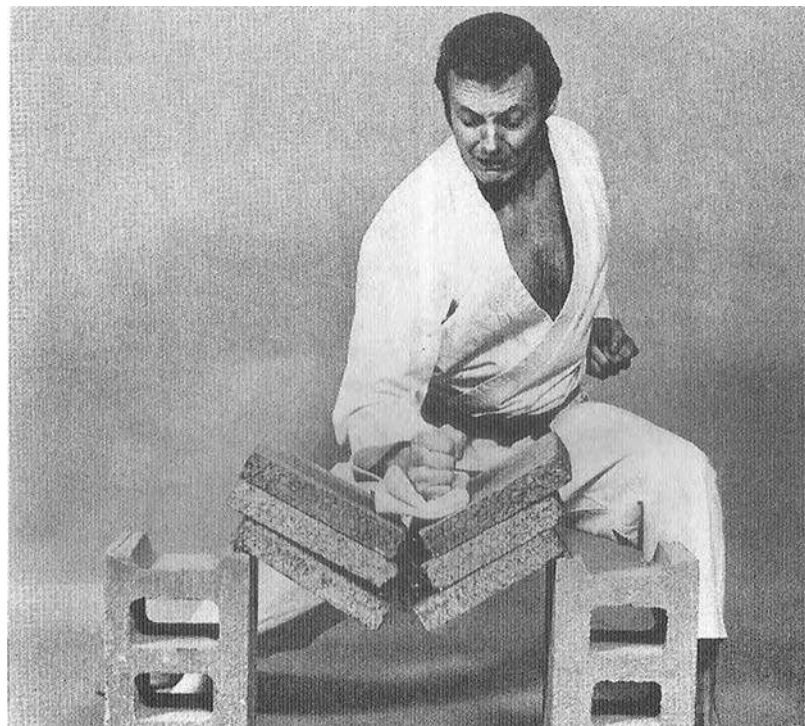
10

Удар

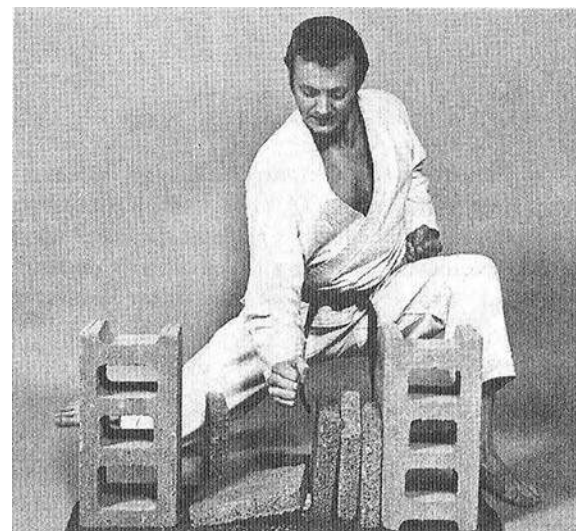
Все движения требуют полного концентрирования. В таких силовых приемах, как удар рукой-молотом, также чрезвычайно важна точность. Одной из первоочередных целей концентрирования является сосредоточение сознания на точке контакта. Если удар придется не в центр и материал не разобьется, кисть и предплечье должны будут принять на себя всю силу удара. Локоть должен оставаться согнутым, пока не завершится выполнение приема. Это сведет воздействие ударной волны на локтевой сустав.

Рис. 8-12

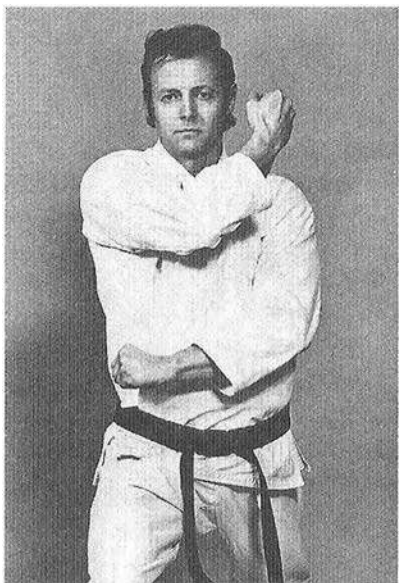
При выполнении этого приема контакт производится основанием кулака, а в размах и удар вкладывается вес всего тела. Мощность удара в большой степени зависит от мышц плеч, поэтому надо разрабатывать как их силу, так и размеры. Чтобы целиком использовать мощь руки и плеч, поверните корпус в направлении удара.



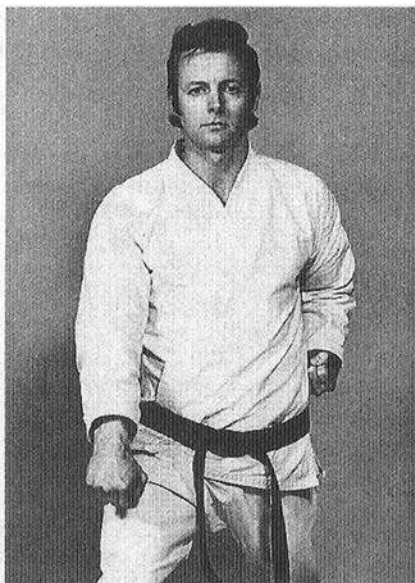
11



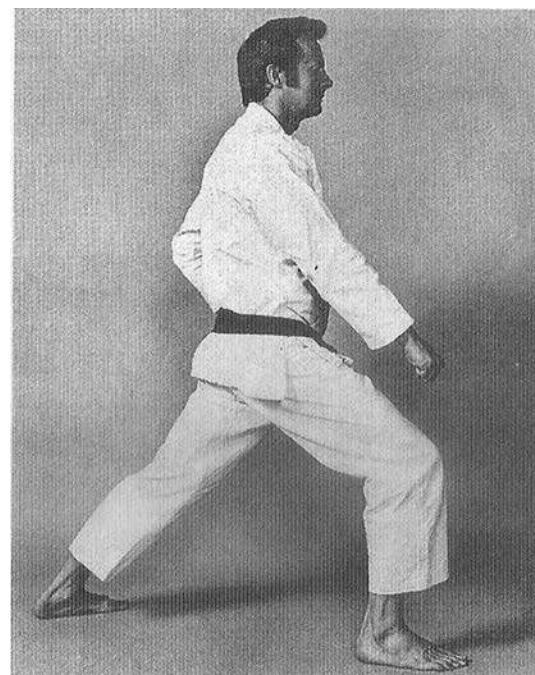
12



13



14



15

Блокирование кулаком-молотом

Рис. 13-15

Если этот прием выполнить правильно, то контакт приходится на самую слабую часть ступни. Пока нога еще поднимается, кулак блокирует ее движение ударом в боковую или верхнюю часть кости подъема. Давление на точку, возникающее в момент контакта от движения ноги вверх, и кулака, опускающегося на скорости вниз, будет таково, что может с легкостью вдребезги раздробить кость.

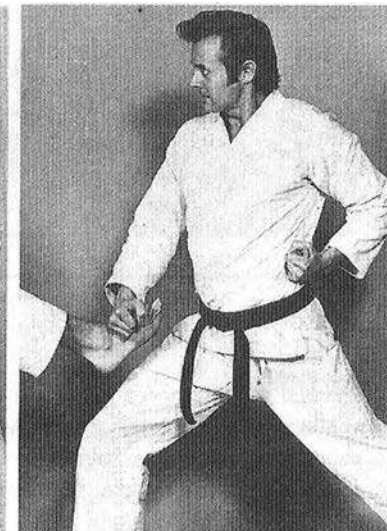
Рис. 16, 17

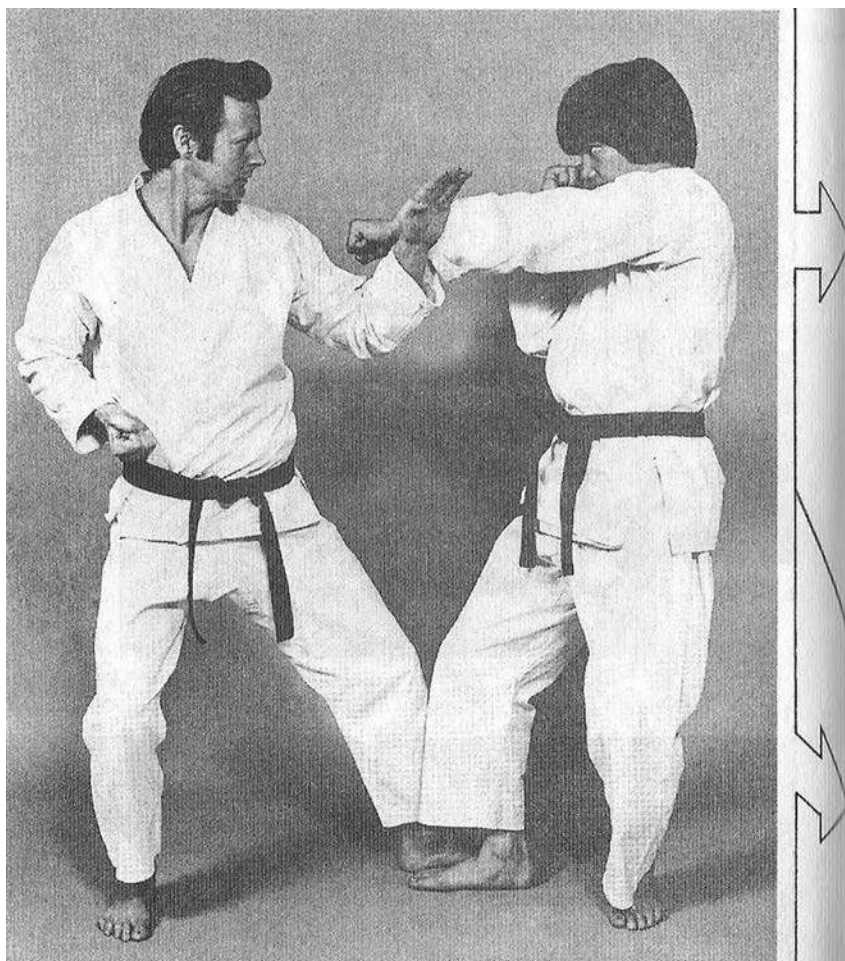
Для развития мощности удара, которая придает уверенности, тренируйте прием разбивания, показанный на рис. 16, под тем же углом, под которым вы будете выполнять блок. После того как контакт состоялся и кость оказалась сломанной, кулак движется дальше, сквозь мишень, чтобы оттолкнуть ногу противника в сторону.

16



17





18

Применение

Рис. 18-22

Резкий выпад вперед бедром и областью живота должен чуть опережать движущуюся руку. К участкам тела, требующим сильного, яростного удара, относятся верхняя часть головы, боковая сторона шеи, грудь и ребра. Сила и скорость кулака, так же как движение занесенного молота, регулируются рукой.



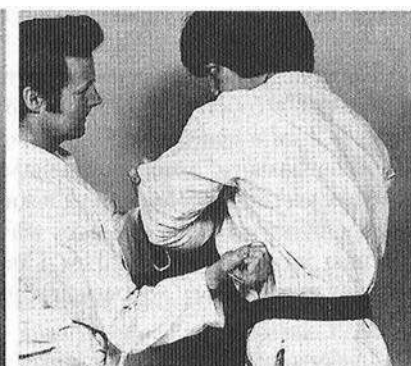
19



20



21



22

Рука-копье

Разбивание рукой-копьем, пожалуй, самый трудный и болезненный прием. Требуются годы настойчивой, упорной, отнимающей много времени работы, чтобы подготовить и закалить сотни нервных окончаний на кончике каждого пальца и укрепить небольшие по размеру, слабые мышцы, управляющие ими. Именно потому, что этот прием так труден, его демонстрируют очень редко. Но если же вам все-таки доведется его увидеть, то сразу же почувствуете уважение к мастеру.

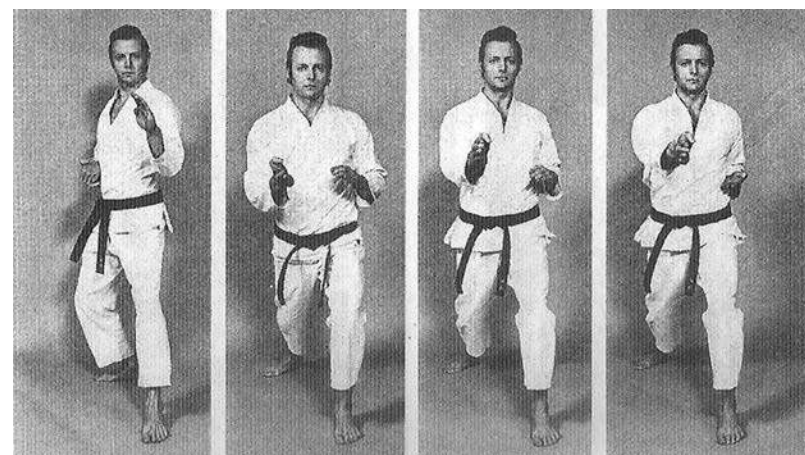
В совершенствовании этой техники не существует легких путей, но для тех, кто тем не менее хочет попробовать, я привожу программу тренировок. При условии, что будете ей следовать, вы довольно быстро сможете добиться успеха. Однако вы должны помнить, что выполнить это движение невозможно, не преодолев определенных трудностей и боли.

Хотя понятие рука-копье ассоциируется с использованием всех пяти пальцев, на самом деле контакт совершается только тремя: указательным, средним и безымянным. Соответственно, в подготовке следует сосредоточиться на них. Первой задачей на пути достижения цели будет укрепление кончиков пальцев. Упражнения для кончиков пальцев, отжимания с опорой на них, описанные на стр. 138, следует выполнять скрупулезно. Их значение для развития мышц трудно переоценить. Необходимо также наращивать на них кожные мозоли, чтобы уменьшить боль, возникающую от воздействия на чувствительные нервные окончания. Для этого обязательно и постоянно надо выполнять многочисленные удары в ведро, наполненное песком.

Чтобы не крошились ногти, за ними следует ухаживать, обрезая ровно по прямой и регулярно срезая кончики, что способствует их затвердеванию. После закаливающих упражнений с ведром песка хорошо вычистите под ногтями, дабы избежать инфекции.

Когда подготовку пальцев вы сочтете достаточной, можно попробовать приступить к собственно разбиванию. Для первых проб следует выбрать доску в 7 см в поперечнике, это ширина, примерно равная ширине трех кончиков пальцев, которыми выполняется контакт*. После нескольких пробных ударов вы поймете, под каким углом держать пальцы и достаточно ли коротко подстрижены у вас ногти. Тогда вы сможете перейти к разбиванию доски шириной в 10 см. Пробивание такой доски, хотя это и зависит от вашей силы и комплекции, должно быть еще относительно легкой

* Обращаем внимание читателя, что имеется в виду ширина доски (точнее, ее высота), а не ее толщина, т. е. на первом этапе фактически используется короткая рейка 7-сантиметровой ширины, с поперечными, а не продольными волокнами. — *Примеч. ред.*



1 2 3 4

задачей, однако возникающая при этом боль — отнюдь не случайное явление. Потребуются новые и новые развивающие тренировки, а также закаливание сознания, с тем чтобы научиться принимать боль. К этому времени в вас должно появиться надлежащее уважение к этой технике.

Теперь можно переходить к доске в 15 см шириной. Серьезно настроенные ученики обычно доходят до этого рубежа, однако дальнейшее развитие и переход к разбиванию доски в 20 см, что требуется по правилам соревнований для этого вида техники, для большинства становится непреодолимым препятствием. Именно эта точка сопротивления заставляет многих забросить разбивание. Чтобы продолжить занятия, преодолевая эту преграду, потребуется еще много месяцев усиленных тренировок. Но тем, кто достигнет этой цели (способности раскалывать 20-сантиметровую доску), наградой будет огромное удовлетворение и самоуважение от освоения этой трудной техники.

Форма

Рис. 1-4

Удар рукой-копьем выполняется так же, как удар фронтальной стороной кулака. Кисть, развернутая ладонью вверх, начинает движение от бедра. Удаляясь от бедра, она начинает поворачиваться в запястье. Пальцы держите жестко прижатыми друг к другу, а большой палец закручивается внутрь ладони. По мере движения ударной руки вперед, другую следует с равной скоростью оттягивать к бедру. Вторая кисть достигает бедра в тот же момент, когда рука-копье полностью вытягивается.

5



6



Тренировка

Рис. 5, 6

Готовьте и закаляйте пальцы, снова и снова вонзая их в ведро с песком. Соблюдайте правильное положение кисти, как показано на фотографии, чтобы кончики всех трех пальцев развивать в равной степени. Контейнер с песком должен быть достаточно глубоким, чтобы кисть могла погрузиться как минимум до костяшек. В этом случае все суставы пальцев встречают сопротивление и таким образом укрепляются.

Рис. 7-9

Разнообразные виды отжиманий с опорой на три пальца также приносят развитию кисти много пользы. Но чтобы умножить силу пальцев, требуется повторять эти упражнения сотни и сотни раз. Это надо делать ежедневно.

Полезные советы

Рис. 10

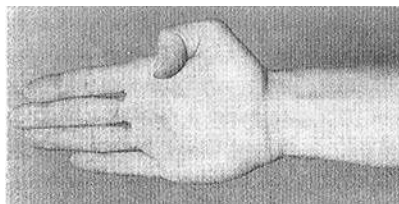
Распространенной ошибкой при выполнении удара рукой-копьем является полное распрямление пальцев с суставами в замке. В этом случае пальцы несколько подтягиваются вверх, а весь шок от удара поглощается средним пальцем, что может вызвать смещение суставов.

Рис. 11, 12

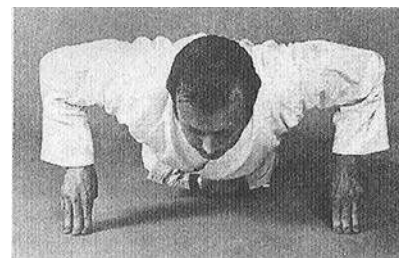
Правильное положение пальцев — под небольшим углом внутрь. Средний палец слегка оттягивается вниз, чтобы во время контакта все три кончика коснулись мишени одновременно. Очень важно напрячь все мышцы кисти одновременно с началом контакта, тогда пальцы не подвернутся внутрь в момент удара. Напряжение мышц кисти хорошо видно на рис. 12, где показано, как рука проходит сквозь 15-сантиметровые доски



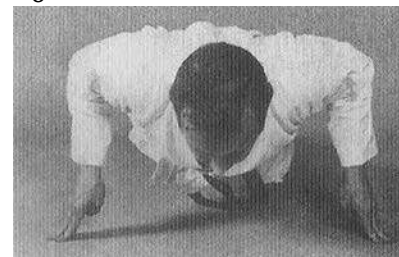
7



10. Неправильно.



8

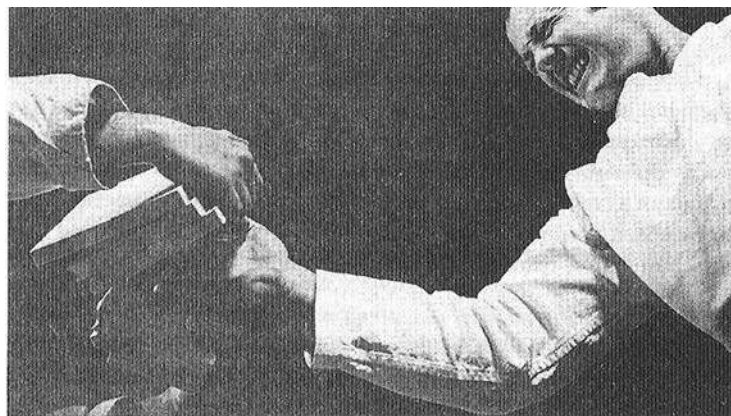


9



11. Правильно.

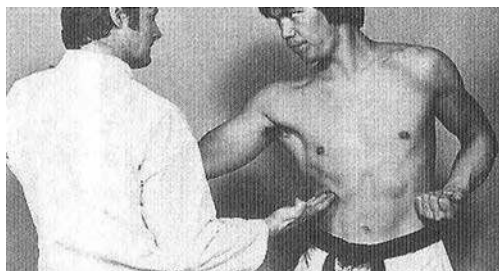
12



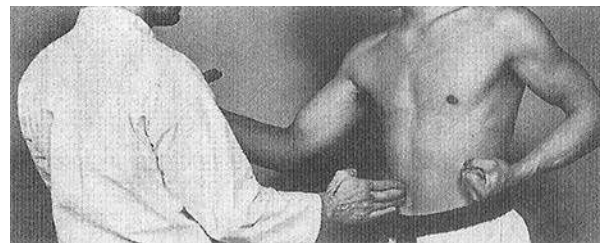
13. Неправильно.
Грудина и ребра.



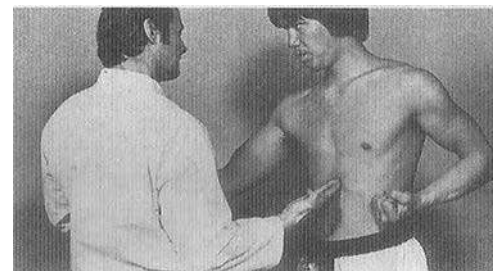
14. Правильно.
Участок под нижним
ребром.



15. Неправильно.
Живот.



16. Правильно.
Солнечное сплетение.



Применение

Как уже неоднократно рекомендовалось в этой книге, всегда применяйте приемы разбивания для самозащиты. В случае с ударом рукой-копьем, чтобы успешно применять этот прием, следует знать анатомию человеческого тела. Атака неподходящих зон, как рассказывают в книгах и учат в школах боевых искусств, является самой распространенной ошибкой. Если вы хотите эффективно контратаковать противника, вы должны понимать, какие участки тела особенно уязвимы для того приема, который вы собираетесь применить. Поскольку мощность удара рукой-копьем ограничена, то и цели, против которых их можно использовать, также лимитированы.

Рис. 13

Под давлением от 32 до 480 кг грудина и ребра могут отклоняться от обычного положения до пяти сантиметров, не вызывая при этом их перелома. Поэтому атаковать область ребер рукой-копьем бесполезно. Хотя между ребрами существует уязвимое пространство, за толстыми хрящами, мышцами и одеждой пальцы не могут достать до этого участка. Среднестатистический ученик весит от 52 до 68 кг, и если он не является настоящим мастером в этой технике, то его возможности ограничены.

Рис. 14

Никогда не атакуйте участок, не определив цели. Та область, в которую следует направить удар этого типа, расположена под нижним ребром. Расположенные здесь жизненно важные органы — уязвимые мишени

Печень, вместе с прикрепленным к ней снизу желчным пузырем, находится высоко с правой стороны. Поджелудочная железа, хотя и менее удачная цель, лежит в этой части слева, позади желудка. С обеих сторон от позвоночника на уровне нижних ребер расположены почки. При достаточном давлении в этих чувствительных зонах противник ощущает тошноту, и все его дальнейшие действия сводятся к нулю.

Рис. 15

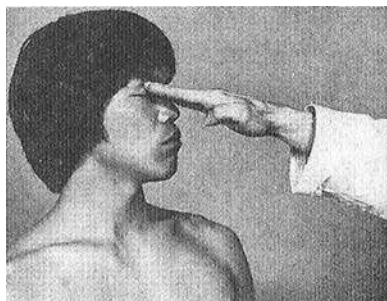
Еще одна распространенная ошибка в использовании руки-копья — атака живота. Большинство мужчин в хорошей форме могут выдержать точно нанесенный удар в живот. Таким образом, совершенно очевидно, что применения руки-копья в этом участке бесполезно. Единственным ущербом от такой атаки будет разве что разрыв сосудов вокруг толстых мышц, защищающих эту область, но ведь это не остановит наступающего противника в его стремлении причинить вам телесные повреждения.

Рис. 16

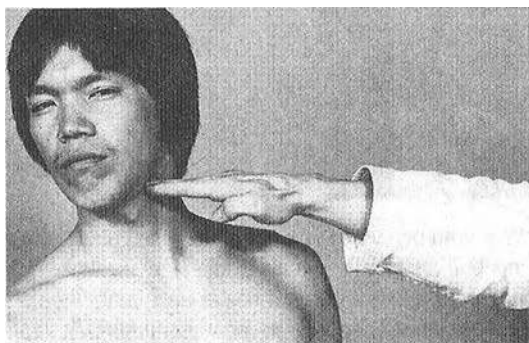
Тем участком, на котором следует сосредоточить удар, является солнечное сплетение. Это нервный центр в углубленииверху живота, не имеющий защиты мышц. Данный участок размером не более рублевой монеты расположен под самой грудиной. Любая атака рукой-копьем в солнечное сплетение или нижние ребра должна быть направлена снизу вверх, чтобы она проникла до самых внутренних органов



17. Дыхательное горло.



18. Глаза.



19. Сонная артерия.

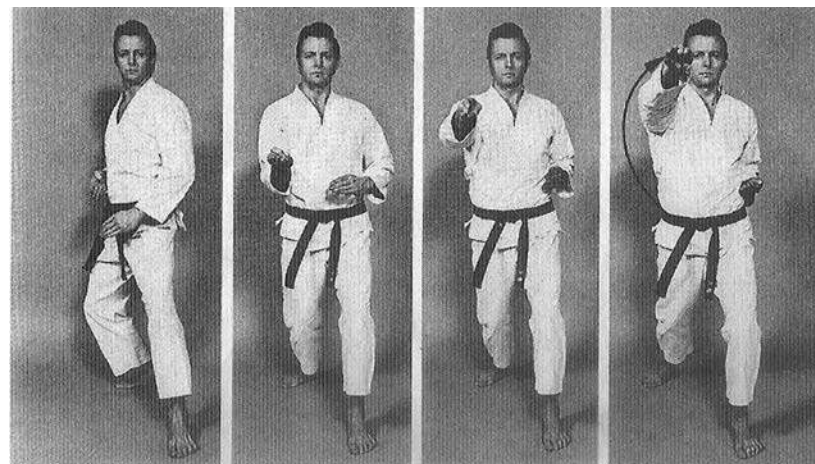
Рис. 17-19

Удар рукой-копьем можно использовать против других жизненно важных и чувствительных органов, таких как дыхательное горло, глаза и сонная артерия.

Ребро ладони*

Поскольку мощность удара ребром ладони ограничена, то его применяют нечасто. Тем не менее это очень важный прием, который должны отработать все, кто занимается боевыми искусствами. Он особенно эффективен в жизненно важных зонах тела противника. Для разработки ребра ладони, которая будет применяться в атаке, используются макивара или тяжелая груша.

*Имеется в виду верхнее ребро ладони, со стороны большого и указательного пальцев. — Примеч. ред.



1

2

3

4

Представленные здесь фотографии демонстрируют, как рука крюком вонзается в цель при разбивании и как это можно использовать для самозащиты. Применяя прием против нападающего соперника, помните, что ребро ладони надо крюком пронести над передней рукой противника и нанести удар в цель. Группируясь для разбивания, помните, что следует сохранять один и тот же угол. Тренируя приемы с целью разбивания, их никогда не выполняют иначе, чем при использовании в боевых целях. Существует правило, согласно которому боевые приемы и приемы разбивания не должны вступать в конфликт, наоборот, они должны дополнять друг друга.

Форма

Рис. 1-4

При ударе ребром ладони контакт производится внутренним краем костяшки указательного пальца. Уберите большой палец как можно дальше внутрь, чтобы исключить его участие в контакте. Кисть движется от бедра вдоль неглубокой горизонтальной дуги. Не позволяйте ей соскользнуть в размах, как при круговом ударе. Начиная перемещение от бедра вдоль дуги, ее траектория крюком загибается к области контакта. В момент контакта кисть движется под углом вниз.

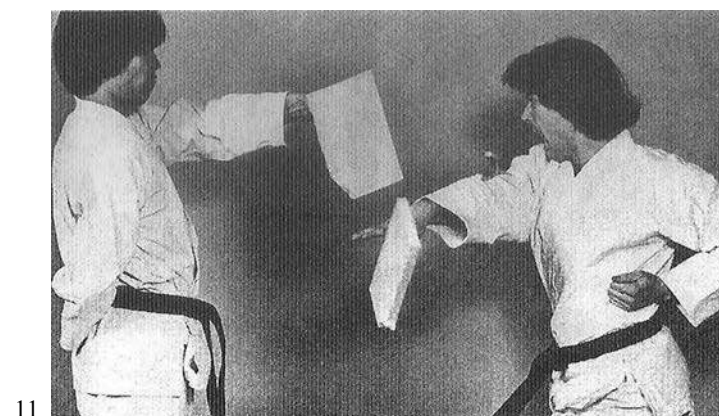
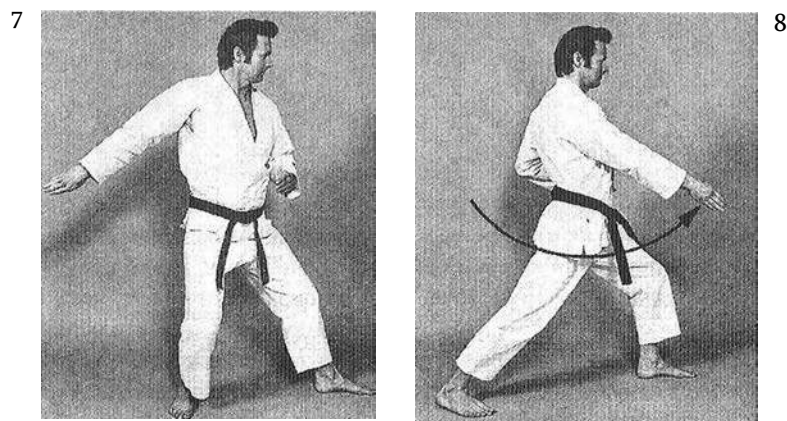
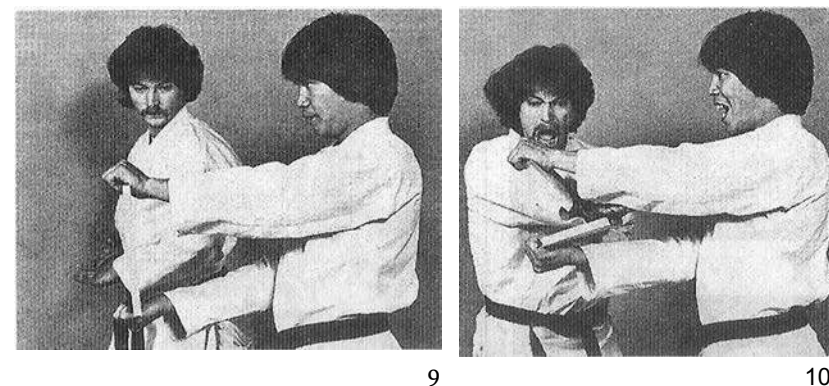
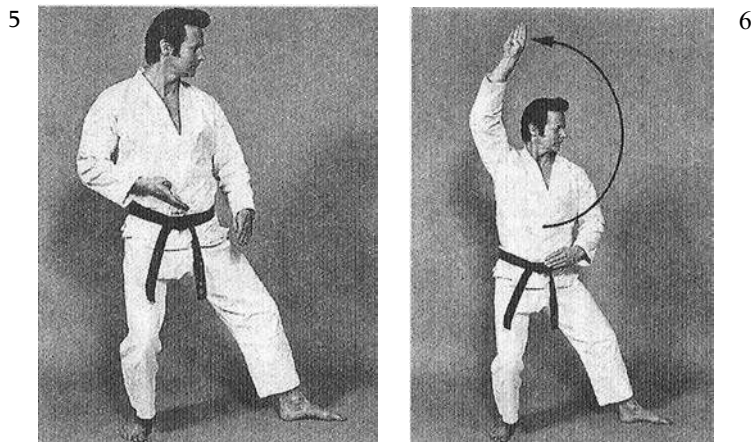


Рис. 5-8

Другой вариант удара. В этом способе выполнения удара ребро ладони начинает путь так же, как в предыдущем случае, от бедра. Затем рука начинает полный круговой размах, проходящий над плечом и назад, чтобы набрать движущую силу. Здесь очень важно движение бедра. Вы должны выбросить бедро вперед, за счет чего вы получаете хлещущий эффект в момент контакта. В любом приеме ограниченной силы ключевым фактором становится скорость. Для увеличения скорости движения, выпад бедра и размах руки должны быть четко скоординированы. Как движение ручки плетки регулирует скорость, до которой разгоняются ее конец, так и движение бедра определяет скорость руки.

Удар снаружи внутрь - ладонью вниз

Рис. 9, 10

Поместите кисть ударной руки у бедра, развернув ладонью вверх. Когда она резко выбрасывается к цели, то описывает дугу от бедра кнаружи. Когда рука приближается к цели, разверните кисть в запястье так, чтобы она прошла сквозь доску ладонью вниз.

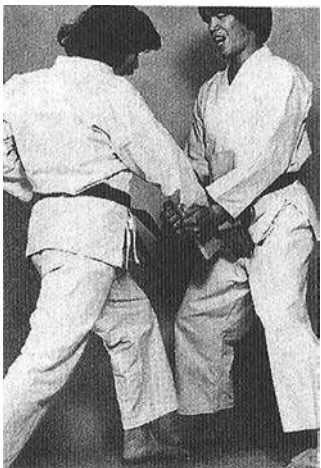
Удар за счет скорости

Рис. 11

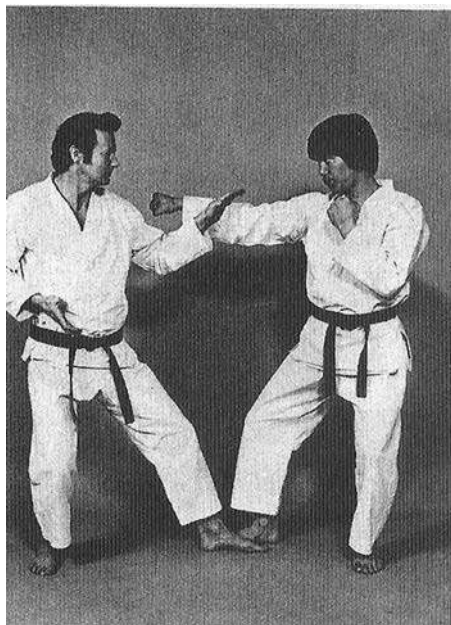
Поскольку мишень висит свободно, концы доски не встречают сопротивления, поэтому удар выполняется за счет скорости, а не силой выпада. Если развить достаточно большую скорость, то в результате зачастую половинки доски просто разлетаются в разные стороны от помощника.



12



13



14

Удар изнутри кнаружи - ладонью вверх

Рис. 12

Эту разновидность удара начинают, поставив кисть у противоположного бедра, развернув ладонью вниз. Далее кисть движется поперек груди неглубокой дугой кнаружи. Когда рука приближается к цели, кисть поворачивается в запястье и в момент контакта ладонь развернута вверх.

Восходящий удар - в пах

Рис. 13

Удар ребром ладони эффективно используется в атаке области паха, поэтому, отрабатывая технику разбивания, его также надо тренировать на уровне паха. Это нужно для того, чтобы дать ученику перспективу, необходимую для оценки и расчета угла, направления и высоты удара.

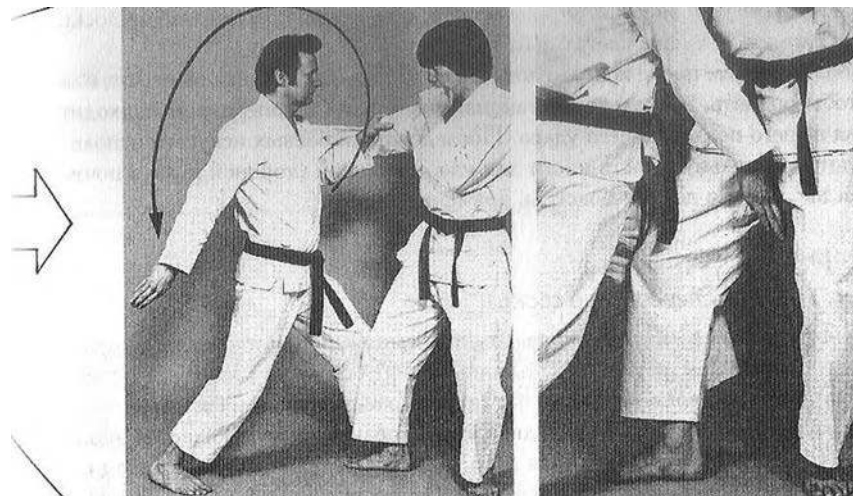
3: ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ РУКОЙ • 146



15



16



17



18

Применение

Рис. 14-18

Когда вы применяете ребро ладони в качестве оружия защиты, вы должны достаточно хорошо размахнуться, чтобы развить максимальную скорость и силу инерции. Как и в любом другом приеме, полное сокращение мышц производится в момент контакта для усиления удара. Жизненно важными органами, против которых можно эффективно применять удары ребром ладони, являются виски, горло, нос и пах.

РЕБРО ЛАДОНИ 147

Тыльная сторона кулака

При использовании ударов тыльной стороной кулака в контакте участвует задняя часть костяшек указательного и среднего пальцев. Согните руку в запястье, чтобы отвести удар от тыльной стороны кисти в момент столкновения с целью. Удар наносится коротким, резким движением всей руки сверху вниз. Во все время движения локоть должен оставаться согнутым, это особенно важно в момент контакта. Если локоть выпрямлен, то сустав выталкивается вверх, возникает вероятность травмы, а вы становитесь беззащитным и уязвимым для контратак противника.

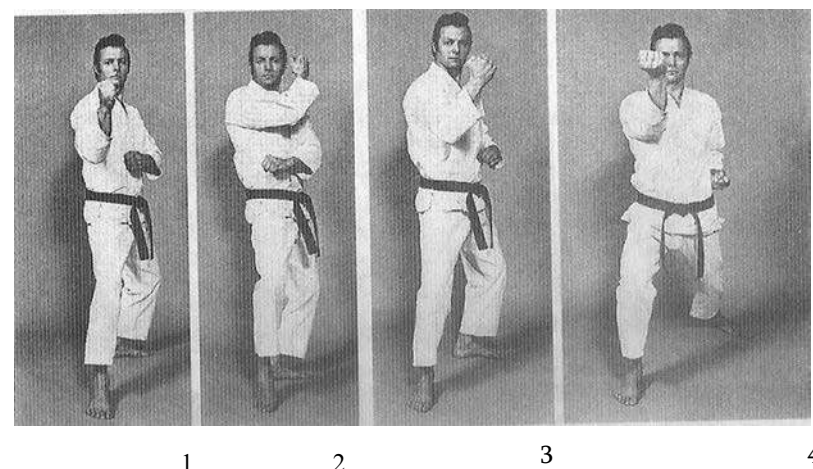
В разбивании удар, наносимый рукой, должен координироваться с выпадом корпуса вперед. Подобное синхронизированное движение высвобождает столько энергии, что вы можете с легкостью расколоть две доски или сломать нос нападающему на вас человеку.

Этот прием также используют, чтобы заставить противника врасплох, или чтобы оценить, насколько дистанция между вами и соперником подходит для вашего последующего удара. Последователи боевых искусств используют фронтальную часть кисти для удара тыльной стороной кулака почти так же, как это делают боксеры, применяя джеб.

Форма

Рис. 1-4 (Вид спереди, вид сбоку)

Этот прием выполняется резким коротким движением ведущей руки. Поднесите кулак к уху с противоположной стороны. Сдвиньте переднюю ногу примерно на 30 см назад (это расстояние зависит от вашего роста). Когда кисть начинает движение к цели, она перемещается вдоль неглубокой, направленной вниз дуги. Верните переднюю ногу в исходное положение, тем самым перенося на нее вес тела с задней опоры. За счет инерции движения тела вперед, скоординированной с резким поворотом кисти в запястье, фокусируется удар и развивается его скорость. Контакт не должен приходиться на тыльную сторону кулака. Когда вы завершаете удар, поверните кулак вниз так, чтобы в мишень ударили только одни костяшки. Локоть не должен выходить за боковую сторону корпуса. Так как хлещущий эффект кисти зависит от движения локтя, то его следует выравнивать — относительно положения кулака и цели. Не позволяйте корпусу наклоняться вслед за ударом. От этого нарушается равновесие из-за смещения центра тяжести, который должен располагаться на перпендикулярной линии, проходящей через середину расстояния между ногами.



→ Вид спереди



→ Вид сбоку

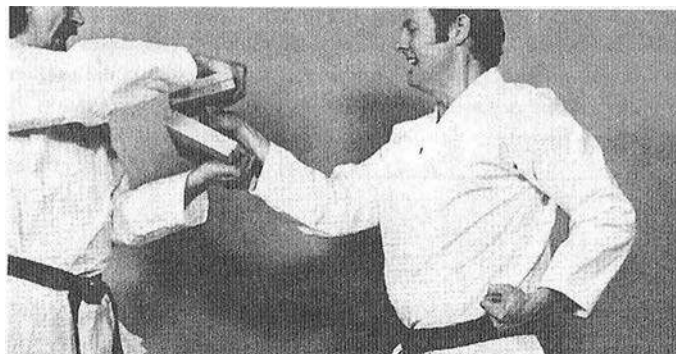
5



6



7

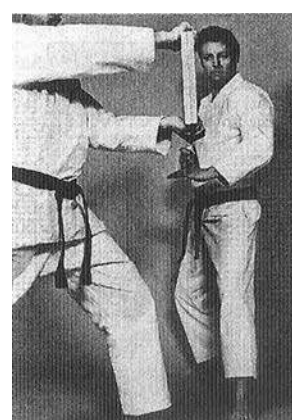


Прямой удар тыльной стороной кулака

Рис. 5-7

Сначала встаньте в заднюю стойку. Правая ступня смотрит в сторону мишени. Сместите ее приблизительно на 30 см назад, в то же время подтягивая ударную кисть к разноименному уху. Затем всем корпусом сделайте выпад вперед, нанося резкий удар в центр цели. Не ведите кулак сквозь пролом, но, как только доски расколются, отдерните ее по возможности быстрее.

Здесь показывается, что этот прием выполняется из задней стойки, однако его можно провести из любой сильной, атакующей стойки. Однако важно помнить, что нельзя допускать подъема стойки во время движения к цели. Центр тяжести должен оставаться в одной и той же плоскости от начала до конца, тогда вы можете обеспечить себе максимум скорости.



8



9



10

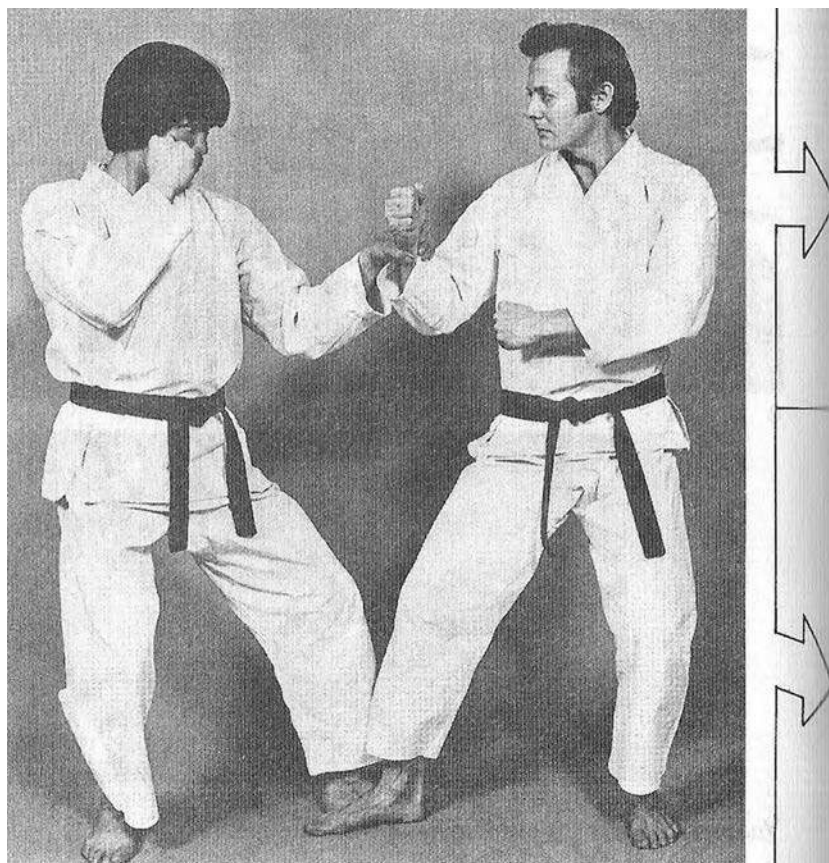
11



Удар тыльной стороной кулака с вращением

Рис. 8-11

Прием начинают из той же стойки, что и прямой удар, только в сторону цели обращена противоположная ступня (левая). Начиная поворот, подтяните заднюю (правую) ногу к левому колену. При этом кисть атакующей руки поднимается к разноименному уху. Заканчивая поворот, вы уже должны быть готовы выбросить руку коротким движением от уха вперед к цели. Когда совершается выпад всем корпусом вперед, чтобы инерция его движения придавала дополнительную силу летящей к мишени руке, правая нога — теперь уже передняя — уже ждет момента, чтобы опуститься в подобающую позицию. Для разбивания этим способом доски держат под иным углом, чем для прямого удара тыльной стороной кулака. Благодаря вращению тела, завершая круг, рука выносится вперед, и поэтому к доске она приближается сбоку.



12

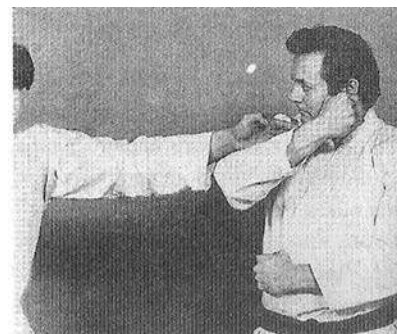
Применение

Рис. 12-16

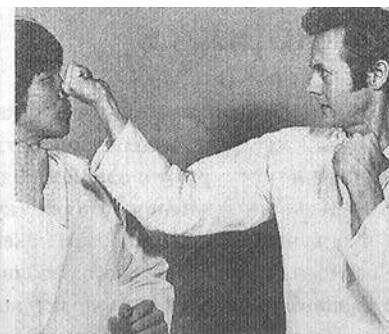
Применяйте этот улар для атаки коротким жестким движением жизненно важных органов. Его наносят сверху вниз с небольшим уклоном в сторону.

Области тела, подходящие для подобных атак, — виски, нос и скулы. Поскольку участок, в который наносится удар, невелик по площади, а голова противника не стоит в одном и том же положении, большое значение приобретает точность.

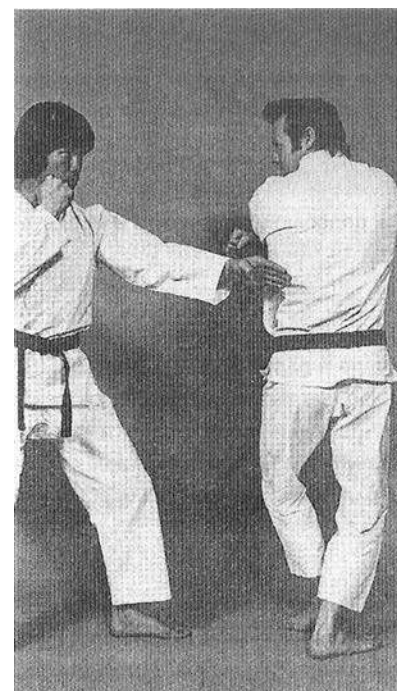
Если нападающий схватил вас за руку, сделайте разворот, вынося заднюю руку в позицию для удара в открывшуюся сбоку часть лица.



13



14



15



16

Разбивание за счет большой скорости

Скоростное разбивание, или разбивание подвешенной цели, является тем приемом, который позволяет оценить скорость и резкость вашего удара. Его обычно тренируют с одной или двумя досками. Упор делается на усиление резкости движения, которым кулак врзается в мишень.

Когда вы работаете над этим приемом, всегда дополнительно тренируйте разновидности скоростного разбивания. Таким образом вы одновременно развиваете скорость удара, мощность и проникновение. Разбивание за счет скорости обычно выполняют одним из двух способов: либо на лету (роняя доску), либо подвешивая мишень на бечевках. Этот прием применим почти к любому удару, каким обучают в школах боевых искусств.

Удар

Рис. 1

Держите доску примерно на расстоянии вытянутой руки. Плечо и ударная рука должны быть расслабленными и в готовности, словно пружина, выпрямиться вперед.

Рис. 2

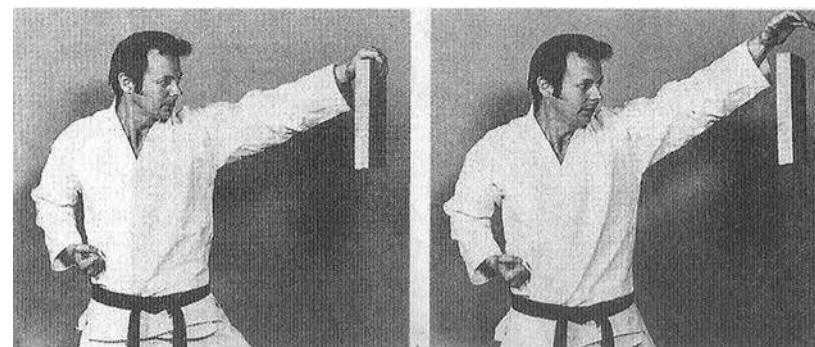
Точно оценив расстояние до мишени и подобающим образом сосредоточившись, отпустите доски, пусть падают.

Рис. 3

Необходимо хорошо рассчитать время контакта так, чтобы соприкосновение костяшек с целью пришлось бы точно в центр доски. Если удар падает выше или ниже центра, доски не разобьются. Так как плечо остается ненапряженным во все время движения, оно выпадам смещается вперед, вкладывая свою силу в удар. Однако верхняя часть корпуса должна сохранять выпрямленное положение, что позволяет не прерывать скорость, вырабатываемую за счет поворота бедер.

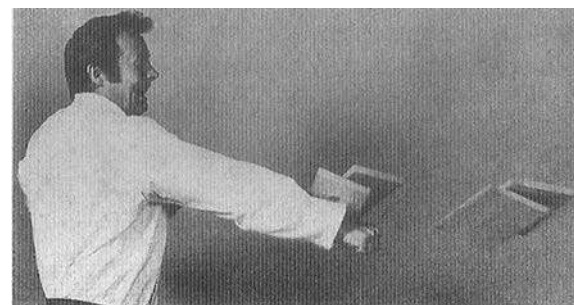
Рис. 4, 5

Для выполнения раскола подвешенной мишени важно развивать скорость, которая необходима, чтобы придать точке контакта большую скорость, по сравнению со скоростью окружающих ее участков. Инерция движения крайних точек будет слегка отставать от инерции точки контакта, благодаря чему доска начнет изгибаться, пока не сломается. Если не вырабатывается достаточная для удара скорость, движение начинает вся доска,



1

2



3



4

5

единой массой, и под воздействием толчка удара просто отлетает назад, не расколовшись. Существуют ограничения силы, которую может выдержать доска, прежде чем разбиться. Поэтому, раз доска имеет определенную массу, только ускорение зоны контакта, вызванное ударом, сможет обеспечить мощность, необходимую для того, чтобы она раскололась.



6

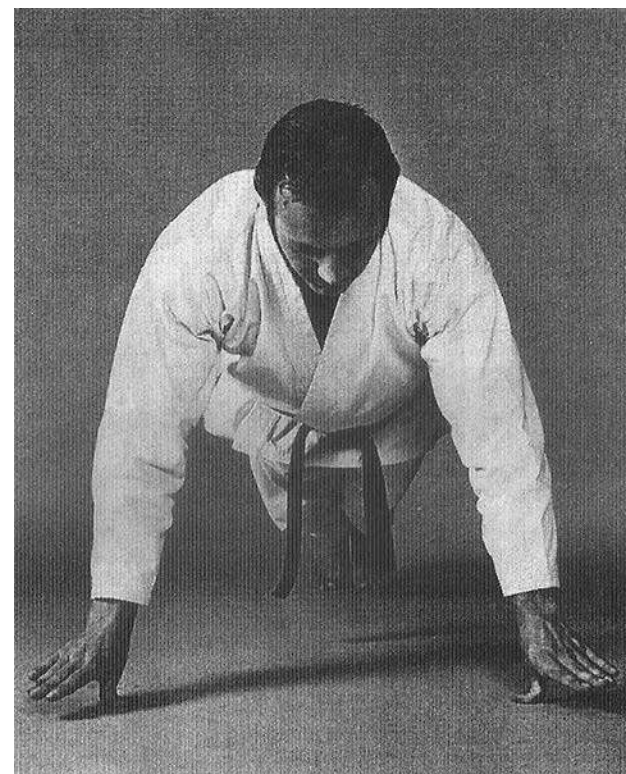
Разновидность удара

Рис. 6

Самой трудной разновидностью разбивания свободно висящей мишени является удар по доскам, помещенным между двумя листками бумаги. Для подготовки к выполнению этого приема вам понадобятся два куска бумаги, приблизительно 25 см шириной и 45 см длиной, узкий длинный деревянный брусок, два меча и два ассистента.

Вставьте меч в один из листов на расстоянии около 15 см от верхнего края и на середине расстояния между боковыми сторонами. То же самое сделайте с другим мечом и другим куском бумаги. Теперь каждый из помощников пусть возьмет по мечу, а вы сделайте прорезы в листах на расстоянии 15 см от нижнего края и вставьте в эти отверстия бруски. Под тяжестью дощечек бумага может немного надорваться.

При таком раскладе удар следует выполнять на достаточно большой скорости, чтобы доска раскололась раньше, чем под воздействием толчка ее концы прорвут бумагу. Степень сложности наращивают, меняя толщину бумажного листа: чем тоньше лист, тем труднее.



1

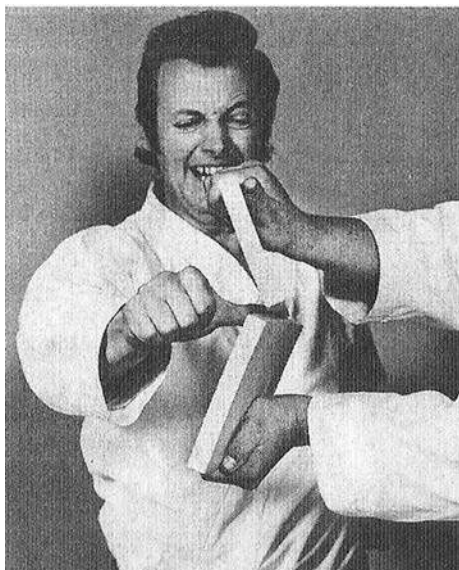
Удар большим пальцем

Хотя этот вид удара демонстрируют редко, в данную книгу он все-таки включен, потому что если прием удастся выполнить на турнирах, за него неизменно ставят высокие оценки.

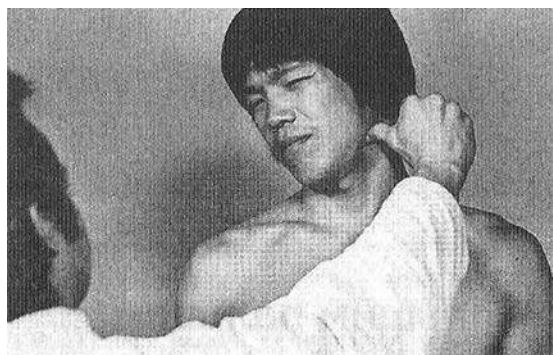
Чтобы мышцы, связки и сухожилия могли выдержать всю силу удара, их надо развивать максимально, иначе палец будет попросту сломан. Благодаря углу, под которым удерживается большой палец, сустав костяшки не выдерживает ударной волны.

Рис. 1

Лучшим упражнением для укрепления этой части кисти будут отжимания с опорой на большие пальцы.



2



3

Рис. 2

Этот прием можно отрабатывать так же, как удар рукой-копьем. Для начала берут узкую доску, а затем постепенно наращивают ее ширину.

Применение

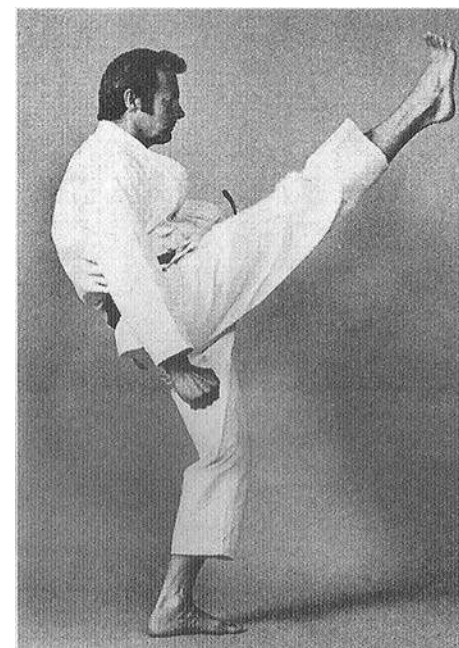
Рис. 3

Область в месте крепления челюсти, где проходит нерв — лучшая зона применения удара большим пальцем в качестве контратаки наступающего противника.

ЧАСТЬ

4

**Разбивание:
техника с
использованием
ударов ногой**

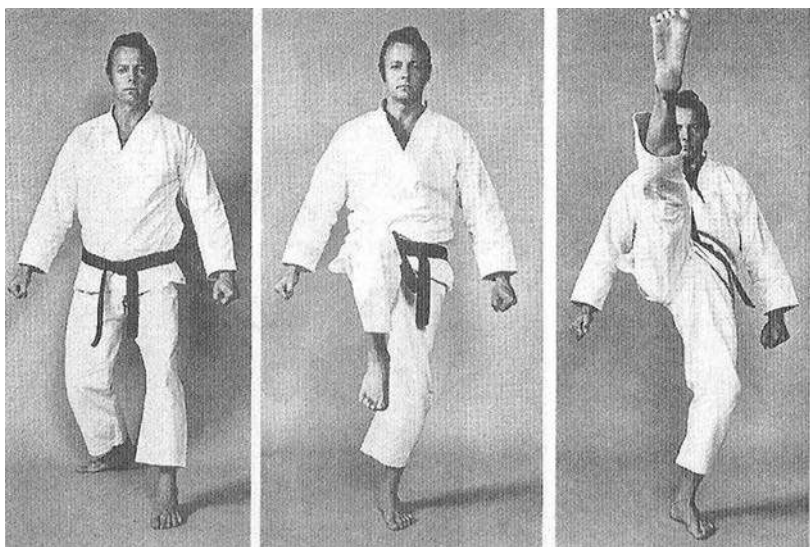


Фронтальный удар ногой

Рис. 1-3 (стр. 162)

Из задней стойки вынесите заднюю ногу вперед и вверх. Делая это, следите, чтобы ступня оставалась на одной прямой с мишенью. Подъем от пола до уровня колена опорной ноги выполняется очень быстро. Этим вы защищаете пах от неожиданной контратаки противника. В этой позиции колено мгновенно устремляется к цели. Помните, что ступня не может ударить выше колена, когда последнее уже полностью выпрямлено. Поэтому, если вы не поднимете колено достаточно высоко к цели, ваша ступня не достигнет точки контакта в центре доски. Если же колено занесено выше центра мишени, то ступня последует за ним и ударит над уровнем центра.

В стремлении исправить высоту занесенного колена самой распространенной ошибкой является попытка поднять или опустить ногу в бедре уже после того, как колено выпрямилось. Поскольку сила удара в большой степени зависит от движения бедра, то все, что прерывает его рывок вперед, неизбежно снижает мощность приема.



1

2

3



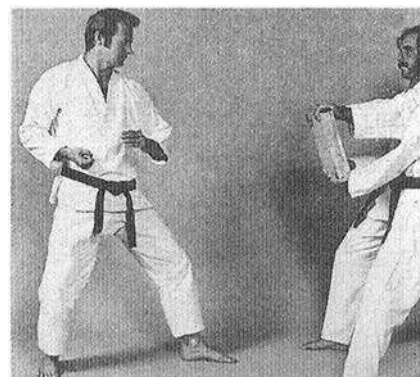
4

Применение

Рис. 4

Фронтальный удар ногой применяется по жизненно важным участкам тела, которые расположены вдоль воображаемой линии, проходящей от лица к паху. Сюда входят шея, область сердца, солнечное сплетение и живот.

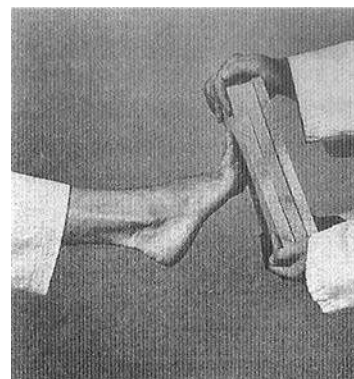
4: ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ НОГОЙ 162



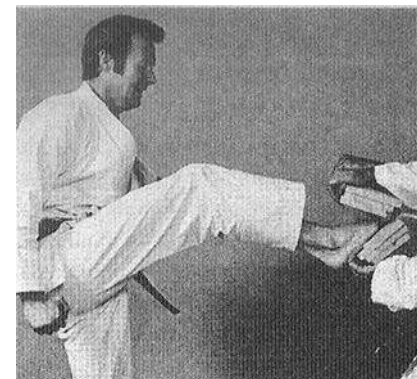
5



6



7



8

Удар

Рис. 5-8

В этом приеме сильная стойка так же важна, как правильное расстояние до мишени. Здесь важно помнить две вещи: угол, под которым следует держать доски относительно поднимающейся ноги, и то, что контакт производится исключительно подушечками ступни.

Разбивание с помощью фронтального удара ногой обычно выполняется выпадом вперед. И, поскольку колено выпрямлено, этот рывок продолжается и сквозь доски после того, как они раскололись. Одновременно с рывком бедра выполняется контакт выбросом ступни подушечками пальцев в цель и замыкается колено.

ФРОНТАЛЬНЫЙ УДАР НОГОЙ • 163



9



10

Рис. 9, 10

Пожалуй, самой важной фазой рывка является движение бедер вперед. На фотографиях 9 и 10 показано, как и когда их выпад вкладывается в удар. На фотографии 9 видно, на какой линии должны располагаться бедра во время движения ноги к цели. Фотография 10 демонстрирует расстояние, которое проходят бедра в рывке вперед в тот момент, когда нога совершает контакт. Это расстояние составляет примерно 10 см. Рывок бедра требует усиленных тренировок, т.к. его надо уметь координировать с выпрямлением ноги.

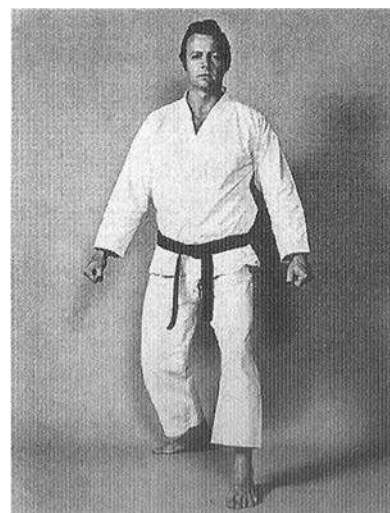
Фронтальный удар подъемом ступни

Рис. 1,2

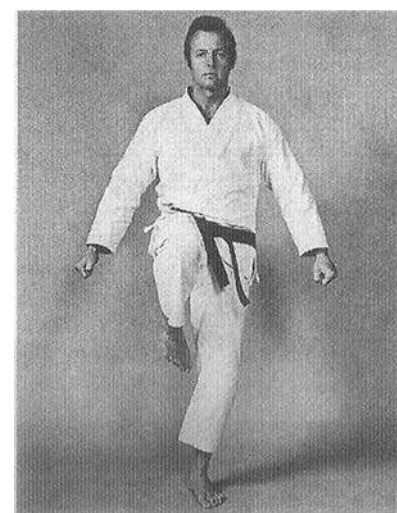
Из задней стойки вынесите ударную ступню вперед и вверх до уровня колена разноименной ноги. Загните пальцы книзу, чтобы исключить их участие в контакте

Рис. 3 (Вид спереди, вид сбоку)

Из этого положения, стремительным движением, нога проходит путь к точке контакта. Верхнюю часть корпуса наклоните чуть вперед, чтобы сохранять устойчивое равновесие и вложить в удар весь вес тела.



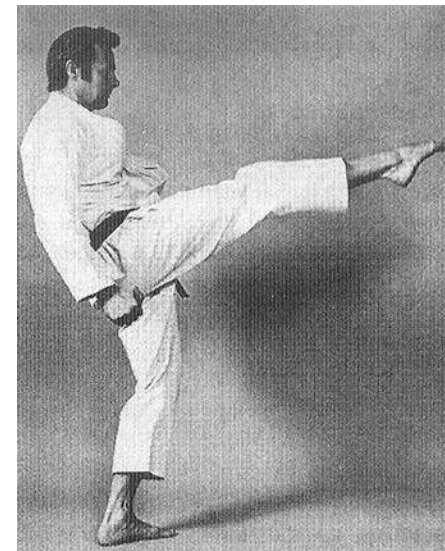
1



2



3



4

Как в любом другом приеме, связанном с ударами ногой, отдерните ступню назад, в исходное положение, сразу же после контакта. Это возвратное движение должно выполняться на уровне рефлекса, иначе вы дадите противнику возможность ее захвата.



4

Применение

Рис. 4

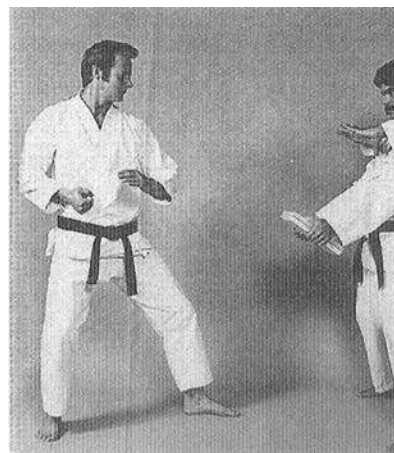
Фронтальный удар подъемом ступни выполняется так же, как и обычный фронтальный удар, только он должен быть направлен в пах. Нога стремительно выбрасывается вперед между ног противника.

Удар

Рис. 5-8

Проведите удар от пола до цели мгновенным движением вперед. Здесь понадобится еще один ассистент, который удержит летящие вверх осколки от попадания в лицо.

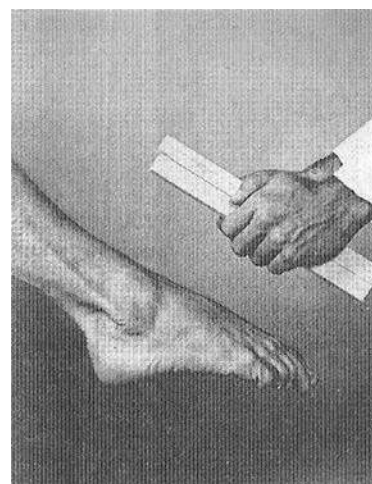
Этот тип удара редко применяется в разбивании, т.к. кость подъема хрупка и ничем не защищена. Контакт с досками вызывает сильную боль, поэтому, прежде чем приступить к собственно разбиванию, сделайте несколько тренировочных ударов. Это необходимо, чтобы научиться полностью подворачивать пальцы внутрь и во время удара правильно удерживать более толстую, крепкую часть подъема. Пальцы загибают внутрь: для предохранения от участия в контакте. Следует также выгнуть ступню в щиколотке и удерживать в таком положении, чтобы контакт не пришелся вне центра мишени.



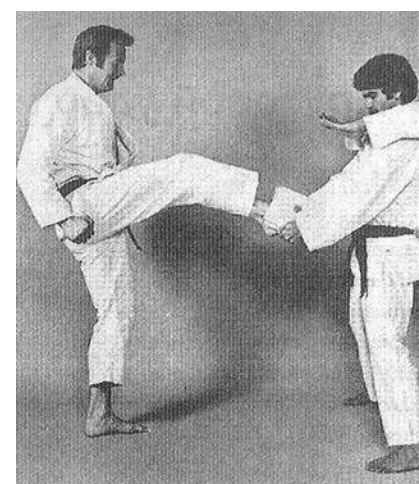
5



6

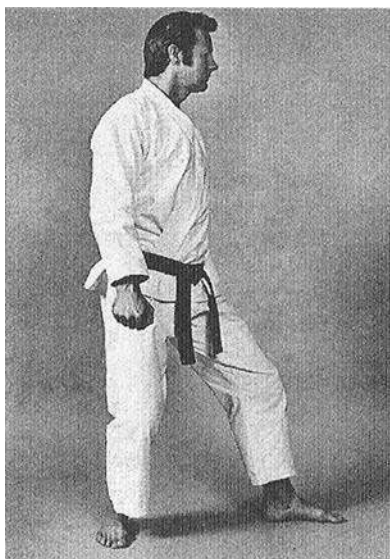


7

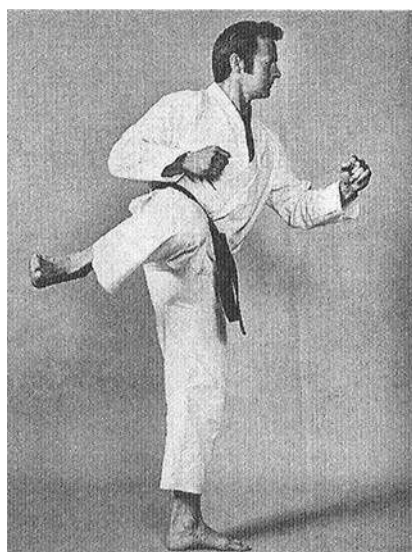


8

Доски следует держать на уровне паха и под таким же углом к траектории движения ударной ступни, как при ударе противника в эту область. Тогда эффективность этого приема будет особенно наглядной.



1



2

Круговой удар ногой

Рис. 1, 2

Стойка для кругового удара в основном такая же, как для фронтального, но в движении задней ноги, когда она выносится вверх к разноименному колену, имеют место различия. Как только ступня достигает другого колена, начинайте поворот на подушечках пальцев опорной ноги. В этот момент важно сохранить равновесие, т.к. вес всего тела приходится на одну ногу. Когда щиколотка и колено ударной ноги поднимутся так, что окажутся в положении параллельно полу, резким движением ступни выполняется собственно удар.

Рис. 3 (Вид сзади, вид спереди)

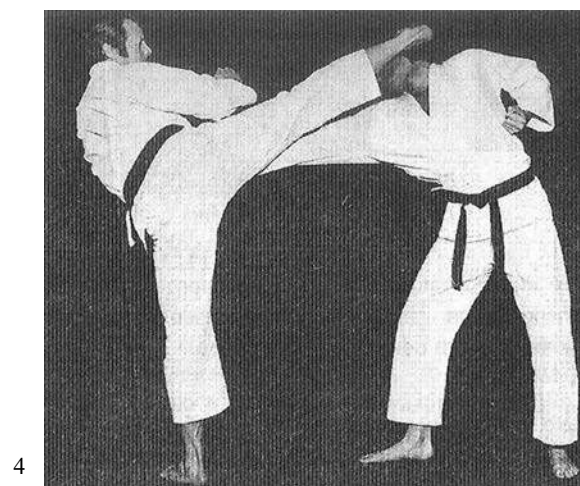
Отрывистый взмах в колене и поворот бедра должны происходить одновременно. Круговым движением переместите ступню и ударьте в воображаемую цель, находящуюся прямо перед собой. В момент, когда ступня врезается в желаемую точку, ступня образует угол, направленный вниз. Пальцы жестко загните вниз, чтобы избежать их участия в контакте. Как только нога полностью распрямится, мгновенно отдерните ударную ступню в положение наизготовку, а затем опустите на пол.



3



3¹



4

Применение

Рис. 4

Круговой удар применяют в жизненно важных областях тела второго порядка. Они расположены вдоль линии, проходящей от виска к лодыжке. Сюда входят уши, боковые стороны шеи, ребра и коленные суставы.



5



6



7

Удар

Рис. 5

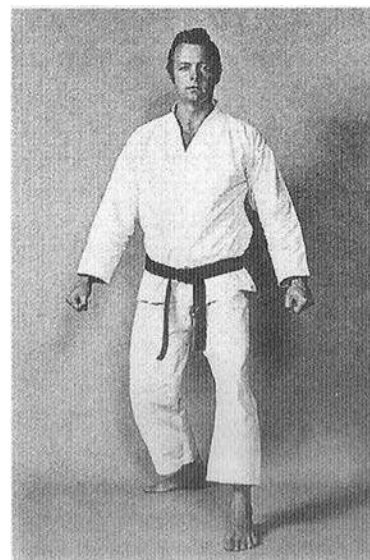
Поместите мишень так, чтобы после разворота точка удара располагалась прямо перед вами. Выравнивание производится с таким расчетом, чтобы подушечки ступни попали точно в центр.

Рис. 6

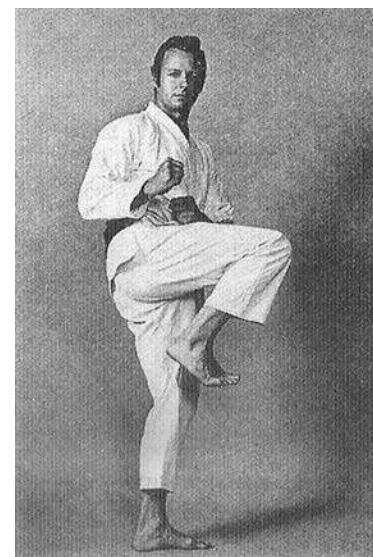
Как только ударная нога идет на подъем, бедра начинают разворот в сторону цели. Выверните их так, чтобы придать ударной ноге размах. Наклоните корпус в направлении удара для усиления выпада.

Рис. 7

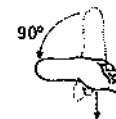
Из верхнего положения выбрасывайте ударную ступню в цель. Резким движением, словно щелчком плетки, выносите ногу кнаружи, одновременно полностью распрямляя ее, пока колено не будет полностью выпрямлено. Расколов доски, отдерните ногу обратно в верхнее положение, а затем опустите на пол.



1



2



Боковой удар ногой из положения стоя

Рис. 1

Начинайте боковой удар из той же стойки, что упоминалась в двух предыдущих случаях. Однако в момент, когда ударная нога поднимается до уровня колена другой, развернитесь на опорной ступне. Мощность приема будет зависеть от того, насколько правильно вы сумеете сделать движение бедрами. Чтобы обеспечить максимально сильный удар, вы не должны уводить бедра дальше центра мишени; но нельзя и останавливать их разворот, не доходя до этой точки. Его следует прекратить сразу же, как только бедра достигнут линии центра мишени.

Рис. 2

Пока ударная нога проходит путь от исходного положения до верхнего, т.е. наизготовку, опорная ступня разворачивается на подушечках на 90 градусов.

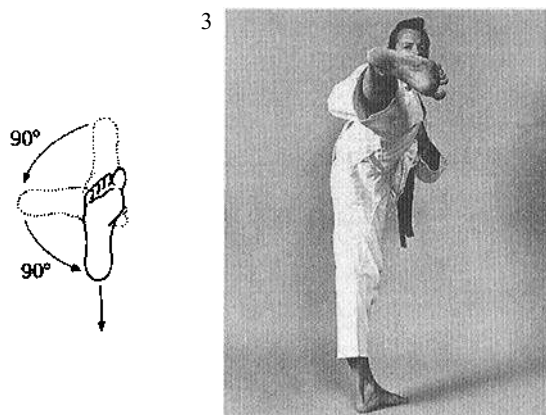


Рис. 3

Из положения наизготовку выбрасывайте ногу в цель. Именно следующее движение, которое легко обойти вниманием, превращает боковой удар в то мощное оружие, каким он и является. А именно: в момент контакта с целью поверните опорную ступню еще на 90° . Благодаря этому вес всего тела, особенно из области бедер, направляется к цели. Сила инерции тела, делающего выпад вперед на несколько дополнительных сантиметров, и дает вам возможность разбить не две, а четыре доски. Если вы не владеете сильным боковым ударом, я рекомендую привнести этот дополнительный разворот на 90° .

Рис. 4, 5

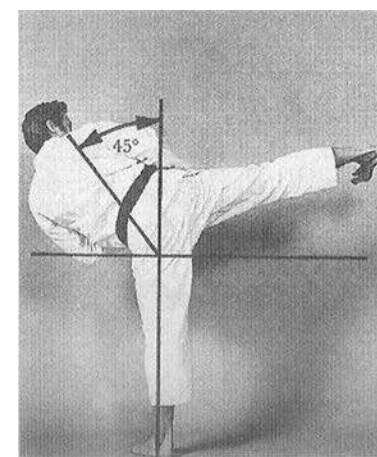
Сила бокового удара будет наибольшей в том случае, если вы сумеете сохранить положение корпуса на одной вертикальной линии с опорной ногой. Отклоняясь на 45° назад, вы снижаете мощность удара. При уклоне более чем в 45° сила приема убывает еще быстрее, и он становится абсолютно неэффективным.

Рис. 6

В разных стилях боевых искусств используют разные части ударной ступни. Одни бьют ребром, другие — пяткой. И то, и другое годится для самозащиты. Но в разбивании следует использовать участки, где расположены более крепкие кости ступни. В случае с боковым ударом пятка является наиболее надежной и наименее хрупкой зоной для участия в контакте с жестким предметом. Пальцы ступни должны быть направлены вниз. Такое их положение еще более усиливает удар, т.к. поворот ступни заставляет сократиться мышцы ударной ноги. При сокращении мышц, выпускается энергия, увеличивающая мощность удара



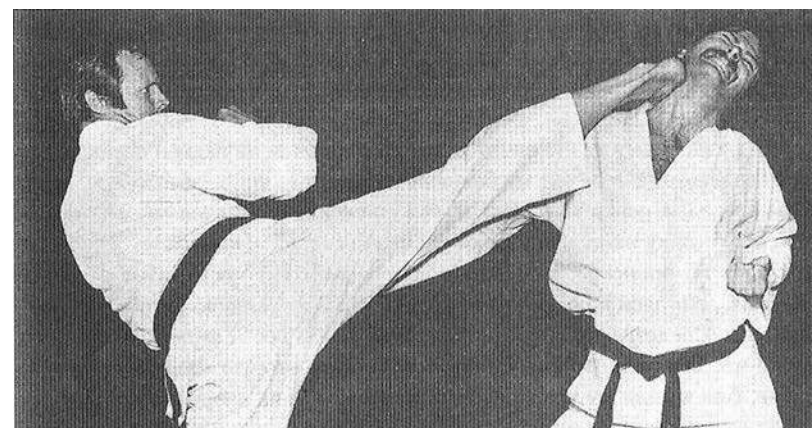
4. Правильно



5. Неправильно



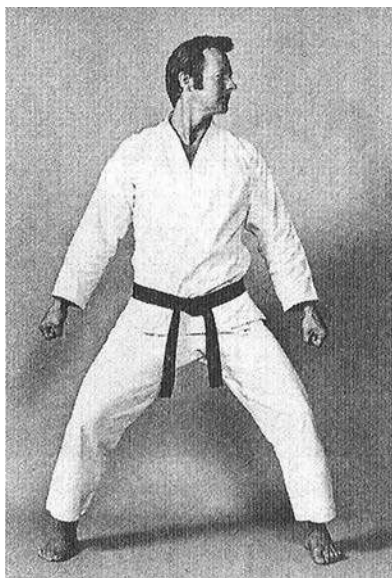
6



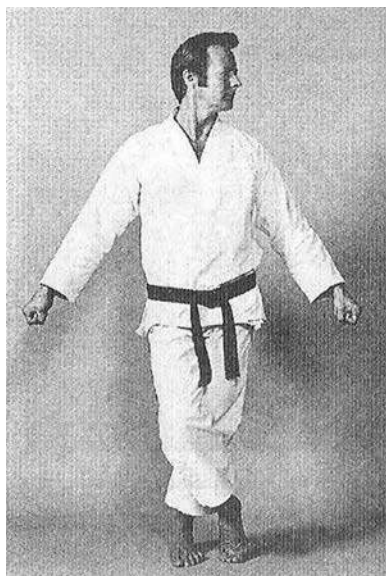
Применение

Рис. 7

Боковые удары эффективны в приложении к любой области тела.



1



2

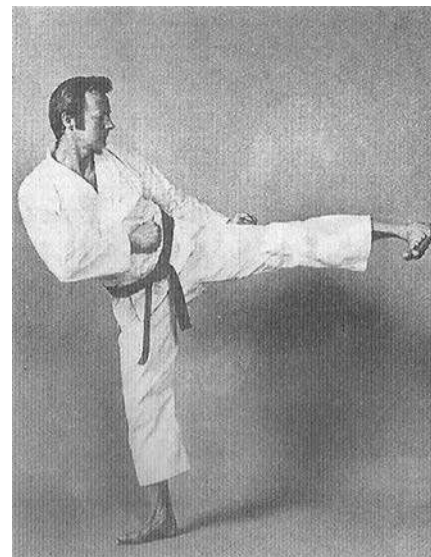
Боковой удар с подшагом

Рис. 1-4

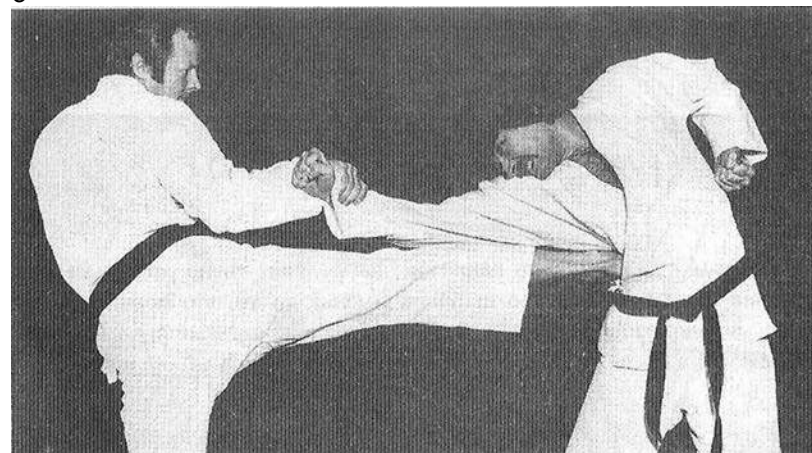
Эта разновидность бокового удара выполняется из задней стойки. Тем не менее его чаще наносят из боковой стойки, т.е. когда обе ступни обращены вперед, а центр тела приходится на середину расстояния между ногами. Эту стойку иногда называют стойкой всадника (кимасэ по-корейски, кибачи по-японски), и она считается исконной во всех стилях боевых искусств. Двигаясь в направлении цели, сдвиньте заднюю ступню в положение непосредственно впереди передней. Когда вес тела переместится на только что вынесенную вперед ногу, подтяните вторую вверх и согните в колене. Как только вы уравнили весь вес тела на опорной ноге, выбрасывайте ударную ногу в мишень. В момент контакта колено опорной ноги выпрямляется, а пятка, насколько возможно сильнее, впечатывается в пол. В этом виде удара также необходим поворот в 90° на подушечках ступни опорной ноги. Благодаря этому бедра делают выпад вперед и выпускают энергию в пятку ударной ступни.



3



4



5

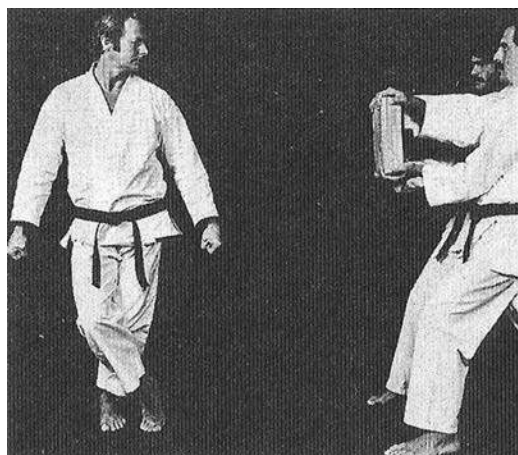
Применение

Рис. 5

Боковой удар с подшагом применяется для сокращения дистанции между вами и противником. Хотя, возможно, в начале движения точка контакта уже выбрана, в конечном итоге, когда нога занесена для удара, его вполне можно направить в любую другую



6



7



Перенос задней ступни.

Удар

Рис. 6, 7

Прежде чем выполнять движение, вы должны точно рассчитать расстояние между собой и противником. Умения делать это можно достичь лишь многократным повторением одного и того же движения — вынос задней ступни и смещение веса тела вперед.

Рис. 8

Когда вы переместили вес тела вперед и обрели равновесие, подтяните вторую ногу вверх и согните в колене. В этот момент вы можете мгновенно рассчитать дистанцию и высоту расположения мишени для обеспечения координированного выпада в цель.

Рис. 9

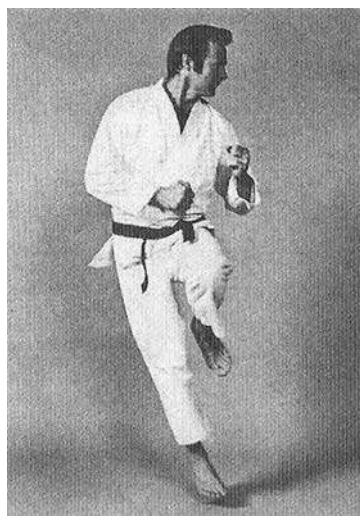
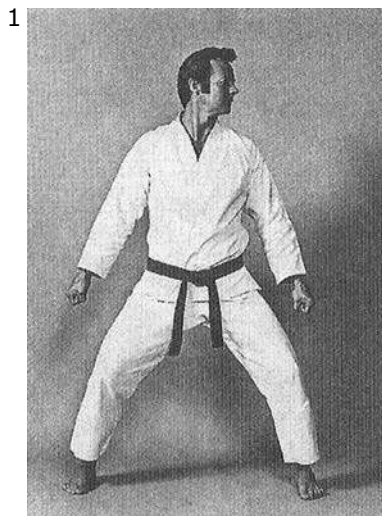
Точно в момент удара разверните опорную ногу на подушечках ступни на 90°. Этот поворот выведет корпус в направлении удара, увеличивая при этом его силу, инерцию движения и выпад.



8

9





Боковой удар ногой с подскоком

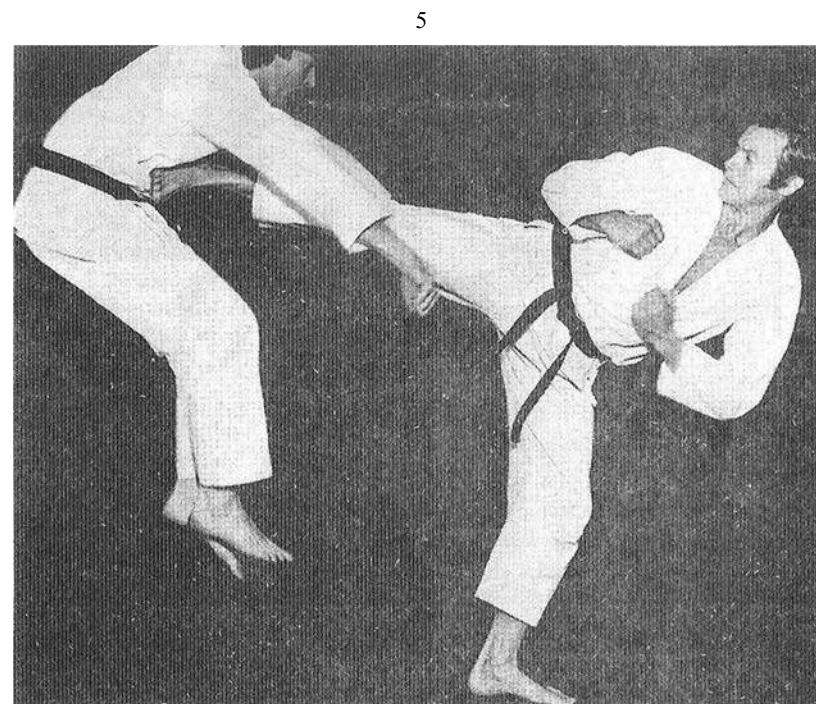
Рис. 1-4

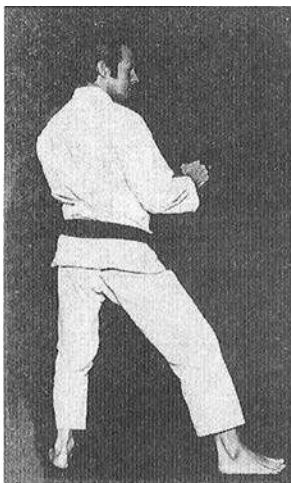
Наиболее мощный вид бокового удара выполняется в прыжке по направлению к цели. Данная его разновидность также начинается из задней стойки или стойки всадника. Вы должны прыжком сделать выпад вперед всем телом в направлении удара. Это делается перемещением задней ступни на место передней, для чего обе ступни отрываются от пола. Пока вы еще в воздухе, подтяните вверх ударную ногу и согните в колене. В тот момент, когда задняя ступня касается пола, выдвигаясь вперед на место передней, выбрасывайте в цель ногу, согнутую в колене. Используйте такой же поворот на 90° на подушечках ступни опорной ноги, как и в описанных ранее случаях.

Применение

Рис. 5

Боковой удар ногой с подскоком применяется для атаки разных частей тела нападающего противника. Смещая корпус всего на несколько сантиметров вперед, заключительный поворот на 90° значительно увеличивает мощность бокового удара на ходу и бокового из положения стоя. Если вы скоординируете этот поворот с силой инерции тела, передвигающегося вперед на метр или более, то нанесете удар потрясающей разрушительной силы.





6. Задняя стойка.



7. Боковая стойка



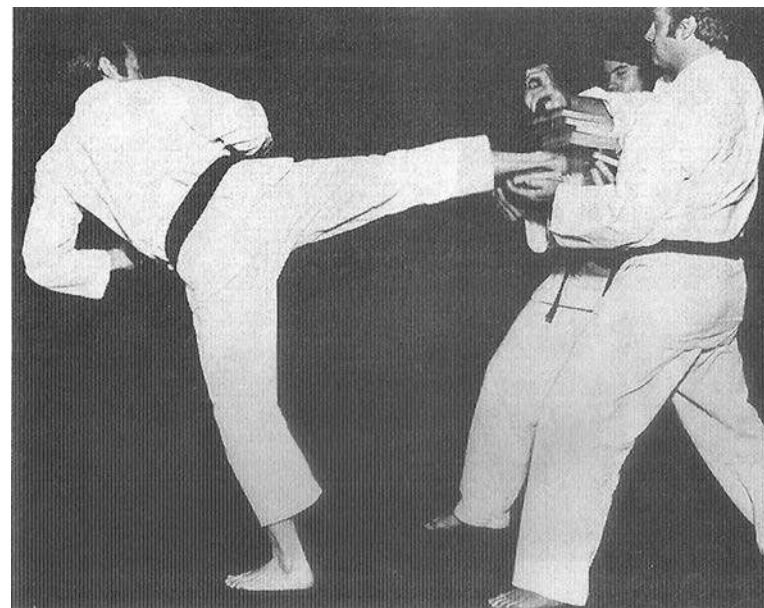
8. Прыжок вперед.

Удар

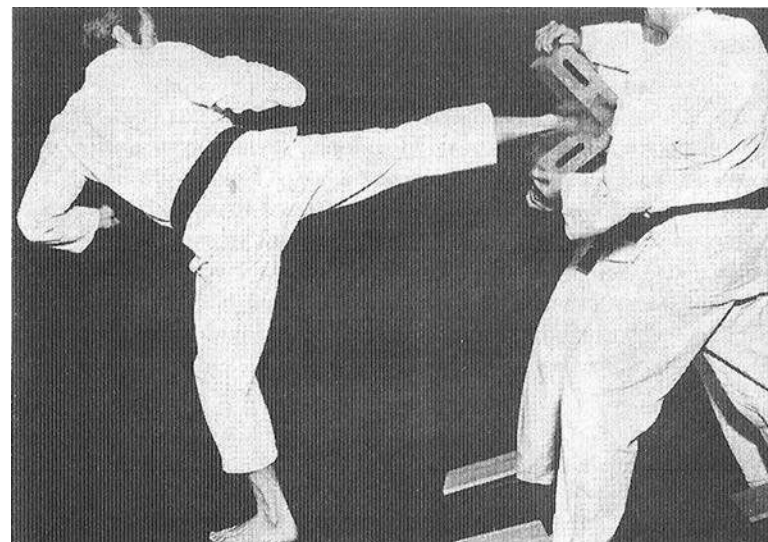
Рис. 6-10

Особое внимание здесь следует уделить тому, чтобы удержать ударную ногу впереди бедра на одной с ним линии. Чем выше поднимется ступня по отношению к бедру, тем слабее будет удар. Применяя боковой удар в разбивании, держите ногу низко. Не жертвуйте силой ради высоты.

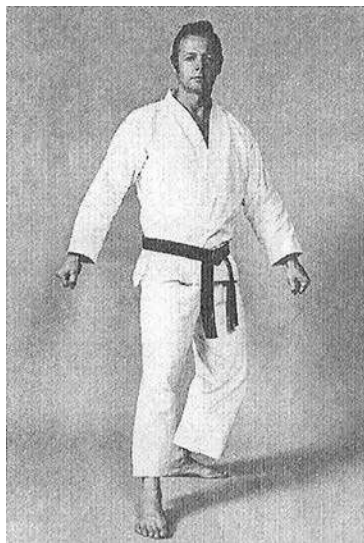
Не отрывайте пятку опорной ноги от пола. Чем сильнее поддержка опорной ноги, тем сильнее удар. В стойке сила вырабатывается сверху вниз, от бедра к пятке, а не к пальцам.



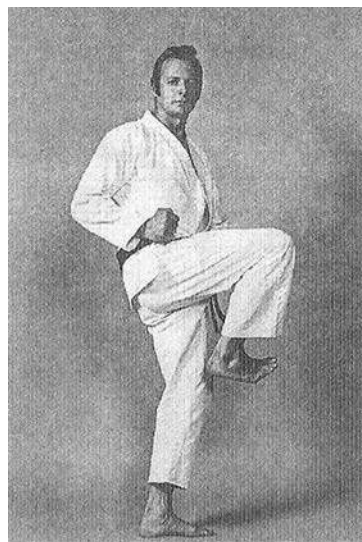
9. Раскалывание пяти досок толщиной 2,5 см.



10. Разбивание одного шлакоблока толщиной 10 см.



1



2



3



4

Фронтальный крюковой удар

Рис. 1-4

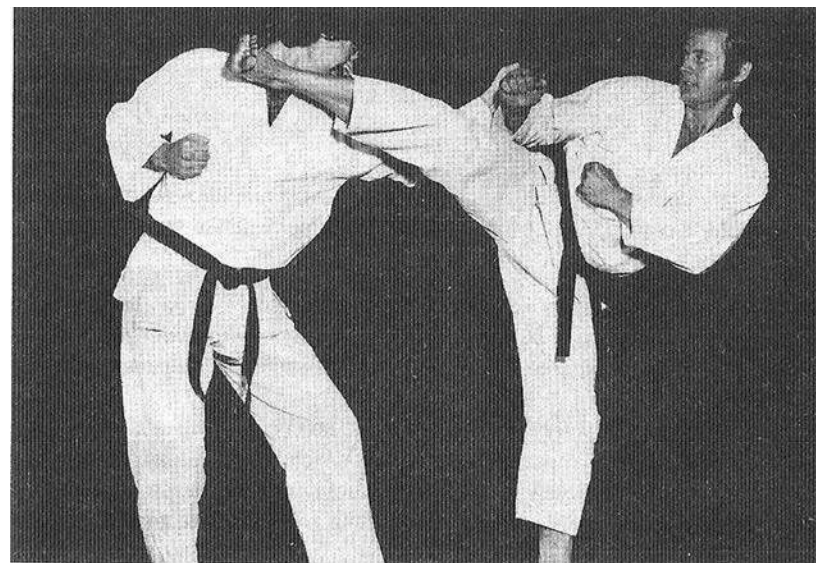
Из задней стойки вынесите заднюю ступню назад и вверх до уровня колена разноименной ноги. Ударная нога начинает подъем под углом 45° относительно фронтальной части тела. Поднимите ступню чуть выше точки, в которой вы намереваетесь сфокусировать удар. Когда нога полностью распрямится, согните ее крюком в колене, целясь в точку контакта. Ударная ступня ведется к цели под углом с небольшим уклоном вниз. Затем пусть она продолжит путь вдоль своей траектории к исходному положению. Такое безостановочное круговое движение позволяет увеличить скорость и мощность данного приема за счет силы инерции, которая вырабатывается в результате поворота бедер.

Применение

Рис. 5

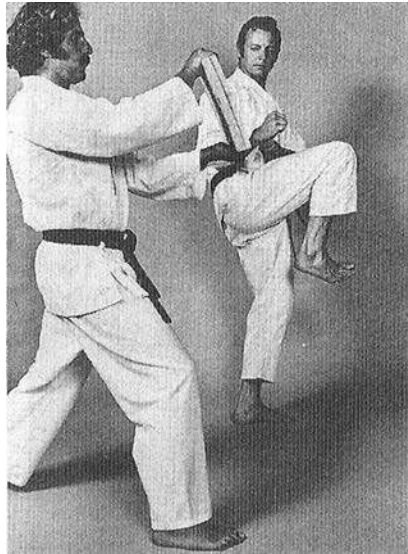
Когда фронтальный крюковой удар используется для самозащиты, его наносят спереди в часть плеча, расположенную ближе к шее. Затем под ведущей рукой противника удар поворачивается крюком и направляется сбоку в голову, в шею или лицо.

5





6



7

Удар

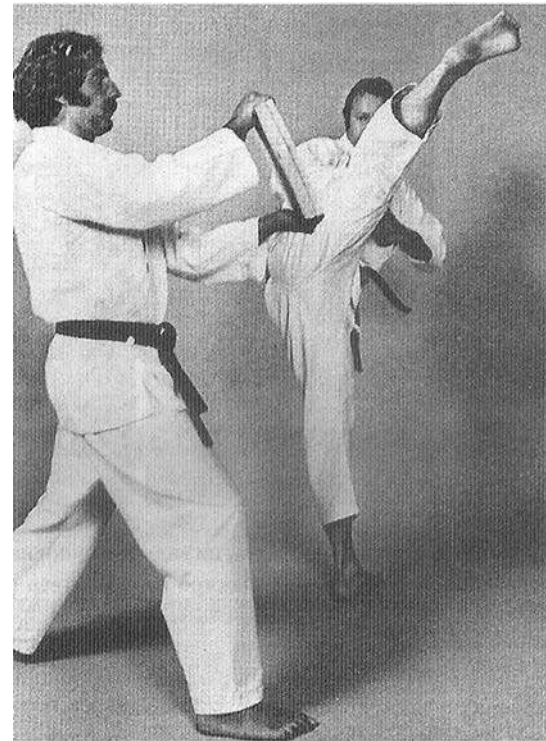
Рис. 6, 7

В этом приеме задействуется крюковое движение ноги вверх. Оторвав ударную (ведущую) ногу от пола, ведите ее к цели вдоль дуги.

Рис. 8, 9

Ведите ногу, пока она полностью не распрямится, к точке, расположенной немного выше цели. Когда нога достигнет нужной точки относительно цели, резко выбрасывайте ступню в цель, отрывистым движением сгибая ее в колене.

Для того чтобы нанести удар с максимальной силой, прежде чем состоится контакт ступни с разбиванием материалов, она должна начать двигаться вдоль нисходящей траектории. Когда мишень разбита, нога, несколько не задерживаясь, продолжает свой путь до завершения полного круга и, таким образом, возвращается в исходную позицию.



8



9



Задний крюковой удар ногой

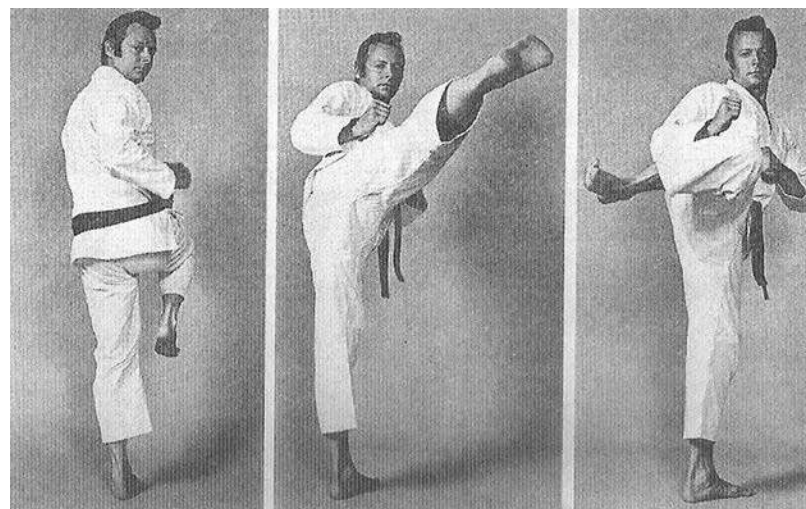
Рис. 1-4

Встав на одну линию с точкой контакта, из задней стойки начинайте поворот на подушечках передней ступни. Быстро развернитесь примерно на 90° назад, так, чтобы точка контакта оказалась в поле зрения. В боевых искусствах, выполняя любой прием, вы не должны отрывать глаз от цели или самого противника дольше, чем это необходимо. В нашем случае при повороте на 90° глаза теряют из вида точку контакта буквально на долю секунды. Приемы с вращениями требуют того, чтобы голова поворачивалась быстрее, нежели все тело. Следом разворот заканчивает верхняя часть корпуса и за ним — бедра, что в точке контакта обеспечивает удару ноги хлещущий эффект. Когда мишень оказалась в поле зрения, начинайте подъем ударной ноги таким же круговым движением, как в случае с фронтальным ударом. Чтобы полнее использовать инерцию движения поворота тела, ступню к исходной позиции следует вести вдоль нисходящей траектории, не задерживая ни на секунду.

Применение

Рис. 5

В крюковом ударе ногой назад для обеспечения преимущества перед противником используется эффект неожиданной смены направления. Поворот назад создает обманное впечатление, будто вы отступаете. На самом деле этот уход от атаки противника позволяет глубже проникнуть в его оборону. Этой цели вы достигаете, вынуждая соперника сделать движение вперед в зону вашей обороны, а затем атакуя его с другого, неожиданного для него угла.

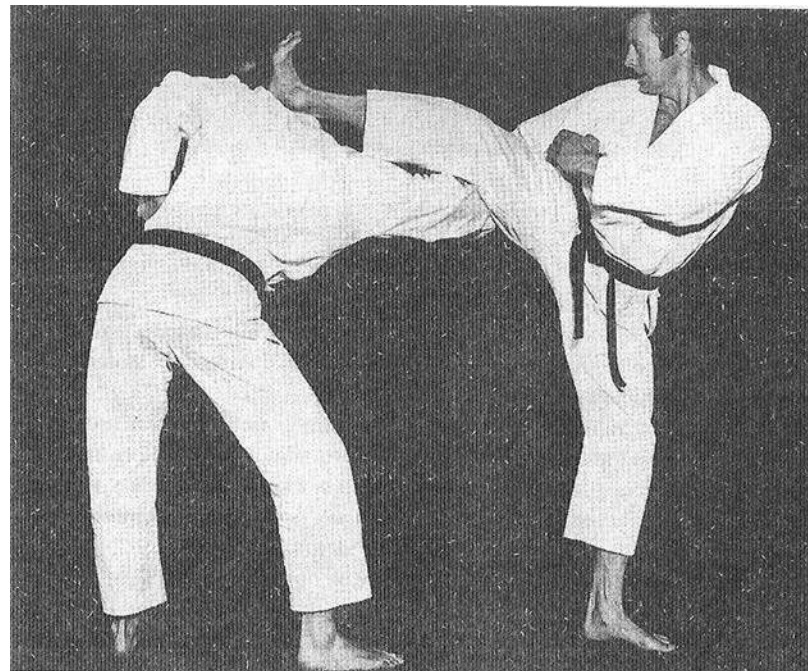


2

3

4

5





6



7



8

Удар

Рис. 6-9

Правильная оценка расстояния до цели чрезвычайно важна при выполнении этого приема. Контакт пятки и разбиваемого материала должен произойти точно в центре доски.

После поворота назад, когда вы уже видите цель, начинайте поднимать ударную ногу в позицию готовности. С того момента, как нога начинает подъем, и до тех пор, пока она не вернется в исходное положение, в ее движении не должно быть никаких задержек или остановок. Поднимайте ногу до полного ее распрямления в позицию чуть выше цели.

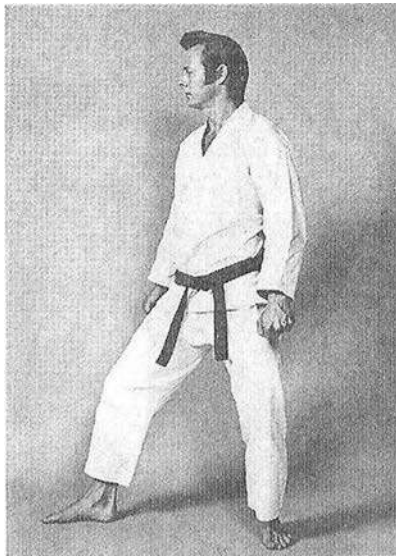
Инерция движения вращающегося тела придает удару бьющей ноги хлещущий эффект. После проникновения сквозь раскалываемую мишень пятка должна безостановочно продолжать свой путь, не прерывая набранной инерции.

4: ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ НОГОЙ • 188

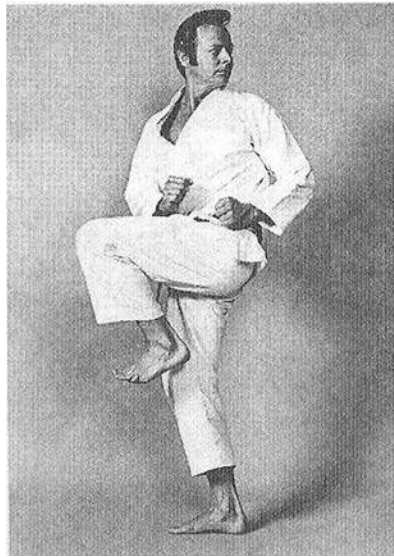


9

ЗАДНИЙ КРЮКОВОЙ УДАР НОГОЙ 189



1



2

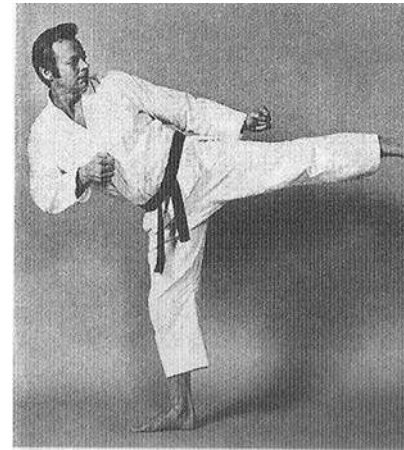
Задний штыковой удар ногой

Рис. 1-3

Поворачивая голову, чтобы выровнять ее положение на одной линии с мишенью, из задней стойки выносите ударную ступню к колену опорной ноги. Из этого положения готовности выбрасывайте точно назад — в цель. Выражение «точно назад» трудно понять неправильно. Хотя зачастую удары становятся слабее, если нога поднимается выше бедра. В задних ударах ногой мощность убывает еще быстрее даже при малейшем отклонении вверх от уровня бедра. Сила движения бедра при вытянутой назад ноге не может идти вверх. Дабы компенсировать эти потери, необходимо максимально использовать ту, довольно большую, часть мощности, которая вырабатывается сокращением мышц ноги. Для этого ступню следует держать таким образом, чтобы пятка выступала дальше, чем пальцы.

Рис. 4

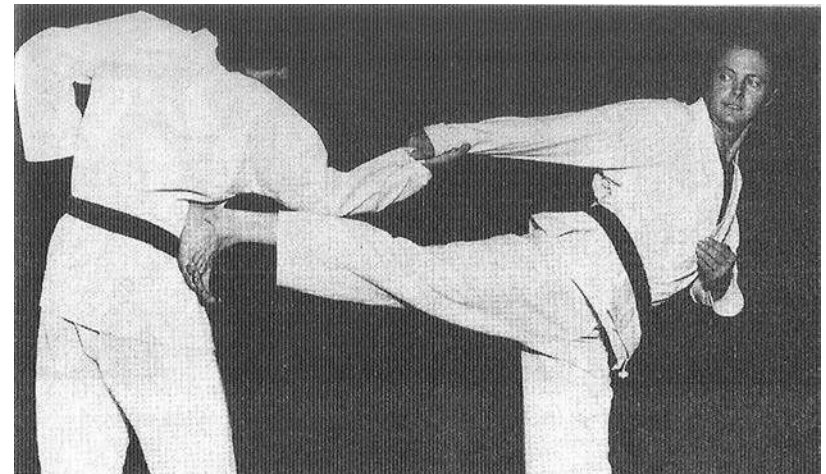
Ступню поворачивают пальцами вниз и загибают их по направлению к колену. Согнутая углом ступня заставляет мышцы от верхней задней части ноги до низа икр сильно сократиться, что придает движению дополнительную мощность.



3



4

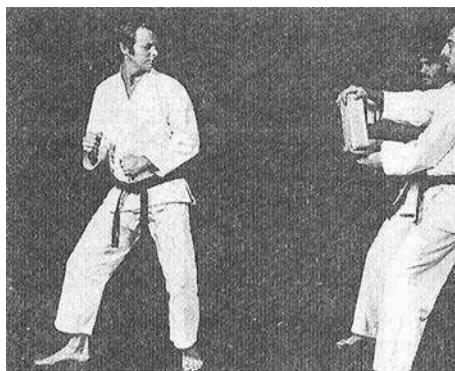


5

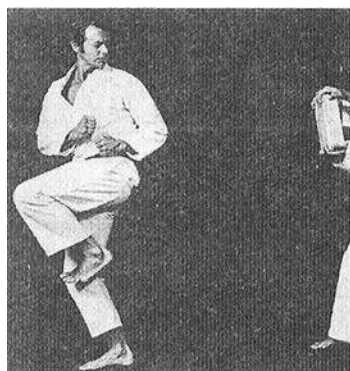
Применение

Рис. 5

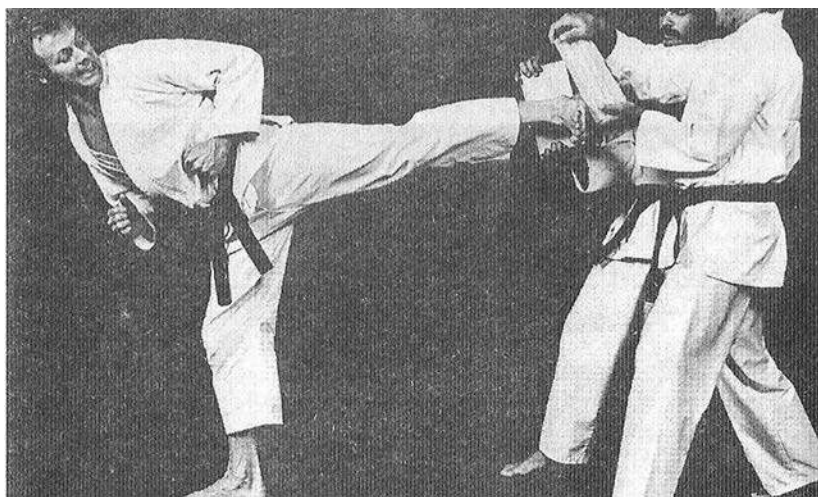
Задний штыковой удар используется как маневр для того, чтобы добраться до цели со спины противника. Это эффективный, мощный прием для атаки разных участков тела — от солнечного сплетения до колен, включая живот, ребра, тазобедренный сустав и пах.



6



7



8

Удар

Рис.. 6-8

Прежде чем начать удар, убедитесь, что вы видите цель, хотя бы уголком глаза.

Сначала поднесите ударную ступню к противоположному колену. В этот момент ступня должна быть в положении наизготовку, чтобы можно было сделать выпад в цель. Как только вы начинаете распрямлять ногу, поверните верхнюю часть корпуса в направлении удара. Вонзайте ногу в цель, вытягивая бедро движением точно назад, пока колено не выпрямится полностью.

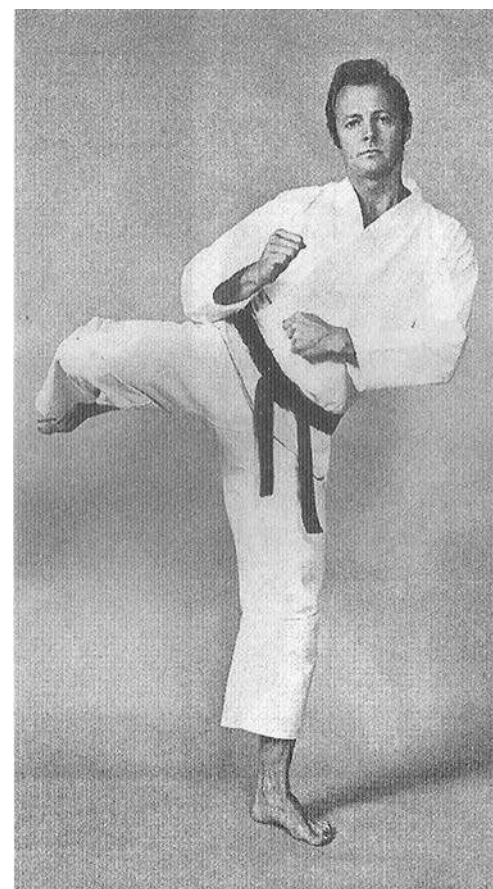
4: ТЕХНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ НОГОЙ 192



1. Стойка.



2. Угол колена в движении вверх.



3. Угол колена в движении ноги кнаружи.

Разбивание коленом

Рис. 1-3

Из задней стойки выбрасывайте колено вперед и вверх вдоль прямой линии или вдоль дуги с небольшим уклоном кнаружи. Когда вы ведете колено под любым из заданных углов, меняется направление фокуса. Поэтому следует тренировать оба способа. Это придаст вам уверенности, т.к. для вас не будет иметь значения то, под каким углом вас атакуют.

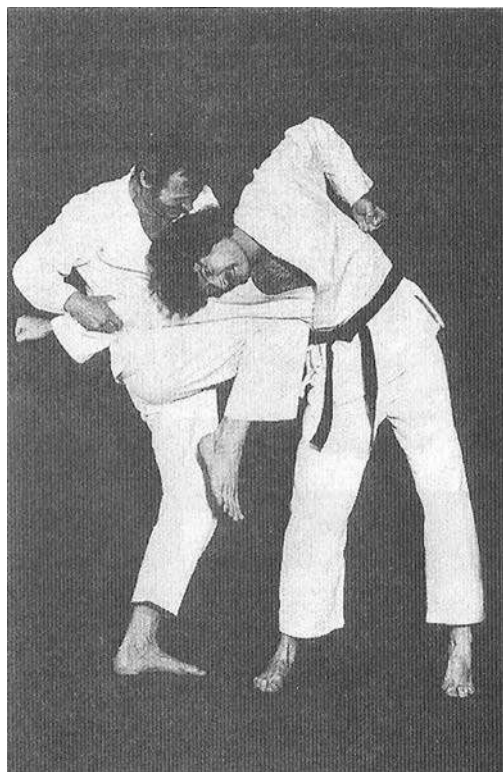
РАЗБИВАНИЕ КОЛЕНОМ • 193



4



5



6

Рис. 4, 5

Тренируйте разбивание коленом в обоих направлениях, тогда мышцы ног укрепляются и под одним, и под другим углом.

Применение

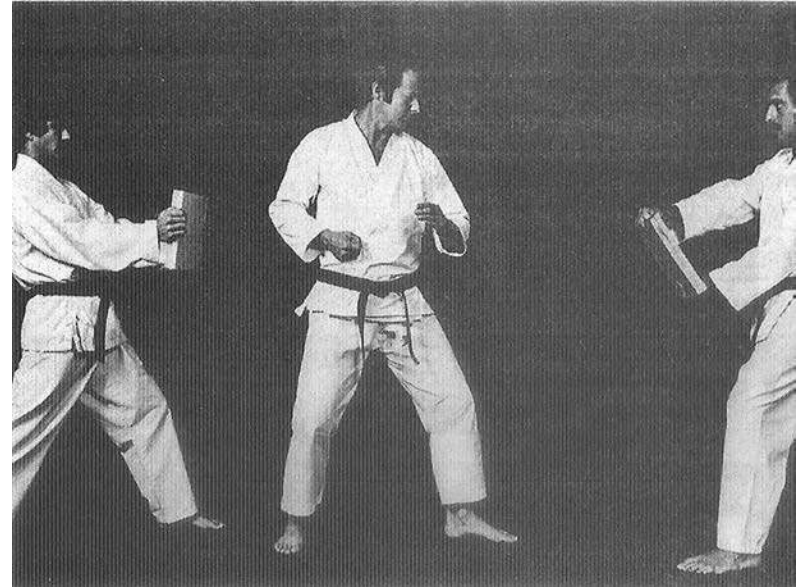
Рис. 6

В качестве оружия колено используется в тех случаях, когда противник прорывается в зону вашей обороны. Если он уже нанес удар и контакт состоялся или вот-вот произойдет, применяйте удар коленом. В зависимости от места расположения атакующего, вы можете ударить его в ребра, солнечное сплетение или в пах.

ЧАСТЬ

5

Разбивание
на высших ступенях
мастерства



1

Комплексные приемы разбивания

Пренебрежение таким методом тренировок, как использование разных приемов в соединении, — довольно распространенное явление. Выполнение одних приемов требует большой скорости, тогда как для других нужны сила и подвижность, поэтому разработка комбинаций разных приемов может вам как ученику боевых искусств только пойти на пользу. В разбивании тренировка двух или трех приемов в соединении не только заставляет развивать координацию поворотов всем телом и раскручивания отдельных его частей, но позволяет также вырабатывать точность фокусирования и контакта.

Фронтальный и задний удары ногой

Рис. 1

Каждый из этих ударов в отдельности не слишком труден. Однако при использовании их в комбинации становится сложно сфокусировать движение одной ноги для ударов в двух разных направлениях. На фотографии 1 видно, какую позицию относительно своих ассистентов, удерживающих доски, вы должны занять.

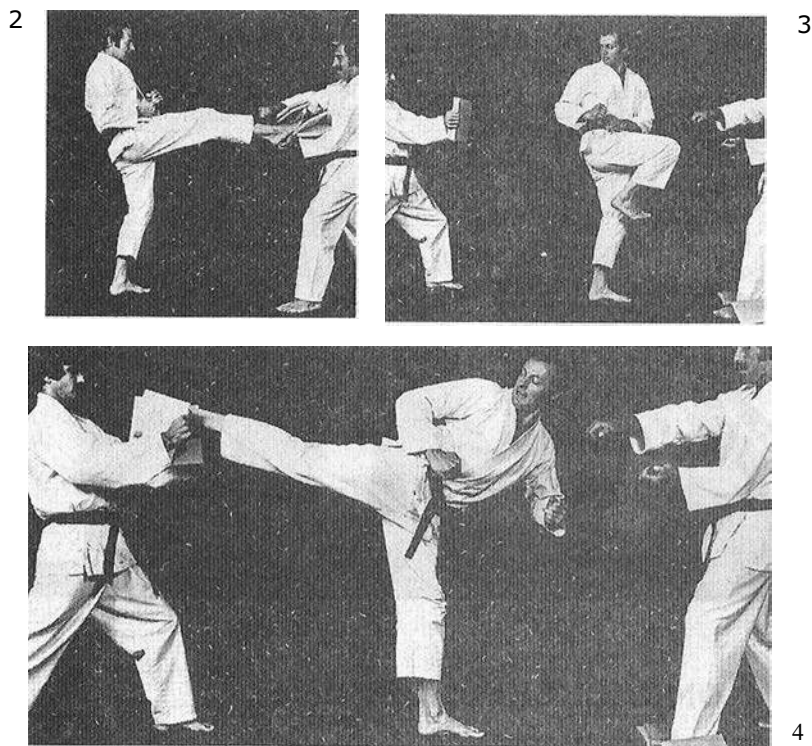


Рис. 2

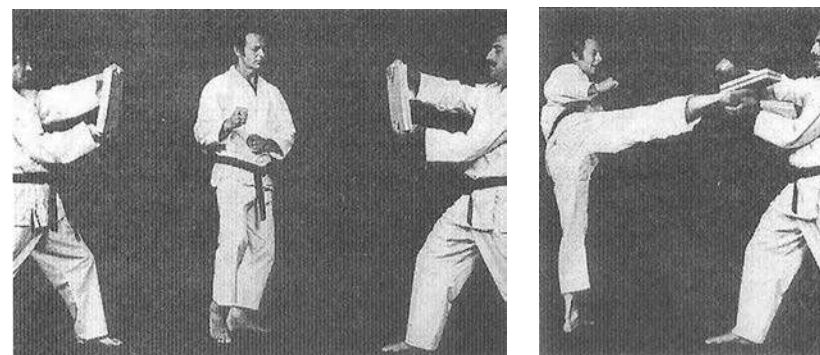
В качестве первого удара в этой комбинации используют фронтальный резкий удар щелчком или фронтальный штыковой. Не позволяйте ноге продолжать путь сквозь разлом. Когда разбивание проводится в комбинациях, после контакта с первой целью недопустима пауза. Если нога пройдет дальше за разбиваемый материал, то вы можете не успеть отдернуть ступню для второго раскола.

Рис. 3

Как только вы повернете голову в сторону новой мишени, снова отведите ногу в положение наизготовку. Когда нога начинает путь в обратном направлении, вы должны повернуть ступню так, чтобы пальцы смотрели вперед, а пятку выставить кнаружи.

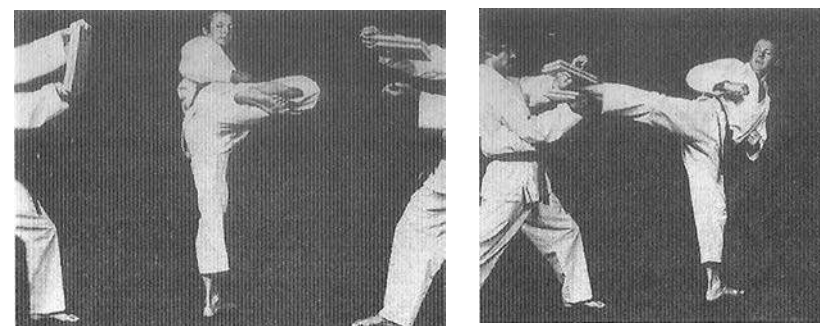
Рис. 4

Следует точно рассчитывать скорость движения ноги и выпад бедра, когда они перемещаются по направлению к цели. Такая координация имеет



5

6



7

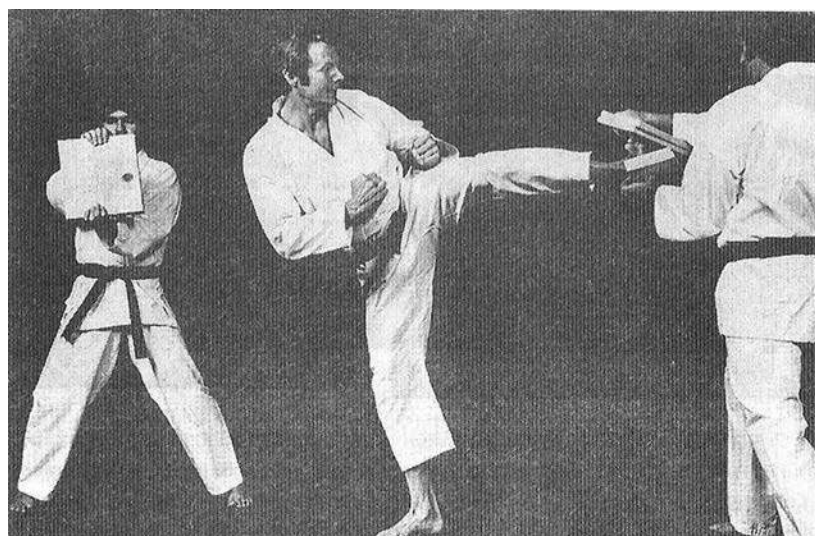
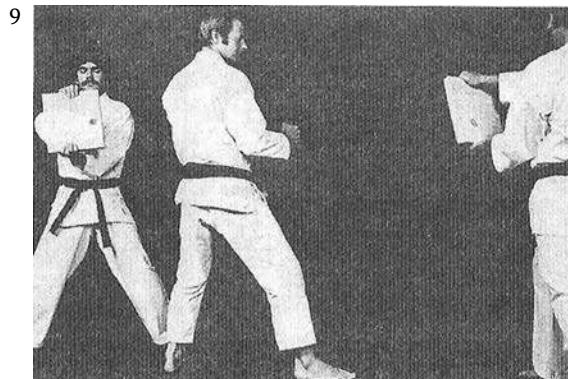
8

очень большое значение, т.к. если в момент контакта эти движения не синхронизировать, инерция будет толкать корпус вперед: в результате утрачивается равновесие, а мощность удара снижается.

Круговой и фронтальный крюковой удары ногой

Рис. 5-8

Начните с кругового удара, выполняя его быстрым отрывистым движением. Разбейте первую цель очень резким щелчком на большой скорости, затем мгновенно отдерните ногу назад. Чтобы ударить в центр второй мишени, ступня должна следовать по прямой линии. «Проткните» пяткой доски. Затем крюком верните ступню в позицию наизготовку у колена и опустите на пол.



Круговой и задний крюковой удары ногой

Рис. 9, 10

На фотографии 9 вы видите свою позицию относительно тех, кто держит для вас доски. Первым в данной комбинации наносится круговой удар левой ногой. Хотя круговой удар сам по себе относительно простой, здесь особенно важно, возвращая левую ступню на пол после контакта, поставить ее в правильную позицию. Это надо будет хорошо отработать, чтобы определить для себя подходящую высоту удара и ширину стойки.

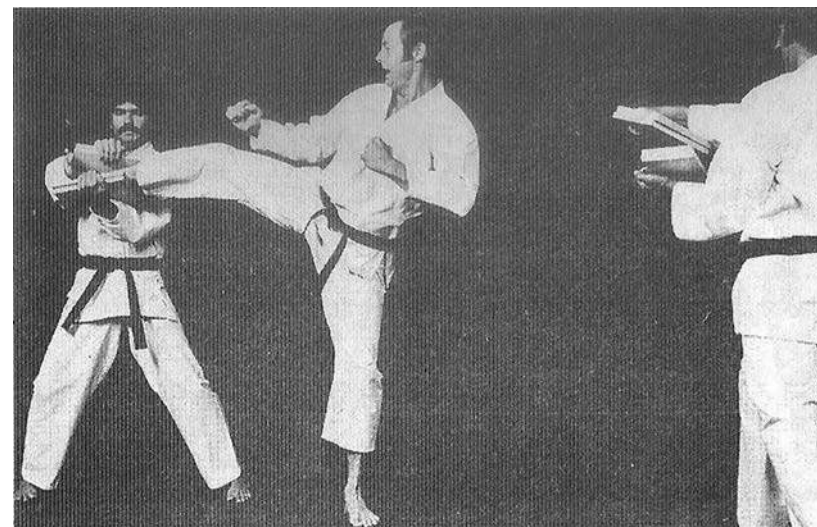
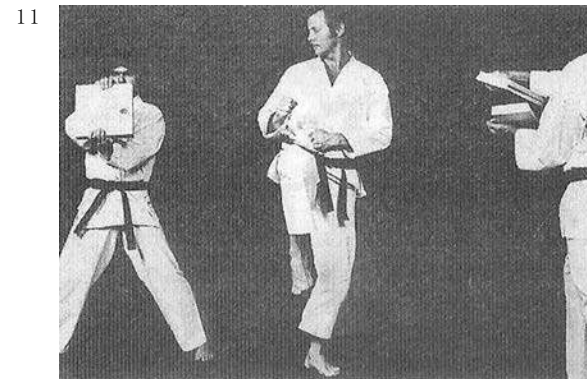
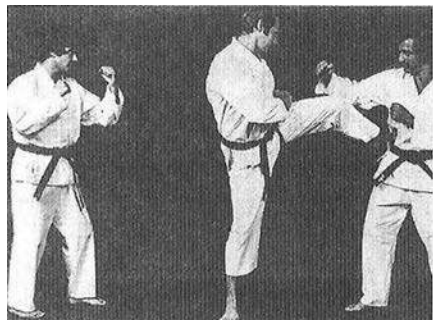


Рис. 11

Левую ступню надо будет перенести в такое положение, которое позволит начать разворот корпуса для заднего крюкового удара. В момент касания ею пола начинайте подъем правой ноги.

Рис. 12

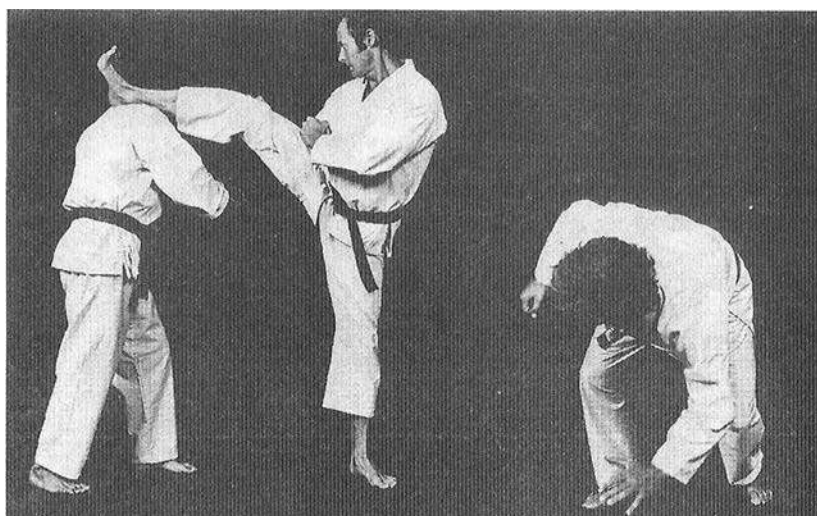
Как и в простом крюковом ударе, прежде чем начать его, вы должны видеть цель. Вымесите ногу в позицию немного выше центра второй мишени, а затем крюковым движением бейте в середину доски. Двигаясь сквозь пролом, нога не возвращается назад, а продолжает путь вниз в положение наизготовку у колена, а затем ставится на пол.



13



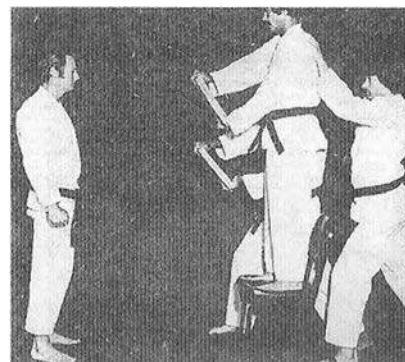
14



15

Рис. 13-15

Эту комбинацию используют против атакующих противников. Обратите внимание, что в крюковом ударе нога заносится над рукой и плечом нападающего, а затем поворачивается крюком, движется вниз и бьет сбоку в голову, лицо или шею. Тренировать разбивание с помощью комбинации приемов надо обязательно, т.к. это дает вам уверенность в осуществлении серий атак против одного и более противников.



16



17



18

Двойной фронтальный удар ногой в прыжке

Рис. 16-18

Этот прием, как правило, выполняют из обычной стойки — стоя лицом к мишени. Чтобы подпрыгнуть на максимальную высоту, важно сохранить мышцы всего тела свободными, ненапряженными. Подскакивая вверх, подтяните колени к груди. Когда же вы поднимитесь до максимальной высоты резко выбрасывайте ногу в одну из целей.



19

Рис. 19

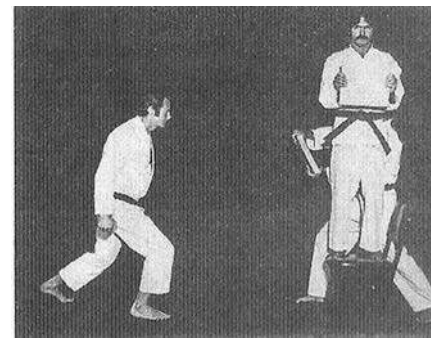
Все еще поднимаясь вверх, бейте щелчком другой ноги в оставшуюся мишень. Цель этого упражнения — выработать навык фокусирования удара в двух точках, одной за другой, не приземляясь на пол. Развивая умение набирать хорошую скорость для выполнения данного вида разбивания, вы облегчаете себе работу над менее сложными техниками.

Фронтальный и круговой удары ногой в прыжке

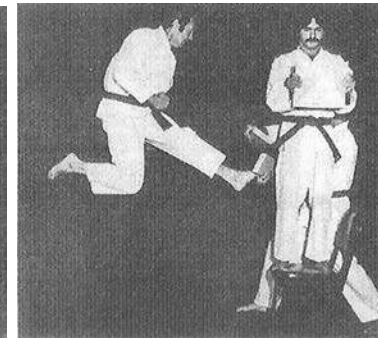
Рис. 20-22

В этой комбинации оба удара выполняются, пока вы еще находитесь в воздухе.

Фронтальный удар ногой в прыжке выполняется на подъеме к высшей точке. Затем, все еще двигаясь вверх, корпус должен начать поворот в сторону второй мишени. Бедра развернутся под воздействием направленной вверх силы инерции движения второй ударной ноги. Для улучшения сноровки мишени можно держать на разной высоте и под разными углами.

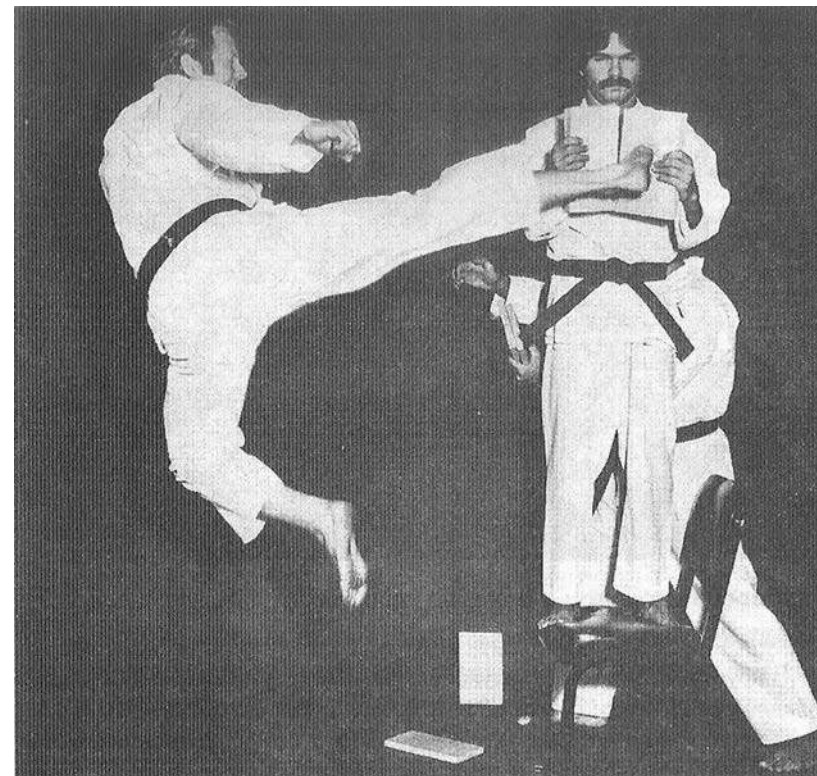


20



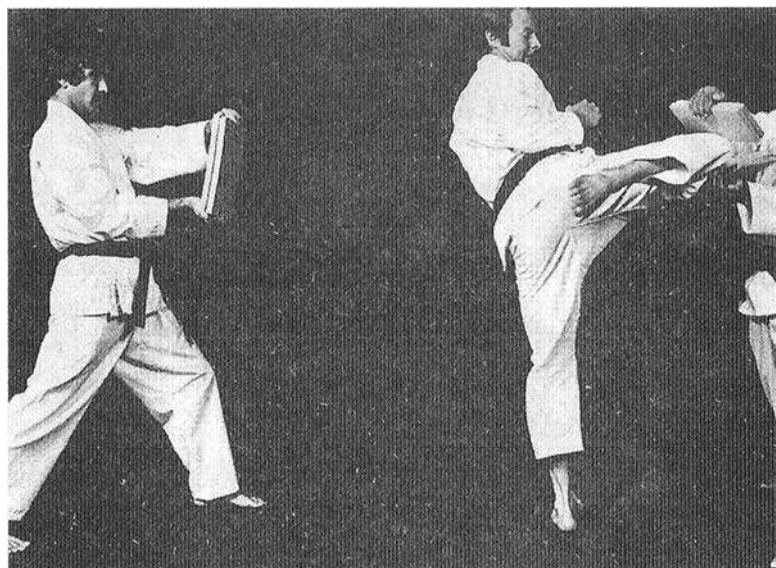
21

22





23



24

Разбивание коленом и боковой удар ногой

Рис. 23-25

В круговом движении снаружи внутрь используют колено для удара в нижнюю часть ребер. Это предпочтительнее атаки в солнечное сплетение. После того как колено расколает первую доску, оно остается в положении наизготовку, в то же время голова поворачивается в сторону второй цели.



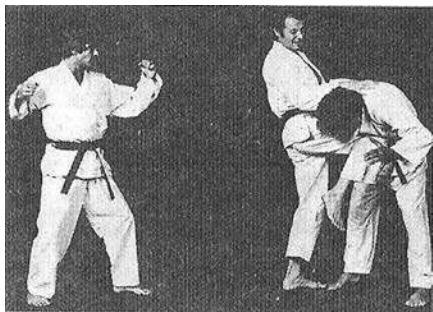
25



26

Рис. 26

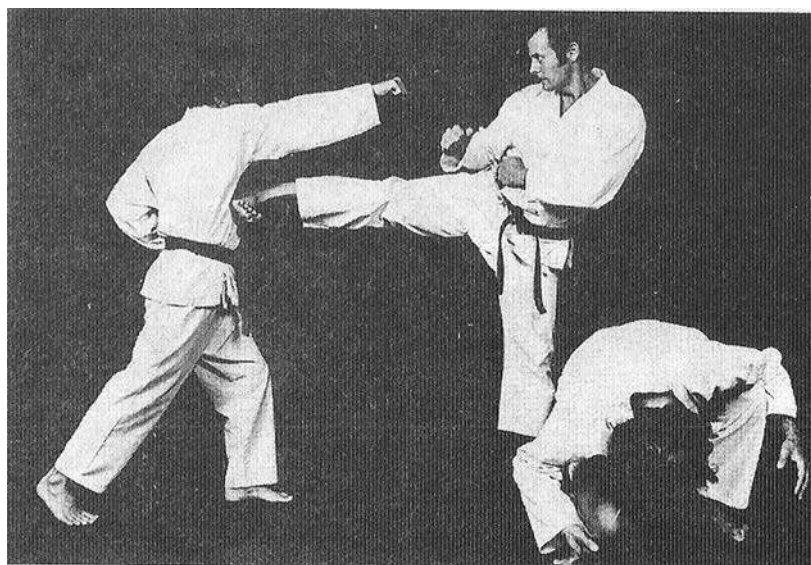
Как только ударная нога начнет движение к оставшейся мишени, опорную ногу слегка согните в колене. Таким образом, когда в момент контакта ударной ноги с целью опорная нога замкнет колено в замке, вы обеспечиваете себе максимально точное фокусирование. Сразу после контакта бокового удара, развернитесь на 90°. Этот поворот был подробно описан на страницах 171—172. Переоценить значение этого движения очень трудно.



27



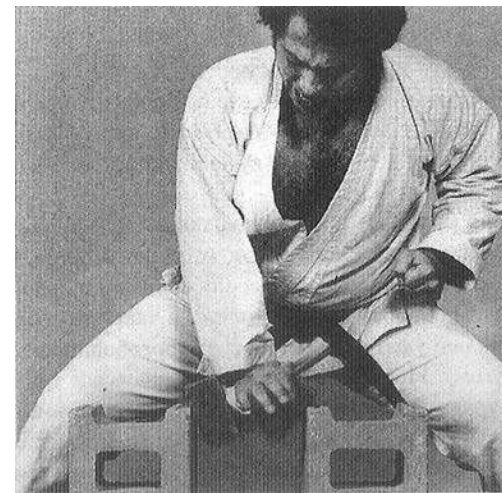
28



29

Рис. 27-29

Пускайте колено в ход каждый раз, когда противник преступает границу вашей обороны и уже совершает или почти совершает контакт. Под таким углом колено может сломать ему ребро, что обезвредит нападающего. Тогда приходит черед бокового удара, который призван остановить инерцию движения наступающего на вас второго противника. В этом случае нога выбрасывается в боковую часть грудной клетки, повреждая или ломая ребра атакующего, тем самым выводя его из строя.



Разбивание кирпичей

Искусство разбивания кирпичей очень сложное. Хотя я и не гарантирую, что это сумеет сделать любой человек, потому что, действительно, подобное под силу не каждому, но все же, по моему мнению, многие на это способны. Тем не менее следует помнить, что разбивание предметов такого масштаба требует долголетних усиленных тренировок. Обрести данный навык невозможно по мановению руки за одну ночь или даже за один год. Зачастую введенные в заблуждение статьями, расписывающими, как легко этого добиться, ученики теряют веру в себя после ряда неудач. Но не сдавайтесь так скоро. Большинство этих статей написано мастерами высокого уровня, обладающими черным поясом и с двадцатилетним опытом за плечами. Стоит ли удивляться, что для вас разбивание будет не таким простым, как для них?

Из наиболее сложных приемов разбивание кирпичей — самое рекламируемое. Подобной популярностью эта техника отчасти объясняется, доступностью материала и всем известными свойствами — крепостью и устойчивостью к воздействию силы. Благодаря этим свойствам сложность разбивания кирпича общеизвестна и общепризнанна. Даже мастера, имеющие черный пояс, возносят тех, кто освоил эту технику, на пьедестал. Поэтому вполне понятно, отчего она завораживающе действует на учеников.

Чтобы преуспеть в разбивании кирпичей, вы должны быть абсолютно уверены в своих способностях, а также вам следует хорошо подготовить руку, дабы она могла выдержать силу удара. Как ни в каком другом типе

разбивания, здесь важна неуклонная решимость добиться своей цели. Этот раздел поможет вам обрести правильное отношение, необходимое для успеха. Кроме того, мы приводим доступную программу, предназначенную содействовать в освоении методов достижения данной цели. Первый способ — самый простой. Хотя мы описываем только удар рукой-ножом, этот вид разбивания можно выполнять и кулаком-молотом, и основанием ладони, и реверсивным ударом кулаком.

Самый легкий из упомянутых выше ударов — кулаком-молотом — следует тренировать сначала первым способом, затем вторым, третьим. Потом можно переходить к тренировкам ударов основанием ладони, реверсивному и рукой-ножом. Работать надо именно в такой последовательности и тренировать каждый удар каждым из трех способов, поочередно переходя от одного к другому. Новички могут отрабатывать все три способа без боязни получить травму, при условии, что перечисленные выше четыре вида ударов доведут до совершенства, прежде чем перейти к следующему.

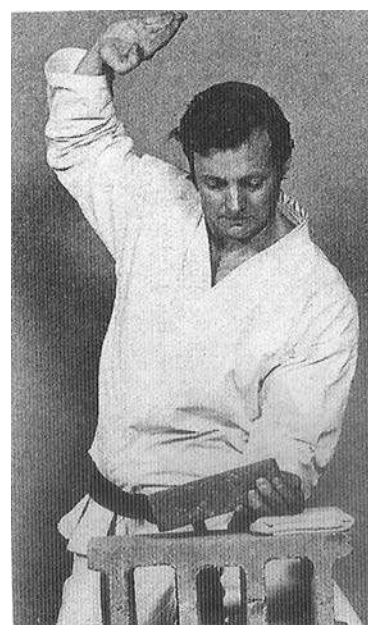
Цель первого способа, самого простого из трех, состоит в том, чтобы укрепить сознание. Это очень важно, т.к. в сознании должна крепко укорениться уверенность в том, что кирпич разобьется. Без такой уверенности, даже при условии, что ваше тело физически достаточно подготовлено к разбиванию материала, вы не можете сделать этого, т.к. мозг будет ставить вам барьеры. И самый простой способ разбивания, когда он удастся, даст вам почувствовать свою силу. Вот это первое ощущение станет основой, на которой впоследствии развивается уверенность.

Способ 1

Рис. 1-3

Здесь очень важна устойчивая платформа. Ею вполне может послужить перевернутый на бок бетонный блок. Для более полного использования энергии, вырабатываемой движением бедер и тазобедренной части корпуса, платформа должна находиться примерно на уровне вашего живота. Под левую руку подложите кусочек коврика или сложенный носовой платок. Уравновесьте кирпич на левой руке так, чтобы его противоположный край был приблизительно в двух с половиной сантиметрах над поверхностью платформы. Если вы левша, то положите кирпич на правую руку. В этом способе разбивания самым важным фактором является правильный расчет времени. Контакт ударной руки с центром должен произойти в тот самый момент, когда свободно висящий конец кирпича коснется жесткой поверхности платформы.

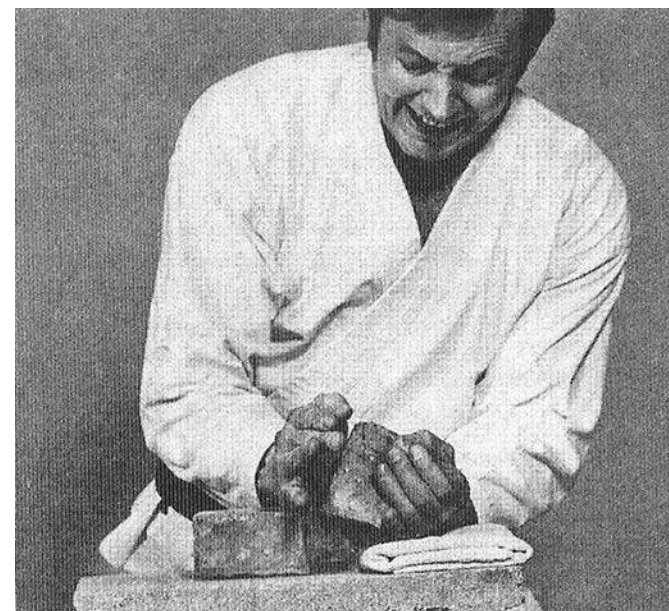
Применяя данный способ, вы получаете сразу двойную пользу. Во-первых, вы оттачиваете способность правильно рассчитывать время, а во-вторых, путем преодоления психологических преград в разбивании кирпичей, вы воспитываете уверенность в собственных силах.



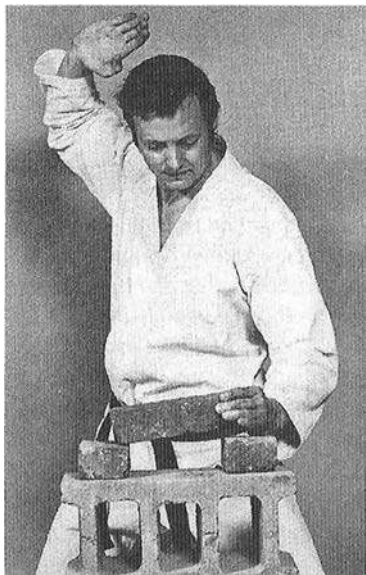
1



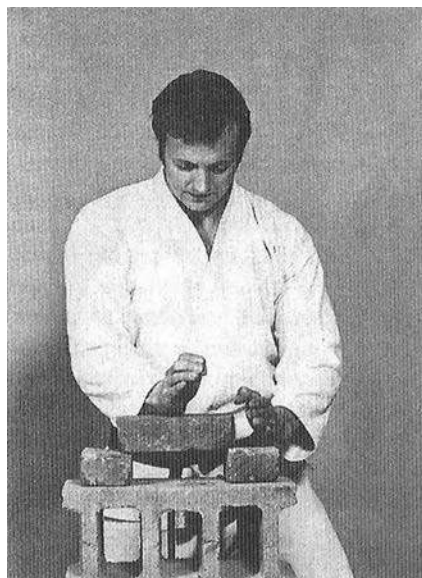
2



3



4



5

Способ 2

Рис. 4

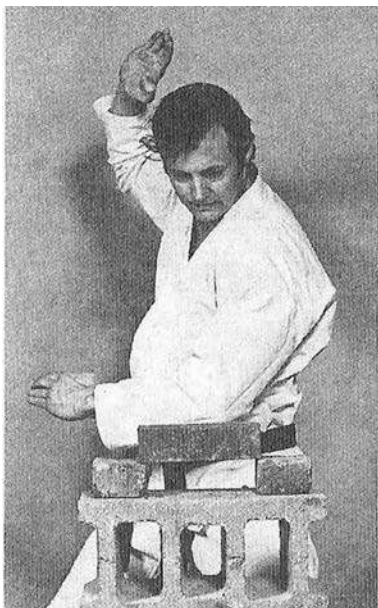
В качестве опоры с двух сторон подложите под кирпич другие два. На середину раскалываемого материала подложите носовой платок или кусок любой другой ткани. Это смягчит воздействие удара на руку и предотвратит повреждения кожи. Кисть руки выравнивается на одной линии с точкой контакта. Проверьте, точен ли угол удара. Левую руку положите на опорный кирпич с левой стороны. Большим, указательным и средним пальцами приподнимите этот конец раскалываемого кирпича на 2,5 см.

Рис. 5, 6

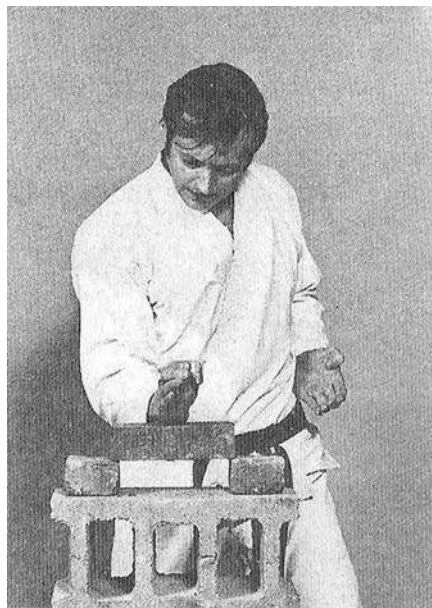
Как только ударная рука касается центра в контакте, тут же опустите приподнятый край. Сила и скорость, с которыми приподнятый конец кирпича опускается вниз, определяют легкость разбивания. Прежде чем выполнять удар всерьез, в полную силу, отработайте расчет времени, добиваясь координированного удара в момент контакта падающего края кирпича с жесткой поверхностью.



6



7



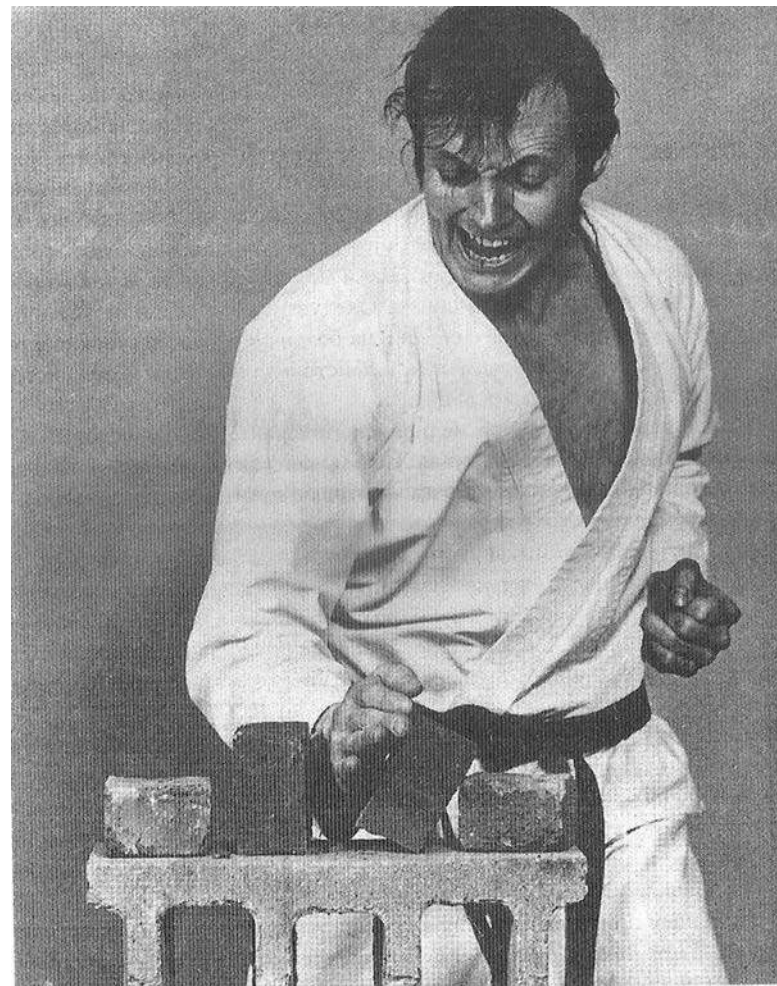
8

Способ 3

Рис. 7

Прежде чем выполнить удар, очень важно хорошо сосредоточиться. Сознание должно отключиться от всего, что может вас отвлечь. В момент-контакта вы должны быть убеждены, что кирпич разобьется. Если у вас еще нет такой уверенности в себе, то значит, вы не готовы к третьему способу разбивания. Когда у человека остаются хотя бы малейшие сомнения, в момент контакта он подсознательно колеблется, а это приводит к тому, что сила удара распределяется по всей поверхности кирпича, и тогда единственное, что он может разбить, это собственная рука.

Чтобы разбить кирпич, требуется сила приблизительно в 56 кг. Сосредоточить в ударе рукой-ножом такую мощь возможно лишь при соответствующем умственном настрое. Для удара этим способом следует отработать угол движения руки-ножа и закалить, подготовить основание ладони с целью защитить запястье. К этому способу не стоит приступать до тех пор, пока в достаточной степени не освоены первые два.



9

Рис. 8, 9

Когда происходит собственно удар по поверхности кирпича, вы должны полностью контролировать каждое движение тела. Контакт кисти с раскалываемым материалом должен быть полным, и далее следует провести руку сквозь него. Вся мышечная система в это мгновение напряжена, особенно в области живота, бедер и таза. Как уже говорилось, это сложный прием, и вы достойны уважения, если добьетесь здесь успеха.

Разбивание головой

Все приемы разбивания сопряжены с некоторой долей риска, но немногие из них настолько потенциально опасны, как разбивание головой. Поэтому было бы глупо постоянно потворствовать желанию применять эту технику, даже принимая во внимание тот факт, что голова может эффективно и с успехом использоваться для самозащиты. Однако для тех, кто все-таки вознамерился освоить этот вид разбивания, жизненно необходимо соблюдать правильный угол наклона головы в момент контакта, а также понимать все, чем чреват данный прием. Следует помнить, и я не устану это повторять, что когда голова с силой и на большой скорости сталкивается с неподвижным жестким предметом, в действие приводится целая система, способная вызвать травмирование.

Самой первой проблемой медицинского характера, возникающей в таких случаях, может быть контузия. Она происходит в результате сильного сотрясения мозга. Контузия мозга — это, по сути дела, парализация его функций. Ее симптомы проявляются сразу, но, в зависимости от степени, сотрясения бывают разными. К ним относятся сильная головная боль, легкое головокружение и нарушение зрительного восприятия. Как только у вас возникнет подозрение, что вы получили контузию, незамедлительно проконсультируйтесь с врачом. Следует провести рентгеновское обследование, дабы убедиться, что у вас нет переломов костей черепа или других осложнений.

Постоянно биться обо что-то черепом крайне нежелательно, да в этом и нет необходимости. Состояние, известное как «шок мозга», вызывает обрвававшийся на чувствительных тканях мозга шрам, что происходит из-за непрерывно получаемых ударов. В зависимости от того, в какой степени и какие области мозга повреждены, результатом могут быть неясная речь, потеря зрения, ослабление рефлексов.

Типичный прием разбивания выполняется быстрым наклоном головы к цели. При таком раскладе перемещение мозга немного отстает от инерции движения черепа. В момент контакта скорость движения мозга увеличивается, и он с силой ударяется о стенку уже остановившего свое движение черепа. Когда же голова отдергивается от точки контакта, мозг отбрасывается назад и бьется в противоположную стенку черепа. Так один удар головой дважды сотрясает мозг. Соответственно внутри черепа возникает молниеносная волна высокого давления, которая передается в мозг. Считается, что это приводит к множественным разрывам сосудов и (в той или иной степени) к кровоизлиянию. Разлившаяся кровь давит на мозг, отчего развивается головная боль или даже наступает смерть.



1. Неправильно. Разбивание нижней частью лба чрезвычайно опасно. Этого никогда не следует делать.



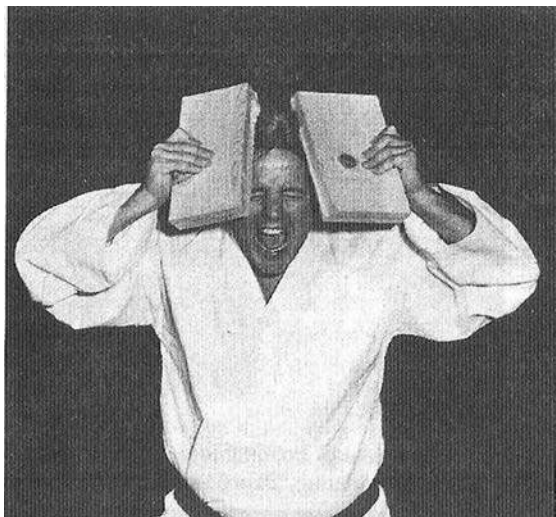
2. Правильно.

Рис. 1

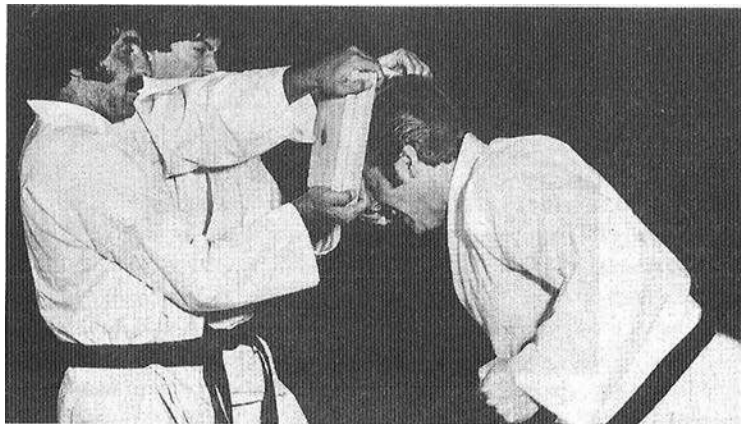
Вы должны быть очень внимательны и не допустить контакта нижней областью лба. Чуть в сторону и вверх над бровями находятся пустоты — пазухи. Если удар головой выполнить плоской частью лба, тонкие стенки пазух могут проломиться внутрь. Если произойдет перелом нижней части лба, осколки кости могут пройти внутрь до конца пазух и попасть в мозг.

Рис. 2

Чтобы предотвратить подобного рода травмы, надо следить, под каким углом голова движется к цели. Правильный угол обеспечивает участие в контакте только верхней области лба.



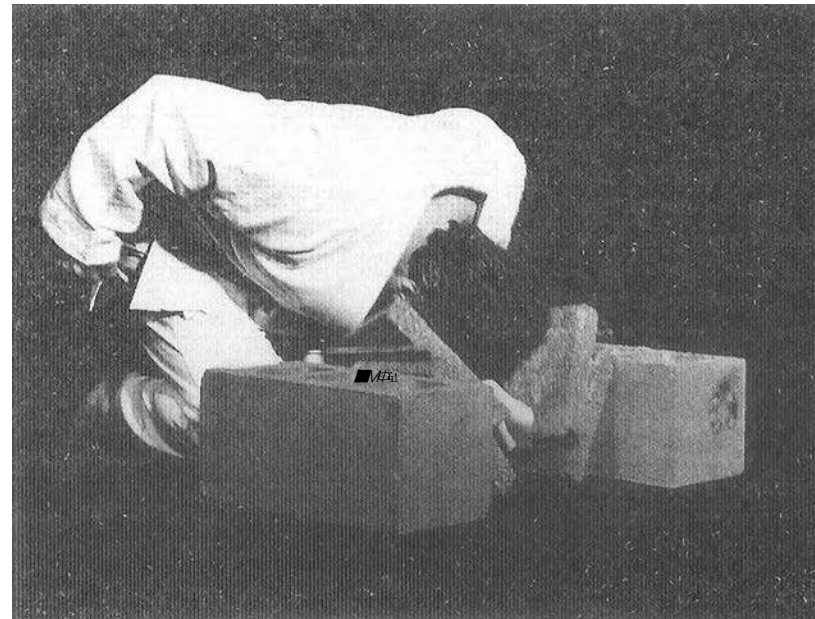
3



4

Рис. 3, 4

Чтобы свести до минимума сотрясение мозга, разбивание головой рекомендуется начать следующим образом. Ассистенты жестко держат доски руками и ведут их к заранее выбранной точке в верхней части лба. Этот способ позволяет расколоть материал и не получить травму, ударив в мишень мимо центра, как это может произойти, если прием выполнять выпадом головы вперед. Однако при этом угол наклона головы нередко бывает чрезмерным, так что довольно распространенной ошибкой является удар макушкой.



5

Разновидность удара

Рис. 5

Наиболее часто используемая разновидность разбивания головой — одновременно и самая опасная. Для этого берут дополнительные блоки или доски и устанавливают на базовое основание. Это рискованно, потому что, если в начале контакта разбить объект не удастся, то материал не прогибается. Кроме того, сильный удар головой сверху вниз выполняется под опасным углом. Подсознательное желание вложить в удар вес всего тела может привести к тому, что контакт придется на плоскую область лба, включая и ту часть над глазами, где находятся пазухи. Под воздействием любого из этих факторов человек может получить описанные выше повреждения.

ЧАСТЬ

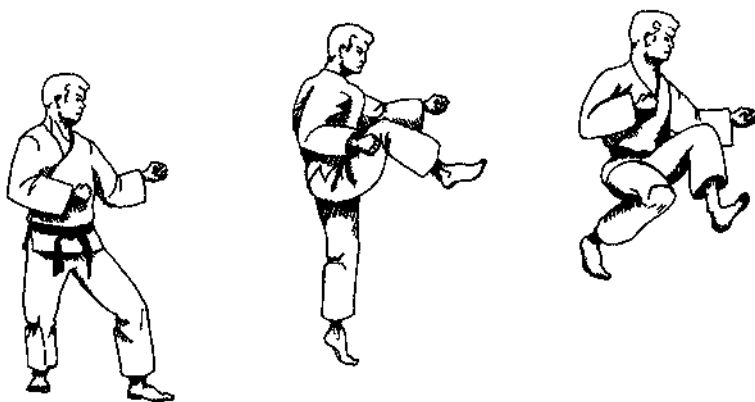
6

**Разбивание:
техника летящих
ударов**



Техника летящих ударов обычно используется для показов. Тем не менее такие удары надо тренировать и совершенствовать, т.к. они улучшают ловкость, сноровку и маневренность. Эти приемы полезны в том случае, когда надо быстро приблизиться к цели. Они обеспечивают рычаг, необходимый для того, чтобы достать далеко расположенную цель, предоставляя возможность оторваться от пола и пролететь разделяющее вас расстояние в воздухе. Расчет времени, требуемый для такого вида разбивания, представляет собой еще один аспект для отработки, ибо он осуществляется, пока тело горизонтально летит по воздуху к цели. В этой фазе от вас требуется подпрыгнуть, развернуться, подтянуть ногу в положение готовности и сфокусировать удар — и все это во время движения в воздухе.

Удары в прыжке показаны в последовательной серии рисунков. Различное положение ног с момента, когда тело отрывается от пола, и до момента, когда нога достигает цели, лучше видно на поэтапных рисунках, чем на многочисленных фотографиях.



1

2

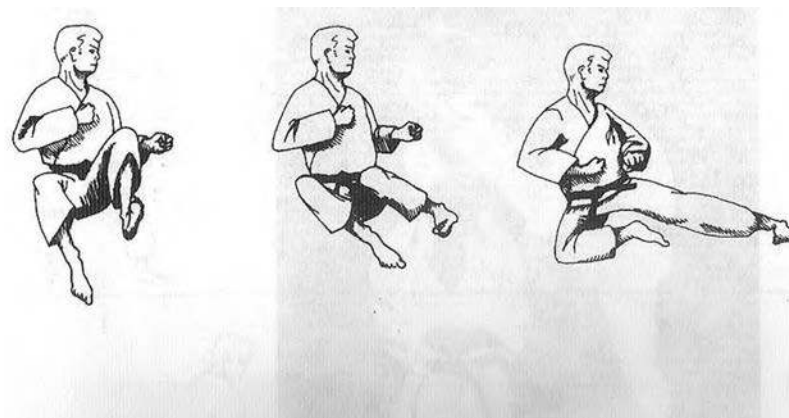
3

Летающий боковой удар ногой

Самый известный из летающих ударов — боковой. Его следует осваивать прежде всех других ударов данной серии. Я подчеркиваю его значение, потому что он включает в себя все необходимые движения, которые, собственно, и составляют летающие удары. Когда прыжок, поворот тела, подтягивание ноги наизготовку и фокусирование в полете доведены до совершенства, тогда понимание и освоение других приемов этой серии становится намного легче.

Рис. 1, 2

На первом рисунке показана стойка, которую вы должны принять, заняв то место, что было выбрано вами как стартовая позиция для прыжка. Нога, используемая в качестве толчковой, чтобы оторваться от земли, будет также и ударной. Вы должны подтянуть разноименную ногу вверх, согнув ее в колене. Чем выше это колено поднимется вверх, тем выше вас вынесет пружинящий толчок ударной ноги. Для максимальной высоты прыжка и импульса перемещения вперед очень важно скоординировать эти два начальных движения.



4

5

6

Рис. 3, 4

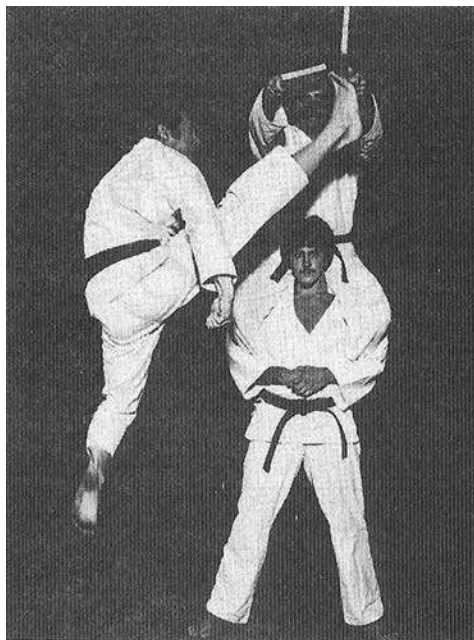
Подтяните толчковую ногу вверх и внутрь, к корпусу. На этом этапе ваше тело должно достичь высшей точки прыжка. Подтяните ногу, находящуюся сверху, ближе к корпусу, а ту, что сверху, начинайте выравнивать относительно цели. Крайне важно подтянуть обе ноги как можно выше, чтобы подняться в воздух на максимальную высоту.

Рис. 5

Начинайте вытягивать ударную ногу в направлении цели. Держите ее в таком положении (вытянутой приблизительно наполовину) до тех пор, пока она не окажется на подходящем для удара расстоянии от мишени.

Рис. 6

Теперь выбрасывайте ударную ногу вперед и выпрямляйте ее в колене. Нижняя нога должна быстро опуститься на пол — она служит опорой в момент, когда ударная нога проходит сквозь цель. Важно помнить, что в большинстве летающих ударов ногой верхняя часть корпуса должна быть слегка наклонена, под небольшим углом, в сторону цели. Если же корпус отклоняется в каком-то ином направлении от цели, то инерция движения вперед снижается и эффективность удара ослабляется.

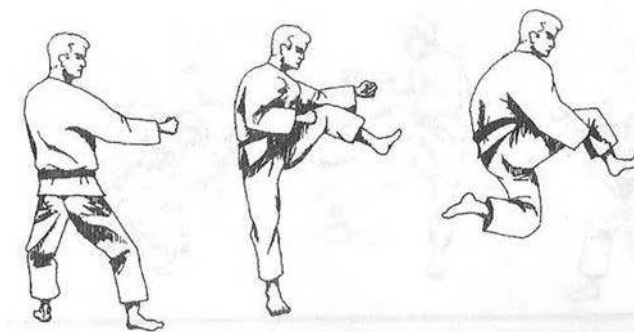


Летающий фронтальный удар ногой

Этот вид удара использует высоту и силу инерции не в горизонтальном, а в вертикальном направлении. Поэтому, если вы хотите добиться хорошей высоты прыжка, вам следует выполнять программу упражнений на укрепление ног, описанную выше, начиная со страницы 30. Как показывает практика, если вы, подпрыгнув вверх, достаете головой до отметки 2,5 м, то и ногой в прыжке вы можете поразить мишень на такой же высоте.

Рис. 1

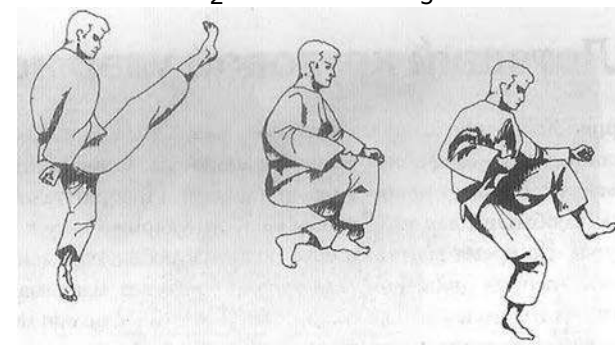
На рисунке 1 показана стойка, которую вы должны принять, когда окажетесь в месте, выбранном для начала прыжка. Поставьте на это место ногу, которая должна вытолкнуть тело вверх, а затем отойдите к точке, откуда начнете сближение с противником. Количество шагов назад определяется индивидуально. Однако количество шагов для сближения понадобится хорошо отработать. Это необходимо для точного расчета времени и дистанции подскока.



1

2

3



4

5

6

Рис. 2

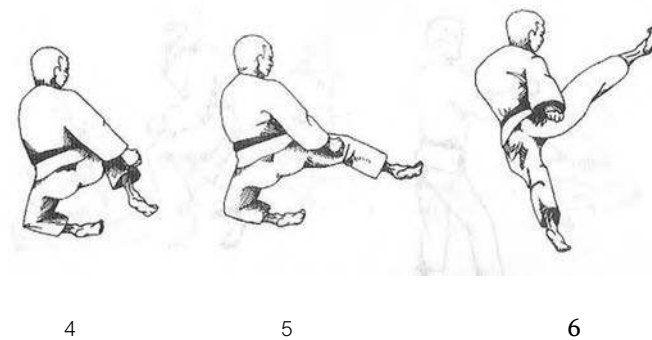
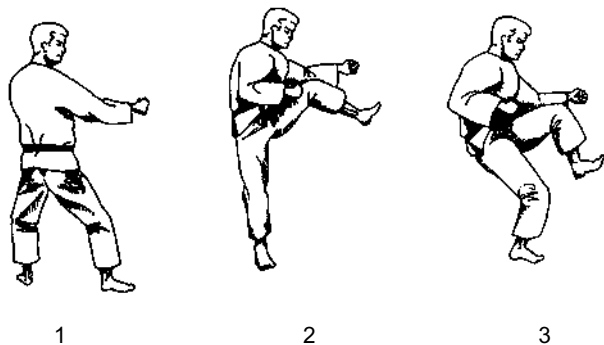
Толчок начинайте в то время, когда другая нога подтягивается ближе к корпусу, причем как можно выше.

Рис. 3, 4

Теперь подтяните ударную ногу, сгибая в колене. Чем выше вы поднимите колено в направлении мишени, тем на большую высоту сможете подняться. Согните ударную ногу в колене и сразу же, без промедления, начинайте распрямлять ее в направлении точки удара. Инерция движения вверх под воздействием тянущей силы ударной ноги выводит тело на максимальную высоту. Как только вы приблизитесь на расстояние удара, удерживайте ударную ногу на одной траектории и резко выбрасывайте в цель.

Рис. 5, 6

Быстро ответите ударную ногу в положение, которое поможет приземлиться в сильную устойчивую стойку. Последнее движение каждого приема следует отрабатывать так же тщательно, как и любое другое из задействованных в нем.



Летающий круговой удар ногой

Инерция движения летающего кругового удара тоже направлена вертикально, как и в летающем фронтальном. Основное различие между этими двумя приемами составляет поворот бедер в полете. Поворот тазобедренной части тела необходим для того, чтобы вынести ударную ногу к цели под углом кнаружи. Во время вертикального подъема любые перемены направления мешают инерции движения тела вверх и снижают максимальный уровень высоты, которого вы хотели бы достичь. Поэтому с целью минимизировать этот эффект, поворот вы должны сделать очень быстро и плавно.

Рис. 1

Как и в любом другом приеме разбивания, с того самого момента, когда вы начинаете движение к цели, глаза должны сосредоточиться на центре мишени.

Рис. 2, 3

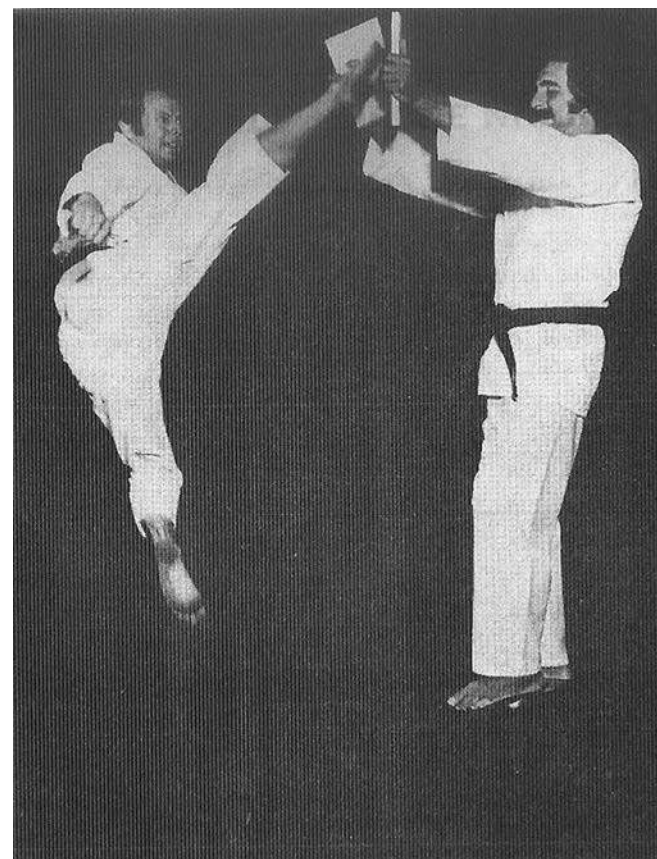
Начинайте толчок ударной ногой, одновременно подтягивая колено другой ноги как можно выше и ближе к корпусу. Быстрым непрерывным движением подтяните ударную ногу от пола в положение готовности, согнув в колене.

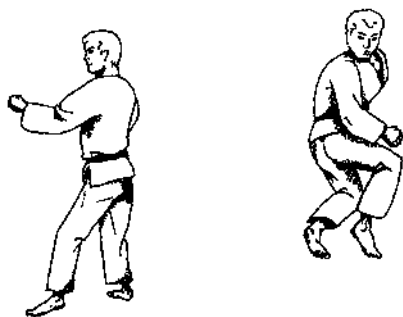
Рис. 4

В ту же секунду мгновенно и резко развернитесь в области таза. Поворот в тазобедренной области увеличивает движущую силу ударной ноги и взмахом кнаружи выносит ее к мишени.

Рис. 5, 6

Когда вы оказываетесь на расстоянии удара, предоставьте силе инерции вынести ногу к цели. Быстро отведите ударную ногу в положение, которое поможет приземлиться в сильную устойчивую стойку.





1

2



3

4

5

Летающий задний удар ногой

Как и боковой летающий удар, задний использует инерцию движения в горизонтальном направлении. Однако это единственное, в чем эти два удара похожи. Прежде чем попробовать себя в этом виде удара, который наносится в то время, когда вы пролетаете над человеком или предметом, отработайте простой прием — один шаг и прыжок. Встаньте лицом к мишени, подпрыгните точно вверх и развернитесь в воздухе, выбрасывая вслед за тем ногу для разбивания. Такое движение в один шаг поможет развить основные навыки разбивания до того, как вы приступите к тренировке более сложных способов.

Рис. 1-3

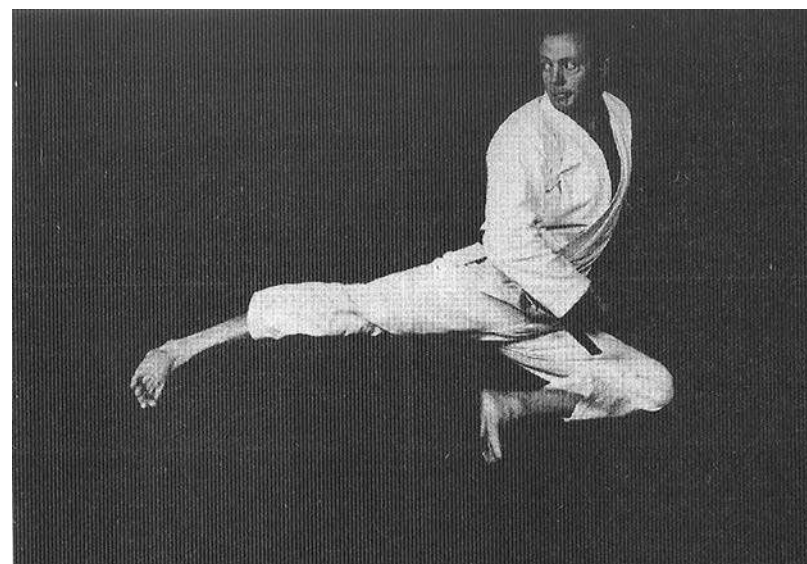
Оторвавшись от пола, быстро подожмите ударную ногу ближе к корпусу. Сразу же начинайте поворот головы и всего тела в воздухе.

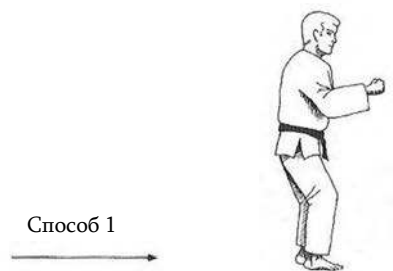
Рис. 4

Теперь вы движетесь к цели спиной вперед. Немного поверните голову в сторону, чтобы уголком глаза можно было видеть мишень. Согните ударную ногу в положение, позволяющее в любую секунду резко выбросить ее в цель. В зависимости от высоты предмета, который вы должны перепрыгнуть, в большей или меньшей степени поджимайте под себя другую ногу.

Рис. 5

Когда ударная нога проходит сквозь разбиваемый предмет, вторая нога опускается на пол, обеспечивая вам опору для приземления.





2

Летающий двойной фронтальный удар ногой

Цель этого приема — разбить предмет одновременным ударом подушечек обеих ступней. Существует два способа толчка для отрыва от земли. Один — традиционный, прыжок в длину, при котором вы отталкиваетесь сразу обеими ступнями. Другой способ — обычный толчок одной ногой, применяемый в большинстве приемов нанесения ударов в полете.

Способ 1

Рис. 1,2

Определив исходное расстояние от начала до конца траектории сближения, поставьте одновременно обе ступни в то место, которое вы заранее выбрали как точку отталкивания от пола. Чтобы обеспечить достаточно дальний полет в воздухе, подъем обеих ног надо синхронизировать. Поставьте обе ступни в точку отталкивания, сгибая при этом колени как для прыжка в длину с разбега, а затем пружиной выскакивайте вперед и вверх в направлении к цели.

Рис. 3

Подтяните оба колена ближе к груди. В этот момент вы должны находиться в высшей точке полета. Теперь начинайте вытягивать ноги. Когда они начинают свое движение к мишени, немного наклоните корпус вперед. Это увеличит инерцию и силу движения.

Рис. 4

В момент контакта до конца распрямите ноги рывком вперед, пока колени не выпрямятся полностью. Тогда быстро опустите ступни вниз, чтобы подготовиться к приземлению.



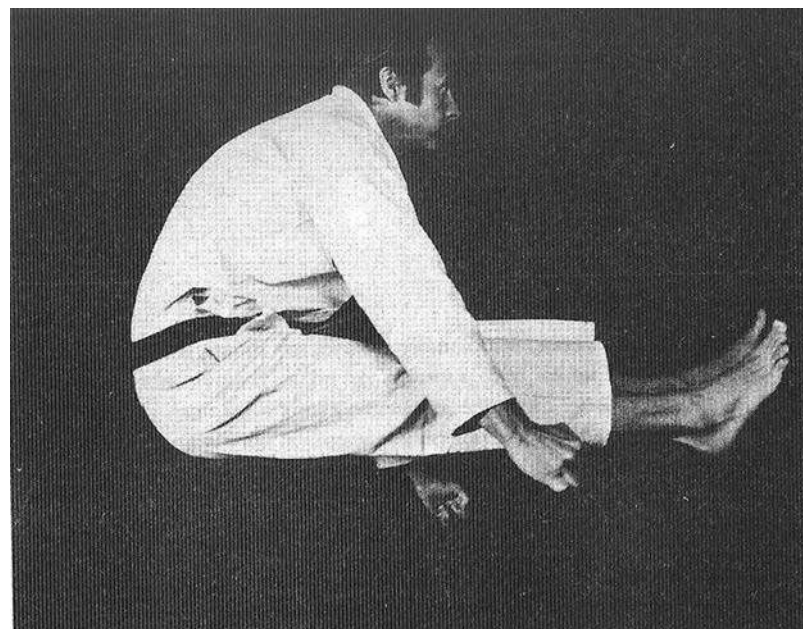
2

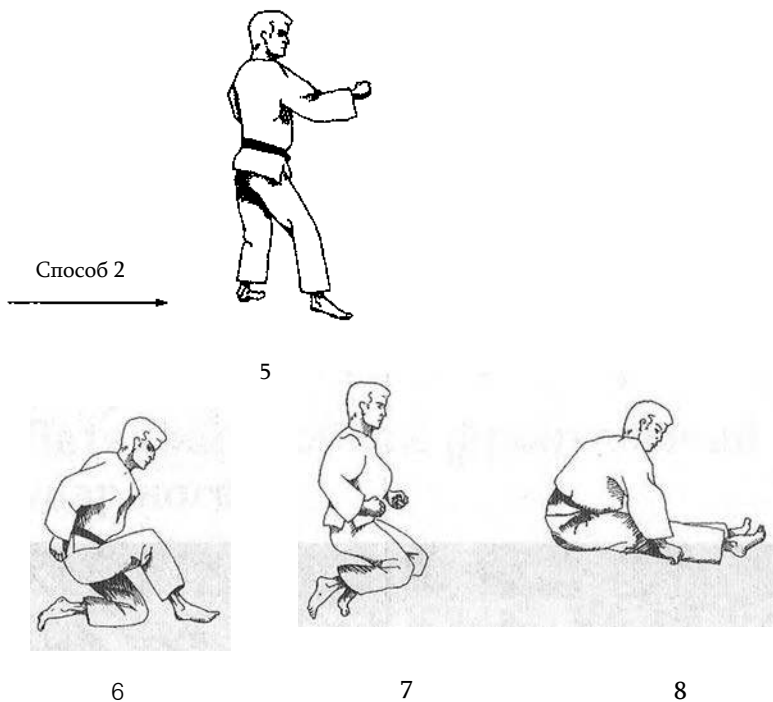


3



4





ЧАСТЬ 7

Разбивание для показательных выступлений

Способ 2

Рис. 5

По достижении места, выбранного в качестве точки, откуда вы начнете прыжок, любой ногой оттолкнитесь от пола. Вторую ногу подтяните вверх, согнув в колене. Тянувшее движение вверх этой ноги увеличит движущую силу толчка. В толчке подтяните ударную ногу вверх, также сгибая в колене. Теперь оба колена должны быть прижаты к корпусу, а он, в свою очередь, достигает высшей точки подъема.

Рис. 6, 7, 8

Далее разгибайте ноги из положения готовности. И когда они начинают свое движение к мишени, немного наклоните корпус вперед. Это увеличит инерцию и силу движения. В момент контакта до конца распрямите ноги рывком вперед, пока колени полностью не выпрямятся. Тогда быстро опустите ступни вниз, чтобы подготовиться к приземлению.

Самурайский способ рассекания дыни

Все техники разбивания сопряжены с той или иной долей риска. Вы никогда не можете застраховать себя от получения серьезных травм, особенно при выполнении самых впечатляющих приемов, которые чаще всего представляют на показательных выступлениях. Успех в их использовании достигается не сразу. Этого надо добиваться постепенно, по мере продвижения в боевых искусствах вперед. Программа проведет вас путем освоения приемов от одной степени сложности к другой. Сосредоточенность, повторение движений и самоконтроль во время бесчисленных часов тренировок — вот наиглавнейшие составляющие совершенного владения искусством.

Многие приемы требуют присутствия помощников. Я сожалею, что их приходится использовать, т.к. самый факт их участия усложняет условия, сопряженные с данными тренировками. Это налагает дополнительную ответственность и заставляет еще внимательней просчитать степень опасности для всех участников, задействованных в показе. Прежде чем подвергать других людей риску, тщательно рассмотрите предмет показа, свою уверенность, и ментальный настрой. Невозможно дать абсолютных гарантий безопасности остальных участников. Тем не менее в вашем сознании не должно быть ни малейших сомнений в том, что вы освоили технику. Не устану повторять, что вы ни в коем случае не должны стараться превысить собственные возможности. Помните: многие из этих сложных приемов предназначены для обладателей черного пояса. Годы упорного труда, которые надо затратить, чтобы получить эту степень, совсем не оставляют в тренировочной программе времени на отработку демонстрационных приемов. Черный пояс — лишь начало пути. Он только раскрывает поле для развития внутренних способностей как дополнения к внешним достижениям.

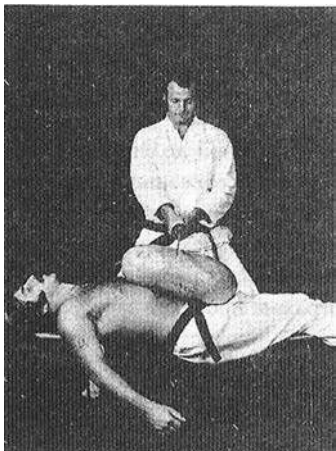
Способ выполнения

Рис. 1,2 (см. стр. 238)

Выровняйте меч над мишенью в точке, где его лезвие будет располагаться горизонтально к полу (примерно на уровне пупка).

Поднимите меч вверх и назад, затем с размаху опустите его до положения горизонтально полу. Чтобы провести лезвие на том же уровне сквозь всю мишень, согните ноги в коленях, таким образом, опуская меч вместе во всем корпусом сквозь цель.

1



2



3

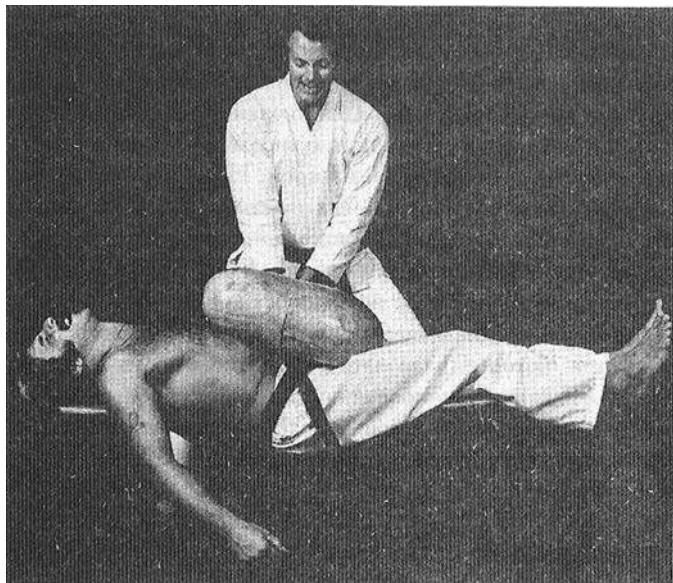
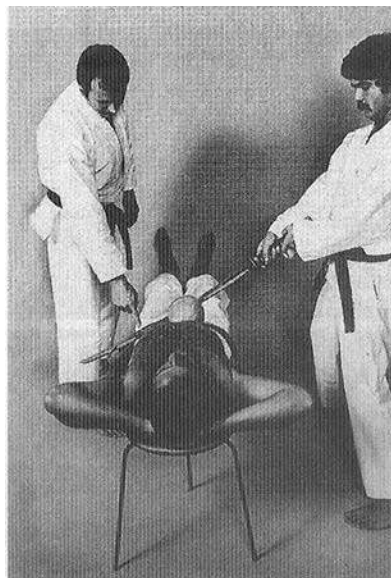


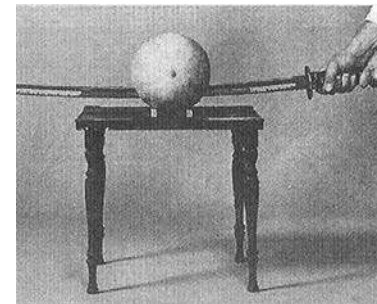
Рис. 3

Верхняя часть корпуса не должна наклоняться вперед. Она все время держится прямо и вертикально опускается в мишень. Этого можно достичь, координированно сгибая колени и осаждая корпус. В тот самый момент, когда вы разрезали дыню насквозь, меч должен подняться вверх, чтобы не поранить ассистента.

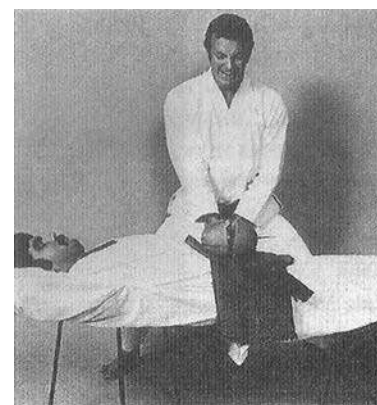


4. Неправильно.

5



6



Полезные советы

Рис. 4

Если во время движения меча вниз вы позволите корпусу наклониться вперед, то разрез выполняется не строго горизонтально, а под углом. В этом случае лезвие коснется боковой части живота ассистента раньше, чем рассечет дыню.

Рис. 5

Чтобы проследить, насколько успешно вы научились контролировать движение меча, поместите дыню на скамейку, под нее подложите какой-либо предмет, например, деревянные щепки. Когда дыня разрубается, а щепки остаются невредимыми, вы можете приступить к тренировкам с ассистентом.

Рис. 6

Тренируя прием с помощником, пользуйтесь мечом с тупым лезвием. Пусть ваш ассистент не снимает куртки своего костюма, а если он захочет, там, где будет производиться разрубание, положите на нее сверху какой-нибудь предмет толщиной с хороший журнал.

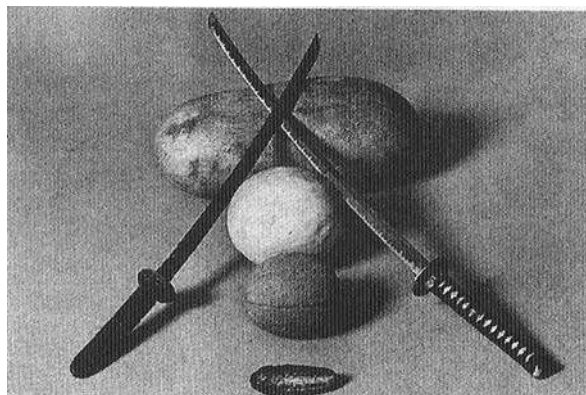
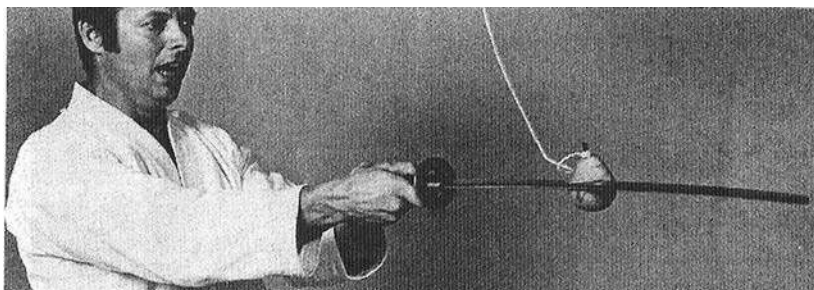


Рис. 7

Для отработки навыка останавливать инерцию движущегося меча подвесьте на бечевке какой-то мягкий фрукт, скажем, грушу. С размаху, на большой скорости, ударьте фрукт мечом. Ваша цель — разрезать объект, но не до конца. Вначале это будет трудно, так как конец меча с его инерцией движения ведет лезвие вдоль его траектории дальше, сквозь объект. Вы также обнаружите, что взмахнуть мечом сотню раз — не такое уж легкое дело. После этого болит вся рука — от плеча до запястья, пока вы не укрепите мышцы в этой области настолько, что данная задача им будет под силу.

Рис. 8

Для работы над этим приемом используют два меча: один — с тупым лезвием — для тренировок, и второй — острый, как бритва — собственно для показов. Тренируются на предметах разного размера и разной формы. Чем меньше объект, тем труднее будет остановить движение меча на полпути. Для этих целей годятся такие овощи и фрукты, как груши, арбузы, мускатные и обычные дыни и огурцы.

Ложe из гвоздей

В США прием с ложем из гвоздей получил распространение лишь в последние несколько лет. Это чисто показательный прием и никакой практической ценности для учеников боевых искусств не имеет. Извлеченная из этой техники польза ментального характера может использоваться в других сферах работы над боевыми искусствами. Демонстрацией этого приема я могу только успокоить скептиков, доказав, что это не колдовство древних восточных священников и что в этом нет никакого обмана.

Тот, кто задумал освоить данную технику, должен будет преодолеть ряд препятствий на своем пути, и в первую очередь, болевые ощущения, которые передаются в мозг. Данные импульсы можно в значительной мере уменьшить с помощью самогипноза. Это совсем не означает, что вы должны находиться в полубессознательном состоянии. Нет, скорее, вы умножите свою способность противостоять боли самовнушением. Насколько больших успехов вы сможете здесь добиться, в большой степени зависит от вашего умственного настроя и внушаемости.

Используя спортивную терминологию, эту мысль можно выразить следующим образом: чем больше вы психологически взвинтите себя, тем меньше боли почувствуете. Точно так же получивший травму футболист может играть до конца матча, не чувствуя боли, или борец на турнире ведет бой до победы, не замечая синяков и ушибов. Психологическое возбуждение и самогипноз в известной мере одно и то же, и с их помощью можно достичь одинакового результата.

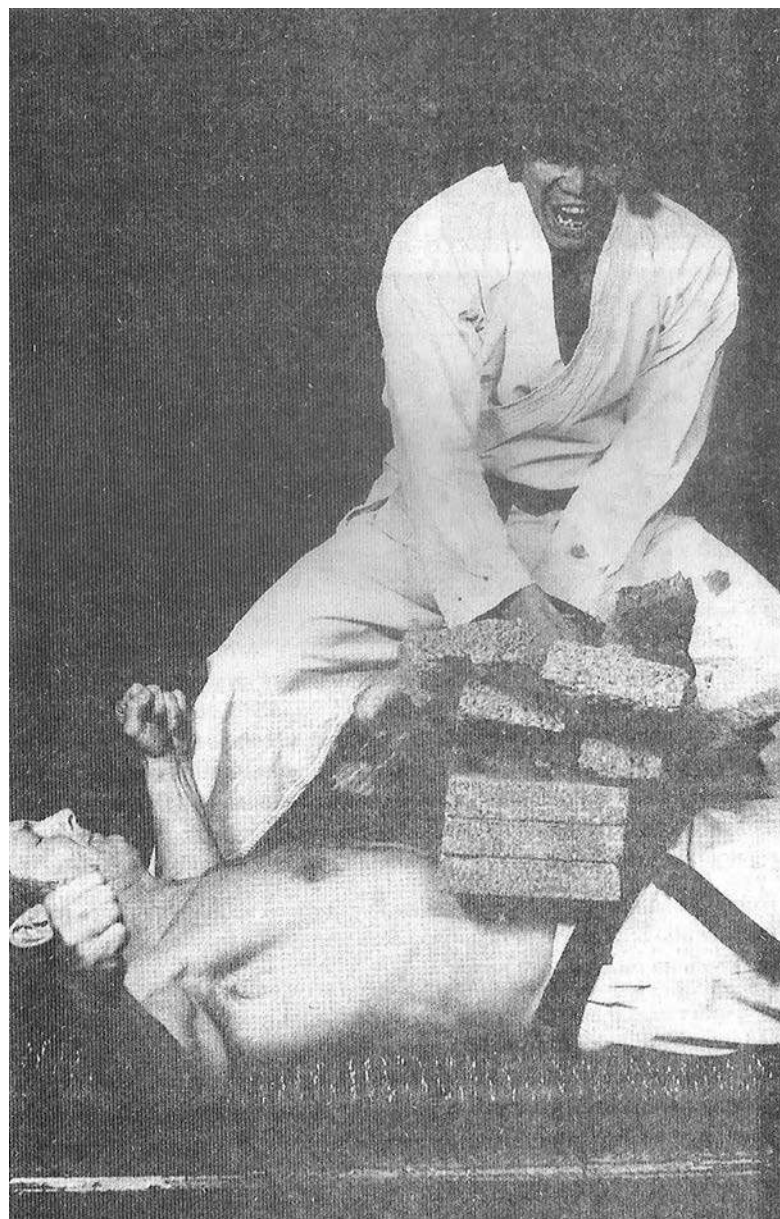
Может возникнуть и другая проблема — опасность пораниться одним из гвоздей. Такое повреждение, обычно прокол, само по себе не вызывает причин для беспокойства. Однако в раны данного типа легко попадают бактерии столбняка, особенно если гвозди ржавые. Инфекция столбняка может привести к смертельному исходу, т.к. при этом возникает спазм произвольных мышц, в частности, мышц нижней челюсти. Нельзя недооценивать степень опасности. Прежде чем приступить к работе над этим приемом, сделайте прививку от столбняка, а если получите повреждение любого типа, обращайтесь к врачу.



1



2



3

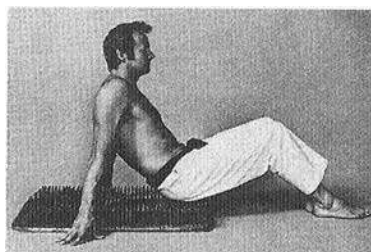
Способ выполнения

Рис. 1,2

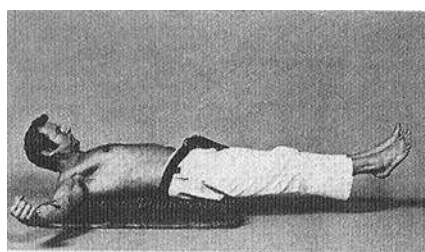
Демонстрируя эту технику, ассистент берет кувалду, чтобы разбить стопку блоков, находящихся у вас на животе. Вы же сами лежите на ложе из гвоздей. Помощник выравнивает положение кувалды на одной линии с точкой контакта, а затем поднимает вертикально вверх и назад. Опускаясь, кувалда должна упасть в точку точно, под правильным углом и на большой скорости.

Рис. 3

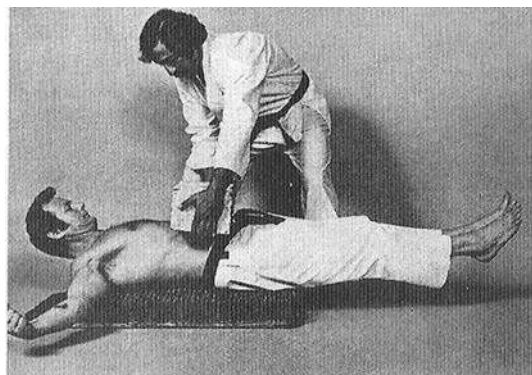
В момент контакта вы должны напрячь мышцы всего тела. При таком раскладе толчок молота, падающего на блоки, создает давление, которое проходит сквозь материал и распределяется на более обширную область. Излишне упоминать, что мышцы живота должны быть хорошо развиты, т.к. на них приходится вся сила удара.



4



5



6

Полезные советы

Для создания ложа вам понадобятся лист клееной фанеры толщиной 1,3 см, длиной 75 см и шириной 55 см, а также около 500 гвоздей. Гвозди располагают последовательно, рядами, на расстоянии от 1,3 см до 2,5 см друг от друга.

Рис. 4

Когда вы ляжете на гвозди, сначала сядьте на край и, опираясь на руки, постепенно опускайте остальную часть корпуса. Первые несколько раз не ложитесь на гвозди всем весом.

Рис. 5

По мере того как вы привыкните выдерживать все большее и большее давление тела на гвозди, начинайте учиться отрывать от пола ноги и для равновесия вытягивать в стороны руки.

Рис. 6

Если вы уже можете лежать на гвоздях в течение 30 и более секунд, попросите помощника положить вам на живот цементные блоки, которые увеличивают давление гвоздей на кожу спины.

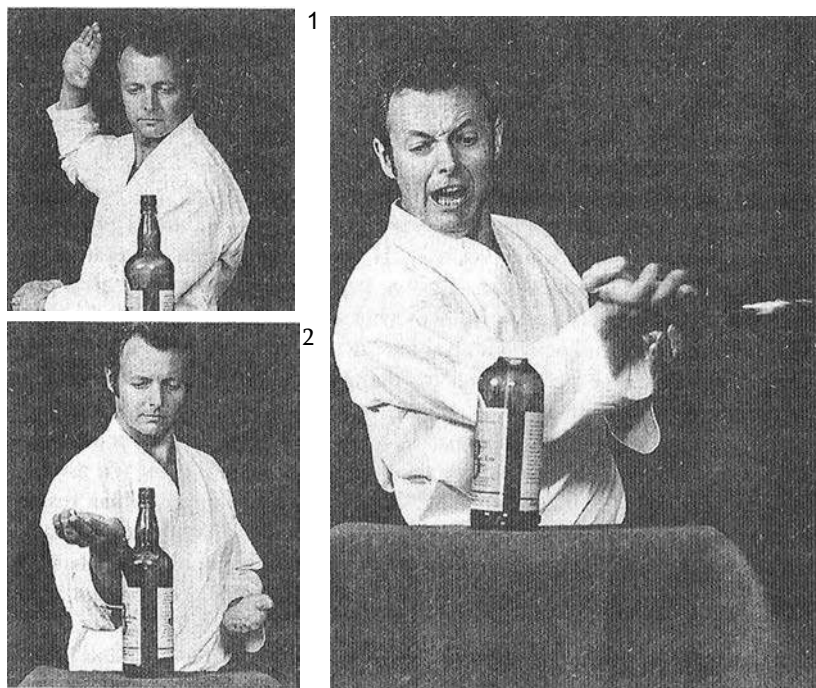
Разрубание бутылки

Хотя разрубать бутылки на показах стали более десяти лет назад, до недавнего времени такие попытки не предпринимались слишком часто. Это, безусловно, трудный прием. Тем не менее, совершая турне с целью демонстрационных показов боевых искусств, и с подачи публики, требующей более эффектных зрелищ, многие из самых титулованных обладателей черного пояса решили освоить эту технику. В большой степени подъем новых приемов и возрождение старых обязаны меркантильным интересам в расширении рынка боевых искусств. В будущем разрубание бутылки, по всей видимости, получит широкую популярность и распространение.

Никогда нелишне напомнить, что пытаться выполнить этот прием не следует не только неопытным последователям боевых искусств, но даже и обладателям черного пояса, которые никогда не пробовали себя в разбивании. Почти все приемы, предназначенные для показов, трудны и в той или иной степени опасны. Разрубание бутылки — настолько же опасная техника, насколько и сложная. Сомневаюсь, что кто-либо пытающийся раз за разом отсечь горлышко бутылки время от времени не получал серьезных порезов. Из тысяч последователей боевых искусств по всей стране лишь небольшая горстка может с успехом выполнять этот вид разбивания. Приступая к освоению этой техники, необходимо понимать, что даже после долгих упорных тренировок не всегда возможно добиться успеха. Но, несмотря на это, данная техника достойна уважения.

Наибольшая трудность, с которой сталкиваются последователи при выполнении этого приема, состоит в горизонтальном движении, выполняемом рукой, тогда как им более привычен резкий взмах сверху вниз. Перемещаясь под таким углом, точка контакта на ребре ладони будет более чувствительной, чем обычно. Это объясняется положением гороховидной кости. При ударе сверху вниз, как уже говорилось в разделе «Удар рукой-ножом» (с. 93), гороховидная кость оказывается позади и ниже покрытой мышцами области основания ладони. Если же ладонь движется горизонтально, то контакт приходится на эту чувствительную кость с той стороны, где она в меньшей степени защищена, а значит, вероятность ее травмирования возрастает.

Как правило, горизонтальный взмах руки-ножа слабее взмаха сверху вниз. В ударе вдоль горизонтальной траектории прямо перед собой невозможно полностью задействовать вес тела. Следовательно, на 90% мощность атаки зависит от скорости движения руки. Кроме огромной скорости, которую должна развить рука при выполнении этой техники, следует помнить о другом, настолько же важном аспекте удара — умственном настрое. Сознание должно быть спокойным и абсолютно свободным от посторонних мыслей. Только при полном контроле сознания, в соединении с вырабатываемой физи-



3

ческой энергией, вы сумеете расколоть бутылку. Если же хотя бы на мгновение от начала движения руки до момента контакта с бутылкой вы отвлечетесь на происходящее вокруг вас, раскол не получится. Малейшая заминка, недостаток уверенности или страх пораниться не позволяют телу и сознанию слиться в сосредоточенном усилии достичь цели.

Способ выполнения

Для этого приема предпочтительнее использовать бутылку из-под виски, или любую другую, подобную ей, — с длинным горлышком. Чтобы в момент отсечения верхушки бутылка была устойчивой, наполните ее водой или песком, но не более чем наполовину.

Рис. 1-3

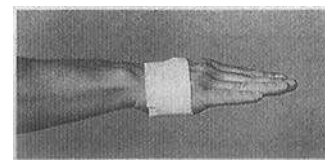
Занесите руку высоко вверх и назад, дабы полностью вложить в удар силу верхней части корпуса, вырабатываемую ее поворотом к объекту удара. Тренируйте поворот бедер и одновременный взмах рукой на макиваре и груше до тех пор, пока не добьетесь четкости и точности расчета времени. Вы должны разрабатывать ребро ладони, пока оно не затвердеет и на нем



4



5



6

не образуется жесткая мозоль. Это обеспечит хорошее сопротивление при соприкосновении ладони с бутылкой. В момент контакта вся мышечная система тела напрягается, а затем резко расслабляется. Умение делать это является ключом к успеху в данной технике.

Полезные советы

Рис. 4

Для разрубания бутылки необходимо закалить и укрепить кисть руки. Мышцы плеча, груди и предплечья также должны укрепляться многочисленными повторами движения под углом, какой используется при ударе.

Рис. 5

Также очень важно правильное положение ладони в момент удара. Хотя бутылка и откатнется под его воздействием, скорость удара сама по себе способствует повреждению хрупкой пятой пястной кости, если контакт придется на нее.

Рис. 6

Во время тренировок тыльную сторону руки можно покрыть липкой лентой. Это поможет предотвратить серьезные порезы в случае, если наблюдается тенденция движения ладони не по прямо горизонтальной, а по наклонной линии. Не забывайте, что после того, как горлышко будет отсечено, тыльная сторона ладони будет всего в миллиметре от острого, как бритва, края бутылки.

Разбивание и огонь

На показах умение представить большинство приемов с некоторым налетом драматизма всегда приветствуется публикой. Набор приемов, используемых для демонстраций, ограничен и, по всей вероятности, зрители уже все это видели. Они приходят, чтобы развлечься, но если им каждый раз будут показывать разбивание кирпичей, посещаемость резко снизится. Здесь очень важно проявить инициативу, ведь все известные приемы можно несколько видоизменить и тем самым не позволить аудитории заскучать. Большинство зрителей не имеют представления, насколько трудно разбить кирпич. Собственно говоря, они считают это совсем легким делом. Поэтому, принимая во внимание подобное отношение, демонстрацию следует превращать в динамичное и полное новых идей зрелище.

Например, летящий боковой удар ногой демонстрировался так часто и таким количеством мастеров, что смотреть его уже никто не хочет, поэтому теперь он включается в показы крайне редко. Однако это красивое движение, если его выполнить правильно. Надо только включить воображение, и тогда интерес к нему — как у публики, так и у вас самих — снова возрастет.

Должен подчеркнуть, что если вы не являетесь опытным мастером боевых искусств, приступать к демонстрационным приемам вам не следует. Сами по себе движения, используемые в них, несложные, но когда используются гвозди, огонь или стекло, степень опасности резко возрастает. Эти приемы отнюдь не игрушки для неопытных новичков, и их нельзя пытаться выполнить без надлежащего присмотра и руководства.

Горящий круг

Рис. 1

Круг должен быть достаточно крепким, чтобы его края могли выдерживать случайное столкновение. Чтобы зажечь круг, применяют обычное горючее для зажигалок. Бензин использовать не рекомендуется, т.к., в отличие от горючего для зажигалок, он не сгорает почти мгновенно. Диаметр показанного на иллюстрации круга — 1,2 м. Но размер обычно варьируется, ведь он должен соответствовать комплекции мастера.

Рис. 2

Хорошо подобранный круг позволяет свободно пройти сквозь него, при этом выступающий не должен жертвовать требованиями стиля, чрезмерно сжигаясь. Неправильное вхождение в круг, как показано на фотографии 2, может привести к нежелательному контакту задней ноги или плеча с краями, что разрушает концентрацию исполнителя.

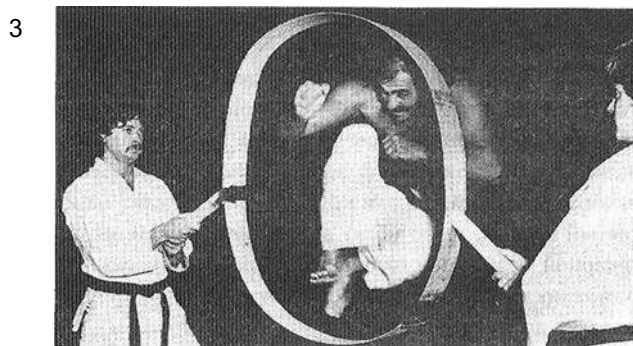
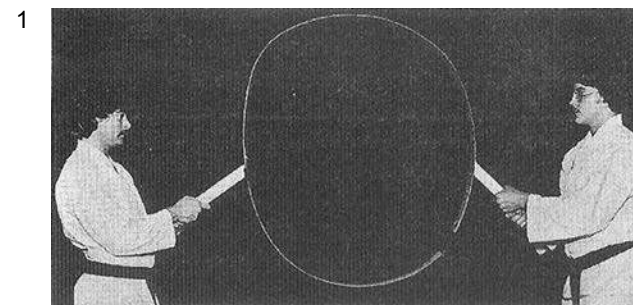
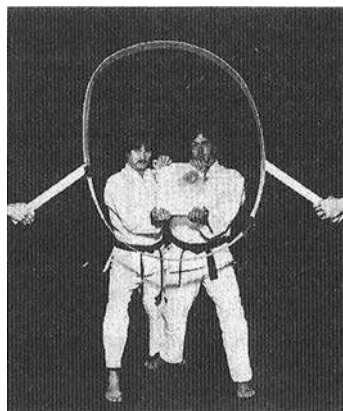


Рис. 3

Перед вхождением в круг все тело должно сгруппироваться. Это дает возможность во время полета вперед, к цели, полностью сконцентрировать на ней внимание. На тренировках следует исключить присутствие огня, чтобы не позволить исполнителю отвлекаться. (Рис. 1 — неправильно, рис. 2 — правильно.) Огонь можно применять только тогда, когда само движение уже освоено. Интенсивность горения регулируется количеством горючего.



4



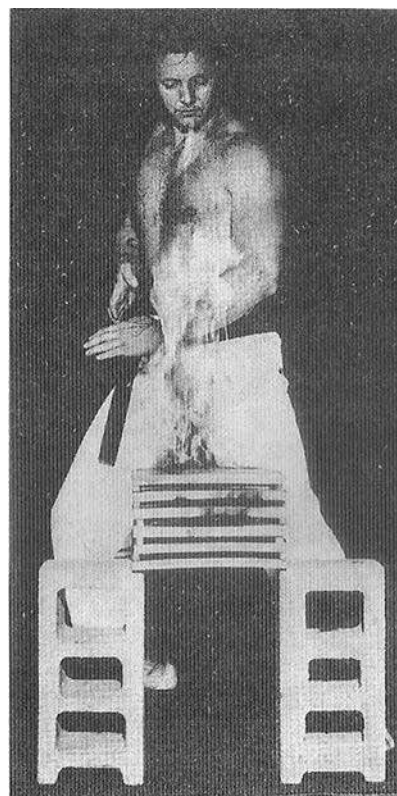
5

Рис. 4

Следует снимать куртку при выполнении этого приема. При работе с огнем надо быть очень осмотрительным. Помните: волосы ничем не защищены и легко воспламеняются, и ткань, из которой сшита куртка, также может быстро загореться. В качестве меры предосторожности, работая в этой технике, держите под рукой мокрое полотенце, чтобы можно было погасить любое возгорание случайно разлитого горючего. Не забывайте также, что большинство ковровых покрытий и воск для натирания полов легковоспламенимы. Если круг случайно упадет на ковер или на пол, покрытый воском, у вас могут возникнуть проблемы с местным отделением пожарной безопасности, и вам придется объяснять, что произошло. По возможности тренируйте этот прием вне помещения до тех пор, пока не доведете до совершенства.

Рис. 5

Даже тогда, когда круг зажжен, глядя сквозь него, вы хорошо можете видеть доски и ассистентов. В момент вхождения в круг вашей единственной заботой должно быть точное исполнение удара. Когда вы проходите через горящий объект, ваши глаза должны сфокусироваться на центре мишени. Не приносите в жертву контроль своих действий, думая о цели, прежде чем войдете в круг.



6



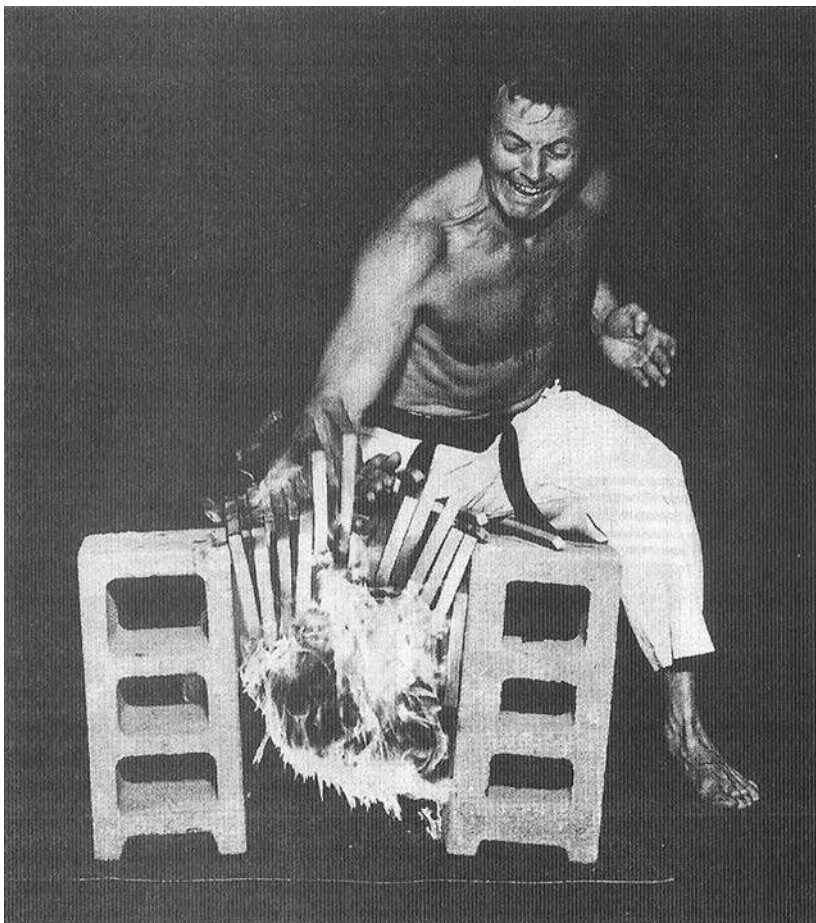
7

Разбивание горящих досок

Рис. 6, 7

В разбивании горящих досок используют положенные друг на друга доски толщиной 2,5 см. Зазор между досками — 1,3 см. Пространство между досками увеличивает эффективность горения, позволяя пламени охватить доски сверху донизу.

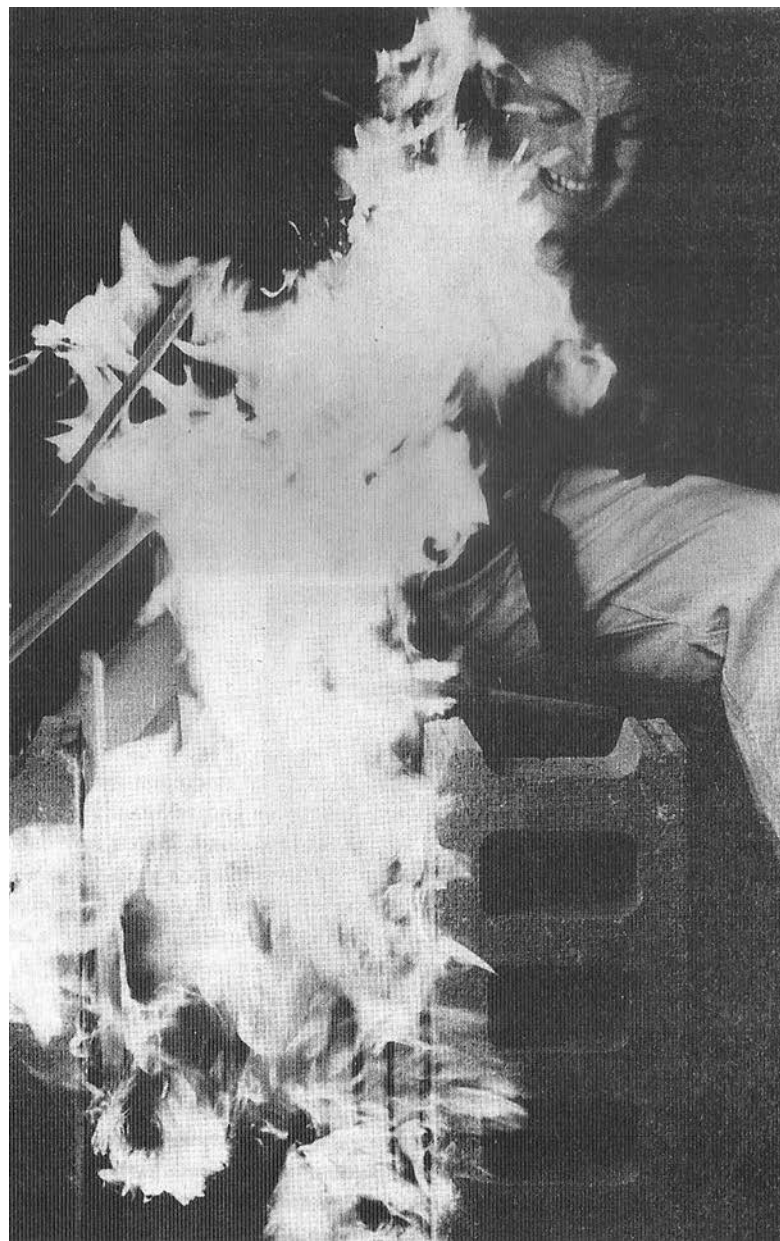
В качестве зажигательной смеси применяют горючие средства для зажигалок. Их наносят на верхнюю и нижнюю доски. Сначала зажигают жидкость на нижней доске. Чтобы обеспечить охват пламенем внешней стороны средних досок, их края тоже немного смачивают зажигательной смесью. Пламя от возгорания жидкости будет не слишком высоким (приблизительно 30 см), но когда бьющая рука проходит сквозь доски, она привносит в огонь дополнительную струю кислорода, что усиливает пламя до 1 м.



8

Рис. 8, 9

При выполнении этого приема ткань или кожа могут загореться. Куртку следует снимать из-за ее способности воспламениться. После завершения удара проверьте, не попало ли вам на кожу и не горит ли на ней жидкость для зажигалок. В большинстве случаев вы не чувствуете боли, пока с момента возгорания не пройдет несколько секунд. Помните также, что после удара со всех сторон вокруг вас будут горящие осколки досок. Очень важно следить, в каких направлениях они разлетаются. Хотя разлетающиеся во все стороны горящие доски выглядят очень эффектно, они потенциально очень опасны.



9



1

Мечи и кинжалы

Круговой удар ногой

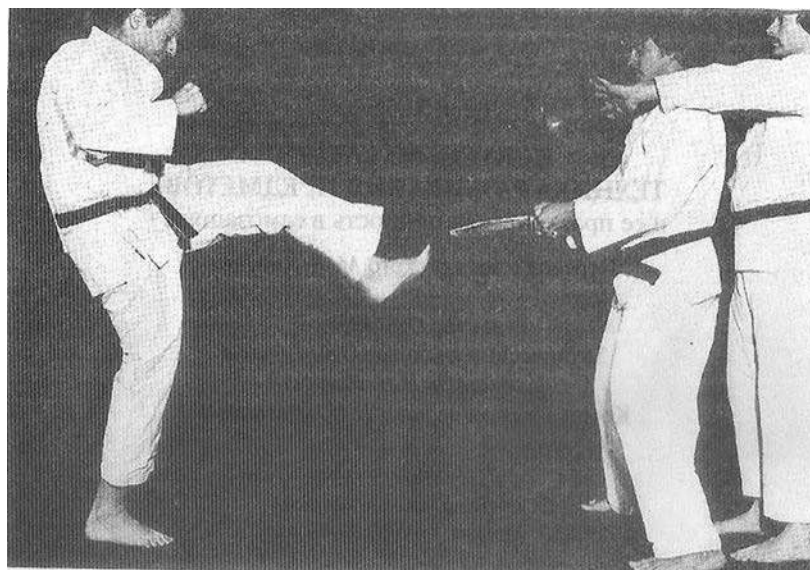
Рис. 1

Этот прием показывает, насколько высоко у мастеров боевых искусств развито умение контролировать движения своего тела. На ребро острого, как бритва, самурайского меча кладут яблоко. Затем круговым ударом ногой яблоко разбивают на две половины. Нанося удар, надо четко контролировать движения, чтобы не коснуться ногой лезвия. Скорость, на которой выполняется этот прием, позволяет отвести ногу обратно в положение готовности раньше, чем яблоко сдвинется с меча.

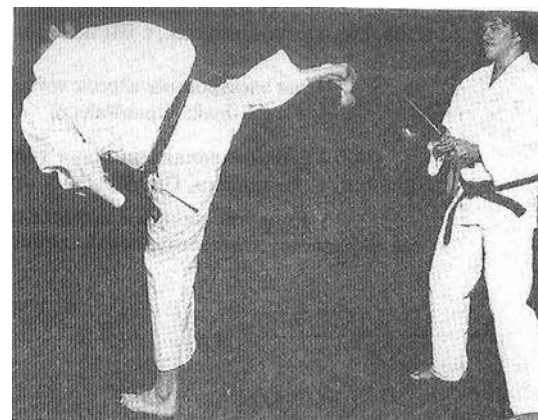
Фронтальный короткий удар ногой

Рис. 2

Лезвие меча держат под таким углом, который вынуждает нацеливать удар непосредственно в точку контакта, как показано на фотографии 2. Малейший просчет — и вы получите серьезное ранение, проткнув мечом ступню в подошвенной части. Кроме опасности занести инфекцию в рану, вы также не сможете работать с таким видом травмы, т.к. при этом ступня не выдерживает и малейшей нагрузки.



2

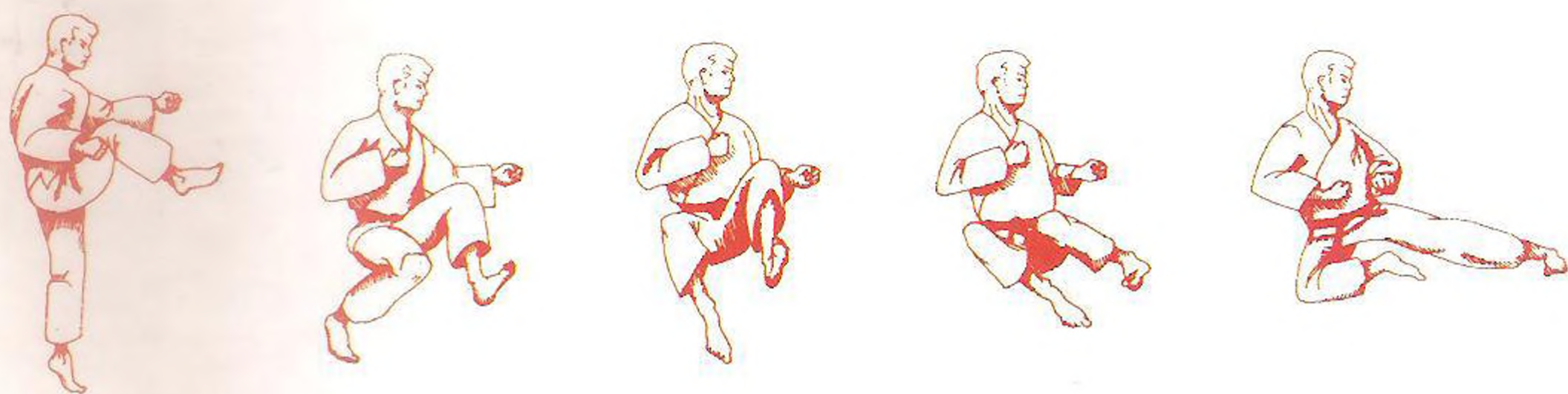


3

Задний крюковой удар ногой с вращением

Рис. 3

Этот прием тоже демонстрирует умение контролировать свои движения, а поскольку он очень трудный, сначала его надо отработать на яблоке, подвешенном на бечевке. Когда вы научитесь контролировать удар, можно переходить к работе с тупым мечом, и только после этого браться за острые мечи и кинжалы.



ПЕРВОЕ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО РАЗБИВАНИЮ ПРЕДМЕТОВ

«Искусство каратэ. Техника разбивания предметов» — первая книга, посвященная исключительно **искусству** и приемам разбивания (**тамэсивари**). Автор, опытный инструктор боевых искусств (в прошлом «зеленый берет»), ясно и систематично объясняет, как выполняется разбивание досок, кирпичей и других предметов, а также показывает практическую **ценность этих приемов в самозащите**. Более 500 фотографий и зарисовок демонстрируют сами удары, а в описании объясняется, как правильно их выполнять, не получая повреждений.

Начиная с тщательной проработки основ и изучения трех важнейших принципов скорости, силы и проникновения, автор объясняет, как важны фокусирование, закаливание, правильная установка материала для разбивания, контроль дыхания и другие необходимые аспекты этого искусства. Детально рассматриваются удары рукой, ногой, в прыжке и их комбинации. В заключение книга предлагает инструкцию к выполнению приемов для впечатляющих демонстрационных показов.

Джек Хиббард многие годы своей жизни посвятил боевым искусствам и тренировке приемов самозащиты. Этим он занимался и в составе сил специального назначения армии США, и на гражданской службе. Выпускник военной школы в Форт-Брагг, он входил в специальную показательную команду спецназа А-11, а впоследствии был назначен армейским инструктором иностранных подразделений «коммандос». Хиббард побеждал на турнирах по каратэ во всех трех категориях: поединки (кумитэ), формальные упражнения (ката) и разбивание (тамэсивари). В его послужном списке также черный пояс по джиу-джитсу и тэквондо.

ISBN 978-5-17-055641-0



9 785170 556410