

Ролан Хаберзетцер

КАРАТЭ-ДО

*От азов
до черного пояса*



Roland HABERSETZER

Ceinture Noire 5^e Dan de Karate
Professeur diplome d'Etat

KARATE-DO

Techniques de base - Assauts - Competition

Dessins de l'auteur

EDITIONS AMPHORA
14, rue de l'Odeon — 75006 PARIS

Ролан ХАБЕРЗЕТЦЕР

5^{ый} дан каратэ, профессор,
имеет государственный диплом

КАРАТЭ-ДО

Часть третья

УКЭ-ВАЗА

(техника защиты, основы тренировки)

АВТОР

Ролан Хаберзетцер, профессор истории и географии, был одним из первых французов, получивших черный пояс каратэ, искусства, которым он занимается с 1958 года. Он является экспертом боевых искусств Дальнего Востока, автором многих книг по технике и истории каратэ и кунфу, популярных во франкоговорящих странах, был главным редактором специального ревью «Будо-Магазин» и в 1982 году получил 7 дан каратэ, что является исключительным случаем для жителя Запада.

Ролан Хаберзетцер известен как профессор каратэ, обладающий сразу двумя, французским и японским, государственными дипломами, и сверх того, дипломом Гонконгской ассоциации боевых искусств (является также профессором тай-цзи-цюань в Годзюкэнша, Токио); является техническим советником отделения каратэ в университетском клубе г. Страсбурга и председателем созданного им в 1974 году центра Будо, цель которого состоит в установлении связей между всеми будо-ка, озабоченными духовным будущим боевых искусств.

Р. Хаберзетцер — один из первых европейцев, предостерегающих об опасности вульгарного подхода к боевым искусствам как видам спорта, изолированным от культурных традиций.

Его большая заслуга заключается в том, что своими книгами он способствовал развитию более широкого взгляда на предмет и возврату к традиционным ценностям Будо.

Le Centre De Recherche Budo, Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Уважаемый читатель! Мы с большим удовольствием представляем вам уникальный труд известного Мастера каратэ Р. Хаберзетцера. Перед вами первый систематический учебник, изданный в русском переводе. Книга содержит всю необходимую информацию для систематического и углубленного изучения каратэ-до, начиная с первых шагов и заканчивая получением черного пояса. Дается подробное описание всей основной техники каратэ и производных форм. Приводятся исчерпывающие методические рекомендации, дающие возможность правильно и четко усвоить технику каратэ.

Еще одна отличительная особенность работы Р. Хаберзетцера заключается в том, что в «Каратэ-до» приведена техника трех наиболее популярных школ: Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю. Поэтому издание будет интересно не только начинающим, но и уже практикующим каратэ-до, оно поможет им сравнить технику своей школы с техникой других школ, обогатив таким образом свои познания в изучаемом искусстве, так как, по мнению основателя современного каратэ-до Г. Фунакоши, оно должно быть единым. Каждая школа имеет свои сильные стороны, а именно, технику, которую можно наиболее эффективно применить в определенной ситуации. Каратэ-ка, знающий эти сильные места, может универсализировать себя, — вот почему каратэ-до должно быть единым.

Первая часть книги, называется «ОСНОВЫ». Она включает в себя историю возникновения и развития каратэ, основные физические и психологические факторы, без знания которых невозможно углубленное изучение предмета; в их числе: техника дыхания, мышечная работа, кимэ, тандэн, точки поражения и многое другое. Основы техники — это стойки и перемещения, начала цуки, учи и аши-ваза.

Вторая часть книги, которая называется «АТЭМИ-ВАЗА: ТЕХНИКА ПОРАЖАЮЩИХ УДАРОВ». Она содержит в себе материал для углубленного изучения ударов руками и ногами. Приведены все основные формы цуки-ваза, учи-ваза, аши-ваза, а также производные формы и варианты, исполняемые разными мастерами.

Вы держите в руках третью часть, «УКЭ-ВАЗА: ТЕХНИКА

ЗАЩИТЫ», которая посвящена защите — первопричине существования каратэ и других боевых искусств. Она содержит технику блоков: жестких останавливающих, мягких сметающих, цепляющих и т.д. Технику уходов и останавливающих ударов, захватов и сваливаний.

Четвертая часть, «КУМИТЭ: ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ», вводит ученика в увлекательный мир тренировок с партнером. В ней автор разворачивает перед читателем всю систему классической подготовки к вольному бою (дзю-кумитэ). Представлены различные формы кумитэ: гонон-кумитэ, санбон-кумитэ, кихон-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ, а также подробная методика их изучения. Кроме того, она содержит национальные правила спортивного поединка (кумитэ-шиай).

Пятая часть, «ПОДГОТОВКА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ», освещает период подготовки к получению черного пояса, знакомит читателя с тонкостями каратэ, дотоле ему неизвестными.

Шестая, заключительная часть, «КАТА», освещает наиболее загадочную и малопонятную часть каратэ — ката. Объясняется значение ката в каратэ-до, приводится подробная методика их изучения, которая включает в себя программные ката Шотокан и некоторые ката Годзю-рю.

Публикация «Каратэ-до» являет собой исключительное событие в издательской практике. Это полный учебный курс каратэ-до, написанный очень доходчиво, на высоком качественном уровне. Он открывает обширную серию книг под общим названием «Библиотека боевых искусств», в которой планируется издавать ставшую классической литературу по каратэ и прочим боевым дисциплинам, как например дзю-дзюцу, кэндо, сумо, ниндзюцу и т.д.

Единственной нашей целью является огромное желание как можно полнее информировать наших читателей о сути и методах боевых искусств. Нам очень не хотелось бы, чтобы энтузиасты, разочарованные вследствие своей необученности, столь же быстро отвернулись от них, как и обратились, пройдя таким образом мимо уникальной возможности обогащения и развития своей личности.

Введение

Старые мастера в беседах с учениками постоянно напоминали о том, что каратэ — это прежде всего искусство защиты. Ката — упражнения, имитирующие схватку с несколькими противниками, которые донесли до нас древнюю технику каратэ, — всегда начинаются с защитных действий: защита (укэ) является первопричиной существования каратэ. Тем не менее необходимо глубоко изучать методы атаки (и, как это не парадоксально, обучение часто начинается именно с них), поскольку они позволяют раскрыть «секреты» не менее значимые, чем те, что содержат методы защиты: нельзя правильно отразить реальную атаку (т.е. с точки зрения каратэ, смертельную) не умея выполнить ее; два аспекта тесно связаны, основы едины. Поиск пути к полному освобождению энергии в кимэ при изучении ои-цуки так же способствует овладению блоками.

Предлагаемые каратэ варианты защиты, как и средства атаки, исключительно разнообразны и многочисленны. Все зависит от поставленной цели, а она, конечно, заключается в том, чтобы вывести противника из боя (по мере возможности столкновения необходимо избегать, но коль скоро оно произошло, то должно плохо кончиться для нападающего), и существует множество средств для ее достижения. Наконец, примем во внимание возможность выбора варианта защиты в зависимости от технического уровня конкретного противника: техника, эффективная против новичка, может создать ряд проблем в схватке с более опытным нападающим.

Едва приблизившись к более высокому уровню владения техникой, каратэ-ка уже не довольствуется только защитой, он стремится сам контратаковать в момент нападения противника. Это очень опасно, поскольку в случае встречной атаки бой определенно будет проигран. Все удары, даже легкие, должны отражаться абсолютно так же, как если бы они наносились ножом; руки и ноги об-

разуют вокруг тела защитную оболочку, через которую не должен проникнуть ни один удар противника. Обструкционная тактика в каратэ невозможна (она часто встречается в боксе и заключается в том, чтобы войти в защиту противника и парализовать его действия), поскольку всегда можно нанести удар коленом. С другой стороны, в каратэ нельзя добровольно подставлять себя под удары (как, например, в боксе — по корпусу или по плечам), поскольку такой удар может оказаться решающим. Нельзя допускать случайностей, вся защита должна быть четкой, точной, мощной, при ее выполнении не должно быть вторичных и лишних движений. Защита готовит почву для быстрого ответа, следующего за ней немедленно: удар рукой или ногой, рывок, опрокидывание, бросок с последующим ударом или болевым удержанием. Простое скрывание, как это принято в дзю-до, ничего не решает, поскольку противник сражается из всех сил и может воспользоваться первым же ослаблением вашего захвата. Он может легко освободиться от него используя удары, которые в дзю-до запрещены.

Техника защиты условно разделяется на три группы:

- жесткая техника (го-укэ), движения завершаются кимэ
 - останавливающие блоки руками и ногами;
 - останавливающие удары руками и ногами;
- мягкая техника (дзю-укэ), которая требует прежде всего гибкости:
 - сметающие блоки руками и ногами;
 - зацепляющие блоки руками и ногами;
 - уходы.
- техника контроля противника (рывки и броски) требует как мягкости (для быстрого принятия правильной позиции), так и жесткости (для выполнения самого движения). Еще раз напомним читателю о том, что жесткими называются те действия, в ходе выполнения которых мышцы интенсивно сокращаются (кимэ); при выполнении мягких действий мышцы остаются почти полностью расслабленными, движение должно быть максимально быстрым.

Начинающие должны изучать технику блоков, которые требуют развития кимэ. После их основательного изучения можно переходить к практике уходов (каваши-ваза). Броски и рывки, выполнение которых предполагает тесный (а потому опасный) кон-

такт с противником, не изучаются до полного усвоения двух предыдущих уровней защиты.

Какой бы ни была форма защиты, она должна превратить атаку противника в совершенно бесполезное движение, никак не препятствуя при этом возможности для немедленного ответа. Это достигается за счет причинения противнику острой боли, которая тормозит его дальнейшие действия (отсюда название жестких блоков — останавливающие), либо принятием такого положения, при котором противник теряет возможность продолжить свою атаку (уход наружу, внутрь, рывок). Однако защита не является конечной фазой; начиная выполнять защитное действие, тело и дух должны подготовиться к быстрому ответу, форма которого зависит от степени опасности атаки (он может заключаться в простом удержании атакующей конечности (это минимум) или в выполнении действия, выводящего противника из боя). Именно для этого и должны быть выработаны рефлексy (см. часть 1).

Целью тренировки является выработка ощущения единства между двумя действиями (защита-контратака).

Жесткая техника (го-укэ)

Блоки

Блоки — это техника, суть которой заключается в использовании отдельных частей тела в качестве щита, препятствующего атаке противника. Для этого используют предплечья, кисти, голени, стопы, с силой отбивая удар противника, отклоняя его от первоначальной траектории. При столкновении двух сил возникает жесткий удар, болезненный для нетренированных людей. Вот почему невозможно переоценить значение крепких предплечий (методы тренировки описаны в четвертой части). В момент контакта создается кимэ: энергия всего тела на мгновение концентрируется в точке контакта с намерением сломать конечность противника (в этом случае блок можно рассматривать как атэми). Сила против силы — это рискованно как для защищающегося, так и для атакующего. На практике первый развивает большую силу, он может за счет этой силы остановить атаку противника, дополнительно используя энергию вращения таза (см. выше) или выполняя блок находясь под углом к траектории движения удара противника; последний вариант более быстр но первый более мощен. Существует проблема соотношения между силой блока и его скоростью: блок должен быть тем быстрее, чем более прямолинейна атака (цуки-ваза), и тем сильнее, чем атака более дугообразна (учи-ваза).

Блок малоэффективен в том случае, когда:

— силы противников в целом равны;

— технический уровень нападающего значительно выше уровня защищающегося.

Если каратэ-ка слабее и меньше нападающего, а технический уровень обоих примерно одинаков, то для защиты предпочтительно использовать сметающий блок или уход (см. ниже). Все каратэ-ка, непрестанно тренируясь, должны совершенствовать технику жестких блоков, поскольку они развивают решительность духа и силу

БЛОКИ

Жесткая техника	Мягкая техника
а) останавливающие блоки (с кимэ) верхние конечности колени б) останавливающие удары на блокирующую технику противника (верхние или нижние конечности), направленные в его тело на технику атаки или контратаки проникающий удар рукой или ногой, наносимый из стойки или в прыжке удар рукой или ногой с уходом: стоя, отпрыгивая в сторону, «ныряя» вниз	а) сметающие блоки верхние конечности колени б) зацепляющие блоки кистью стопой

УХОДЫ

стоя	с потерей равновесия («ныряющие») уходы
а) с блоком (останавливающим или сметающим) б) без блока в) с блоком, сопровождаемым контратакой г) с прямой контратакой (останавливающий удар)	

ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ

стоя	лежа
— после ухода — после сметающего или зацепляющего блока — использующая временную остановку противника после останавливающего удара или первой контратаки:	— после броска, подсечки, опрокидывания — после падения противника, вызванного исключительно потерей равновесия — после падения противника, вызванного болевым шоком (после атэми)
стоя	лежа
а) рывок б) бросок в) удушение г) угроза атэми	а) рывок б) удушение в) угроза атэми

КЛАССИФИКАЦИЯ БЛОКОВ

Таблица 2

	Остатывляющие блоки		Сметающие блоки		Остатывляющие удары		Зацепляющие блоки	
	Остатывляющие блоки		Сметающие блоки		Остатывляющие удары		Зацепляющие блоки	
Блоки рукой или кистью руки	дзедан-агэ-укэ 1, а		ути-коми 1, 2, б		фумикоми-агэ-укэ 1, а, г хиджи-сури-укэ 1, а, г цуки-укэ 1, а, г		цуками-укэ 1, 2, б моротэ-цуками-укэ 1, 2, б	
	удэ-укэ (сото, учи, моротэ) 1, 2, б		гайван-нагаши-укэ 1, а		фумикоми- удэ-укэ		тэкуби-какэ-укэ 1, 2, 3, в гэдан-какэ-укэ 3, б, а	
	сото-укэ 1, 2, б		шутто-бараи 1, 2, б		фумикоми-шутто-укэ 1, 2, б			
	● татэ-шутто-укэ 1, 2, б		гэдан-бараи 3, б		→			
	гэдан-укэ 3, б		● чудан-бараи 2, б					
	отоши-укэ 2, 3, в		тэ-осаз-укэ 2, 3, в					
	тэйшо-авасэ-укэ 2, 3, в							
	дзедан-дзюдзи-укэ 1, а				маэ-удэ-дзэи-осаз-укэ 2, 3, а		суки-укэ 3, б, а моротэ-суки-укэ 3, а, в	
	гэдан-дзюдзи-укэ 2, 3, в							
	хайшу-укэ 1, 2, б							
Блоки ногой или стопой	● сокумэн-авасэ-укэ 1, б							
	какивакэ-укэ 2, б							
	тэцуи-укэ 1, 2, 3, б, в							
	энпи-укэ 1, 2, а, б		тэ-нагаши-укэ 1, 2, в					
	нами-аши 3, а		сокуто-осаз-укэ 3					
	микацуки-гери-укэ 2, в		сокутэй-маваши-укэ 2, в					
	хицуи-гери-укэ 2, а							

Примечание. С каждой техникой помещен один или несколько номеров, указывающих уровень, на котором она выполняется. (1 — дзедан, 2 — чудан, 3 — гэдан), а также одна или несколько букв, указывающих направление блока. Атака: а) отклоняется вверх; б) отклоняется в сторону; в) отклоняется вниз; г) отбивается прямо вперед.

Техника, перед которой стоит черная точка, является производной от предыдущей техники.

Техника, название которой подчеркнуто является двойным или усиленным движением (выполняется двумя руками).

таза (как и атакующая техника, они являются способами концентрации энергии в одной точке. Кроме того блоки позволяют выработать чувство уверенности и являются прекрасным средством тренировки устойчивости.

Существует великое множество блоков. Некоторые из них позволяют защитить только один из трех уровней (дзедан, чудан или гэдан), в то время как другие эффективны вне зависимости от уровня, на котором они выполняются. Выполнение правильной защиты от свободной (не оговоренной заранее) атаки опытного противника требует тренированности и большого опыта. Вот почему начинающие овладевают только несколькими основными блоками (гэдан-укэ, удэ-укэ, шутто-укэ, агэ-укэ), которые они должны выполнять инстинктивно, быстро и мощно во всех направлениях, и не касаются многочисленных вариантов и их производных, приводимых в этой работе.

Теоретически любую технику атаки можно использовать для защиты, и наоборот. Цуки-ваза могут стать останавливающими ударами, в то время как учи-ваза широко применяют в качестве блоков. С другой стороны, многие жесткие блоки могут быть применены для атаки. Эта трансформируемость техники каратэ возможна после долгих лет тренировок, исключением в данном случае являются учи-ваза.

В самом деле, существуют движения, обозначенные укэ, среди которых многие до сих пор изучались как учи (например, тэйшо-учи образует тэйшо-укэ, шутто-учи превращается в шутто-укэ и т.д.), это облегчает их изучение, поскольку принципы выполнения едины. В общем, любой удар учи может стать блоком; теоретически это возможно, но практически некоторые формы учи-ваза трудно применить в защите, в частности из-за недостатка физической силы.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БЛОКОВ

- Любой блок необходимо выполнять стремясь перехватить инициативу и обратить атаку противника к своей собственной выгоде. Необходимо также искать возможность нарушения равновесия противника исключительно с помощью блока.
- Не следует жертвовать безопасностью, блокируя слишком далеко от корпуса, в этом случае раскрытие довольно значительное и удар может пройти.

- Не следует слишком сильно разрывать дистанцию во время выполнения блока: в этом случае нельзя мгновенно контратаковать ударом гяку-цуки. Нужно постоянно «приклеиваться» к противнику, чтобы иметь возможность молниеносно ответить, отход при выполнении блока должен быть минимально необходимым. Если после выполнения защиты противник оказался достаточно далеко, не рискуйте своим равновесием, контратакуйте ударом ноги.
- Каждый блок должен немедленно продолжаться или сопровождаться (см. часть четвертую: иппон-кумитэ) контратакой, чтобы противник не имел возможности продолжить нападение.
- Блок с последующим отступлением для создания лучших условий для контратаки опасен и не может выполняться до тех пор, пока уровень техники не будет достаточно высоким.
- Итак, недостаточно оставаться на нужной дистанции, дух не должен быть слишком поглощен обороной, необходимо, чтобы, защищаясь, дух устремлялся в контратаку.
- Не следует блокировать слишком рано, поскольку в этом случае вы будете уязвимым для финтов противника. «Тайминг», выбор момента времени, очень важен: блок не должен опережать удар, но и не должен запаздывать. Момент прихода атаки нужно чувствовать практически интуитивно, а это достигается не иначе, как долгими тренировками и серьезной работой духа.
- Во время всего движения блока мышцы мягкие, расслабленные, чтобы не препятствовать скорости движения (принцип дзю) и только в момент контакта с конечностью противника происходит импульсивное сокращение мышц — кимэ (принцип го). Советуем вам еще раз перечитать часть первую — основные принципы.
- Каждый блок должен доводиться до конца и завершаться кимэ. Вся энергия тела в течение доли секунды должна концентрироваться в точке контакта с телом противника; затем мгновенно наступает общее расслабление. Выполняя жесткий блок, следуют принципам атэми, удовлетворяясь тем, что вызвали у противника острую боль, которая замедляет его движения. Это позволяет в первую очередь самому не потерять равновесия, сохранить в течение очень долгого времени напряжение и энергию, немедленно высвобождаемую в быстром ответе. Не стремитесь далеко отбросить конечность противника своим блоком. Не нужно бояться легкого прикосновения руки или ноги противника; это подтверждает экономичность ваших движений, желание немед-

- ленно контратаковать и прежде всего — высокий технический и ментальный уровень (дух полностью настроен на контратаку).
- Принцип «действие — противодействие» используется также и при выполнении блоков. Подавляющее большинство блоков руками используют возвратное движение свободной руки — хики-тэ. Чтобы создать условия для его выполнения, в начале движения руки скрепчиваются перед телом. Такой стиль выполнения приносит дополнительные преимущества: рука, которая не блокирует, напряжена и вытянута к противнику, она служит первой линией защиты, позволяя контролировать любые возможные его действия (см. рис.). С другой стороны, она прикрывает жизненно важные точки груди и, наконец, позволяет выполнить дополнительное движение перед блоком (например, нукитэ в глаза, цуки как останавливающий удар или захват ближайшей руки противника).
 - Начинаящие выполняют блоки только из классических исходных положений (вся техника защиты, приведенная в этой книге, выполняется именно так). На более высоком уровне, особенно в дзю-кумитэ (см. часть четвертую) внезапность атаки не оставляет времени для предварительного принятия начального положения. В таких ситуациях каратэ-ка должен уметь выполнять любой блок из любого положения рук в тот или иной момент боя. Как правило, в этом случае выполняется сокращенный вариант движения, т.е. его последняя, активная часть. Как бы там ни было, даже подготовленные каратэ-ка должны помнить о том, что идеалом является эффективное выполнение блока из классического исходного положения. Это объясняется тем, что мощь блока пропорциональна длине траектории движения блокирующей руки. Между этими двумя требованиями (с одной стороны, скорость выполнения, с другой — сила блока, заключающаяся в длинной траектории движения) должен быть найден компромисс. Доминирование того или иного фактора зависит от силы и скорости атаки, достигнутого технического уровня, рефлексов и т.д.
 - Эффективность блока увеличивается в случае быстрого вращения предплечья блокирующей руки в момент контакта с конечностью противника. Это вращение позволяет развить дополнительную скорость в конечной фазе блока. Его можно сравнить с вращательным движением кулака и предплечья при выполнении цуки.

- Правильное напряжение мышц блокирующей руки в конечной фазе движения во многом зависит от положения ее локтя. Если локоть блокирующей руки слишком удален от корпуса, нет возможности полностью сократить ее мышцы, блок теряет энергию. Если, напротив, локоть слишком близко к корпусу, движение слишком медленно и скованно — опять возникает потеря энергии. В конечной фазе движения локоть блокирующей руки удален от корпуса на ширину ладони. При выполнении блоков учу-укэ, сото-учу-укэ, шуто-учу-укэ плечо (плечевая кость) находится под углом 90° по отношению к предплечью.
- Не следует поднимать плечо блокирующей руки, это препятствует правильному сокращению мышц, окружающих подмышечную впадину.
- Все блоки, выполняющиеся в классической форме с закрытой кистью (пальцы сжаты в кулак), могут также выполняться с открытой ладонью. Такой вариант движения менее мощен, так как достаточно трудно полностью сократить мышцы предплечья блокирующей руки оставляя кисть открытой, но позволяет сразу же продолжить действия, например захватив конечность противника.
- Вращение таза в момент выполнения блока придает ему дополнительную энергию (см. часть первую — «факторы эффективности ударов»).
- При вращении таза в направлении движения блокирующей руки получают мощный блок, в который вложена вся энергия тела; этот вариант выполнения полезен при движении вперед (школа Вадо).
- При вращении таза в направлении, противоположном движению блокирующей руки, возникает вариант, который используется прежде всего при отходе и блоке, выполняемом на месте (школа Шотокан). Это мощное вращение таза и корпуса дает два серьезных преимущества: оно смещает жизненно важные точки груди и позволяет контратаковать без промедления, вращая таз и корпус в обратном направлении (гяку-цуки).
- Блоки руками чаще всего выполняются со стороны ноги, выдвинутой вперед (форма ай-аши); подготовленные каратэ-ка часто выполняют блок со стороны отставленной назад ноги (форма гяку-аши), что требует большой подвижности тазобедренных суставов.

- Эффективный жесткий блок может быть выполнен только в устойчивой стойке: центр тяжести тела достаточно опущен, ноги согнуты в коленях и пружинят, что дает возможность резко вытолкнуть тело вперед для контратаки. Начальный импульс блокирующего движения должен исходить из брюшной полости. Следует преодолевать естественное желание увести корпус или голову из-за боязни удара.

Примечание: одну и ту же технику можно отнести как к категории «жестких останавливающих блоков» (с кимэ в момент контакта), так и к категории «мягких сметающих блоков» (без кимэ), смотря по тому, в каком состоянии духа они выполняются (см. стр. 84 — типичные сметающие блоки и их характерные признаки). Ниже рассматриваются как жесткие, так и мягкие блоки (см. таблицу 2).

А) ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК: ДЗЕДАН-АГЭ-УКЭ

Дзедан-агэ-укэ (или агэ-укэ) — это блок, который применяется для защиты верхней части тела (дзедан). Атакующую конечность противника отбивают вверх, используя внешнее ребро предплечья (гай-ван). Используется комбинированное действие восходящего движения руки и вращения предплечья в момент контакта (рис. 1, 2). В основе этой техники лежит естественный рефлекс, заставляющий поднять руку, заслоняясь от удара в голову; этот блок одинаково хорошо подходит для отражения проникающего удара (цуки) и нисходящей атаки, направленной в темя (например, удара палкой).

Выполнение агэ-укэ правой рукой

Исходное положение — хачидзи-дачи.

Вытяните левую руку вперед, ладонью вниз, на уровне лица. Правый кулак расположен перед солнечным сплетением большим пальцем вверх.

Левой ногой начните выполнять шаг назад, вращая таз и корпус влево и одновременно отводя назад левую кисть (хики-тэ).

Правое предплечье движется вперед и вверх по восходящей дуге, обе руки скрещиваются на уровне лица.

Когда правая рука почти достигнет своего конечного положения и будет находиться у лба, быстро вращайте кулак с предплечьем вдоль продольной оси последнего так, чтобы в конце этого вра-

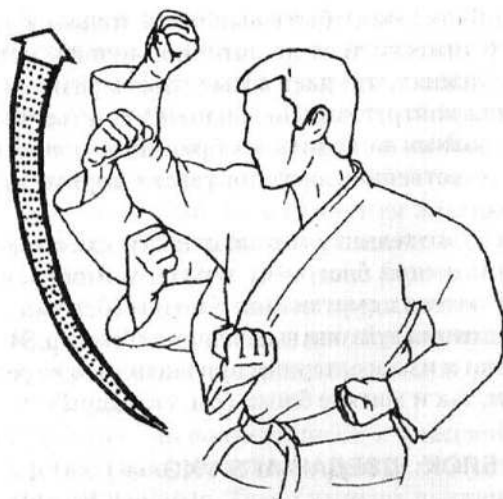


Рис. 1

но использовать для освобождения от захвата: когда ваша правая кисть захвачена противником, свободной рукой выполните агэ-укэ (на уровне запястья противника), сбивая его руку вверх и одновременно энергично вырывая из его захвата свою руку (выполняя хи-ки-тэ).

Агэ-укэ обычно выполняет в жестких и ориентированных вперед стойках — таких, как дзэн-куцу или фудо-дачи. Если в результате атаки противника (или нескольких его атакующих действий, как в го-хон-кумитэ) вы оказались выведены из этой стойки, то можно блокировать из ко-куцу-дачи (в этом случае особенно важно, чтобы нога, расположенная сзади, была сильно согнута в колене, которое должно быть направленно вперед). Такая позиция позволит немедленно

щения большой палец правой руки был обращен вперед.

Конечное положение: вы находитесь в правой дзэн-куцу-дачи, ханми. Все движение завершается кимэ.

Вернитесь в исходную стойку.

На рис. 3 показано исходное положение с вытянутой вперед рукой, в данном случае — отражается удар кулаком (рис. 4). Это же движение мож-

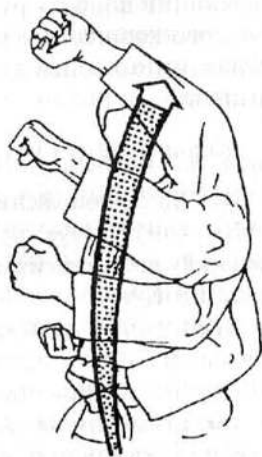


Рис. 2

контратаковать выдвинутой вперед ногой (маэ-аши-гери). Выполняя агэ-укэ в киба-дачи, таз и корпус полностью разворачивают в профиль (уход), уводя их с линии атаки противника (так проще уйти от удара ногой, который выполняется сразу же после удара кулаком).

Обычно блок выполняют рукой, расположенной со стороны выдвинутой вперед ноги (форма аи-аши). Можно блокировать и со стороны отставленной назад ноги (форма гя-ку-тэ) и контратаковать рукой, расположенной со стороны выдвинутой вперед ноги (например, маэ-тэ или кизами-цуки). На рис. 5 показан гяку-аши-агэ-укэ с уходом в сторону (той же рукой можно мгновенно отразить любой другой удар).

Примечание: иногда блок, выполняемый левой рукой против правой конечности противника, называют сото-агэ-укэ (это блок снаружи относительно линии атаки), а блок левой рукой против левой конечности противника — учи-агэ-укэ (блок внутри линии атаки).

Варианты

Разные школы и даже разные специалисты, принад-



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

лежащие к одной школе, применяют отличающиеся друг от друга варианты. У каждого из них свои достоинства и недостатки.

Рис. 7-А. Основное направление блока — вперед и вверх (пунктирная линия). Блокируют прямо перед собой, диагональным движением предплечья снизу вверх, сбивая удар противника вверх (методики школ Шотокан и Шотокаи). Эта форма агэ-укэ возможна только после выполнения удара

той же рукой (после выполнения цуки кулак отводится назад, к солнечному сплетению, проходит перед лицом вперед-вверх. В этом случае кулак движется по дуге, обращенной вогнутой частью к противнику.

Преимущества: очень мощный блок, особенно при перемещении вперед во время атаки, и хорошо подходит для освобождения от захвата запястья. Выполнение показано на рис.

Недостатки: предплечье принимает на себя очень сильный удар и может быть травмировано. Эта форма блока менее всего подходит для защиты от удара палкой

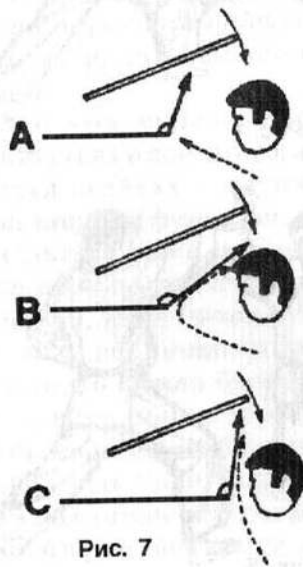


Рис. 7

сверху вниз: блокируют очень далеко от головы, что позволяет концу палки, развивающему большую скорость, все-таки достичь цели, хотя удар и будет смягчен.

Рис. 7-В. Кулак и предплечье движутся по дуге, которая обращена своей выпуклой стороной к противнику. Они движутся вперед и вверх, затем, после контакта с рукой противника, кулак возвращается назад и останавливается впереди, немного выше лба. В обоих случаях траекторией движения руки является вертикальная дуга. Это основная форма агэ-укэ школы Шотокан, выполнение которой было приведено выше.

Преимущества: эта форма позволяет более экономно расходовать энергию и поэтому представляет интерес в том случае, когда противник явно сильнее. В этом случае не пытаются прямо «разбить» удар противника, достаточно отвести его в сторону, чтобы сделать неэффективным. Угол, образуемый атакующей конечностью противника с условной вертикальной осью, меньше, чем при выполнении формы А. Атаку отводят вверх и на себя, что требует меньше энергии, поскольку действуют в направлении атаки; следовательно, удар противника останавливают не так жестко (кимэ не такое продолжительное) и можно начать контратаку, когда тот еще не полностью остановился, а значит мышцы его не напряжены. Выполнение этой формы иллюстрируют рис.

Недостатки: эта форма агэ-укэ очень эффективна при отступлении (например, когда принимается стойка ко-куцу), но она слишком медленна для того, чтобы применять ее при перемещении вперед с одновременной контратакой. Для этого, так же, как и для освобождения от захвата, больше подходит форма А. Для защиты от удара палкой больше подходит прямая форма, которая выполняется быстрее (см. форму С).

Рис. 7-С. Направление движения — прямо снизу вверх. Предплечье движется практически в вертикальной плоскости (методика Вадорю), атакующая конечность отбрасывается прямо вверх. Эту форму агэ-укэ иллюстрируют рис. 6: кулак движется вверх от солнечного сплетения, проходит перед лицом и останавливается над головой. При движении вверх кулак должен проходить очень близко от лица — максимальное расстояние равно ширине ладони. Корпус и таз остаются обращенными в фас, для того чтобы полностью использовать мышцы груди, подмышечной впадины и живота. В конечном положении блока плечевая кость блокирующей ру-

ки находится по отношению к предплечью под углом, значительно большим 90^0 .

Преимущества: поскольку речь идет о прямолинейном движении и предплечье останавливается над головой, эта форма больше подходит для защиты от удара палкой сверху вниз (она выполняется в том же стиле, что и дзедан-дзюдзи-укэ, см. ниже).

Недостатки: эту форму блока опасно использовать для защиты от удара рукой (цуки). В самом деле, руки противника касаются только тогда, когда его кулак находится уже у вашего лица (сравните три рисунка). Контакт с конечностью противника происходит под углом 90^0 . Это тем более рискованно, потому что, если удар окажется успешным (что всегда возможно, если он выполняется решительно и внезапно), жизненно важные центры груди и лица будут открыты.

Другой вариант заключается в том, чтобы развернуть таз и корпус полностью в профиль по отношению к противнику, для того чтобы заблокировать более локтем, чем предплечьем. Выполнение движения остается прежним, но локоть расположен перед лицом и направлен в сторону противника (что позволяет видеть его). Эта трансформация основной формы представляет большой интерес для отражения внезапной атаки, блок очень силен.

Примечание: каждая из этих форм представляет собой определенный способ концентрации энергии и лучше подходит в той или иной ситуации. Однако начинающий, как и при изучении атакующей техники, должен сконцентрировать усилия на изучении основной формы: если он практикует Вадо-рю, то будет выполнять форму С, если же Шотокан — формы А и В. Все эти формы агэ-укэ можно выполнять и с открытой кистью (шүто-дзедан-укэ).

В Годзю-рю восходящий блок называется дзедан-укэ и выполняется практически так же, как форма В школы Шотокан.

Основные принципы

- Блок должен выполняться единым и цельным движением, исключая всевозможные вторичные действия, которые могут служить сигналом противнику.
- Двигайте блокирующую руку вверх и вперед до тех пор, пока она не войдет в контакт с рукой противника. В момент контакта отведите ее предплечье назад к голове. Блокирующая рука описывает вертикальную дугу. Обратите внимание на то, что траекто-

рия ее движения находится снаружи от руки, выполняющей хики-тэ.

- Если перед выполнением агэ-укэ ваша левая кисть находится перед лбом, опускайте ее прямо вниз, отводя к левому боку (хики-тэ), в последний момент сожмите пальцы в кулак.
- Если блок выполняется правильно, то оба предплечья скрепляются на уровне шеи, причем предплечье блокирующей руки расположено, выполняющей хики-тэ.
- Локоть блокирующей руки движется вверх почти прямолинейно, старайтесь, чтобы во время движения вверх он скользил по боковой части грудной клетки (еще раз перечитайте описание чеку-цуки в первой части работы).
- В последней фазе выполнения движения энергично вращайте оба предплечья так, чтобы в конце движения кулак блокирующей руки был обращен большим пальцем вперед, а кулак руки, выполняющей хики-тэ, — большим пальцем вверх. Для того, чтобы это вращение было быстрым, мышцы рук на протяжении почти всего движения должны быть расслабленны. Полное их напряжение выполняется только в момент контакта с конечностью противника (кимэ).
- Вращение предплечий и расчет времени тесно взаимосвязаны. Разумеется, что блок нельзя выполнить слишком рано или слишком поздно.
- Если противник расположен слишком близко, что препятствует выполнению блока в его классической форме, то быстро поднимите предплечье прямо вверх, стремительно вращая его. В этом случае движение должно быть очень динамичным для полного отражения удара.
- Вращение обеих предплечий должно выполняться и завершаться синхронно.
- В момент контакта с конечностью противника вся энергия должна быть сконцентрирована в блокирующем предплечье. Сила блока очень зависит от правильного конечного положения локтя блокирующей руки; он должен располагаться чуть выше уха и как можно ближе к голове. Такое его положение дает возможность эффективно сократить мышцы руки.
- Глядя на выполнение агэ-укэ (как, впрочем, и других блоков), кажется, что обе руки начинают движение одновременно. Однако более детальный анализ движения показывает, что блокирующая рука на мгновение задерживается в начале. Движение начинает

рука, выполняющая хики-тэ, затем блокирующая рука как-бы «догоняет» ее, и их движение завершается одновременно.

- Вращение таза и корпуса играет огромное значение. Именно в нем и скрыта вся потенциальная энергия движения. Начальный импульс движения должен исходить именно из вращения таза (на этом основана вся техника каратэ). Именно с этого вращения и начинается выполнения блока. Если таз вращается правильно, то автоматически возникает обратное движение таза и корпуса, что облегчает контратаку (особенно в форме гяку).
- В конечном положении блокирующее предплечье расположено над головой (Вадо-рю) или немного выше лба (Шотокан, Годзю-рю). Максимальное расстояние между блокирующим предплечьем и головой не должно превышать 30 см. Наиболее оптимальное расстояние между головой и блокирующим предплечьем в случае выполнения формы В равно 10 см. Если оно больше, то блокирующее предплечье входит в контакт с рукой противника значительно дальше его запястья, что снижает эффективность защиты.
- Плечевая кость и предплечье расположены под углом 120° . В том случае, если в конечном положении они расположены под углом 90° или меньше, удар все-таки может пройти. При блокировании удара палкой этот угол должен быть еще больше, что обеспечивает соскальзывание палки; этот эффект еще больше усилится, если в момент контакта отвести локоть блокирующей руки слегка вниз и внутрь. Если же в этот момент локоть будет направлен наружу, как при блокировании удара рукой, то он может быть поврежден.
- Во время выполнения блока корпус должен располагаться вертикально, необходимо подавлять естественный рефлекс, заставляющий при ударе в лицо втягивать голову в плечи, поворачивать ее или отдергивать.
- Все движение завершается кимэ, что является результатом нескольких действий:
 - остановки движущейся назад ноги с мощным упором в пол;
 - энергичного хики-тэ свободной рукой;
 - импульсивного и синхронного сокращения мышц живота (после остановки таза), груди, плечевого пояса, ягодиц и ног. Сразу же после контакта с противником следует их расслабление (сопряженное с вдохом), необходимое для быстрого выполнения ответа.

Производные формы

ФУМИКОМИ-АГЭ-УКЭ (АГЭ-УКЭ В КАЧЕСТВЕ АТЭМИ)



Рис. 8

Когда противник атакует вас в голову шагните вперед, резко опуская центр тяжести, принимая низкую дзэн-куцу-даци. Подсаживаясь таким образом под атакующую руку противника, выполните агэ-укэ (форму А) так, чтобы локоть поражал его подмышечную впадину, а предплечье или кулак — подбородок. Это превосходный встречный удар, но его выполнение требует значительного мастерства.

Если опуститься слишком рано, то противник продолжит движение и проникнет, несмотря на блок. Эта форма весьма далека от классической, изучаемой начинающими (рис 8).

АГЭ-УКЭ В КАЧЕСТВЕ РЫВКА

После выполнения обычного блока (в форме ай-аши) раскрывают кулак и захватывают руку противника, затем, резко потянув к себе, выводят из равновесия, при этом выполняют шаг вперед (как при выполнении ой-цуки) и наносят агэ-укэ одноименной рукой, сокрушая локтевой сустав противника.

Примечание: второй агэ-укэ не может выполняться полностью; предплечье остается наклоненным.

ХИДЖИ-СУРИ-УКЭ ИЛИ ЦУКИ-УКЭ (защита скользящим локтем)

По сути, это блок и контрудар, выполняемые одновременно. В результате выполнения этого блока удар противника не останавливается.

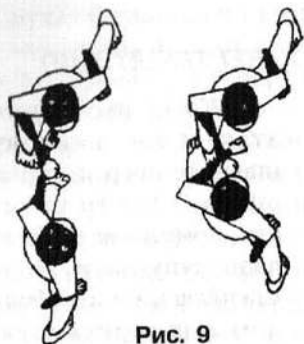


Рис. 9

А

В

но рука остается слегка согнутой в локте. На рис. 10 показан хиджи-сури-укэ с направленным в лицо нукитэ. Рис. 9 позволяет сравнить положение тела при выполнении хиджи-сури-укэ (А) и агэ-укэ (В).

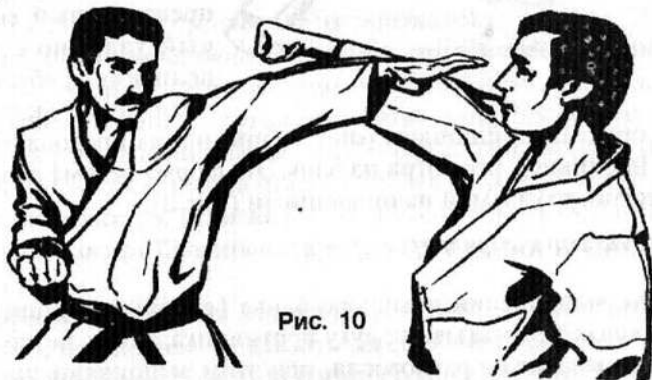


Рис. 10

Ки-хон

Перемещаясь вперед и назад в дзэн-куцу, ко-куцу, кибэ-дачи, выполняют агэ-укэ. Поворот на месте с агэ-укэ выполняется в два этапа (в отличие от поворота с гэдан-укэ или учи-укэ, которые выполняются в одно движение): на первом этапе выполняют поворот, чтобы принять противоположную стойку дзэн-куцу, руки неподвижны. На втором этапе рукой, которая выполняла хики-тэ, вы-

полняют блок, в то время как рукой, выполнявшей перед этим блок, выполняют хики-тэ. В отличие от гэдан-укэ в этом случае энергия вращения таза не может непосредственно суммироваться с восходящим движением блокирующей руки, следовательно, движение рук должно начинаться только после вращения таза. Однако эти два этапа мгновенно следуют друг за другом и возникает последовательное приложение энергии.

Тренировочные методы

Исходное положение — хачиджи-дачи, лицом к партнеру, находящемуся в такой же стойке.

Примите конечную позицию агэ-укэ левой рукой (правой выполните хики-тэ), войдя в контакт с правой рукой партнера, прижавшего конечную позицию дзедан-цуки. Так между вами завязывается связь.

Партнер выполняет дзедан-чеку-цуки левой рукой, вы блокируете его удар правым агэ-укэ; партнер выполняет очередной цуки правой рукой, а вы опять блокируете, но левой и т.д.

Начинайте медленно, останавливаясь после каждого удара. Увеличивайте темп только по мере прогресса, удары и блоки должны следовать в правильном ритме, укрепляя мышцы предплечья.

Начинают наносить удары в область лба, затем постепенно опускаются ниже, до уровня подбородка, в результате чего блокировать их становится все труднее. Требуется все больше энергии, чтобы остановить руку противника. Выполняя блок, вращайте таз и корпус (ханми). После тридцати повторений поменяйтесь ролями.

БЛОКИ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ: УДЭ-УКЭ

Удэ-укэ — это блок, который используют для защиты на среднем уровне (более подготовленные каратэ-ка могут применять его для защиты верхнего уровня). Именно защита на среднем уровне является классической формой, которую изучают начинающие. Удар противника отражается поперечным движением предплечья.

В действительности под названием удэ-укэ объединены два движения, очень отличающиеся по выполнению и применяемой ударной поверхности.

Сото-удэ-укэ (или сото-укэ) — наружный блок, при выполне-

нии которого используется внешнее ребро предплечья (гай-ван). Удар противника отбивается широким дуговым движением снаружи (сото) внутрь.

Учи-удэ-укэ (или учи-укэ) — блокируют внутренним ребром предплечья (най-ван), выполняя менее короткое движение изнутри (учи) наружу.

1) СОТО-УКЭ

Удар противника отбивается в сторону внешним ребром предплечья, причем вращение таза и корпуса выполняется в том же направлении. Это очень мощный и простой в выполнении жесткий блок, который может быть преобразован в сметающее движение (бараи) с уходом в том случае, если противник более силен. Это единственный блок, при выполнении которого руки не скрещиваются в начальной позиции (рис. 11).

Применение

На рис. 12, 13 показаны две фазы блокирования удара чудан-ои-цуки. Обратите внимание на значение правой руки (прикрытие корпуса с момента начала выполнения блока и направленная назад реакция, хики-тэ, во время движения). Тело в устойчивой позиции, корпус в профиль (рис. 13).

Обычно блокируют частью внешнего ребра предплечья, находящегося возле запястья (котэ), которая имеет от природы высокую твердость. Контакт очень болезнен для противника и может мгновенно парализовать его руку, одного блока может быть достаточно для того, чтобы обескуражить нападающего.

В качестве ударной поверхности также можно использовать основание кулака (тэцуи), поражая внутреннюю или наружную поверхность локтевого сустава руки противника, что приведет к перелому или вывиху (чтобы избежать этого на тренировках, следует

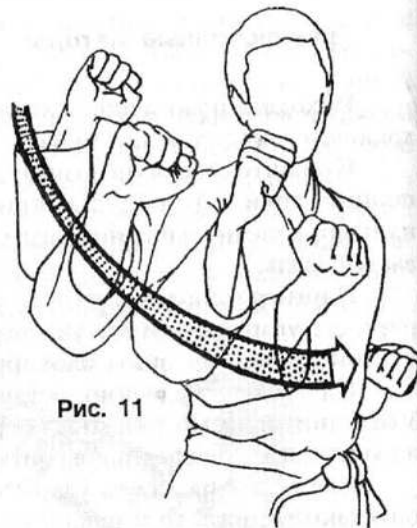


Рис. 11



Рис. 12

Рис. 13

блокировать только предплечья партнера). Этот блок можно применять для защиты от удара ногой в грудь (маэ-гери или эко-гери), причем атакующую ногу следует блокировать всегда снаружи (поскольку именно маэ-гери в последний момент может быть трансформирован в ко-маваши-гери и поразить вас, несмотря на выполняемый блок).

Атаку рукой можно блокировать как изнутри, так и снаружи (на рис. 14 показан сото-укэ снаружи; в этом случае можно немедленно контратаковать блокирующей рукой ударом уракен или же ударом локтя).

Сото-укэ можно использовать для освобождения от захвата за запястья.

Выполнение сото-укэ правой рукой

Исходное положение — хачидзи-дачи.

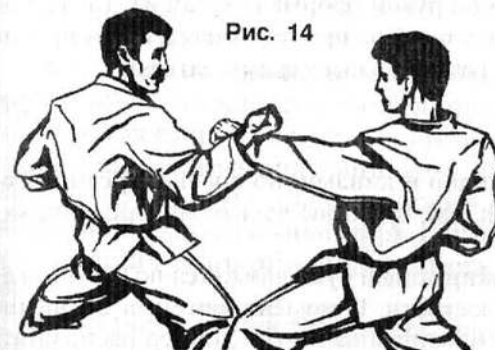


Рис. 14

Левую руку вытяните вперед на высоте солнечного сплетения и отведите правый кулак, обращенный большим пальцем вперед, к правому уху; при этом рука согнута в локте под углом чуть больше 90°



Рис. 15

(локоть направлен вправо и немного назад).

Левой рукой начните выполнять хики-тэ (сжима пальцы в кулак), одновременно выполните блокирующее движение правой рукой: правый кулак движется из исходного положения по нисходящей дуге вперед, вниз и влево.

Непосредственно перед завершением этого движения вращайте правое предплечье и кулак так, чтобы в конце движения кулак был обращен большим пальцем к вашей груди. На последнем участке траектории движения блокирующее предплечье движется в вертикальной плоскости параллельно грудной клетке.

Вернитесь в исходное положение.

Рис. 15 (вид сверху):

Из начальной позиции сото-укэ (в хачидзи-дачи) выполните шаг назад левой ногой, принимая правую дзэн-куцу-дачи. Вращая таз и корпус, мощно выполните сото-укэ.

Примечание: начинающие должны очень высоко поднимать кулак перед выполнением блока и максимально вращать таз и корпус для того, чтобы получить мощное движение (рис. 12). По мере прогресса можно сокращать амплитуду движения (но кулак по-прежнему расположен возле уха); в этом случае блок будет более прямолинейным, а следовательно, быстрым. Однако при таком выполнении он может стать не таким мощным. Обладая достаточной подвижностью тазобедренных суставов, можно выполнять сото-укэ разноименной рукой (форма гяку-аши). Такая форма выполнения может быть полезна при отражении атаки противника, когда вы не имеете возможности переместиться.

Основные принципы

- Выполняете хики-тэ мощно и динамично вращая предплечье и сжимая пальцы в кулак, как будто вы захватили противника и тяните его на себя.
- Предплечье и кулак блокирующей руки движутся по длинной дуге в горизонтальной плоскости. В момент контакта с конечностью противника кулак блокирующей руки должен располагать-

ся на уровне вашего подбородка, тыльная его часть обращена вперед.

- Для достижения максимальной скорости движения мышцы рук должны быть расслаблены, а пальцы кулака блокирующей руки слегка разжаты.
- Чем динамичнее будет вращение таза и корпуса, тем более мощным будет блок.
- В конечном положении блокирующая рука согнута в локте под углом 90° (в том числе и при выполнении блока на уровне дзедан). Локоть блокирующей руки должен быть направлен вниз и удален от корпуса не более чем на 10 см. Предплечье может быть расположено вертикально (в том случае, когда корпус расположен в профиль) или слегка наклонено внутрь, когда корпус находится в ханми (локоть расположен на уровне плавающих ребер, а кулак находится на одной линии с отведенным назад плечом). В общем случае достаточно положения ханми, но, защищаясь от некоторых мощных и длинных атак (стиль цуккоми), следует больше уходить корпусом, полностью поворачиваясь в профиль. В этом случае сото-укэ можно превратить в учи-коми (см. ниже), что, с одной стороны, позволяет экономить энергию, а с другой — исключить возможность проникновения противника сквозь защиту в том случае, когда он сильнее вас.
- Все фазы движения должны завершаться одновременно, что способствует эффективному сокращению мышц при создании кимэ.
- Еще раз перечитайте основные принципы агэ-укэ, посвященные этим моментам.

Варианты

Некоторые специалисты выполняют более прямолинейную форму сото-укэ без какого-либо предварительного движения. В тот момент, когда направление атаки определилось, блокирующая рука вытянута в направлении противника. Блокируют коротким ударом, резко сгибая руку в локте и отводя его назад, причем кулак вращается большим пальцем вверх. Конечное положение такое же, как и у классического сото-укэ, но локоть расположен вплотную к корпусу.

В действительности это, скорее, не жесткий блок а вариант сметающего движения (тэ-бараи-укэ), в котором основную функ-

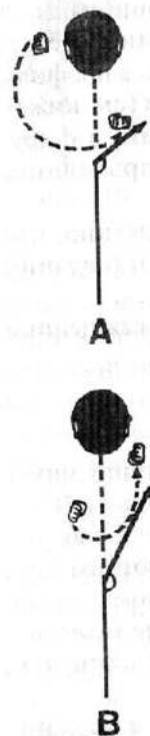
цию защиты выполняет уход (в данном случае расположение корпуса в профиль).

Эту форму блока легко выполнять в тот момент, когда противник отразил ваш цуки и пытается контратаковать (вы выполняете блок той же рукой, которой перед тем наносили цуки). Таким образом можно быстро уйти от его контратаки и продолжить свою атаку.

СОТО-УКЭ В КАЧЕСТВЕ РЫВКА

После выполнения сото-укэ (в форме ай-аши) изнутри по отношению к руке противника захватывают ее и тянут на себя, одновременно выполняя сото-укэ другой рукой по триценсу противника.

Примечание: эту форму можно выполнять только на уровне чюдан.



УЧИ-КОМИ (рис. 16 и схема)

Это сото-укэ, завершающийся сметающим движением (барай-тэ). Защищаясь, «входят внутрь противника», а значит, не «разрушают» удар, как в случае сото-укэ (рис. А), но отводят его назад, приближаясь к противнику и входя в поле его стойки. Корпус полностью обращен в профиль (уход в дзэн-



Рис. 16

купу или кибя-дачи), а кулак блокирующей руки располагается возле плеча.

Учи-коми является более мягким вариантом блока, чем классический сото-укэ (сравните угол отклонения руки противника: черная стрелка на рис. А и Б) и особенно хорошо подходит в том случае, когда силы явно не равны. Он также интересен тем, что предварительное движение блокирующей руки менее значительно (бесполезно для сметания), а значит движение быстрее. Наконец, можно немедленно контратаковать ударом уракэн, используя блокирующую руку.

ФУМИКОМИ-СОТО-УКЭ

В тот момент, когда противник начинает атаку, быстро приближаются к нему, выполняя размашистый сото-укэ. Стараются блокировать, нанося при этом удар кулаком в лицо (тэцуи-учи снаружи внутрь). Корпус обращен в профиль (рис. 17), поскольку длинная атака может достичь цели даже при выполнении блока; moreover, в момент контакта мгновенно отводят блокирующее предплечье назад — в положение для классического сото-укэ (рис. 18), чтобы иметь возможность контролировать руку противника.

Таким же образом можно поражать бицепс противника, что вызывает жгучую боль.

Начинающим, а также в том случае, когда радиус действий нападающего больше, чем у обороняющегося, не рекомендуется



Рис. 17



Рис. 18

применять фумиками. Впрочем, эту форму достаточно трудно выполнять на тренировках, поскольку приходится задевать лицо партнера (что может остановить его атаку, но запрещено во время занятий в додзэ), либо нужно только имитировать удар и атаку с контактом.

ЦУКАМИ-УКЭ

Это блок, завершающийся захватом руки противника. После выполнения сото-укэ открывают кулак, захватывают рукав куртки противника и выводят его из равновесия, резко потянув на себя.

ШУТО-СОТО-УКЭ

Выполняют блок сото-укэ, но кисть блокирующей руки не сжата в кулак, а открыта. Можно также использовать в качестве ударной поверхности внешнее ребро ладони (шутто).

2) УЧИ-УКЭ

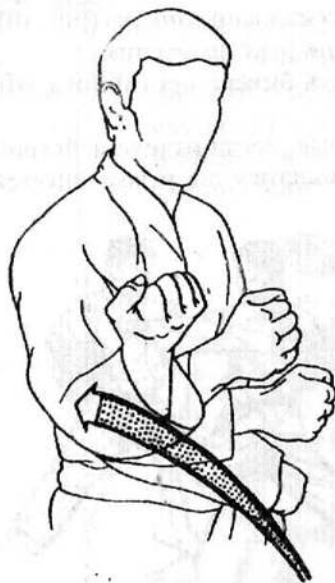


Рис. 19

Атака противника блокируется внутренним ребром предплечья (най-ван) с одновременным вращением таза и корпуса в направлении движения руки (школа Вадо) или в противоположном направлении (школа Шотокан). Выполнение этого блока сложнее, поскольку плечевой сустав действует менее привычным образом. Выполнение учи-укэ требует большей энергии. Старое название этого блока — еко-укэ. Существует вариант учи-укэ, в котором используется внешнее ребро предплечья (гай-ван).

Применение

На рис. 20 показано выполнение учи-укэ в ко-куцу-даци. Выполнение этого движения — весьма тонкое дело, если удар противника направлен на основание груд-



Рис. 20

ной кости. С другой стороны, если дистанция слишком мала, удар может задеть ваш бицепс. Успешное выполнение учи-укэ существенно зависит от уровня атаки и расстояние до противника (контакт должен осуществляться на уровне запястья атакующей руки).

Если сото-укэ и учи-коми предназначены, в основном, для защиты среднего уровня (чудан), то учи-укэ можно эффективно выполнять и на верхнем уровне (рис. 23).

Учи-укэ можно использовать для освобождения от захвата за запястье.

Выполнение учи-укэ правой рукой



Рис. 21

Исходное положение — хачидзи-даци.

Левую руку вытяните вперед на уровне солнечного сплетения, кисть открыта. Правый кулак расположен у левого бедра большим пальцем вниз (правое предплечье вдоль тела под левой рукой).

Левой рукой выполните энергичное хики-тэ, одновременно правое предплечье движется из исходного положения вперед и вправо по дуге. Осью вращения является локоть (который играет ту же роль, что и при выполнении уракен). Непосредственно перед контактом с конечностью противника энергично вращайте правое предплечье вправо так, чтобы в конце движения правый кулак был обращен тыльной частью вперед и вниз.

В конечном положении блокирующая рука согнута в локте под углом 90° .

Рис. 21 (вид сверху).

Исходное положение — хачидзи-дачи, руки находятся в позиции для выполнения учи-укэ правой.

Выполните шаг назад левой ногой, принимая правую дзэн-куцу-дачи одновременно разворачивая таз и корпус влево (ханми) и выполняя правой рукой учи-укэ (школа Шотокан).

Примечание. Этот блок можно выполнять в позиции гяку-аши.

Вариант

В школе Вадо выполняют учи-укэ на уровне дзедан, причем корпус обращен в фас (рис. 23). Блок и контратака быстро сменяют друг друга и используют одно и то же вращение таза — в направлении движения блока, что позволяет выполнить гяку-цуки отведенным назад кулаком. Блок, сопряженный с вращением, которое осуществляется за счет сокращения мышц живота, очень мощен и позволяет значительно отвести атаку противника (черная стрелка на рис. 22 D; черной, жирной пунктирной стрелкой обозначено направление вращения таза). Когда рука противника отведена в сторону, легко выполнить контратаку другой рукой.

Эта форма выполнения особенно подходит в случае приближения к противнику (фумиком).

Рис. 22 С иллюстрирует форму выполнения учи-укэ с вращением таза в противоположном направлении (школа Шотокан). При меньшей амплитуде движения блок остается очень сильным и не отводит далеко руку противника, а только слегка смещает ее относительно первоначального направления (обозначено пунктиром). Это движение сопровождается уводом корпуса; удар который должно принять на себя блокирующее предплечье, в этом случае слабее, а таз и корпус, развернутые под углом 45° , энергично вращаются в обратном направлении, что позволяет выполнить особенно мощный гяку-цуки. Эта форма движения очень интересна при отступлении от противника.

В школе Годзю учи-укэ выполняется также, как и в школе Шотокан. Единственное отличие заключается в том, что кулак блокирующей руки в исходной позиции обращен большим пальцем



Рис. 22

вверх и при выполнении блока предплечье не вращается. Таким образом, блок выполняется согнутой рукой исключительно за счет вращения плечевой кости (осью вращения является плечевой сустав). В силу такого выполнения эта форма учи-укэ не обладает достаточной мощностью, а потому чаще всего применяется вместе с уходом.

Основные принципы

- О вращении таза, хики-тэ, кимэ перечитайте основные принципы для агэ-укэ и сото-укэ.

- При выполнении движения локоть блокирующей руки расположен достаточно близко к телу и перемещается очень незначительно (в начале движения на несколько сантиметров вправо, давая начальный импульс), играя таким образом роль оси вращения.

- Как и при выполнении сото-укэ, очень важна скорость вращения предплечья и кулака: оно отбрасывает конечность противника в сторону даже больше, чем собственно движение руки. С другой стороны, это вращение позволяет предплечью правильно войти в контакт с конечностью противника: он должен осуществляться ребром предплечья, а не его плоской поверхностью (котэ); в последнем случае блок будет менее жестким.

- В конечном положении блокирующая рука согнута в локте под углом 90° . Несмотря на непривычное положение руки, плечо опущено, а мышцы подмышечной впадины напряжены, фиксируя плечевой сустав.

- Необходимо контролировать положение локтя. Он не должен выходить за пределы корпуса, что часто происходит, когда конечность противника пытаются отбросить как можно дальше. В этом случае нельзя эффективно сократить мышцы плеча и подмышечной впадины (как следствие — потеря энергии, а кроме того после завершения блока корпус остается слишком открытым).



Рис. 23

- Все элементы движения должны завершаться синхронно для правильного создания кимэ.

Производные формы

УЧИ-УКЭ в качестве рывка

Выполнив учи-укэ (в форме ай-аши) изнутри по отношению к руке противника, открывают кисть блокирующей руки и захватывают его запястье. После чего выводят из равновесия, энергично потянув на себя. Одновременно выполняют шаг вперед и второй учи-укэ другой рукой, поражая трицепс противника (предплечье проходит под его рукой и входит в контакт снаружи).

Примечание: эта форма может выполняться только на среднем уровне (чудан); локти должны располагаться как можно ближе к корпусу.

МОРОТЭ-УКЭ (рис. 24)

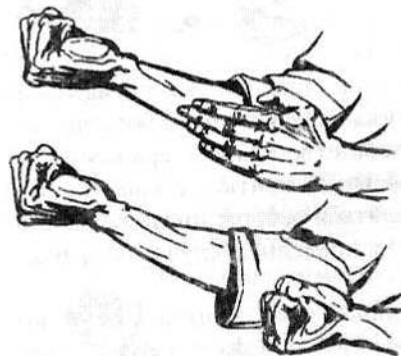


Рис. 24

учи свободной рукой. При этом блокирующая рука остается в конечном положении учи-укэ, прикрывая корпус.

Второй вариант заключается в том, чтобы усилить блокирующее предплечье, прижимая к нему открытую кисть.

Примечание. Этот двойной блок может выполняться на верх-

Это учи-укэ, при выполнении которого другая рука не совершает хики-тэ. Вместо этого ее кулак (обращен большим пальцем вверх) прижимается основанием (тэцуи) к внутреннему ребру блокирующего предплечья на 10 см выше локтя. Это позволяет усилить движение блокирующей руки для отражения мощной атаки. Контратака из этой позиции более внезапна, и ее трудно отразить: это может быть цуки блокирующей рукой (например, урацуки или татэ-цуки), как при выполнении классического учи-укэ, или же цуки или уракен-шомэн-

нем или среднем уровне с вращением таза в том же или противоположном направлении.

МАЭ-УДЭ-ХИНЭРИ-УКЭ (рис. 26)



Рис. 25

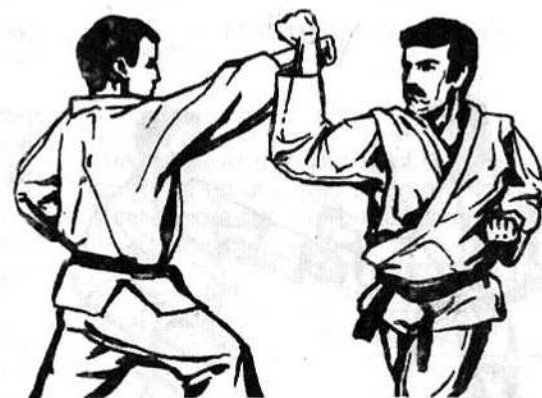


Рис. 26

Это учи-укэ, который выполняется в позиции гяку-аши без подготовительного движения блокирующей руки. Руки не скрещивают. Во время атаки противника блокирующую руку вытягивают вперед (кулак обращен большим пальцем вверх). В тот момент, когда предплечье войдет в контакт с рукой противника, быстро отводят руку назад. Таким образом пропускают атаку противника, чтобы затем отвести ее, быстро вращая предплечье (на рис. 25 — против часовой стрелки). В конечном положении блокирующее предплечье расположено вертикально, тыльная часть кулака обращена к противнику.

Поскольку другая рука может оставаться в конечном положении хики-тэ даже в начальной фазе движения, то его можно быстро выполнить после гяку-цуки той же рукой (например, чтобы заблокировать быструю контратаку противника после того, как он заблокировал ваш гяку-цуки).

Обычно этот блок выполняют на уровне дзедан, хотя его можно эффективно применять и на среднем уровне (чудан). Ударной поверхностью является внутреннее ребро предплечья (най-ван).

КАТАТЭ-ЦУКАМИ-УКЭ

Одновременно с выполнением удэ-укэ другой рукой захватывают плечо или локоть атакующей руки противника (выполняя движение снаружи внутрь, как при выполнении сото-укэ).

ГАЙ-ВАН-НАГАШИ-УКЭ (рис. 27 и 28)



Рис. 27

Это движение определяют два момента: блокируют внешним ребром предплечья (гай-ван) и сопровождают блок наклоном верхней части тела.

Когда удар противника направлен в лицо, шагните назад правой стопой, вытягивая правую руку вперед (кулак большим пальцем вниз). В момент контакта с рукой противника быстро отве-

дите свое предплечье назад и вверх. В конечном положении вы находитесь в левой дзэн-куцу-даци, правый кулак расположен возле головы тыльной частью наружу, а локоть направлен вправо. Удар жестко не блокируют, а контакт с рукой противника осуществляют для того, чтобы только изменить траекторию ее движения.



Рис. 28

Следовательно, выполнение этого блока не требует много энергии. Он, скорее, напоминает сметающее движение с уклоном корпуса. Вслед за защитой можно быстро контратаковать, например другой рукой, поскольку при выполнении блока вы остаетесь достаточно близко к противнику.

Примечание: учи-укэ можно выполнять и с открытой кистью. Часто происходит путаница в терминах, давайте уточним:

		блокируя изнутри (учи) по отношению к руке противника	блокируя снаружи (сото) по отношению к руке противника
снаружи-внутри	входя	учи-учи-коми	сото-учи-коми
	не входя	учи-сото-укэ	сото-сото-укэ
изнутри-наружу	учи-укэ (или удэ-укэ)	учи-учи-укэ (или учи-удэ-укэ)	сото-учи-укэ (или сото-удэ-укэ)

Ки-хон (рис. 25)

Упражнение 1

Рис. 25 иллюстрирует перемещение в дзэн-куцу-даци с выполнением чудан-сото-укэ.

- 1) Начинают шаг вперед, блокирующая рука поднята.
- 2) Выполняют сото-укэ в устойчивой стойке, энергично вращая таз.
- 3) Поднимают левую руку (находившуюся перед этим в хики-тэ) и вытягивают правую руку вперед.
- 4) Выполняют шаг вперед и сото-укэ левой, и т.д.

Начинающие выполняют действие в два этапа до тех пор, пока не освоят его. На протяжении всего упражнения центр тяжести должен перемещаться параллельно полу (перечитайте часть первую — перемещения в стойках), корпус находится в вертикальном положении. Мышцы живота, сокращаясь, выталкивают тело вперед.

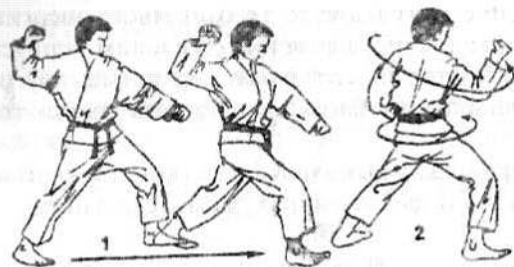
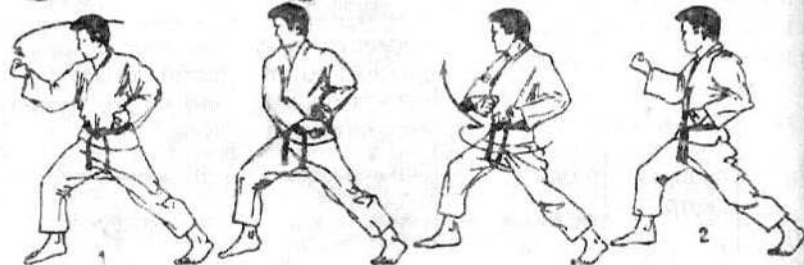


Рис. 25



Можно выполнять сото-укэ перемещаясь назад (в дзэн-куцу или ко-куцу-даци) или выполнять учи-коми.

Упражнение 2. Комбинация сото-укэ-учи-укэ, выполняется на месте.

На рис. показано выполнение комбинации с учи-укэ той же рукой после выполнения сото-укэ, с перемещением вперед.

- 1) Перемещаясь вперед, выполняют чудан-сото-укэ (см. выше).
- 2) Тотчас вслед за этим, отводя кулак к противоположному бедру, выполняют учи-укэ. Свободная рука в ходе выполнения комбинации может оставаться в хики-тэ; можно быстро вытянуть ее вперед (выполняя учи-укэ), что позволит выполнить второе хики-тэ, тем самым увеличивая силу блока.
- 3) Поднимают отведенный назад кулак, вытягивая вперед другую руку.
- 4) Перемещаются вперед, выполняя сото-укэ, и т.д.

Примечание: при выполнении сото-укэ таз и корпус расположены в профиль, а в конечном положении учи-укэ они обращены в фас, для того чтобы можно было использовать энергию всего тела.

Эта комбинация позволяет выработать скорость выполнения обоих блоков. С другой стороны, она может быть полезна для отражения второго цуки противника, следующего сразу за первым. Возможна, но более сложна для выполнения обратная последовательность: учи-укэ, затем сото-укэ или учи-укэ, затем учи-коми.

Упражнение 3

Можно выполнять учи-укэ в ко-куцу-даци, перемещаясь назад, прямолинейно или под углом 45° .

Упражнение 4

Поворачиваются на 180° , выполняя учи-укэ. Вращение таза и корпуса выполняется в том же направлении, что и блок.

Поворот и сото-укэ выполняются в два этапа: на первом этапе выполняется вращение и принятие начального положения рук, на втором — блок с вращением таза и корпуса в противоположном направлении. Следовательно, в течение доли секунды грудь остается полностью открытой. Блоки изнутри наружу с вращением таза и корпуса в направлении движения руки всегда быстрее (учи-укэ, гудан-укэ, хайшу-укэ и т.д.).

Тренировочные методы

1) Изучение структуры движения

Исходное положение — хачидзи-даци.

Руки находятся в исходном положении для выполнения сото-укэ правой.

Выполните левой стопой скользящий шаг назад (аюми-аши), принимая правую дзэн-куцу-даци.

В тот момент, когда левая стопа полностью будет опираться о пол, сместите на нее 40 процентов веса тела и, вращая таз и корпус влево, выполните сото-укэ правой рукой.

Принятие стабильной стойки, вращение таза и корпуса и блокирующее движение рук должны завершаться одновременно, что позволяет правильно создать кимэ. В конечном положении блока таз и корпус расположены под углом 45° (ханми) к продольной оси перемещения.

Вернитесь в исходное положение.

Примечание: в такой форме выполняйте сото-укэ с шагом вперед. Стремитесь к тому, чтобы шаг и вращение таза были динамичными.

Исходное положение — правая дзэн-куцу-дачи, таз и корпус расположены в фас. Руки находятся в исходной позиции для выполнения сото-укэ правой рукой.

Начните вращать таз и корпус влево, до тех пор пока они не окажутся в положении ханми. Одновременно с вращением выполните сото-укэ правой рукой.

Вращение таза и движение рук должны завершаться синхронно.

Примечание: еще раз напомним о том, что при выполнении всех блоков движение начинается с вращения таза. Завершая каждое движение не забывайте создавать кимэ. В таком же стиле выполняйте учи-укэ.

2) *Контролировать правильность конечного положения корпуса и локтя блокирующей руки можно следующим образом. Партнер вытягивает палку, располагая ее конец у вашего солнечного сплетения. Вы находитесь в хачидзи-дачи.*

Выполните шаг вперед, блокируя палку с помощью сото-укэ или учи-коми. Таз и корпус придется вращать для того, чтобы уйти от тычка палкой. Не отбивайте палку слишком далеко, позвольте ей слегка скользить вдоль тела. Сохраняйте вертикальное положение.

В той же манере выполните блок учи-укэ, выполняя шаг назад. Таз и корпус вращайте в том же или противоположном направлении. В обоих случаях предплечье должно оставаться вертикальным. Если партнер толкнет палку в вашем направлении, она должна пройти снаружи. Если положение локтя неправильно (локоть направлен наружу), то конец палки заденет ваш бицепс и вы не сможете правильно отвести ее в сторону.

3) *Укрепление предплечий*

(более подробно см. часть четвертую)

Это упражнение очень необходимо. Оно позволяет эффективно выполнять все блоки предплечьем, особенно это касается учи-укэ, поскольку внутреннее ребро предплечья не обладает такой природной твердостью, как внешнее. Постоянно укрепляйте предплечья.

БЛОК ВНЕШНИМ РЕБРОМ ЛАДОНИ ШУТО-УКЭ

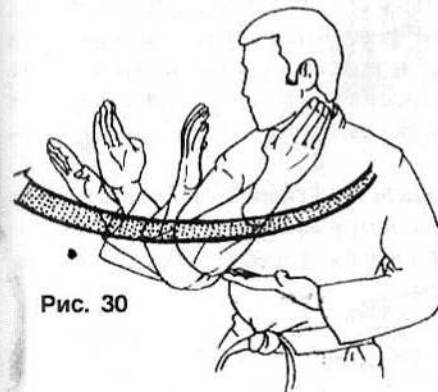


Рис. 30

Блок кистью-мечом типичен для каратэ. Сила его очень велика и может сломать запястье противника. Шуто-укэ обычно используют для отражения атаки на уровне чудан, следуя принципам выполнения шуто-учи изнутри наружу. Существенное отличие этих двух движений заключается в конечном положении неблокирующей руки (при выполнении шуто-укэ она полностью не отводится назад) и в конечном положении блокирующей руки (в конце движения она согнута в локте под углом 90°).

Начинающему достаточно трудно правильно выполнить шуто-укэ, поскольку плечевой и локтевой суставы принимают в этом движении неестественное положение, одновременно подвергаясь жестокому удару во время кимэ. Блок этот очень быстр и позволяет сохранять защиту (корпус обращен в профиль, отведенная назад кисть находится у солнечного сплетения), причем облегчена контратака или защита отведенной назад рукой.

В отличие от учи-коми или агэ-укэ, при выполнении которых контакт с конечностью противника осуществляется только для того, чтобы изменить траекторию ее движения, шуто-укэ является типичным жестким блоком, как сото-укэ, учи-укэ или гэдан-укэ. Во всех этих блоках ударная поверхность движется достаточно прямолинейно и резко, с большой силой сталкивается с конечностью противника (кимэ). Вектор атаки и блока направлены почти прямо противоположно друг другу. Атаку останавливает столкновение двух энергий. Очевидно, это предполагает, что сила блока должна быть больше силы атаки, что возможно в следующих случаях:

1. Энергия блока прикладывается в поперечном направлении;

2. Корпус отклоняется правильно (чаще всего при отступлении);
3. Энергия полностью концентрируется в точке контакта.

Выполнение последнего условия особенно сложно. Если энергия концентрируется неправильно, действительно сильная атака может проникнуть сквозь блок. Этим еще более, чем самой эффективностью блока, объясняется тот факт, что выполнение шуто-укэ включается в каждую тренировку и входит в состав многочисленных ката. Правильное его выполнение свидетельствует об общем уровне владения блоками. Шуто-укэ выполняется на уровнях дзедан и чюдан.

Примечание: при последующем изучении во внимание принимаются только те формы блока, которые можно назвать «шуто-укэ». В самом деле, можно также назвать «блоком ребром ладони» технику, выполняющуюся в форме:

- агэ-укэ (см. дзедан-шуто-укэ);
- удэ-укэ (см. шуто-сого-укэ или шуто-учи-укэ);
- гэдан-укэ (см. шуто-гэдан-укэ),

в которых в качестве ударной поверхности используют шуто.

Применение



Рис. 31

Достаточно сложно применять шуто-укэ против мощной атаки с большой дальностью; важным фактором эффективного выполнения блока является дистанция: необходимо отступить достаточно далеко или уйти от атаки в сторону. На рис. 31 показан блок после отхода назад вдоль линии атаки (так можно блокировать внутреннюю или внешнюю

поверхность предплечья противника). Последний вариант является наиболее интересным, поскольку позволяет блокировать с приложением меньшей энергии, оставаясь при этом достаточно близко к противнику, в относительно безопасном положении, что дает



Рис. 32



Рис. 33

возможность использовать более разнообразные варианты контратаки. Рис. 32 дистанция слишком длинная для того, чтобы контратаковать отведенной назад рукой, что было бы наиболее эффективно. Эти формы контратаки являются более прямолинейными и выполняются в тот момент, когда противник еще полностью не остановился.

На рис. 33 показана общая ошибка: слишком короткая дистанция позволяет противнику достать бицепс даже при правильном положении локтя. Когда дистанция верна, ребро блокирующей ладони вступает в контакт с запястьем противника. Следовательно, выполняя шуто-укэ, необходимо отступать от противника, а не

приближаться к нему.

Положение отведенной назад кисти, располагающейся возле солнечного сплетения, но не прижатой к нему, представляет интерес в трех отношениях:

- как форма хики-тэ, добавляющая блоку силы;
- как охранная позиция, позволяющая защититься от любой непредвиденной атаки;
- как позиция, из которой можно легко и блокировать, и контратаковать в любом направлении (нукитэ, гяку-цуки и т.д.).

Можно также контратаковать блокирующей рукой (нукитэ,

кизами-цуки и т.д.). Наконец, можно захватить выдвинутую вперед кисть противника, чтобы вывести его из равновесия, одновременно контратакуя выдвинутой вперед ногой (маэ-гери, маваши-гери) или отведенным назад кулаком (гяку-цуки).

Выполнение шуто-укэ левой рукой

1) Исходное положение — левая ко-куцу-даци.

Правая рука вытянута вперед на уровне солнечного сплетения, кисть открыта. Левая кисть расположена у правого уха, тыльная часть ее обращена наружу. Левый локоть расположен возле правого локтевого сустава. Плечи опущены, корпус вертикален, находится в ханми.

Правой рукой начните выполнять хики-тэ, одновременно с этим левая кисть движется из исходного положения вперед и слегка вниз по дуге (чтобы опуститься с уровня уха на уровень солнечного сплетения). Блокирующее движение выполняется за счет работы плечевого сустава, на протяжении всего движения блокирующая рука согнута в локте (угол сгибания не изменяется).

Непосредственно перед контактом с целью быстро вращайте оба предплечья так, чтобы левая кисть в конечном положении была обращена тыльной стороной вверх и влево. Правая кисть в конечном положении хики-тэ расположена у солнечного сплетения тыльной стороной вниз.

2) Рис. 35, 36

Вернитесь в хачидзи-даци, руки находятся в позиции для выполнения шуто-укэ левой.

Выполните шаг назад правой стопой, принимая левую ко-куцу-даци. В момент принятия стабильной стойки вращайте таз и корпус и выполняйте блок. Все элементы движения должны завершаться синхронно.

Примечание: здесь выделены два этапа, выполнение которых обязательно для начинающих. Как и при выполнении всех блоков, исходная позиция рук является только частью движения и отделяется от остальной его части только на начальных этапах изучения.



Рис. 34

После освоения формы движения каратэ-ка принимает исходное

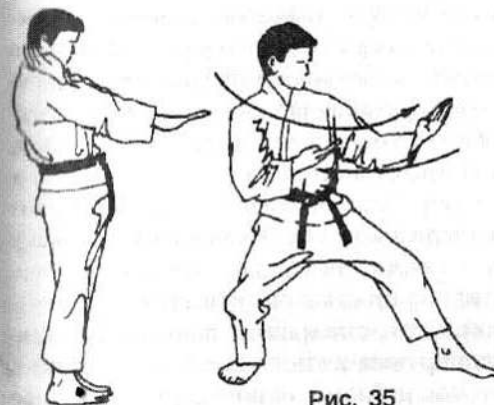


Рис. 35



Рис. 36

положение рук одновременно с началом принятия боевой стойки. Это правило касается выполнения всех блоков.

Не забывайте завершать каждое действие кимэ. Начало выполнения блока связано с вдохом и мышечным расслаблением, в момент контакта выполняется выдох и все мышцы напрягаются (кимэ).

Основные принципы

- Конечное положение локтя блокирующей руки очень важно (рис. 37): такое положение с трудом сочетается со скоростью движения и размахом, необходимым для быстрого движения. Поэтому на первых порах может возникать боль в суставе.
- Локоть служит осью вращения и перемещается очень незначительно в направлении блокирования (на рис. исходное положение блокирования — белым). Блокирующая рука согнута в локте под углом 90° (малое плечо рычага), локоть направлен строго вниз; это положение вызывает у начинающих боль в плечевом суставе. Тем не менее необходимо добиваться того, чтобы вся блокирующая рука, от кисти до плеча, располагалась в вертикальной плоскости, в которой расположена выдвинутая вперед нога. Характерная ошибка заключается в том, что стараются заблокировать слишком далеко



Рис. 37 G

- от корпуса, в результате чего блокирующая рука слишком вытянута, а локоть ее направлен в сторону. В этом случае локоть слишком удален от корпуса, что не позволяет правильно напрячь подмышечные мышцы. Блок теряет энергию, и атака проходит.
- Руки во время выполнения движения должны быть расслаблены, чтобы не препятствовать быстрому движению.
 - Плечи не должны подниматься. Выполняя хики-тэ и блокирующее движение, старайтесь удерживать локти как можно ближе у тела. Характерная ошибка — поднимают и разводят локти в исходной позиции, в результате полностью открывается грудь.
 - Вращение предплечий происходит синхронно, непосредственно перед контактом. Чтобы блокирующая кисть входила в контакт с предплечьем противника точно ребром ладони (а не тыльной ее частью), вращение должно быть полным.
 - В конечной позиции кончики пальцев блокирующей кисти должны располагаться на уровне плеча.
 - В конечном положении хики-тэ кисть располагается у основания грудной кости, пальцы направлены вперед.
 - Нельзя выводить блокирующую руку за пределы грудной клетки (блокирующая кисть должна располагаться в той же вертикальной плоскости, в которой расположено колено выдвинутой вперед ноги).
 - В конечном положении блока корпус почти полностью расположен по отношению к противнику.
 - Стойка ко-куцу должна быть правильной. Особое внимание необходимо обращать на положение ноги, отставленной назад: она должна быть жесткой (мышцы полностью сокращены).

Варианты

Если конечное положение в разных школах и у разных специалистов одинаково, то промежуточное положение и траектория движения кисти могут варьироваться; вот три наиболее известных варианта.

1. Исходная позиция: блокирующая рука расположена так же, как и в основной форме, но другая рука не вытягивается вперед. Она располагается под прямым углом к блокирующей руке, запястьем к запястью, обе ладони возле уха. Следовательно, свободная рука не выполняет хики-тэ, а вертикально опускается вниз к солнечному сплетению.

2. Исходная позиция: блокирующая рука находится в классическом положении, а другая отведена далеко в сторону (см. рис., иллюстрирующий шуто-укэ после поворота на 180^0), чтобы в момент выполнения блока мощно отвести ее к груди. Эта форма выполнения более мощная, но менее быстрая, так как не столь прямолинейна.

3. Круговой блок: обе кисти располагаются на уровне нижней части живота, затем двигаются назад и вверх. После того как они, пройдя над головой, окажутся на уровне лба (ладони соприкасаются друг с другом тыльными сторонами), блокирующая кисть опускается вперед по дуге, в то время как другая вертикально опускается вниз на уровень солнечного сплетения. Это длинное круговое движение, выполняемое в вертикальной плоскости. Блокирующая кисть входит в контакт с предплечьем противника по диагонали, сверху вниз. Эта форма используется в школе Кекушинкай.

Производные формы

ФУМИКОМИ-ШУТО-УКЭ

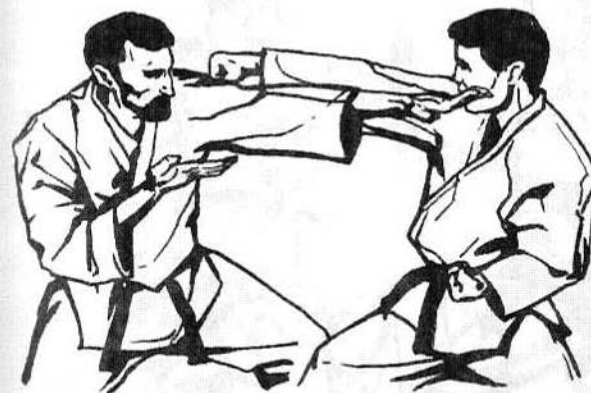


Рис. 38

Когда противник атакует, быстро приближаются к нему, выполняя размашистый шуто-укэ, целью которого также является и контратака. Выполнение этого движения очень опасно, но и весьма эффективно, особенно если блокируются бицепс про-

тивника или его плечевой сустав. При выполнении этой формы блокирующая рука почти полностью втянута.

Еще раз просмотрите описание фумикомы-сото-укэ.



Рис. 39

цу или кибэ-дэчи (в последнем случае располагаются боком к противнику).

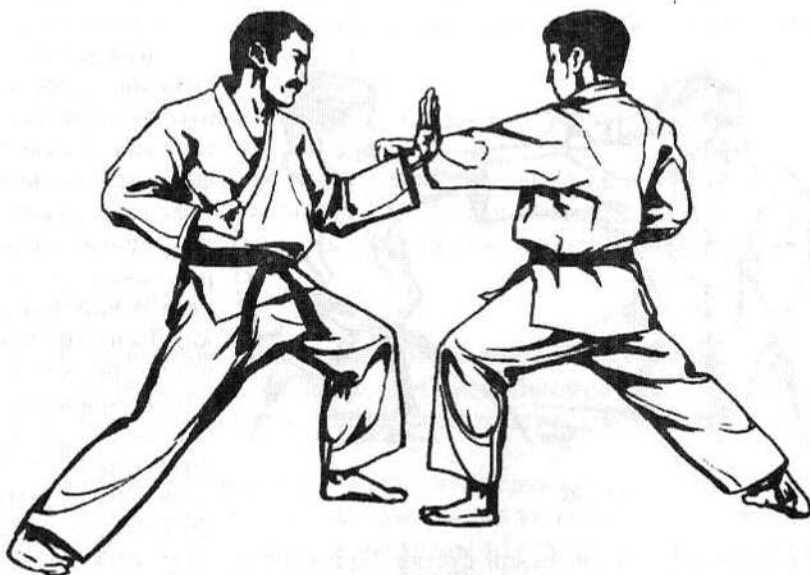


Рис. 40

Блокируют вертикально (татэ) расположенной кистью (рис. 39, 40).

Исходная позиция такая же, как и при выполнении классического шуто-укэ. Блокирующая кисть движется в горизонтальной плоскости по длинной дуге. В момент контакта кисть располагается вертикально. Свободной рукой выполняют хики-тэ. Корпус находится в ханми. Эту форму выполняют в ко-куцу, дзэн-ку-

Эта форма применяется для отражения удара в голову (рис. 41).



Рис. 41

Применение

На рис. 42 показан шуто-укэ, в конечном положении которого свободная рука располагается на уровне лба, ладонью наружу. Из этой позиции можно контратаковать шуто-учи снаружи внутрь (поражая шею противника).

Выполнение

Блокирующая кисть движется по дуге в горизонтальной плоскости. В конечном положении она расположена на уровне лица, рука согнута в локте под углом 90° (локоть находится на высоте плеча).



Рис. 42



Рис. 43

Этот вариант является не жестким блоком, а сметающим движением (применяется на верхнем и среднем уровнях). Механизм движения такой же, как и у классического шуто-укэ. Отличие то же, что и между сото-укэ и учи-коми (см. их описание). В момент контакта с конечностью противника стремятся выполнить сметание, захватив ее. Таким образом противник выводится из равновесия вперед или в сторону, что позволяет сбить его на землю или контратаковать в момент явной слабости.

В конечном положении шуто-барай кисть может быть согнута для облегчения захвата (рис.). Большой палец иногда отводят в сторону (Вадору), что упрощает захват (см. рис. 43)

Свободная кисть может располагаться на боку (хики-тэ) или у солнечного сплетения. На рис. показано конечное положение ладонью вниз перед животом, которое можно наблюдать в ката Пин-Ан (пять ката, которые являются основными в школе Вадо и изучаются в первую очередь). Это положение кисти дает возможность блокировать внезапную атаку на нижнем уровне, сбивая ее вниз.

Ки-хон

Упражнение 1

Можно передвигаться вперед или назад тремя различными способами (см. комментарии к вращению таза).

1) Вы выполнили шуто-укэ левой рукой.

Выполните шаг (аюми-аши) вперед правой ногой; одновременно с началом движения введите руки в исходную позицию для выполнения шуто-укэ правой рукой.

В момент принятия правой ко-куцу-дачи выполните шуто-укэ правой рукой.

Примечание: это самая прямолинейная форма.

2) Вы выполнили шуто-укэ левой рукой.

Сделайте шаг (аюми-аши) вперед правой ногой; одновременно с началом движения вытяните левую кисть влево. Правая кисть остается у солнечного сплетения или поднимается к левому уху. Корпус находится в ханми (правое плечо вперед).

В момент принятия стойки выполните шуто-укэ правой, энергично притягивая левую руку к груди ладонью вверх.

Примечание: эта форма особенно часто используется после поворота на 180° .

3) Вы выполнили шуто-укэ левой.

Выдвигайте вперед правую стопу, в конце движения она прижата к полу только пальцами. Положение верхней части корпуса не изменяется, но вращение таза влево разворачивает его в фас.

На втором этапе выполните шуто-укэ правой рукой, причем энергично поворачивайтесь на опорной ноге влево на 90° . Этот поворот вызовет вращение таза влево и передаст всю его энергию блоку (вращение в противоположном направлении). Выдвинутая вперед нога не движется.

Примечание: эта форма, практикуемая в школе Вадо, является блоком с уходом.

Упражнение 2

На месте: шуто-укэ в нескольких направлениях.

Исходное положение — хачидзи-дачи.

Шагните назад правой ногой, выполняя шуто-укэ левой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Шагните назад левой ногой, выполняя шуто-укэ правой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Сместите правую стопу вправо и выполните шуто-укэ влево левой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Сместите левую стопу влево и выполните шуто-укэ вправо правой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Шагните вперед правой ногой и выполните шуто-укэ правой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Шагните вперед левой ногой и выполните шуто-укэ левой рукой.

Вернитесь в хачидзи-дачи.

Примечание: Упражнение выполняется в ко-куцу-дачи; мож-

но перемещаться вперед и назад, блокируя под углом 45° к линии атаки.

Тренировочные методы

Прислонитесь боком к стене, примите ко-куцу-дачи и выполните шуто-укэ. Старайтесь не отрывать от стены колено выдвинутой вперед ноги и блокирующую руку от плеча до кисти. Опускайтесь как можно ниже, но не отклоняйтесь от стены.

Можете выполнять шуто-укэ, блокируя палку, которую держит партнер (см. удэ-укэ, тренировочные методы).

Станьте лицом к партнеру (в хачидзи-дачи), который вытягивает руку вперед и касается своим кулаком вашего солнечного сплетения. Шагните назад правой или левой ногой, оставляя другую ногу неподвижной и выполняя шуто-укэ снаружи или изнутри по отношению к руке партнера.

НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: ГЭДАН-УКЭ (ИЛИ ГЭДАН-БАРАИ)



Рис. 44



Рис. 45

Гэдан-укэ — это очень мощный блок, который применяется для защиты от ударов ниже солнечного сплетения (гэдан). Пра-

вильно выполненный, он причиняет противнику такую боль, что тот чаще всего вынужден прекратить атаку (рис. 44, 45).

В качестве ударной поверхности используют, главным образом, внешнее ребро предплечья (гай-ван) или основание кулака (тэцуи).

Гэдан-укэ — это блок, с изучения которого начинается освоение техники защиты. Его выполняют в начале ки-хон, принимая дзэн-куцу-дачи. Выполнение кумитэ начинается так же (так называемая кумитэ-камаэ; более подробно см. часть четвертую).

Применение

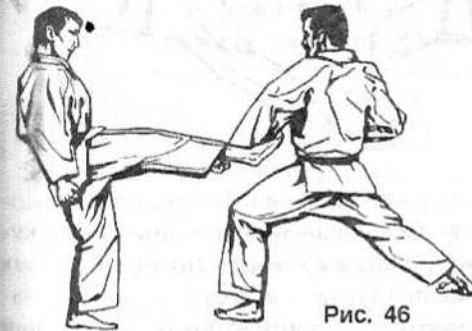


Рис. 46

С помощью гэдан-укэ блокируют удары руками на нижнем уровне, удары ногами в желудок или в низ живота (рис. 46). В последнем случае удар наносят по внутренней части голени возле голеностопа, размашистым движением отбивая удар противника.

Гэдан-укэ можно использовать для освобождения от захвата за запястье: выполняют длинный шаг назад со стороны захваченной руки, выводя противника из равновесия, а другой рукой наносят гэдан-укэ по руке противника.

Блок можно выполнять поражая большой палец противника, это причинит ему сильную боль и заставит ослабить захват. Энергичное выполнение хики-тэ захваченной рукой, с одной стороны, способствует освобождению от захвата, с другой — принятию исходной позиции для контратаки (цуки-ваза).

Выполнение движения левой рукой

1) Исходное положение — левая дзэн-куцу-дачи.

Таз и корпус обращены в фас. Вытяните правую кисть вперед и вниз так, чтобы она располагалась на уровне нижней части живота. Левый кулак расположите возле правого уха (большой палец обращен к уху). Левый локоть находится на небольшом расстоянии от локтевого сустава правой руки.

Правой рукой начните выполнять хики-тэ, сжимая пальцы в кулак. Одновременно таз и корпус разворачивайте вправо (в конечном положении они находятся в ханми), а правый кулак двигайте вперед и вниз по длинной дуге.

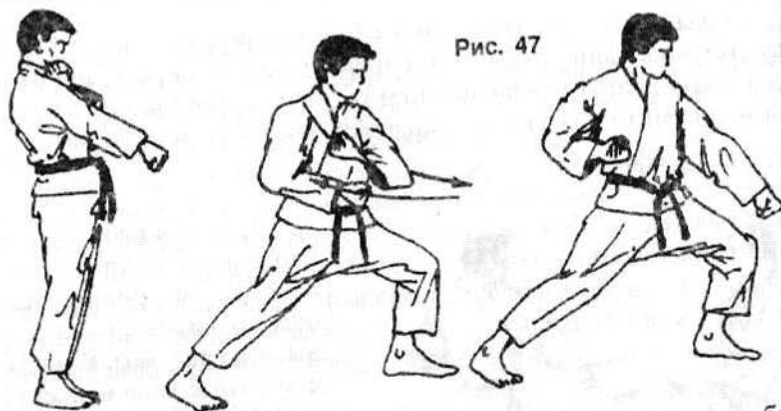


Рис. 47

Непосредственно перед контактом вращайте предплечье блокирующей руки влево так, чтобы в конечном положении левый кулак был обращен тыльной частью вперед и вверх. Вращение обоих предплечий, движение рук, вращение таза и корпуса должны завершаться синхронно. В конечном положении кулак блокирующей руки расположен над левым бедром.

2) Исходное положение — хачидзи-дзю (рис. 47) руки расположите в исходной позиции для выполнения гэдан-укэ левой рукой. Локти располагайте вблизи корпуса для его прикрытия.

Выполните правой ногой шаг назад (аюми-аппи), принимая левую дзэн-куцу-дзю. Одновременно выполняйте гэдан-укэ левой рукой.

Примечание: этот блок можно выполнять также в позиции гяку-аппи или в ко-куцу-дзю, особенно это касается тех случаев, когда необходимо быстро отступить. Так же можно двигаться вперед, чтобы разрушить атаку противника в ее начале. Так же, как и при выполнении других блоков необходимо упражняться в быстром принятии исходного положения рук во время перемещения ноги.

Основные принципы

- В исходной позиции старайтесь держать локти близко к корпусу.

- Вытянутая вперед рука осуществляет контроль руки противника.
- В начале движения локоть блокирующей руки слегка опускается вниз и немного смещается в направлении движения блока (рис. 48 Е и F). Затем его перемещение прекращается и он служит осью вращения предплечья.
- При выполнении гэдан-укэ обе руки движутся в непосредственной близости друг к другу (блокирующая рука движется сверху по отношению к руке, выполняющей хики-тэ).
- Непосредственно перед контактом оба предплечья должны быстро вращаться.
- В момент контакта с конечностью противника блокирующая рука полностью разогнута в локте. Тотчас после контакта предплечье и кулак слегка отводятся в обратном направлении. Таким образом, локоть больше не находится в положении, грозящем ему вывихом.
- В конечном положении кулак блокирующей руки располагается над бедром выдвинутой вперед ноги (на расстоянии примерно 15 см.). Выводить блокирующую руку за пределы этого положения (наружу) бесполезно и опасно, поскольку при этом открываются все жизненно важные точки груди, а кроме того, невозможно правильно сократить мышцы подмышечной впадины. Чем короче будет кимэ, тем скорее можно контратаковать, поскольку в этом случае мгновенно будет использована вся энергия. Во время контакта с конечностью противника напрягайте мышцы предплечья и сильно сжимайте кулак (не разгибайте его мизинец).
- Угол между блокирующей рукой (в ее конечном положении) и корпусом не должен быть слишком велик, так как в этом случае блок ослабляется и удар может пройти. Если же этот угол слишком мал, движение будет более мощным (легче напрячь подмышечные мышцы), но удар противника отражается слишком близко от тела, что опасно. При правильном конечном положении блокирующей руки (см. выше) она автоматически располагается под нужным углом.
- Очень важную роль играет вращение таза и корпуса. Если вы пытаетесь выполнить гэдан-укэ одним движением рук, ваш блок может оказаться не эффективным. Этот момент особенно важен при отражении удара ногой.
- Следует подавлять естественный рефлекс, который заставляет инстинктивно отводить таз назад (боязнь получить удар в жи-

вот). В этом случае верхняя часть тела наклоняется вперед, что не позволяет правильно напрячь мышцы живота и делает вашу голову более уязвимой (поскольку она больше приближена к противнику). При выполнении гэдан-укэ удерживайте корпус в вертикальном положении.

- Выполняя гэдан-укэ, по возможности принимайте более низкую (а потому устойчивую) стойку. Это позволяет противопоставить противнику большую статическую силу. Максимально напрягайте мышцы живота в момент создания кимэ.

Варианты

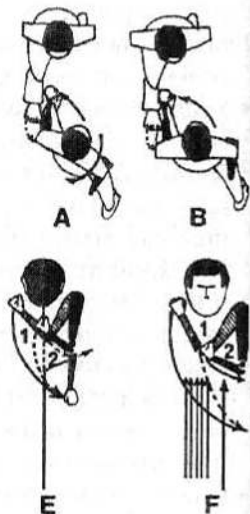
— Ориентация корпуса:

В школе Шотокан выполняют гэдан-укэ с вращением таза в противоположном направлении, что приводит корпус в положение ханми (схема А). В школе Вадо вращение выполняют в направлении блока (схема В). Преимущества обоих вариантов анализировались при описании учи-укэ (см. выше). Однако в отношении применения гэдан-укэ против маэ-гери (рис.) необходимо отметить, что боковые части корпуса лучше защищены от длинной атаки или от маэ-гери, преобразуемом в конце в ко-маваши, если корпус обращен в фас (В).

— Положение локтя блокирующей руки:

На схеме Е (вид сверху) и F (вид спереди) заштрихованная рука (1) обозначает подготовительную позицию в школе Шотокан, а закрашенная черным (2) — в школе Вадо. Отметим разницу в положении локтя (черная точка), зависящую от начального движения рук.

В случае 1 кулак расположен возле уха, а локоть — на уровне солнечного сплетения. При выполнении блока блокирующее предплечье вращается (локтевой сустав служит осью вращения), причем сам локоть немного смещается в направлении выполняемого движения (схема F). В этом случае рука совершает размашистое движение и пересекает



траекторию движения конечности противника в вертикальной плоскости.

В случае 2 кулак расположен у солнечного сплетения, а локоть уже находится в своей конечной позиции и не движется. В этом случае предплечье вращается вокруг неподвижной оси (локтевой сустав). Блокирующая рука проходит только половину траектории движения, которая присутствовала в первом случае. Это более прямолинейная, а следовательно, более быстрая форма гэдан-укэ, но ее силы достаточно только в том случае, когда атака противника приходит сбоку, или выполнена спереди, но приходится в боковую часть корпуса.

Мы еще раз убедились в том, что каждый вариант одного и того же движения имеет свои преимущества и свои особенные варианты. Поэтому подготовленному каратэ-ка полезно изучать все формы.

ГЭДАН-ШУТО-УКЭ

Это гэдан-укэ, при выполнении которого в качестве ударной поверхности используют внешнее ребро ладони шутто. Применять эту форму достаточно опасно, поскольку существует риск травмировать кисть, особенно при отражении удара ногой.

Примечание: в Годзю-рю выполнение гэдан-укэ такое же как в школе Шотокан.

Производные формы: ЧУДАН-БАРАИ, или ДЗЕДАН-БАРАИ

Речь идет о гэдан-укэ, который выполняется на верхнем и среднем уровнях. В качестве ударной поверхности можно использовать основание кулака (тэцуи) или внешнее ребро ладони (шутто). Начинающие не должны выполнять эти варианты, поскольку чем выше поднимается блокирующая рука, тем сложнее напрячь подмышечные мышцы.

ХАРАИ-ОТОШИ-УКЭ (рис. 48)

Этот блок является классическим в школе Годзю. Как видно из его названия, это сметающее движение (барай или харай), цель которого «смести» конечность противника, а не жестко остановить.

В ходе движения блокирующая рука движется по длинной дуге в вертикальной плоскости, причем движение выполняется за счет вращения в плечевом суставе (он является осью вращения). Кулак блокирующей руки движется из исходного положения, про-

ходит перед лицом, противоположным плечом и опускается вниз. На протяжении движения блокирующая рука слегка согнута в локте. Выполнение блока и его конечное положение показано на рис. 48.

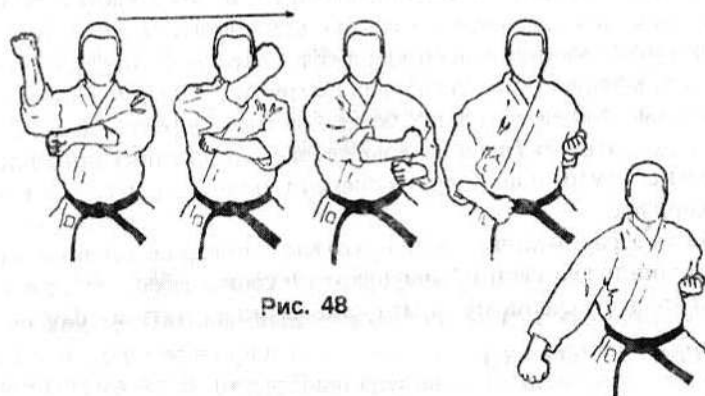


Рис. 48

Ки-хон

Упражнение 1

В стойках ко-куцу, дзэн-куцу, кибя-даци перемещаются вперед или назад, выполняя гэдан-укэ.

Упражнение 2

Подготовленные каратэ-ка могут выполнять два гэдан-укэ одновременно, перемещаясь вперед в дзэн-куцу-даци (этот вариант очень эффективен для защиты от двойного удара или попытки захватить). Предплечья под прямым углом скрещены перед грудью, локти у корпуса. Кулаки расположены на уровне подбородка, большими пальцами к лицу.

Перемещаясь вперед, выполняйте гэдан-укэ обеими руками. В конечном положении расстояние между кулаками равно ширине плеч.

Упражнение 3

Можно выполнять гэдан-укэ, одновременно выполняя другой рукой учи-укэ. Предплечье, которым выполняли гэдан-укэ, движется из его конечного положения по дуге вверх, чтобы прийти в конечное положение учи-укэ. При выполнении этой комбинации

локти неподвижны и служат осями вращения. Комбинация учи-укэ — гэдан-укэ представляет интерес для защиты от двух ударов, выполняемых одновременно на различных уровнях.

Упражнение 4

Начинающие обычно изучают поворот на 180° , сопровождая его мощным гэдан-укэ. Варианты поворота многочисленны и зависят от его направления, от того, выполняется ли он на месте, в наступлении или в отступлении. В любом случае выполнять его надо максимально быстро, единым движением используя мощное обращение таза. Голова немедленно поворачивается в новом направлении, а руки принимают исходную позицию для блока. Завершение блока (кимэ) должно быть синхронизировано с полной остановкой тела, при этом вы должны находиться в устойчивой стойке.

НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: ОТОШИ-УКЭ

Это мощная форма защиты от любого удара на среднем уровне. Блок выполняется внешним ребром предплечья или основанием кулака (в последнем случае это — тэцуи-укэ, см. ниже).

Для выполнения этого блока особенно важно иметь укрепленные предплечья, так как, если сила, которую противник противопоставляет вашей, окажется большей, его удар все же достигнет цели.

Применение (рис. 49)

Блокируют удар рукой, направленный в живот; чтобы отвести его вниз, не нужно большой силы. Гораздо сложнее эффективно

выполнить отражение удара ногой, поскольку направление движения блока (сверху вниз) прямо противоположно направлению движения удара (снизу вверх), что приводит к столкновению, болезненному для обоих.



Рис. 49

Выполнение отоши-укэ правой рукой (рис. 50)

Исходное положение — хачидзи-дачи.



Рис. 50

Руки расположены в позиции для выполнения сото-укэ правой (см. описание сото-укэ).

Правой ногой выполните шаг вперед, принимая правую дзен-куцу-дачи. Одновременно опустите правое предплечье вперед вниз (оно движется в вертикальной плоскости перед телом) так, чтобы в конечном положении оно находилось на уровне живота. Перед контактом с

конечностью противника энергично вращайте блокирующее предплечье так, чтобы в конечном положении кулак был обращен большим пальцем к телу. Корпус находится в ханми. Свободной рукой энергично выполните хики-тэ.

Основные принципы

- В момент контакта максимально напрягите мышцы предплечья, сжимая кулак. Во время выполнения отоши-укэ нельзя открывать кисть блокирующей руки.
- Необходимо блокировать используя не только силу руки, но и всего тела. Для этого в момент выполнения блока опустите центр тяжести ниже, что даст вклад в «разрушение» удара противника, который наталкивается на противодействие большой статической силы. Вот почему отоши-укэ выполняется в низкой дзен-куцу-дачи или фудо-дачи (принцип, применяющийся в отоши-энпи-учи).
- Ноги особенно сильно согнуты в коленях при отражении удара на уровне гэдан. В этом случае стараются, чтобы мышцы живота были максимально напряжены, а корпус находился в вертикальном положении (в противном случае нарушается равновесие, что препятствует быстрому выполнению контратаки).

- В конечном положении блокирующее предплечье параллельно полу (при выполнении чудан-отоши-укэ) или слегка наклонено вниз (при выполнении гэдан-отоши-укэ). В обоих случаях локоть блокирующей руки расположен над выдвинутой вперед ногой.

Примечание: отоши-укэ можно выполнять в позиции гяку-аши. Как правило, в этой форме блок выполняется без перемещения. Такой вариант может быть эффективен при отражении внезапного удара рукой, когда атака недлинна и нет необходимости уходить назад.

Вариант

Можно выполнять более быструю форму блока, хотя она слабее; в этом случае блокирующая рука не поднимается в начале движения. Она движется от груди вниз, причем предплечье располагается близко к корпусу. Удар более прямолинейный выполняется в этом случае по несколько наклонной траектории — сверху вниз и вперед по диагонали. Этого может оказаться достаточно для отражения удара рукой или в том случае, когда защита выполняется с быстрым отходом (скорее уход, чем блок). Однако такой вариант неэффективен в случае отражения сильного удара (например, маэ-гери) на месте и, тем более, в перемещении вперед.

Производные формы (см. их описание ниже)

Тэ-осаз-укэ. тэйшо-укэ. сэйрюто-укэ.

Все эти движения выполняются прямо сверху вниз и отбивают удар противника вниз. Они будут изучаться далее.

Ки-хон

Перемещаются вперед и назад в стойках дзен-куцу и ко-куцу, выполняя отоши-укэ.

Еще раз напомним общие принципы синхронизации отдельных элементов блоков, выполняющихся с перемещениями.

В тот момент, когда стопа начинает двигаться вперед (или назад), руки вводятся в исходную позицию для выполнения блока. Это движение рук завершается в тот момент, когда перемещающаяся стопа проходит рядом с опорной стопой. Эта фаза движения связана с мышечным расслаблением и вдохом.

В тот момент, когда стопа завершает перемещение вперед

(или назад) и на нее смещается вес тела, выполняется блок. Блокирующее движение рук выполняется одновременно с вращением таза и корпуса. Все элементы движения: принятие устойчивой стойки, вращение таза и корпуса, движения рук — должны завершаться одновременно. Эта фаза движения связана с выдохом и напряжением мышц (кимэ).

НИСХОДЯЩИЙ БЛОК ОСНОВАНИЯМИ ЛАДОНЕЙ: ТЭЙШО-АВАСЭ-УКЭ



Рис. 51

Этот блок выполняют прижатыми друг к другу кистями (см. рис. 51). Ударной поверхностью являются основания ладоней (тэйшо). Этот блок, как и отоши-укэ является очень жестким, при его выполнении сила защищающегося прямо противопоставляется силе нападающего.

Применение

Удар не только отбивается вниз, но и отбрасывается назад, поскольку кисти рук движутся по диагонали сверху вниз и вперед (так же, как при выполнении отоши-укэ). Этот блок применяют для защиты от ударов руками и ногами. Удар ногой необходимо блокировать в тот момент, когда она еще полностью не вытянута (т.е. в средней трети ее движения), поскольку в конце движения развивается максимальная скорость. При этом увеличивается риск травмирования пальцев рук.

Выполнение

Исходное положение — хачидзи-дachi. Обе руки в конечном положении хики-тэ.

Выполните шаг вперед, одновременно посылая оба кулака в том же направлении (вперед и вниз).

Непосредственно перед контактом откройте кисти, причем они должны быть плотно прижаты друг к другу. Вы находитесь в жесткой ориентированной вперед стойке (дзэн-куцу-дachi), корпус и таз обращены в фас, руки прямые.

Примечание: поскольку этот блок выполняется двумя руками, положение ног значения не имеет.

Основные принципы

- Чтобы жестко блокировать удар ногой, вытолкните таз вперед, принимая низкую стойку (этот же принцип используется в отоши-укэ).
- В момент контакта локтевые суставы блокированы и располагаются как можно ближе друг к другу. Кисти плотно прижаты друг к другу и до предела согнуты в запястьях. Пальцы рук направлены в стороны, что уменьшает возможность их травмирования.

БЛОК СКРЕЩЕННЫМИ РУКАМИ, ИЛИ КРЕСТООБРАЗНЫЙ БЛОК: ДЗЮДЗИ-УКЭ.

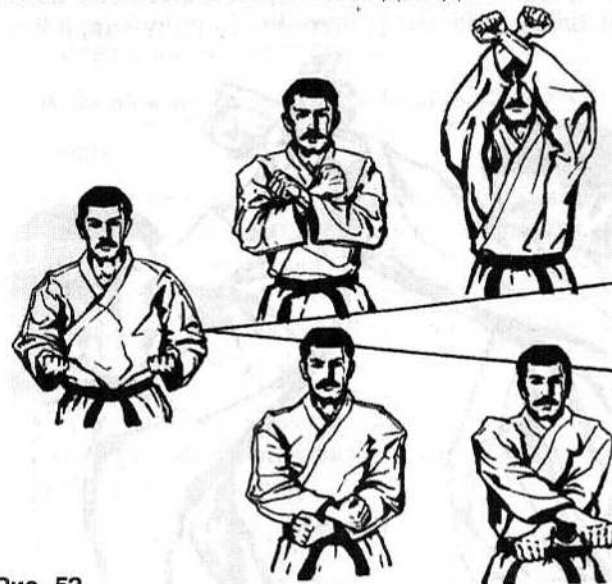


Рис. 52

Дзюдзи-укэ — это быстрый и эффективный блок, выполняемый на уровнях дзедан и гэдан. Блокируют внутренней поверхностью креста, образованного предплечьями. Ударная поверхность движется прямо навстречу конечности противника. Результатом этого действия является жесткое столкновение. Однако одновременное использование обеих рук и направление высвобожденной энергии объясняет тот факт, что правильное выполнение дзюдзи-укэ даст удивительные результаты, требуя при этом небольшой силы.

1) ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК: ДЗЕДАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ

Применение

Эта форма может быть использована для защиты от ударов в лицо, ударов палкой или ножом, направленных сверху вниз. Когда оружие останавливают агэ-укэ, оно может ранить, соскользнув вдоль предплечья. Дзюдзи-укэ с открытыми кистями позволяет немедленно захватить руку противника и вывести его из равновесия, кроме того в этом случае бок противника очень открыт, что позволяет контратаковать его ударом маэ-гери выдвинутой вперед ногой. Можно блокировать и контратаковать одновременно; другие формы контратаки естественным образом вытекают из конечного положения блока. Например, шуто-учи, хайшу-учи, и т.д.



Рис. 53

Выполнение дзедан-дзюдзи-укэ

Удар противника отбивают вверх, как при выполнении агэ-укэ (рис. 52). В исходном положении обе руки находятся в хики-тэ. Выполняя блок, кулаки энергично выталкивают вверх и вперед, перед контактом с конечностью противника предплечья скрещиваются и одновременно вращаются, как при выполнении цуки. В конечном положении кулаки обращены большими пальцами вперед. Этот блок обычно выполняется в стойке дзэн-куцу или фудо-даци.

Варианты

Непосредственно перед контактом с рукой противника можно открыть кисти (рис. 53).

Некоторые специалисты выполняют не такое прямолинейное движение, а более однообразное. В момент контакта с рукой противника вместо того, чтобы продолжать толкать ее вверх, блокирующие предплечья отводят назад и вверх, чтобы таким образом отвести атаку на себя (принцип агэ-укэ).

Заключительное вращение предплечий может быть более или менее значительным: можно блокировать внешними ребрами предплечий (в этом случае кулаки обращены большими пальцами вперед) или их плоскими поверхностями (в этом случае кулаки обращены большими пальцами наружу).

2) Блок на нижнем уровне: ГЭДАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ

Применение

Эту форму блока чаще всего используют для защиты от маэ-гери. Необходимо быстро приблизиться к противнику, чтобы блокировать его удар в самом начале движения. Действительно, с того момента когда нога противника начинает разгибаться, удар становится более опасным. Его скорость и мощь возрастают, а когда нога почти выпрямлена, очень трудно остановить ее так, чтобы стопа не коснулась живота.

Блок нужно выполнять быстро, обеими руками, так, как будто вы выполняете цуки. Короткого, но интенсивного кимэ достаточно для того, чтобы сбить удар вниз.

Выполнение гэдан-дзюдзи-укэ

Из исходного положения кулаки движутся вперед и вниз по

диагонали. Непосредственно перед контактом с конечностью противника предплечья скрещиваются и вращаются так, чтобы в конечном положении кулаки были обращены большими пальцами вниз.

Эту форму обычно выполняют в устойчивой низкой стойке (дзэн-куцу или фудо-дачи).

Варианты

Этот вариант гэдан-дзюдзи-укэ особенно эффективен для защиты от маэ-гери (рис. 54). Суть его в следующем. Вместо того, чтобы блокировать скрещенными предплечьями, удар отражают ребром предплечья (в стиле отоши-укэ), одновременно выполняя другой рукой тагэ-цуки в голень противника (рис. А, В). Этот блок представляет собой очень эффективное

встречное действие, позволяющее моментально остановить дальнейшие попытки нападения. В момент контакта необходимо принять как можно более низкое положение (для лучшей статической компенсации). Исходное положение рук показано на рис. 55

Основные принципы

- Блоки нужно выполнять энергично, сопровождая их мощным выталкиванием тела вперед. Необходимо подавлять подсознательное стремление убрать таз назад.
- Центр тяжести должен быть опущен как можно ниже, а опорный многоугольник должен быть широким



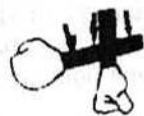
Рис. 55



Рис. 54



А



В

(стойка широкая и длинная). Корпус обращен в фас и находится в вертикальном положении.

- Как и при выполнении цуки, локти, двигаясь вперед, скользят по бокам, в момент контакта локтевые суставы заблокированы (кроме второй формы гэдан-дзюдзи-укэ) и расположены как можно ближе. Если они разведены на ширину плеч, блок теряет всякую эффективность.
- В момент контакта кулаки крепко сжаты, мышцы рук, подмышек, живота, ягодиц и спины (кимэ).

Ки-хон

Упражнение 1

Перемещаются вперед в дзэнкуцу-дачи, выполняя после каждого блока двойное хики-тэ.

Упражнение 2

Из хачидзи-дачи выполняют шаг вперед, затем в стороны выполняя дзюдзи-укэ. Принимайте как можно более низкую стойку, после каждого движения возвращаясь в исходное положение. При выполнении шага одна стопа всегда остается на месте.

БЛОК ОБОРОТНОЙ СТОРОНОЙ КИСТИ: ХАЙШУ-УКЭ

Оборотной стороной кисти можно защищаться и наносить удары в нескольких направлениях (см. хайшу-укэ). Однако обычно ее используют только при выполнении движения изнутри наружу на уровнях дзедан и чюдан. Кисть служит продолжением предплечья и жестко связана с ним.

Применение

Этот блок чаще всего используют для защиты от удара в голову, после успешного его выполнения можно быстро захватить руку противника. Этот блок чаще всего выполняется в ко-куцу-дачи.



Рис. 56

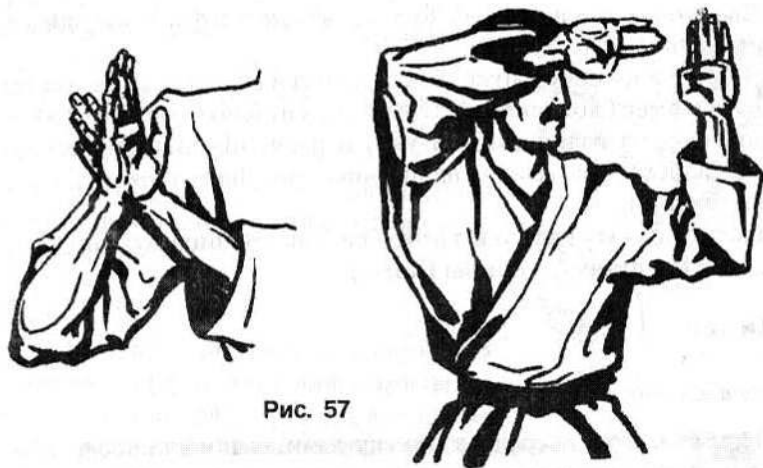


Рис. 57

Выполнение

Выполняется так же, как дзедан-шутто-укэ, но внешнее ребро блокирующей ладони направлено вперед (в этом же положении оно находится и при выполнении дзедан-шутто-барай). Можно так же выполнять это движение из исходной позиции для учи-укэ (см. выше).

В момент контакта свободной рукой можно выполнить классическое хики-тэ (рис. 56) или остановить ее у солнечного сплетения, как при выполнении шутто-укэ.

Производная форма: сокумэн-авасэ-укэ

Это двойной блок, представляющий собой комбинацию из хайшу-укэ и тэйшо-укэ (рис. 57).

При выполнении хайшу-укэ корпус обращен в профиль, в этом же случае он находится в ханми, чтобы кисть, выполняющая тэйшо-укэ, могла приблизиться к другой руке. Локти необходимо удерживать как можно ближе у корпуса и блокировать очень близко к голове. В момент контакта обе кисти прижаты друг к другу тыльными частями. Ударная поверхность в этом блоке очень велика и для того, чтобы отвести удар в сторону, не требуется большой силы.

Выполнение этого блока обычно комбинируется с уходом наружу относительно линии атаки, при этом принимают ко-куцу-дачи.

2) БЛОК ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КИСТИ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ: ЧУДАН-ХАЙШУ-УКЭ

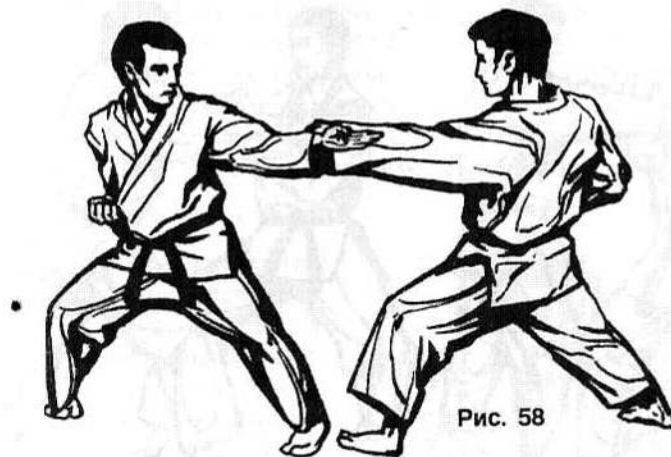


Рис. 58

Применение

На рис. 58 показан хайшу-укэ, выполняемый с внешней стороны руки противника. Обычно используют стойку киба-дачи, позволяющую полностью повернуться в профиль.

Выполнение

Выполняется так же, как чудан-шутто-укэ, но ребро ладони обращено вниз. Этот блок можно выполнять из исходной позиции для выполнения учи-укэ. В момент контакта свободная рука выполняет хики-тэ.

Основные принципы

Смотрите шутто-укэ.

Ки-хон

Выполняют дзедан-хайшу-укэ, перемещаясь вперед или назад в ко-куцу-дачи. Чудан-хайшу-укэ выполняют, перемещаясь вперед в стойке киба-дачи (можно выполнять комбинацию из хайшу-укэ, микацуки-гери и энпи-учи).



Рис. 59



Рис. 60

Это блок, выполняемый двумя руками, размах движения не велик, руки мощно разводят изнутри наружу.

Применение

Эта форма защиты, очень редко рассматриваемая при изучении основных защитных действий, чаще всего используется в том случае, когда противник захватил вас за одежду обеими руками (рис. 59, 60).

После того, как противник захватил вас, поднимите руки вверх между его руками (тыльные стороны кулаков обращены к нему). На втором этапе опустите центр тяжести, выполняя шаг назад, принимая ко-куцу-дачи. Это выводит противника из равновесия вперед. Одновременно мощно разведите предплечья в стороны и вниз, при этом можно контратаковать ударом маэ-гери или хи-цуи-гери выдвинутой вперед ногой.

Примечание: иногда этот блок выполняют в дзэн-куцу-дачи, но при этом противник не выводится из равновесия. Какивакэ-укэ можно эффективно использовать для отражения чудан-хэйко-цуки (см. часть вторую).

Исходное положение — хачидзи-дачи.

Поднимите кулаки на уровень глаз (большими пальцами к лицу), скрепляя предплечья, локти расположены перед грудью.

Сделайте шаг назад, принимая ко-куцу-дачи, одновременно опускайте центр тяжести. Энергично и быстро разведите руки в стороны, вращая предплечья наружу так, чтобы в конечном положении кулаки были обращены большими пальцами вперед.

Основные принципы

- В течение всего движения ориентация предплечий не меняется, локти разводятся наружу на несколько сантиметров. Не следует разводить их слишком широко: они должны оставаться как можно ближе к корпусу (что даст возможность правильно сократить подмышечные мышцы). Плечи опущены.
- Движение черпает энергию, в основном, из смещения центра тяжести и вращения предплечий.
- Корпус обращен в фас или расположен в ханми (в этом случае рука, одноименная с выдвинутой вперед ногой, находится ближе к противнику).
- Этот блок можно выполнять с открытыми кистями. В этом случае ударной поверхностью являются их внешние ребра (шито), что позволяет немедленно захватить руки противника и лучше контролировать их.



Рис. 62

БЛОК ОСНОВАНИЕМ КУЛАКА: ТЭЦУИ-УКЭ (ИЛИ КЭНЦУИ-УКЭ)

Эта форма движения нам уже знакома. Механизм ее аналогичен механизму выполнения тэцуи-учи (см. его описание в части второй).

Блокируют в трех направлениях.
Сверху вниз.

Подняв кулак очень высоко, опускают его вертикально вниз. Можно выполнять удар, ориентируя продольную ось предплечья в направлении противника (в этом случае площадь ударной поверхности ограничена и можно промахнуться), или перпендикулярно ему (в этом случае движение выполняется так же, как отоши-укэ: рука согнута в локте).

Снаружи внутрь.

Выполняется так же, как сото-укэ.

Изнутри наружу.

Выполняется также, как гэдан-укэ или чудан-барай.

Существует так же форма, в которой движение выполняется прямо вперед и представляет собой останавливающий удар (см. маэудэ-дзай-осаэ-укэ).

Тэцуи-укэ интересен тем, что с его помощью можно отражать сильные удары, поражая жизненно важные точки противника.

БЛОК ЛОКТЕМ: ЭНПИ-УКЭ

Рис. 63



Все формы ударов, выполняемых локтем, можно использовать для защиты. Особенно интересны три формы.

Снаружи внутрь (рис. 63)

Выполняется так же, как эко-маваши-энпи-учи (см. его опи-

сание во второй части). Из его конечного положения можно немедленно контратаковать ударом уракэн, быстро разгибая руку.

Снизу вверх

Удар противника отбивают вверх локтем сильно согнутой руки, кулак ее располагается возле груди.

Сверху вниз

Выполняется так же, как отоши-энпи-учи (см. его описание во второй части работы). Это один из наиболее эффективных и быстрых блоков, который можно применять для защиты от маэ-гери. Его практически никогда не используют в тренировочных занятиях, поскольку он очень болезнен для партнера.

Энпи-учи, с одной стороны, является очень жестким блоком, с другой — быстрым выполнением (поскольку его можно выполнить без предварительной подготовки). В схватке всегда можно защититься, резко выставив локоть навстречу атакующей конечности противника; часто под напором противника это движение выполняют рефлекторно. Скомбинировав защиту коленом, поднятым на уровень живота, с защитой локтем, полностью страхуют корпус от внезапной или неточной атаки.

Останавливающие удары

Группу действий, называемых останавливающими ударами, трудно выделить. Где заканчивается блок? Где начинается удар? В каких пределах техника может считаться останавливающим ударом?

Суть останавливающего удара заключается в том, чтобы четко остановить противника в начале его атаки, нанеся удар по корпусу, в голову или по атакующей конечности. Для этого можно использовать как руки, так и ноги. Иначе говоря, противнику наносят удар в тот момент, когда он еще не завершил свою атаку, но уже начал ее. Все выше сказанное позволяет сделать вывод, что эта группа действий относится скорее к контрдействиям (или защитным действиям), но никак не к атакующим.

Рассмотрим скорость выполнения и расчет времени, необходимые для эффективного выполнения останавливающего удара. Движение следует начинать позже, чем противник начнет свое, но

заканчивать раньше его. В данном случае затрагивается глубокий ментальный аспект каратэ, называемый сэн-но-сэн (см. первую часть). Вот почему останавливающий удар считается высшей формой защиты, обособленной от техники блоков, целью которых является, в основном, отражение удара противника в конечной его стадии. Контратакуют уже остановившегося противника.

На практике останавливающий удар приводит к настоящему «взрыву энергии», короткому, но всеобъемлющему. Останавливающий удар, нанесенный противнику в момент его атаки, чаще всего оказывается решающим, поскольку застает его в состоянии полного расслабления. Однако можно нанести удар, сознательно ограничивая его действие (колющий удар в солнечное сплетение или глаза), чтобы на долю секунды остановить противника, не причиняя ему значительного вреда. Затем, в комбинации, можно выполнить другую технику (например, технику контроля).

В любом случае останавливающий удар должен быть прямым — для того, чтобы выполняться быстро. Движение должно быть достаточно коротким, а значит, выполняться без подготовительных действий, чтобы противник не успел отреагировать. Существенную роль играют нервная возбудимость и время реакции мышц.

Следовательно, останавливающий удар — это не столько специальная техника, сколько состояние духа, в котором он выполняется. Среди изученных до сих пор блоков встречается множество движений, которые можно использовать в качестве останавливающих ударов, и на данной стадии обучения более логичным было бы отослать читателя к повторению их адаптации (например, фумикоми-агэ-укэ, цуки-укэ, гэдан-дзюдзи-укэ и т.д.). Мы не будем снова говорить о них здесь, а ограничимся анализом нескольких жестких блоков, в большей степени используемых именно в качестве останавливающих ударов.

Останавливающие удары можно условно разбить на две группы.

1) Удары в корпус или голову

Используется техника атаки (цуки-ваза или кэри-ваза), например гяку-цуки, эко-гери, маэ-какато-гери или тоби-эко-гери. Удар можно выполнять максимально жестко, что исключает необходимость последующей контратаки, поскольку такой удар приводит к сильному общему сотрясению организма противника, таким

образом окончательно выводя его из строя. Можно так же контролировать силу удара и выполнять его по очень чувствительным точкам. Удар, даже легкий, в горло, глаза, солнечное сплетение или низ живота способен остановить атаку противника. Такая манера требует очень большой точности и быстрого выполнения следующего действия прежде, чем противник успеет прийти в себя.

Эта форма останавливающих ударов интересна тем, что дает возможность поразить противника в начале его атаки, когда она еще неточна.

2) Удары по атакующей конечности



Рис. 64

Удар можно наносить и не по атакующей конечности противника, например по выдвинутой вперед ноге при выполнении ои-цуки или по опорной ноге при выполнении кэри-ваза. В этом случае обычно применяют атакующую технику, в общем случае — удар стоной по голени противника (ашибо-укэ — нисходящий останавливающий удар ногой), который останавливает движение противника, причиняя ему сильную боль.

Наконец, в момент начала движения атакующей конечности можно наносить удар по одной из ее частей или по суставу. Например, фумикоми-шүто-агэ-укэ с длинным шагом вперед с целью поразить плечо противника, нанося удар снизу вверх. Техника, выполняемая в таком стиле, находится на грани между блоком и останавливающим ударом. К этой же категории относятся три технических действия, которые описаны на следующих страницах.

Выполнение этой формы останавливающего удара сложнее предыдущей, поскольку атака должна определиться прежде, чем возникнет возможность пресечь ее. Следовательно, действовать нужно стремительно. Выполнение этого условия представляет

сложность даже при блокировании, когда реагируют только в последней фазе атаки. Тем более сложно выполнить его при нанесении останавливающего удара, поэтому расчет времени должен быть совершенным. Это трудно.

Останавливающие удары сложно изучать на тренировках: если они выполняются мощно, то серьезно травмируют партнера, что недопустимо. Если же их только обозначают, атака противника не прерывается и партнер может травмировать вас.

В реальном и соревновательном бою останавливающие удары следует наносить, контролируя их силу. Необходимо стараться самому не потерять равновесие при их выполнении. В этом случае как никогда следует соблюдать все принципы выполнения блоков: низко опущенный центр тяжести, напряжение мышц живота и т.д.

НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: МАЭУДЭ-ДЭАИ-ОСАЭ-УКЭ

Цель этого действия заключается в остановке движения противника. Перемещаются навстречу противнику длинным шагом, причем его перемещение блокируется внешним ребром предплечья (гай-ван), которое энергично выталкивается навстречу ему. Удар наносят на уровне чуждан.

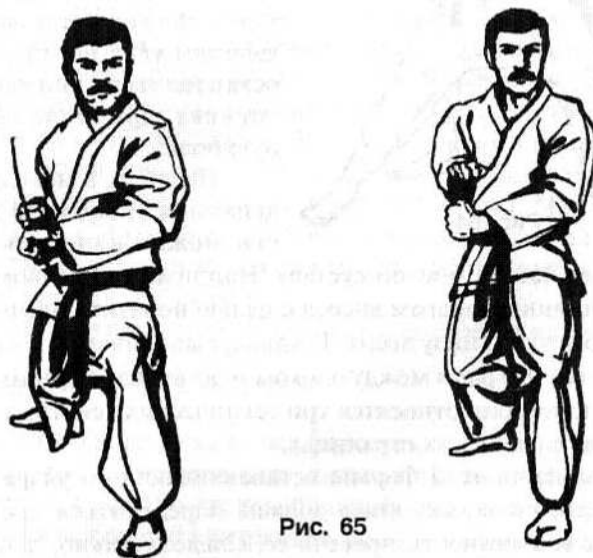


Рис. 65



Рис. 66

Применение (рис. 66)

Чаще всего используют против атаки на уровне чуждан или гэдан. Наскакивают на противника и как можно сильнее наносят удар, поражая внутреннюю часть его локтевого сустава. Удар очень болезненный. Если используют внешнее ребро предплечья, то кулак блокирующей руки обычно поражает солнечное сплетение противника (следовательно, это одновременно и вариант тэцуи-укэ).

Выполнение маэудэ-дэаи-осаэ-укэ левой рукой (рис. 65)

Исходное положение — хачидзи-дэаи.

Начните выполнять шаг вперед левой ногой. Одновременно отведите левый кулак к правому бедру большим пальцем вверх и вытяните правую руку вперед на высоте солнечного сплетения.

В момент принятия левой дээн-куцу-дэаи вытолкните левое предплечье вперед по прямой, вращая его так, чтобы в конце движения кулак был обращен большим пальцем вниз. Правой рукой выполните хики-тэ.

- «Момент времени» имеет первостепенное значение при выполнении этого действия. Если движение выполняется недостаточно быстро, оно запаздывает. В тот момент, когда противник уже начал удар, его рука слишком разогнулась и является более жесткой, в этом случае невозможно остановить удар без риска пропустить его.
- Чтобы компенсировать реакцию, возникшую после прямого столкновения, следует мощно смещать корпус вперед, опуская центр тяжести как можно ниже. Для этого выполняют широкий шаг вперед в очень низкой стойке дзэн-куцу или фудо-дачи.
- Корпус в вертикальном положении, обращен в профиль или в ханми (в этом случае лучше сокращаются мышцы живот...).
- Предплечье резко движется по прямой, на протяжении всего движения рука согнута в локте под углом 90° . В момент кимэ предплечье расположено параллельно полу, кулак крепко сжат.

Примечание: можно добиться похожего эффекта блокируя локоть атакующей руки противника ладонью. В этом случае фактически выполняют тэйшо-цуки, который быстро связывают с гяку-цуки другой рукой. Если противник, выполняя ои-цуки, удерживает слишком отведенным плечо атакующей руки (см. ои-цуки во второй части), то ладонью блокируют его плечо или бицепс.

Однако эту форму опасно применять в бою с подготовленным противником, поскольку ударная поверхность меньше и может соскользнуть вниз. С другой стороны, техника недостаточно жесткая и мощный удар может легко сломить такую защиту.

Таким образом, неудачное выполнение останавливающего удара гарантирует успех удару противника, следовательно, пренебрегать нельзя ничем.

ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ БЛОКИ НОГОЙ

Когда противник начинает атаку ногой, останавливают его движение нанося встречный удар по его голени. Будет ли эффективной эта форма защиты, зависит от правильного выбора момента времени. Важно завершить свой удар до того, как нога противника полностью разогнется в колене, поскольку в этот момент концентрируется наибольшая энергия и ваша защита будет сломлена. Сам механизм движения мы уже анализировали, это — классические удары ногой (фумикомы).

БЛОК ПОДОШВОЙ СТОПЫ: СОКУТЭЙ-ОСАЭ-УКЭ (рис. 65)

Можно блокировать двумя способами.

А) Догоняющим движением вниз.

Останавливающий удар выполняется в форме фумикомы-гери (см. его описание во второй части). Как только началась атака, повернитесь на опорной ноге на 90° , поднимая колено как можно выше. Выполните удар по диагонали вниз, смещая таз в том же направлении. В конце движения внешнее ребро стопы параллельно полу. В качестве ударной поверхности можно также использовать подошву стопы или пятку (какато).

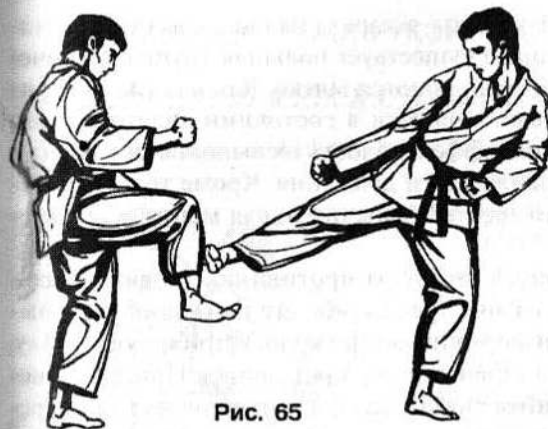


Рис. 65

В) Прямым движением вниз

В этом случае форма движения аналогична гэдан-гери (рис. 65), но отличается следующим: в начале движения колено поднимают очень высоко, а затем наносят удар, как при выполнении фумикомы-маэ-гери. Затем, расслабив мышцы ноги, двигают ее вперед и вниз, при этом стопа обращена своим внутренним ребром вперед (пальцы направлены наружу).

ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ БЛОК ВНЕШНИМ РЕБРОМ СТОПЫ: СОКУТО-ОСАЭ-УКЭ

Это еще одна форма догоняющего движения вниз. В качестве ударной поверхности используется внешнее ребро стопы (сокуто). Выполняется так же, как первая форма сокутэй-осаэ-укэ.

Мягкая техника (дзю-укэ)

Основной формой защиты в каратэ является жесткий останавливающий блок. Однако существует большая группа технических действий, которые выполняются мягко. Как мы уже говорили, мягкие движения выполняются в состоянии значительного мышечного расслабления, эффективность их выполнения зависит прежде всего от высокой скорости движения. Кроме того, для выполнения этих действий требуется значительная мышечная и суставная подвижность.

Подвижность корпуса: от удара противника уходят, совсем или почти совсем не изменяя траекторию его движения. При выполнении жесткого блока принимают низкую, устойчивую стойку, чтобы затем мощно остановить атаку противника. При выполнении ухода удар противника служит как бы точкой опоры для перемещения тела.

Суставная подвижность: при выполнении сметающих блоков атака противника нейтрализуется только за счет скорости выполнения. При этом амплитуда движений достаточно велика, из чего становится понятна роль суставной подвижности.

При выполнении всей этой техники экономят энергию, чтобы полностью вложить ее в ответный удар. Одни и те же технические действия (особенно это относится к технике, выполняемой руками) могут выполняться как мягко, так и жестко (см. «Общие принципы выполнения блоков»).

Сметающие блоки: бараи-укэ (или хараи-укэ)

Сметающие блоки являются основной составляющей мягкой техники защиты. При выполнении движения ударная поверхность не останавливается в момент контакта с конечностью противника, а продолжает движение для того, чтобы еще больше отвести ее. Вы-

полняя сметающие блоки преследуют еще одну цель — нарушить равновесие противника (отсюда и их название — сметающие), что значительно облегчает выполнение ответных действий. Удар противника не «разрушают» с помощью блока и в момент контакта кимэ практически отсутствует.

Большое внимание изучению сметающих блоков уделяется в школах Годзю, Санкукай, Вадо.

СМЕТАЮЩИЕ БЛОКИ РУКОЙ: ТЭ-БАРАИ-УКЭ

СМЕТАЮЩИЙ БЛОК В СТОРОНУ: ТЭ-НАГАШИ-УКЭ

Механизм движения тот же, что и при выполнении учи-коми, в качестве ударной поверхности используется основание ладони.

Исходное положение — правая дзэн-куцу-даци, таз и корпус обращены в фас.

Руки находятся в исходной позиции для выполнения сото-укэ правой, кисти рук открыты.

Блокирующая кисть движется из исходного положения назад влево по дуге и в конце движения расположена у левого уха, основание ладони обращено наружу (рис. 68), при этом локоть находится у корпуса. Одновременно с этим вращайте таз и корпус влево так, чтобы в конце движения они были



Рис. 68

обращены в профиль (при этом вы можете трансформировать дзэн-куцу-даци в ко-куцу или даже в кибэ-даци, разворачивая стопы). Свободной рукой выполните мощное хики-тэ. Бесполезно вкладывать избыток энергии в это движение, оно должно быть быстрым и хлестким.

Разворачивая таз и корпус в обратном направлении, можно выполнить мощный гяку-цуки левой рукой. Кроме того, отсутствие момента кимэ позволяет вам молниеносно нанести ответный удар блокирующей рукой (например, уракэн-учи).

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СМЕТАЮЩИЙ БЛОК: ТЭ-ОСАЭ-УКЭ

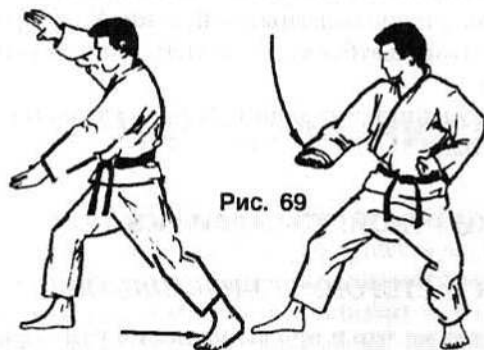


Рис. 69

Выполняется так же, как отоши-укэ, но без кимэ. Ударной поверхностью является основание ладони. Конечность противника отводят вниз. Эту форму лучше применять для защиты от ударов рукой на среднем уровне. Защищаться с ее помощью от ударов ногами более рискованно, можно травмировать кисть.

Исходное положение — правая дзэн-куцу-дachi, таз и корпус обращены в фас.

Руки находятся в исходной позиции для выполнения отоши-укэ правой, кисти открыты.

Хлестко опустите блокирующую ладонь вертикально вниз (в конечном положении она расположена на уровне пояса). Основание ладони направлено вниз, рука согнута в локте и предплечье практически параллельно полу. Чтобы вывести противника из равновесия вперед, можно при выполнении блока энергично перейти из дзэн-куцу в ко-куцу-дachi. Свободной рукой выполните энергичное хики-тэ.

Примечание: кулак противника остается в той же вертикальной плоскости, в которой находится траектория его движения, но слегка отводится вниз и на себя, что не требует никаких усилий.

СМЕТАЮЩИЕ БЛОКИ НОГОЙ

Ноги используются в технике защиты (кэри-укэ-ваза) — как для того, чтобы нанести останавливающий удар (см. выше), так и для того, чтобы отвести удар противника (например, еко-гери-кэ-агэ или маэ-сокуто-гери).

Для эффективного выполнения этих действий необходимо хорошее равновесие (блокирующая нога очень быстро возвращается назад, как для сохранения устойчивости, так и для быстрого

выполнения ответа) и глазомер. Эти блоки часто используются в ситуациях, в которых невозможно действовать руками (руки захвачены или связаны, атакуют несколько противников).

ВОСХОДЯЩИЙ СМЕТАЮЩИЙ БЛОК: НАМИ-АШИ (рис. 71)



Рис. 70

Это хлесткое движение снизу вверх и снаружи внутрь. В качестве ударной поверхности используется подошва стопы или внутренняя поверхность голени.

Блок обычно выполняют в стойке киба-дachi располагаясь лицом к противнику. Не двигая другой ногой, которая на протяжении всего движения остается согнутой в колене, поднимают стопу на уровень нижней части живота. Движение выполняется по дуге снизу вверх, осью вращения служит коленный сустав. В идеале при выполнении этого блока центр тяжести тела должен быть неподвижен (рис. 70). В конечном положении блокирующая голень параллельна полу.



Рис. 71

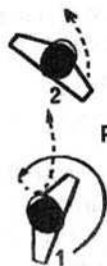


Рис. 72

При выполнении этого движения требуется не только хорошая подвижность суставов, но и высокая скорость, для того чтобы не изменилось положение корпуса. После завершения блока нога мгновенно возвращается в исходную позицию (жесткая кибэ-даци).

Внимание: характерной ошибкой является остановка блокирующей стопы на уровне колена или бедра опорной ноги. В этом случае траектория движения очень коротка.

Нами-аши одновременно выполняет две функции: сметающего блока и быстрого ухода от удара по ноге (например, фумикоми, фумикири).

**СЕРПОВИДНЫЙ
БЛОК НОГОЙ:
МИКАЦУКИ-ГЕРИ-УКЭ
ИЛИ СОКУТЭЙ-
МАВАШИ-УКЭ**

Это — микацуки-гери, который применяется для защиты от атаки на среднем уровне (чудан). Удар отводят подошвой стопы, блокирующая нога остается согнутой в колене, мышцы живота сильно сокращены. Не опуская ногу на пол, можно выполнить его ответ в форме ско-гери (рис. 74 для выполнения комбинации необходимо, чтобы после выполнения блока корпус располагался вертикально).

Используя микацуки-гери, можно разрушить прикрытие противника (сбивая его руки) и нанести удар той же ногой.

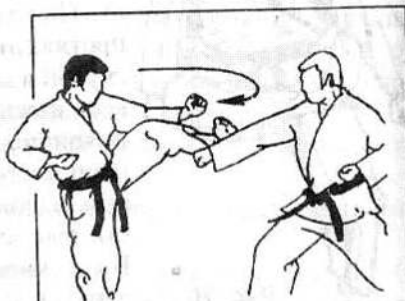


Рис. 73

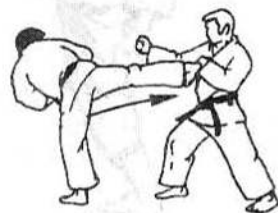
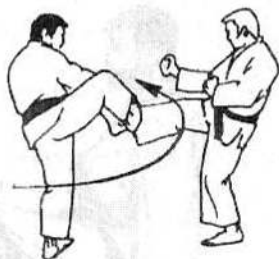


Рис. 74

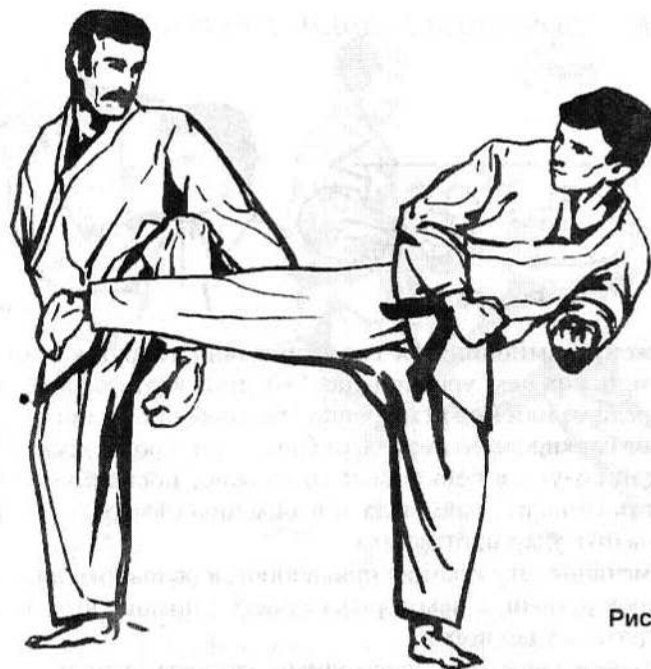


Рис. 75

На рис. 73 показаны положения корпуса при выполнении блока, на котором следует ответный удар той же ногой (1), и при выполнении микацуки-гери в качестве атакующего действия (2).

БЛОК КОЛЕНОМ: ХИЦУИ-ГЕРИ-УКЭ

Направленный вверх удар коленом служит хорошим прикрытием от всех ударов на уровнях чудан и гэдан. Атака отбивается вверх. Колено можно использовать для отведения удара в сторону (рис. 75). Этот блок очень полезен в следующих случаях:

- для защиты от ударов ногами;
- когда быстрый удар застает врасплох;
- для защиты от серии последовательных атак.

Достаточно расположить колено возле груди, прикрывая пятой нижней частью живота, чтобы блокировать удар противника. Однако следует моментально контратаковать, поскольку нельзя долго находиться в позиции на одной ноге (опасность сметающего удара).

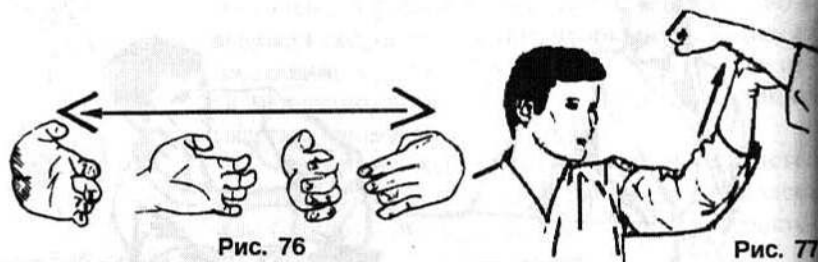


Рис. 76

Рис. 77

Движение выполняется горизонтально снаружи внутрь на среднем или нижнем уровне (рис. 76), или вертикально сверху вниз на среднем или нижнем уровне. Это особенно мощное движение. Можно блокировать снизу вверх (рис. 77) на уровне дзедан. Применить тэйшо-укэ в бою довольно сложно, поскольку ударная поверхность относительно мала и необходима высокая точность, чтобы отразить удар противника.

Примечание: эту технику применяют, в основном, для защиты от ударов руками, в некоторых случаях с помощью тэйшо-укэ можно отразить удар ногой.

Выполняя движение, необходимо заботиться не о силе, а о скорости, поскольку только она даст необходимое расслабление перед контактом, в результате чего возвратное движение кисти будет достаточно быстрым.

Если удар достаточно короткий (кимэ), атака противника отклоняется от ее траектории, и, если при этом поражается чувствительная точка (такая, как локтевой сустав или запястье противника), эффективность этого движения удивительна.

Можно выполнять одной рукой несколько блоков в разных направлениях и на разных уровнях, отражая несколько последовательных ударов. Необходимо отметить, что такая манера исполнения еще более сложна и доступна только мастерам.

ЗАЦЕПЛЯЮЩИЙ БЛОК: КАКЭ-УКЭ

«Какэ» — переводится как «зацепить, захватить». Какэ-укэ является одним из наиболее характерных блоков школы Годзю. Для того, чтобы отвести конечность противника, ее предварительно зацепляют. Следовательно, при выполнении этого блока необходимо время для захвата, чтобы полностью лишить противника равнове-

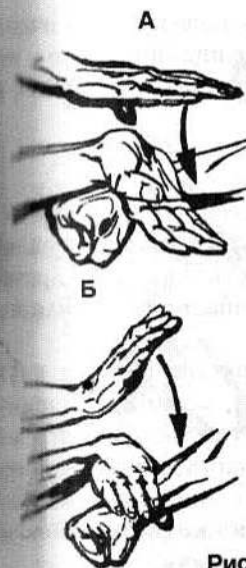


Рис. 78

Рис. 79

сия, тогда как при выполнении сметающих блоков стремятся только отвести удар. Выполняя какэ-укэ, вы подвергаете себя некоторому риску, задерживаясь с защитой, но зато успешно выполненный блок открывает большие возможности для контратаки.

Какэ-укэ чаще всего используют для защиты от ударов руками на среднем уровне. При выполнении блока кисть должна быть максимально согнута в лучезапястном суставе. Рис. 78 иллюстрирует это движение. Существует две формы выполнения.

Форма А

Как только противник начал удар, вытяните к нему руку ладонью вниз.

Войдя в контакт, мгновенно поверните кисть на 180° изнутри наружу.

Выполняя это движение сгибайте кисть в лучезапястном суставе, основание ладони обращено к противнику, пальцы направлены вниз. Одновременно с этим отводите блокирующую кисть к себе — таким образом вы притяните к себе запястье противника. Выполняя блок, шагните вперед одноименной ногой (рис. 79). Теперь можно легко контратаковать, нанося блокирующей рукой дзедан-тэйшо-учи.

При выполнении этого движения кисть должна быть очень подвижной, а запястье — играть роль оси вращения. Локоть же смещается очень незначительно. Плечи должны быть опущены, а подмышечные мышцы напряжены.

Форма В

При выполнении этой формы используется не внешняя сторона запястья, а «вилка», образованная вытянутым большим пальцем и внутренним ребром кисти (тохо — «пасть змеи»). Во время контакта кисть сильно опускается, но не совершает вращательного движения, как в форме А.

Примечание: можно выполнять комбинацию из этих двух форм. Выполняют зацепление, как в форме А, затем немедленно переходят к форме В, поворачивая кисть изнутри наружу, изгибая ее при этом в лучезапястном суставе. Первая часть движения фиксирует запястье противника, вторая уводит его вперед и вниз. Такая комбинированная форма несколько уступает в эффективности. Какэ-укэ обычно выполняется в стойке санчин-даци.

ДВОЙНОЙ БЛОК С ЗАХВАТОМ: МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЭ

В этой форме защиты обе кисти действуют одновременно (отведение одной рукой, зацепление другой), что позволяет вытянуть руку противника вперед и вниз, в результате чего она окажется зажатой (см. кансэцу-ваза). Этот блок выполняется на уровне чудан.

Выполнение моротэ-цуками-укэ вправо (рис. 80).

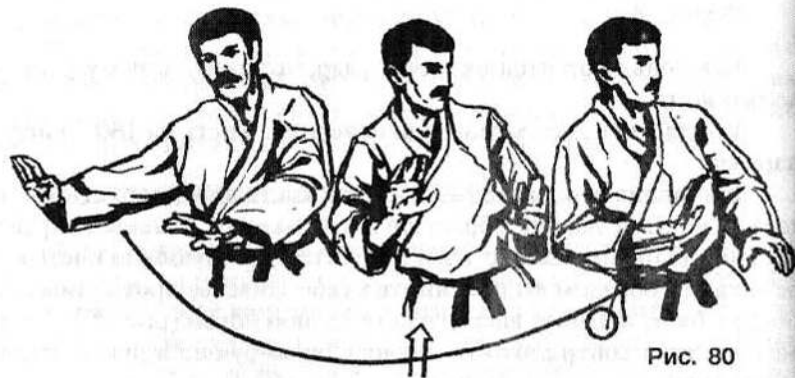


Рис. 80



Рис. 81

вниз и влево — он потеряет равновесие.

Примечание: на рис. 81 показано конечное положение после выполнения движения влево.

Основные принципы

- Движение рук должно сопровождаться энергичным вращением таза.
- Особенно следует стараться правильно отвести руку противника (кистью, находящейся на более высоком уровне). На первом этапе движения обе кисти отводят атакующую руку, а захватывают и тянут ее только на втором этапе.
- Следует синхронизировать элементы движения. Рывок будет сильнее, если вы одновременно переместитесь в стойку кибан-даци, боком к противнику.

ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК: СУКУИ-УКЭ

Этот блок используют для защиты от ударов ногами на среднем или нижнем уровне. Кисть выполняет тройное действие, в результате которого противник выводится из равновесия. Во-первых — отводит ногу противника поперечным движением, во-вторых — оттягивает ногу вперед, в-третьих — приподнимает ногу, зацепляя ее за пятку.

На рис. 82 показаны две формы выполнения сукуи-укэ (белой стрелкой обозначено направление атаки).

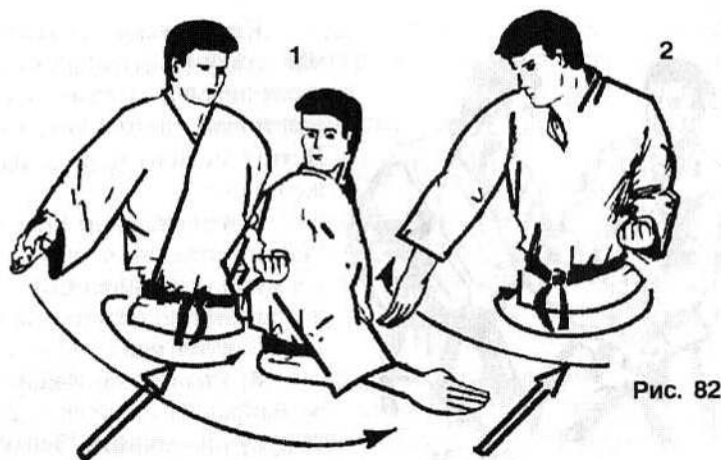


Рис. 82

Форма 1: снаружи внутрь.

Кисть выполняет круговое движение, отводя ногу противника. Корпус обращен в профиль, ладонь — наружу и вверх.

Форма 2: изнутри наружу.

Ногу противника отводят наружу, одновременно выполняя шаг назад одноименной ногой (блок в позиции гяку-аши). Блокирующая рука остается слегка согнутой в локте, ладонь обращена наружу, пальцами вниз.

Основные принципы

- Блок выполняется размашистым движением руки, которое сочетается с энергичным вращением таза.
- При выполнении этого блока всегда следует уходить назад.
- Необходимо зацепить ногу противника на уровне икры, а затем отвести кисть к голеностопному суставу (вытягивают ногу, одновременно приподнимая ее). Для облегчения зацепления блокирующая кисть должна иметь форму чаши.

НИСХОДЯЩИЙ ЗАЦЕПЛЯЮЩИЙ БЛОК: ГЭДАН-КАКЭ-УКЭ

Этот блок известен так же под названием учи-бараи или гэдан-учи-укэ. Особенно часто он применяется для защиты от ударов ногами на среднем и нижнем уровне.

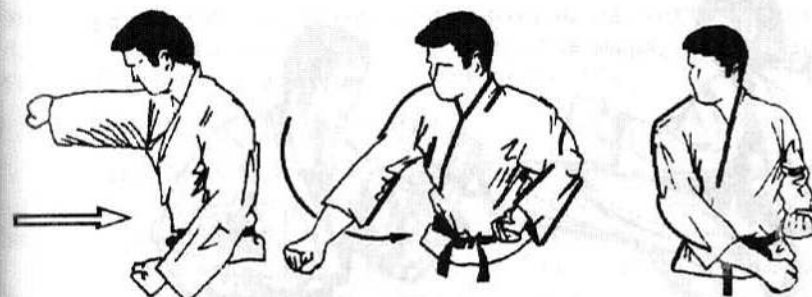


Рис. 83

Зацепление производят так же, как и при выполнении сукуи-укэ, но используют внутреннее ребро предплечья (най-ван), причем кисть блокирующей руки сжата в кулак (что исключает возможность повреждения пальцев).

На рис. 83 показаны две формы выполнения гэдан-какэ-укэ (белая стрелка указывает направление атаки).

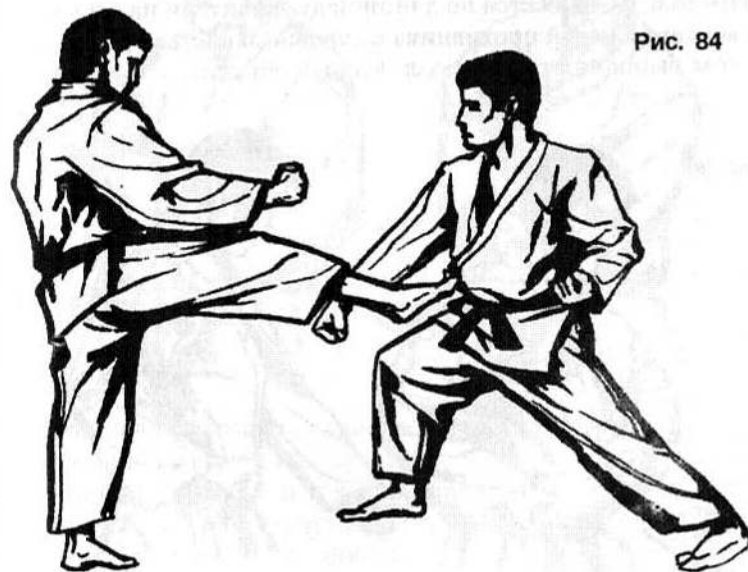
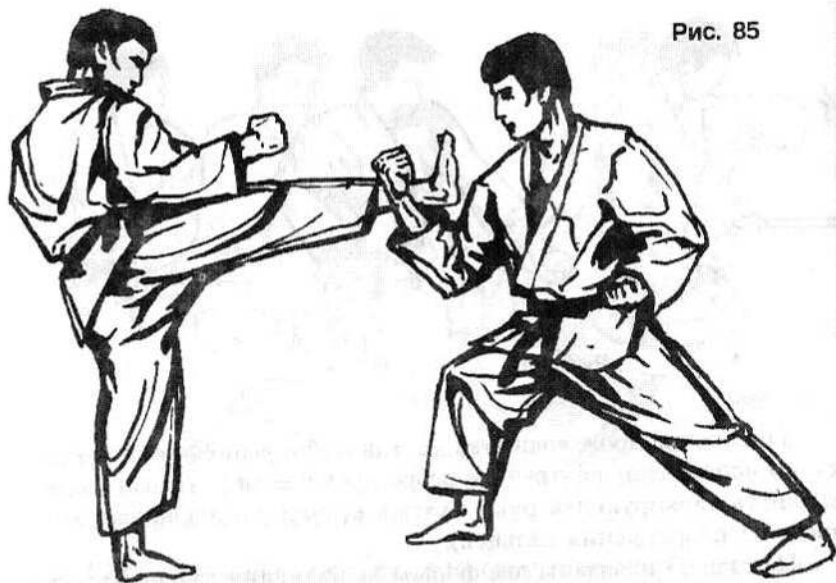


Рис. 84

Рис. 85



Форма 1: снаружи внутрь.

Предплечье движется по длинной дуге изнутри наружу и входит в контакт с ногой противника на уровне запястья (рис. 84, 85), при этом выполняют шаг назад. Корпус обращен в профиль. Из

Рис. 86



той позиции отводят блокирующую руку назад, чтобы вывести противника из равновесия, или поднимают ее вверх, в стиле учик-укэ, чтобы вызвать падение противника (рис. 85).

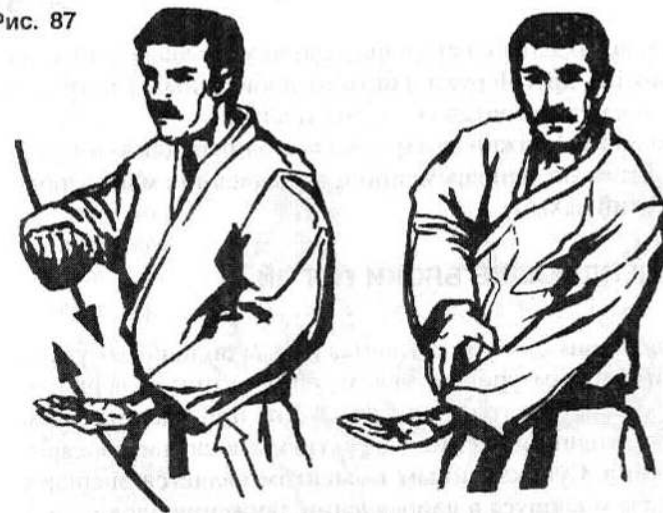
Форма 2: изнутри наружу

Отводят ногу противника размашистым движением изнутри наружу, используя внутреннее ребро предплечья, причем выполняют шаг назад одноименной ногой (позиция гяку-апи).

Примечание: гэдан-какэ-укэ и сукуи-укэ чаще всего выполняются с внешней стороны атакующей ноги. Так легче вывести противника из равновесия, кроме того, находясь снаружи от его удара, вы застрахованы от его трансформации в ко-маваши-гери (которую противник может выполнить в момент вашего блокирования).

ДВОЙНОЙ ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК: МОРОТЭ-СУКУИ-УКЭ

Рис. 87



Этот блок применяется чаще всего для защиты от гэдан-маэ-гери. Одна кисть выполняет сукуи-укэ изнутри наружу на уровне голеностопного сустава, и в конце движения поднимается. В это время другая кисть блокирует колено, давя его вниз. Рис. 87 иллюстрирует выполнение этого движения.

На рис. 88 показано конечное положение блока. Блокирующая

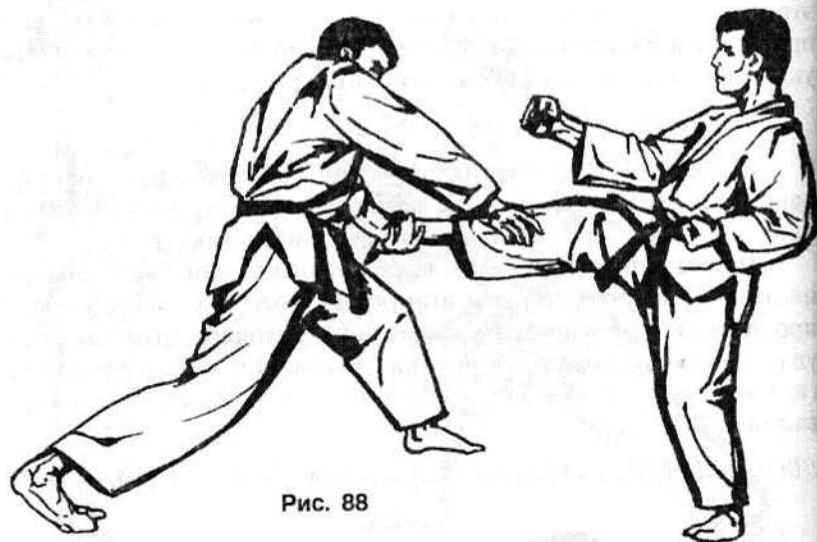


Рис. 88

кисть располагается со стороны выдвинутой вперед ноги и отведена под локоть другой руки, кисть которой сжимает ногу противника, одновременно толкая ее вперед и вниз.

Внимание! Важно синхронно выполнить движение; обе кисти входят в контакт одновременно и немедленно смыкаются, выполняя жесткий захват.

ЗАЦЕПЛЯЮЩИЕ БЛОКИ НОГАЙ

Зацепляют стопу противника (когда он наносит удар на нижнем или среднем уровне) углом, образованным верхней частью стопы (хэйсоку) и голенью (сунэ). Два приведенных ниже блока довольно сходны и весьма эффективны в случае своевременного выполнения. Существенным моментом является энергичное вращение таза и корпуса в направлении движения блокирующей стопы. Корпус удерживается вертикально.

ЗАЦЕПЛЯЮЩИЙ БЛОК ГОЛЕНЬЮ: АШИБО-КАКЭ-УКЭ

Зацепление выполняют на уровне голеностопа противника (рис. 89: защита от гэдан-сокуто) круговым движением снаружи внутрь, поворачиваясь на опорной ноге. Блокирующая нога сильно

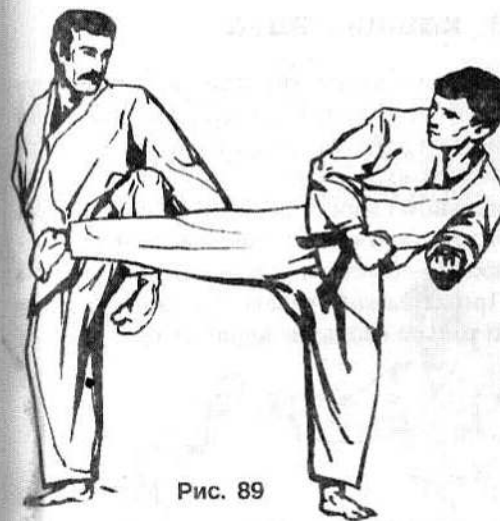


Рис. 89

ЗАЦЕПЛЯЮЩИЙ БЛОК ГОЛЕНОСТОПОМ: АШИКУБИ-КАКЭ-УКЭ

Выполняется сходно с ашибо-какэ-укэ, но при этом используют стопу как крюк, чтобы зацепить голень противника и потянуть ее вперед и вверх. Этот блок очень эффективен для защиты от гэдан-маэ-гери (рис.).

Примечание: после выполнения одного из этих блоков можно немедленно контратаковать блокирующей ногой, при условии, что вы сохранили равновесие после вращения.

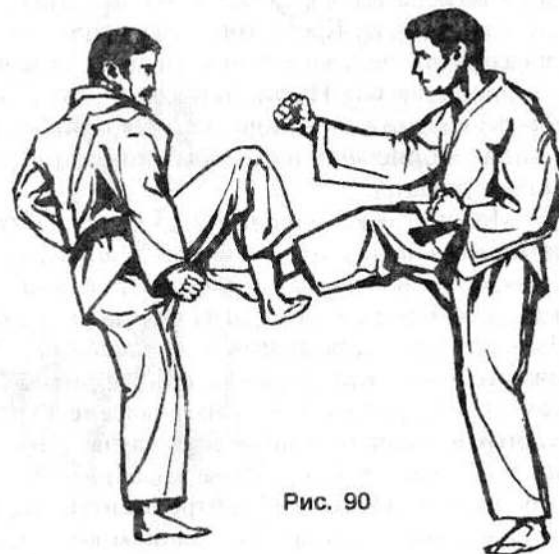


Рис. 90

согнута в коленном и голеностопном суставах, бедро расположено горизонтально.

Примечание:

этот блок больше напоминает сметающий, чем зацепляющий и легко преобразуется в блок коленом, причем вся поверхность голени от колена до стопы является ударной поверхностью.

Техника уходов: каваш-ваза

Техника уходов заключается в комбинировании защиты руками с перемещением тела относительно траектории движения атаки противника. Уходы могут состоять из одних перемещений тела, не сопровождаемых движениями рук, в этом случае они должны выполняться с максимальной скоростью. Можно определить уход как действие (сопровождаемое или не сопровождаемое перемещением стоп), цель которого — быстрое устранение части тела из под удара противника. При этом конечность противника либо совсем не касается вас, либо только скользит вдоль тела.

А) Общие замечания

1) Преимущество уходов

Лучшее использование собственной энергии

Не стремясь жестко разрушить атаку противника, а только стараясь отвести ее в сторону, где она перестанет представлять опасность (достаточно нескольких сантиметров), избегают жесткого контакта, что позволяет всю имеющуюся энергию использовать в контратаке. Кроме того, сохраняют конечности невредимыми (в противоположность выполнению блоков, где всегда существует риск травмы). На рис. и показан уход с выполнением дзедан-учи-укэ снаружи по отношению к конечности противника (сравните так же рисунки, на которых показан шуто-укэ с уводом тела или без увода).

Можно также выполнить уход, не контролируя конечность противника. Это идеальная форма защиты, но трудная для выполнения, если противник быстр и действительно стремится к контакту с вами. Тем не менее это та форма ухода, освоить которую необходимо. При перемещении тела освобождается большая энергия, являющаяся результатом вращения таза и корпуса, которые в этом случае проявляют все свое значение. Уход представляет собой идеальный вариант защиты в тех случаях, когда нападающий значительно сильнее или крупнее вас. Практикуя уходы в дзю-кумито, обеспечивают лучший контроль ситуации, поскольку при этом меньше устают, чем при постоянном выполнении блоков, что заставляет вкладывать больше энергии.

Лучшее использование энергии противника

При выполнении блока контратакуют противника в тот момент, когда он остановился после контакта с вами. При выполнении ухода противника контратакуют в момент его движения. В самом деле, уход выполняют во время его атаки и контратакуют перед ее завершением. Таким образом, если скорость выполнения

достаточна, а синхронизация правильна, противник натывается на контратаку, когда он меньше всего ожидает ее, а значит, находится в состоянии полного расслабления (в то время как выполнение даже останавливающего удара заставляет его рефлекторно напрячься).

С другой стороны, противник, настроившийся на глубокую атаку и встретивший перед собой только пустоту, легко теряет равновесие даже от легкого толчка в направлении его движения. Если это действие и не вызовет падения противника, то он все же окажется в невыгодном по-

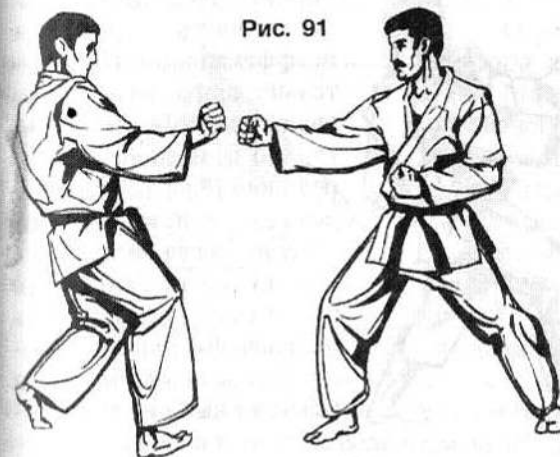


Рис. 91



Рис. 92

ложении и не сможет возобновить атаку без «мертвого» интервала, необходимо для возвращения в устойчивую позицию. Этот момент времени короток, но достаточен для подготовки к решающему контрудару, если он не был проведен уже в момент ухода.

Лучшие возможности для контратаки



Рис. 93

Уход — это не бегство от атаки, а минимально необходимое движение, позволяющее сделать ее неэффективной. Следовательно, при этом остаются очень близко к противнику, что позволяет нанести решающий удар (кулаком, локтем, коленом) в тот момент, когда, кинувшись в атаку, он не сможет ни заблокировать, ни изменить направление движения тела. При выполнении ухода все тело находится в луч-

шей позиции для ответных действий, готовое к энергетической разрядке. Уход служит только началом энергичного возвращения к противнику.

Иногда контрудар выполняют одновременно с уходом (рис. 93: какэ-укэ сопровождается ура-цуки в лицо во время ухода внутрь атаки; рис. 94: дзедан-шутто-укэ, сопровождающийся дзедан-уракэн во время ухода на месте с попереч-

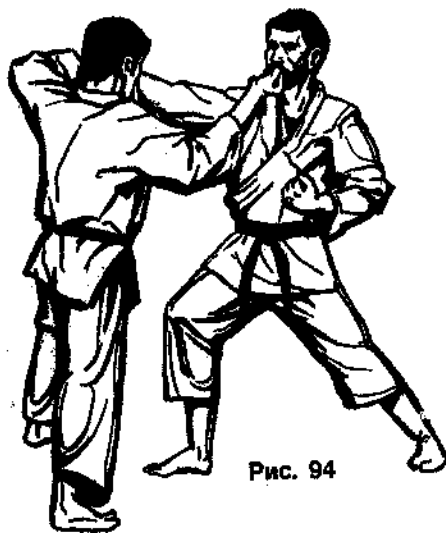


Рис. 94

ным смещением таза). В этом случае ответное действие особенно эффективно, поскольку выполняется одновременно с защитой, при условии, что одно из движений рук не будет ослаблено за счет силы другого. По этой причине нужно отдавать предпочтение таким движениям, при выполнении которых энергия направляется в одну и ту же сторону, то есть сочетается. Можно так же контратаковать применяя удар ногой. Если на удар противника реагируют в два этапа (уход — ответ), то всегда лучше начать контратаку в тот момент, когда удар противника еще не остановился.

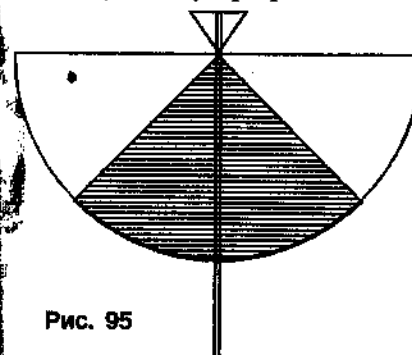


Рис. 95

На рис. 95 показана зона, в которой должен выполняться уход (зана), двойной чертой обозначена линия атаки и указано ее направление — сверху вниз. Действительно, выходить за указанные границы бесполезно, поскольку это требует слишком больших затрат времени, а значит, позволит противнику продолжить атаку. Кроме того, в этом случае, вы окажетесь

слишком далеко от противника и не сможете эффективно контратаковать. Уводя корпус не более чем на 45° от линии атаки, сохраняют хорошую позицию. Уходить по возможности следует всегда наружу (противник не сможет продолжить атаку другой рукой или ногой).

2) Общие принципы

Чтобы быстро перемещаться не теряя равновесия необходимо хорошее чувство времени и высокая скорость исполнения. Если движение выполняется слишком медленно, противник будет иметь время для изменения траектории своей атаки (однако ему труднее сделать это, если вы уходите наружу). Для выполнения ухода с максимальной скоростью мышцы тела должны быть расслаблены.

Уход следует начинать в тот момент, когда противник уже полностью втянулся в атаку. Как и останавливающий удар, уход должен начинаться после начала атаки, а завершаться — прежде ее окончания. Уход является мгновенным взрывом энергии. Для

этого не только тело должно быть свободно и послушно, но и дух должен оставаться свободным, не замутненным инстинктивным страхом получения удара.

- Чтобы свести атаку на нет, достаточно небольшого смещения центра тяжести. Увеличивая это смещение, вы сами рискуете потерять равновесие.
- Зачастую нет необходимости значительно смещать стопы. Энергичного вращения таза и легкого отклонения корпуса достаточно для ухода, если только выполнять их в нужный момент. Короткие перемещения являются наиболее быстрыми, а значит, их можно выполнять в самый последний момент, поэтому они наиболее эффективны. Эффективный уход (если только это не блок с перемещением тела) выполняется больше за счет вращения таза (роль тандэн), чем за счет изменения положения.
- Выполняйте движения гибко, не блокируйте, не сметаите атаку, но сами уходите от нее. Для эффективного выполнения уходов особенно необходимо хорошее чувство дистанции (ма-ай).
- Не практикуйте уходы в состоянии усталости, так как при этом замедляется нервная реакция.

В) Типы уходов

Уходы можно разделить на четыре основные группы.

Уход отступлением: скользящим шагом уходят назад, чтобы в тот момент, когда атака иссякнет, быстро контратаковать.

Уход приседанием: опускаются вниз, под удар и одновременно контратакуют.

Уход шагом в сторону: смещают в сторону как минимум одну ногу, чтобы уйти от удара.

Уход вращением: сводят удар на нет вращением таза и корпуса, оставаясь на месте или с шагом в сторону, стопы играют роль осей вращения. Этот вариант применяется чаще всего.

Все типы уходов могут выполняться с контролирующим движением рук (в виде сметающих или зацепляющих блоков) или без него. Оригинальность ухода как техники защиты заключается только в способе перемещения тела относительно линии атаки. Что же касается контролирующего движения рукой, то это может быть, например учи-коми, сукуи-укэ или гэдан-какэ-укэ. Практи-

чески любой блок может трансформироваться в уход, если корпус не остается неподвижным (статическая сила), а перемещается. Рис. иллюстрируют основные типы уходов.

1) Основная техника (рис. 96)

1, 2, 3. Пример блока, переходящего в уход. Сото-укэ (1) превращается в учи-коми, когда отставленная назад нога смещается влево, при этом остаются в узкой дзэн-куцу-дачи (2) или переходят в кибэ-дачи (3), в этом случае корпус расположен в профиль.

4, 5. Сото-укэ с уходом на 45° внутрь или наружу относительно атаки. Выдвинутая вперед нога играет роль оси вращения, в то время как нога, отставленная назад, перемещается по дуге.

6. Учи-укэ с уходом внутрь.

7. Шуто-укэ с уходом внутрь (рис. 96).

8. Тэйшо-укэ с уходом наружу в нэко-аши-дачи.

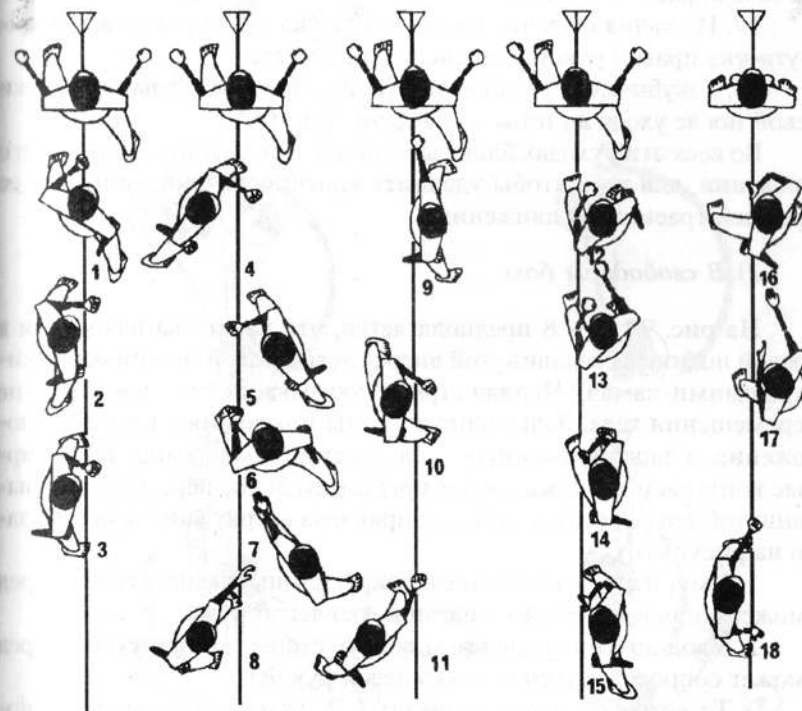


Рис. 96

9. Гэдан-укэ в кйба-даци с отходом назад.
10. Сукуи-укэ после смещения выдвинутой вперед ноги наружу и поворота вправо со смещением веса тела на правую ногу.
11. Учи-укэ в кйба-даци под углом 45° после перемещения обеих ног.

12. Гэдан-укэ после отведения выдвинутой вперед ноги. Стойка напоминает нэко-аши-даци.

13. Те же движения, сопровождаемые уракэн снизу вверх противоположным кулаком.

14. То же положение ног с выполнением тэ-нагаши-укэ, корпус в профиль.

Примечание: три последних движения требуют хорошей подвижности тазобедренных суставов.

15. Тэ-нагаши-укэ в дзэн-куцу-даци, изнутри.

16. Из хачидзи-даци, тэ-нагаши-укэ с поперечным смещением таза вправо.

17. Из хачидзи-даци, дзедан-шүто-укэ левой рукой и дзедан-шүто-укэ правой рукой с вращением на месте.

18. Тэкуби-какэ-укэ правой рукой, сопровождаемый ура-цуки левой после ухода в стойке кйба-даци (рис. 96).

Во всех этих уходах блок выполняют в виде контролирующего движения, для того чтобы удержать конечность противника на ее прежней траектории движения.

2) В свободном бою

На рис. 97 1 — 8 предполагается, что каратэ-ка находится в боевой позиции с выдвинутой вперед левой ногой (например, в хидари-ханми-камаэ). Черная стрелка указывает общее направление перемещения тела. Зачерненные стопы показывают исходное положение, а заштрихованные — положение после ухода. Пунктирные контуры стоп показывают предварительное перемещение выдвинутой вперед стопы. Атака направлена сверху вниз, как показано на рисунке.

1. Уход наружу вращением вокруг стопы, выдвинутой вперед (может сопровождаться тэ-нагаши-укэ левой рукой).

2. Уход внутрь вращением вокруг стопы, выдвинутой вперед (может сопровождаться учи-укэ левой рукой).

3. Те же уходы, что и в пунктах 1, 2, но после предварительного перемещения выдвинутой вперед стопы, которое позволяет уве-

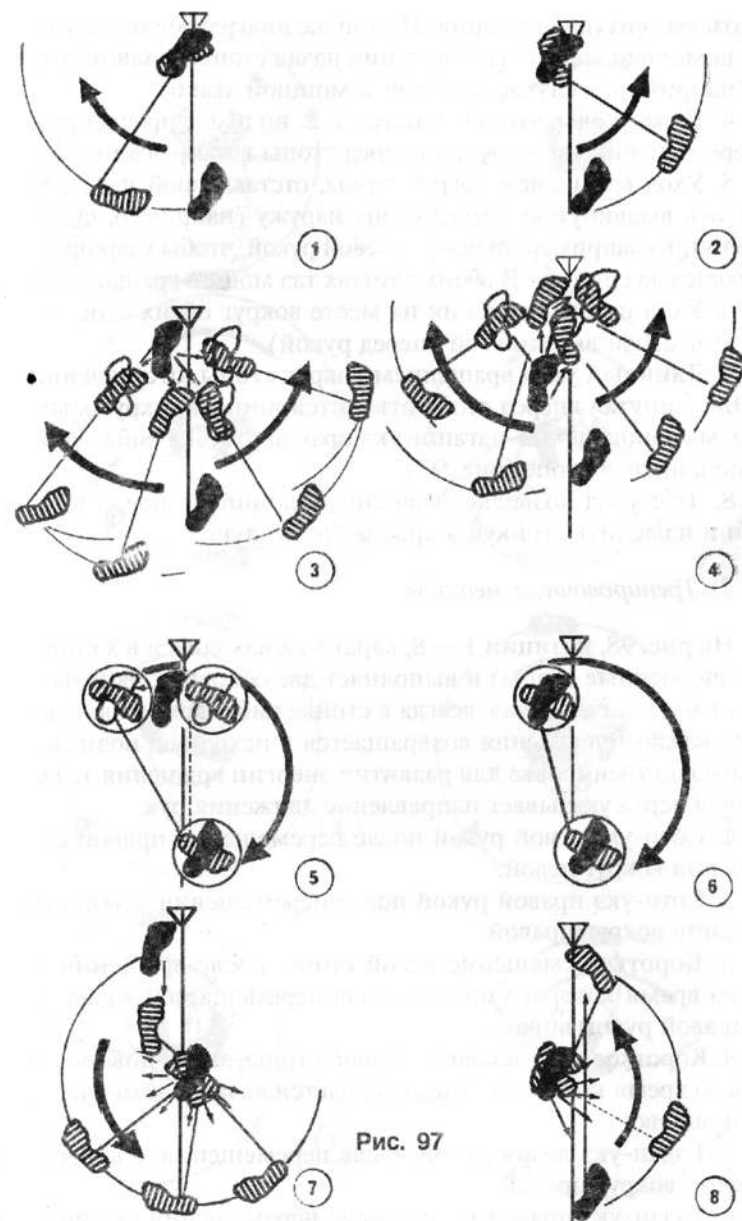


Рис. 97

личить амплитуду движения. На той же диаграмме показаны уходы с помощью короткого смещения назад стопы, выдвинутой вперед (например, в случае длинной и мощной атаки).

4. Те же уходы, что и в пунктах 1, 2, но после предварительного перемещения выдвинутой вперед стопы в направлении атаки.

5. Уход вращением вокруг стопы, отставленной назад. Можно сместить выдвинутую вперед стопу наружу (например, сукуи-укэ) или внутрь (например, гэдан-укэ левой рукой, чтобы удар противника прошел за спиной). В обоих случаях таз мощно вращают вправо.

6. Уход путем вращения на месте вокруг обеих стоп (например, учи-бараи выдвинутой вперед рукой).

7. Длинный уход вращением вокруг стопы, отставленной назад. Выдвинутая вперед стопа отводится широким круговым движением (например, тэ-нагаши-укэ правой рукой в кибэ-дачи) или прямо к правой стопе (рис. 97).

8. Этот уход позволяет выполнить длинный выпад в сторону атаки и изменить стойку на противоположную.

3) Тренировочные методы

На рис. 98, позиции 1 — 8, каратэ-ка находится в хачидзи-дачи (зачерненные стопы) и выполняет две основные формы защиты: сото-укэ и гэдан-укэ, всегда в стойке кибэ-дачи. После выполнения каждого движения возвращается в исходную позицию. Это прекрасная тренировка для развития энергии вращения таза. Пунктирная черта указывает направление движения рук.

1. Сото-укэ левой рукой после перемещения правой стопы и вращения вокруг левой.

2. Сото-укэ правой рукой после перемещения левой стопы и вращения вокруг правой.

3. Короткое смещение левой стопы после вращения вокруг нее, во время которого правая стопа перемещается назад. Гэдан-укэ правой рукой вправо.

4. Короткое перемещение правой стопы, затем поворот вокруг нее, в то время как левая стопа смещается назад. Гэдан-укэ правой рукой вправо.

5. Гэдан-укэ левой рукой после перемещения левой стопы и поворота вокруг правой.

6. Гэдан-укэ правой рукой после перемещения правой стопы и поворота вокруг левой.

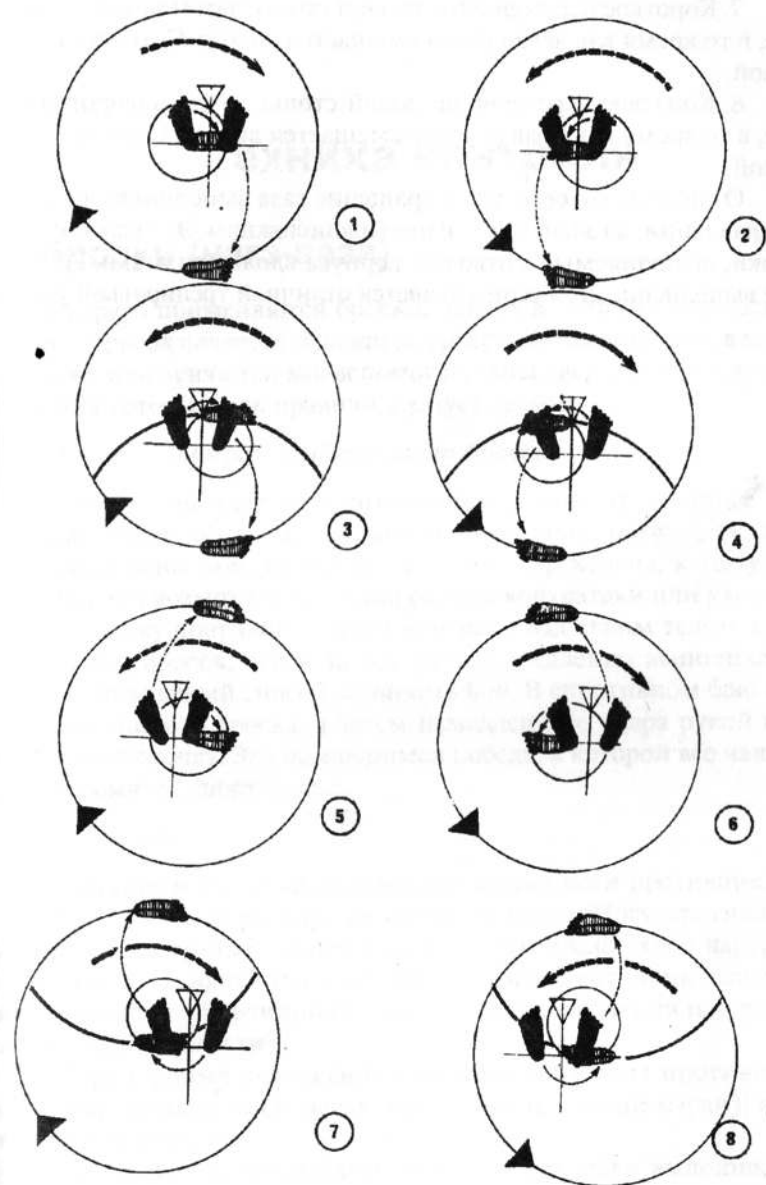


Рис. 98

7. Короткое перемещение правой стопы, затем поворот вокруг нее, в то время как левая стопа смещается вперед. Сото-укэ правой рукой.

8. Короткое перемещение левой стопы, затем поворот вокруг нее, в то время как правая стопа смещается вперед. Сото-укэ левой рукой.

Отметим, что сото-укэ и вращение таза выполняются в одном направлении, а гэдан-укэ — в противоположном. Это классические блоки, выполняемые с отводом корпуса вдоль оси атаки. Регулярное выполнение этой серии является отличной тренировкой уходов.

Техника контроля

Броски (нагэ-ваза)

В каратэ применяются броски, однако в отличие от дзюдо, в котором бросок является основным средством ведения боя, в каратэ броски применяются как вспомогательные действия, после выполнения которых, как правило, следует атэми.

1) Какой интерес представляют броски

Бросок позволяет нарушить концентрацию противника. Теряя равновесие, он не может больше правильно сокращать свои мышцы, и ваша контратака будет более эффективна, к тому же, уменьшается возможность блокирования контратаки или ухода от нее, поскольку противник теряет контроль над своим телом. Следовательно, бросок, вслед за которым немедленно выполняется атэми, — это верный способ закончить бой. В спортивном бою выполнение чистого броска, а затем немедленного удара рукой или ногой ставит точку. Это неоспоримая победа, к которой все чаще и чаще стремятся спортсмены.

2) Техника

Сметание и подсечка выдвинутой вперед ноги противника.

Эта техника используется наиболее часто. Нogu противника зацепляют на уровне голеностопа (рис. 99: после ухода наружу), это действие выполняется в тот момент когда противник находится в неустойчивой позиции (в момент его перемещения или в случае сильной усталости).

Вторая форма заключается в сбивании стопы противника широким движением снаружи внутрь (стиль дэ-аши-бараи), противник падает на бок.

Третья форма, используемая реже, поскольку выполняется дольше, представляет собой подсечку выдвинутой вперед ноги

Рис. 99



противника, причем одновременно его толкают назад (стиль о-сото-гари). Эта форма так же опасна для выполняющего ее, поскольку при ее выполнении оказываются близко к противнику.

Подножка

Одну ногу помещают поперек стойки противника и, резко толкая его, опрокидывают через эту точку опоры. Рис. 100 : после ухода наружу в киба-даци опрокидывают противника через ногу, выполняя движение руками (одной рукой тя-

нут вперед за пояс, другой толкают назад, выполняя атэ-ми, в этом случае — удар локтем). Успешно выполнить бросок с приложением минимальной энергии можно только тогда, когда центр тяжести тела расположен ниже центра тяжести тела противника. Вывод — выполняя бросок опускайте центр тяжести тела как можно ниже.

Рис. 100

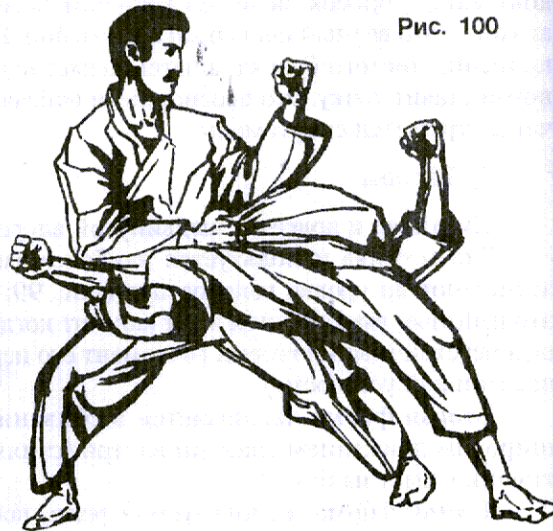
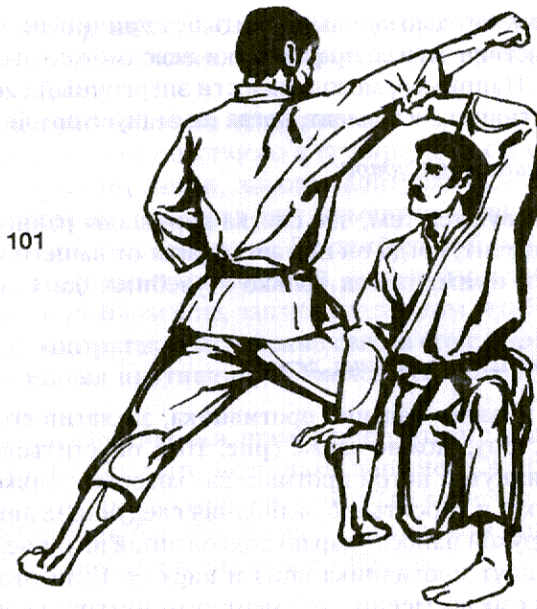


Рис. 101



Удар по коленному суставу выдвинутой вперед ноги

Раздавливающая техника (фуми-ваза), поражающая коленный сустав, приводит к падению противника и локальному повреждению. В связи с вышесказанным эту технику (эффективную в боевой ситуации) запрещено применять в спортивных боях.

Угроза вывиха

Некоторые блоки (такие, как моротэ-сукуи-укэ или моротэ-цуками-укэ) позволяют воздействовать на локтевой или коленный сустав противника и вызывать падение его с угрозой вывиха (сопротивление противника приводит его к травме сустава).

Удар ногой с зацеплением

Такие варианты защиты, как сукуи-укэ или гэдан-какэ-укэ, позволяют, даже не захватывая стопу противника, вывести его из равновесия.

Удар по опорной ноге

От этого способа в современном каратэ отказались, поскольку

такую технику невозможно выполнить без причинения серьезных травм, в следствие чего ее практически невозможно выполнять на тренировках. Например, можно нанести энергичный удар по опорной ноге противника в момент, когда он атакует ногой.

Угроза нанесения удара

Довольствуются тем, что слегка нарушают равновесие противника в момент, когда он пытается уйти от вашего удара. Этот тип действий применяется только в учебных боях (ки-хон-кумитэ).

Действия из положения лежа

Можно вызвать падение противника, захватив его выдвинутую вперед стопу; можно также (рис. 101) опуститься на колено рядом с выдвинутой ногой противника (который только что отразил вашу атаку) и бросить его, выполняя следующие движения руками: одной рукой нанося удар по подколенной впадине, в то время как другой тянут противника вниз и наружу. Если это движение выполняется своевременно, без «мертвого» интервала, и движение рук синхронизировано, а мышцы живота хорошо напряжены, то эта форма очень эффективна. Падение противника очень жесткое.

3) Возможности применения

Нарушая устойчивость противника.

Атакуют мощно и прямо, не стараясь предварительно вывести противника из равновесия. Обычно используемой техникой является сметание выдвинутой вперед ноги противника снаружи внутрь. Для того, чтобы успешно выполнить эту технику, необходимо, с одной стороны, чтобы вес тела противника был смещен вперед, с другой стороны, сметающее движение должно быть очень сильным, выполняться решительно и энергично. Впрочем, можно достичь успеха, попытавшись выполнить бросок дважды (если первая попытка не прошла). В этом случае противник, успешно противостоявший первой попытке, может не ожидать повторения аналогичного действия. Однако такой стиль выполнения предполагает наличие высокой скорости.

Нарушая равновесие противника с помощью комбинации ударов.

Выполняют ряд ударов рукой или ногой, предназначенной

для того, чтобы проникнуть сквозь защиту противника и нарушить его равновесие, затем немедленно бросить его, прежде чем он восстановит равновесие.

Вызывая расслабление противника.

Это трудно, но осуществимо в течение доли секунды, которая следует после комбинации, хорошо контролируемой противником. Действительно, именно в этот момент противник склонен несколько ослабить свое внимание. Лучший способ вызвать ослабление внимания противника, который, однако, может быть использован только в учебном бою, заключается в том, чтобы выполнить первый удар контратаки, мгновенно связав его с броском.

Предоставляя противнику возможность выполнить длинную атаку

Равновесие противника, проводящего атаку с длинными перемещениями, может быть несколько нарушено в последний момент. Если в это время выполнить уход (не выполняя блока, который способствовал бы обретению противником равновесия), то можно достаточно просто выполнить бросок.

4) Основные принципы

- В чистом виде бросок выполнить сложно, поскольку для этого должны быть некоторые условия (удобные моменты), иначе это грозит срывом, опасным для того, кто пытается бросить. Это происходит потому, что каратэ-ка оказывается вовлеченным в действие, которое может предоставить более сильному и опытному противнику оказаться очень близко и самому выполнить бросок. Одно из правил, соблюдение которых обеспечивает каратэ-ка эффективность, гласит: всегда следует сводить к минимуму время контакта с противником.
- Действуйте быстро; слишком сложное действие выполняется долго, что позволит противнику вновь обрести равновесие.
- Действуйте решительно; когда движение уже начато, оставьте колебания, поскольку удобный случай может больше не представиться. Так вы заставите противника быть бдительнее.
- Контролируйте падение противника, удерживая его и нанося атэми, когда он упадет. Можно выполнить решающий удар в тот момент, когда противник потеряет равновесие, что требует от вас устойчивого положения, чувства времени и надлежащего состояния духа.

- Выполняйте бросок энергично, всем телом. Как обычно, начальный импульс и основная энергия движения исходят из живота.
- Не старайтесь приподнять противника, как в дзю-до, резко опрокидывайте его.
- Как можно меньше входите в тесный контакт с противником. Используйте технику ног (аши-ваза), чтобы сметать, подсекать, зацеплять, оставаясь на средней дистанции. Броски через бедро слишком опасны, броски через плечо (как в дзю-до) невозможно выполнить, имея дело с решительным противником, постоянно наносящим удары.

5) Нагэ-но-ката (рис. на стр. 117-123)

Мы приводим основные формы бросков, которые могут применяться как в качестве учебного материала для тренировок в додзэ, так и в свободном бою (дзю-кумитэ). Эти комбинации служат для изучения более или менее сложных ситуаций, в которых могут использоваться броски. В нагэ-но-ката скрыты реальные пути самосовершенствования, к тому же, она дает удобную и привлекательную форму проверки достаточно большого технического арсенала.

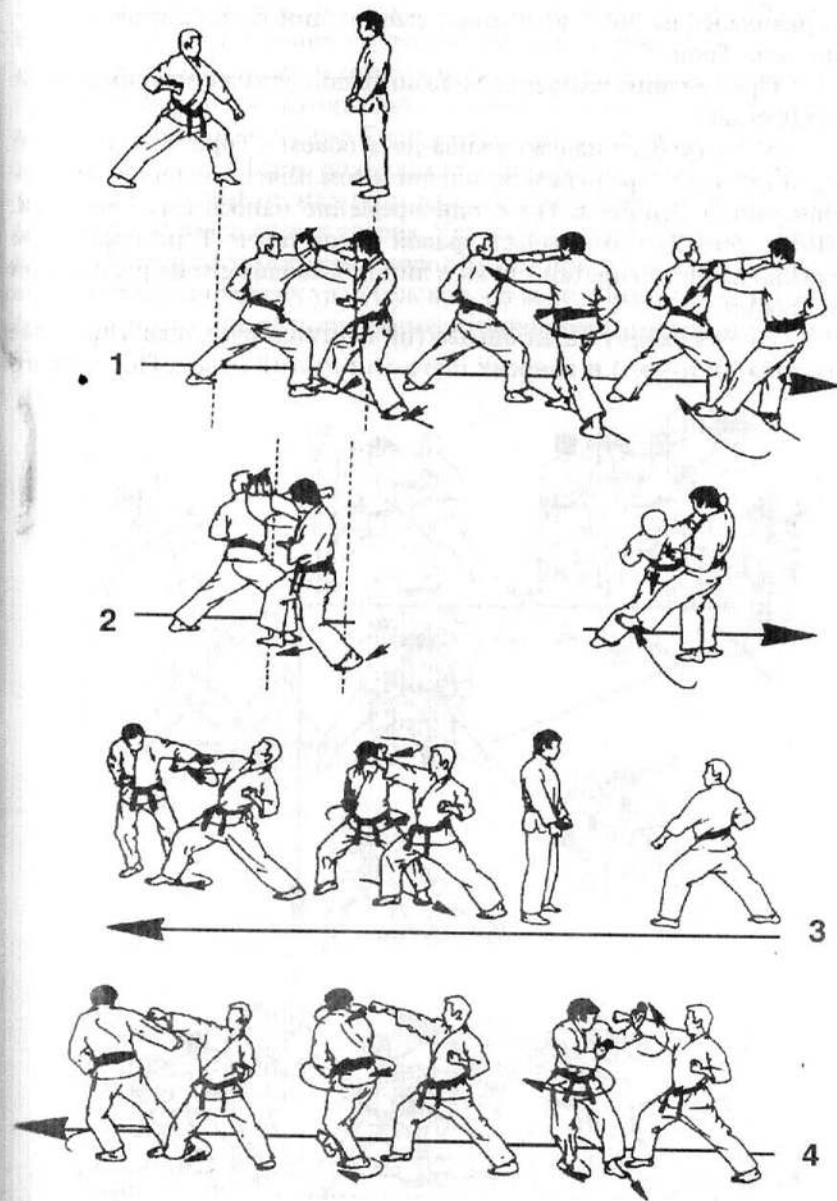
В качестве атакующей техники Тори (он с белыми волосами) использует дзедан-ои-цуки и маэ-гери.

1) Укэ уходит наружу под углом 45° (блокируя шуто-укэ), наносит удар в правое плечо Тори, захватывает его и бросает (выполняя сметание левой стопой на уровне его голеностопа, одновременно выводит из равновесия влево).

2) Укэ уходит наружу (выполняя шуто-укэ), наносит быстрый удар по почкам Тори и захватывает его за одежду. Затем Укэ выводит Тори из равновесия (потянув его к себе правой рукой), и одновременно выполняет левой стопой сметание на уровне его коленного сустава.

3) Укэ уходит наружу, переходя в кибэ-даци или шико-даци, контролируя удар Тори с помощью учи-коми. После ухода Укэ быстро захватывает атакующую руку Тори и, потянув его на себя, выполняет зацепление левой ногой.

4) Укэ уходит назад в ко-кучу или нэко-аши-даци (блокируя хайшу-укэ). Обратите внимание на положение правой кисти, которая готова для отражения следующего удара Тори. Затем Тори, по-

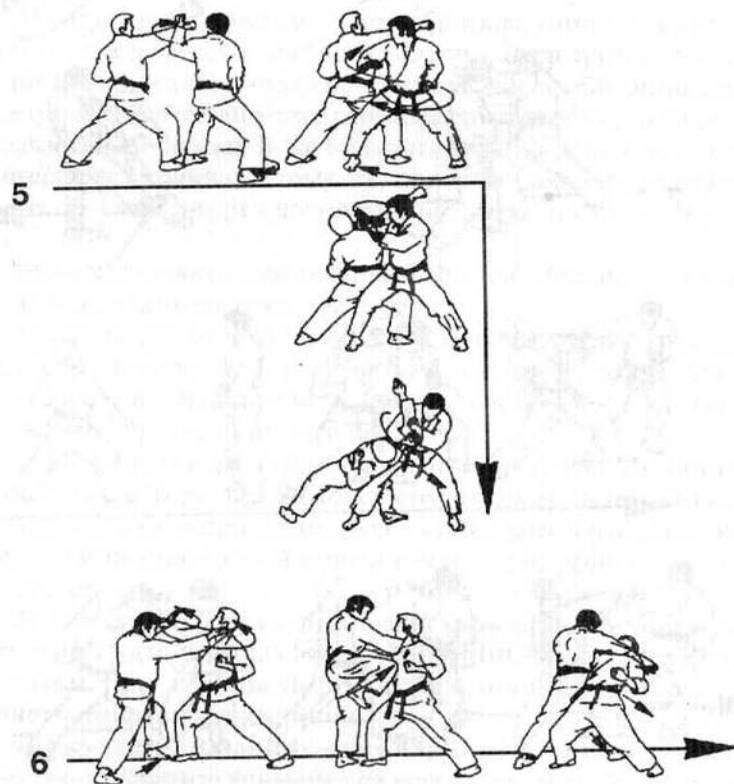


ворачиваясь на 360^0 , выполняет сметающий удар на уровне голени Тори.

Примечание: вращение должно выполняться с максимальной скоростью.

5) Укэ уходит наружу в кибэ-дэчи боком к Тори (блокируя его удар удэ-укэ). Продолжая вращение в том же направлении, он располагается спиной к Тори, одновременно нанося ему энпи-учи. После чего Укэ охватывает правой рукой плечо Тори (при этом можно нанести короткий цуки в лицо), выводит его из равновесия и бросает.

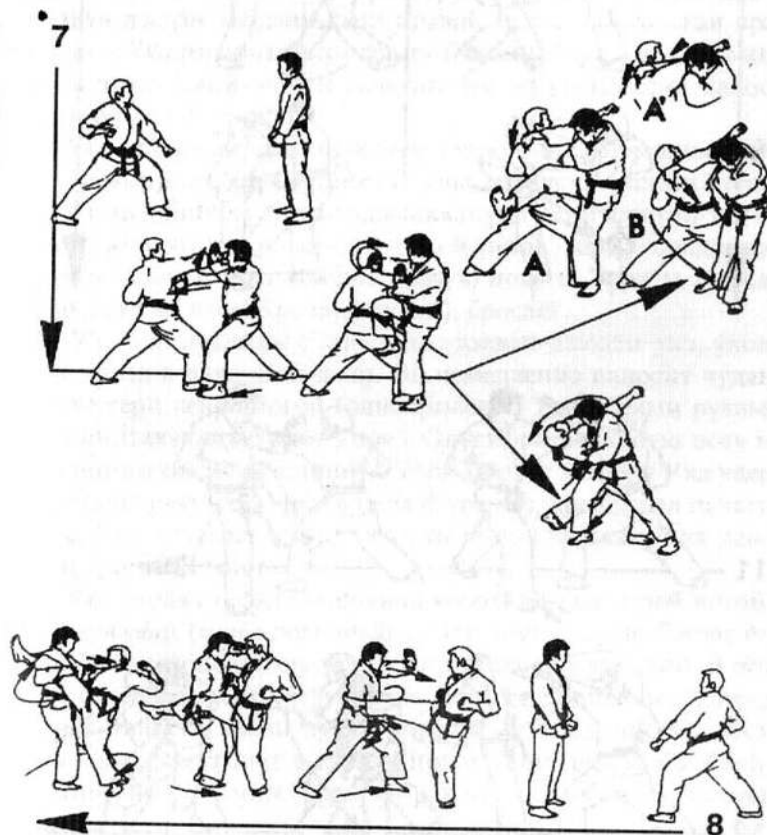
6) Укэ уходит назад вправо (он контролирует удар Тори, выполняя шүто-укэ) и наносит шүто-учи другой рукой. После этого

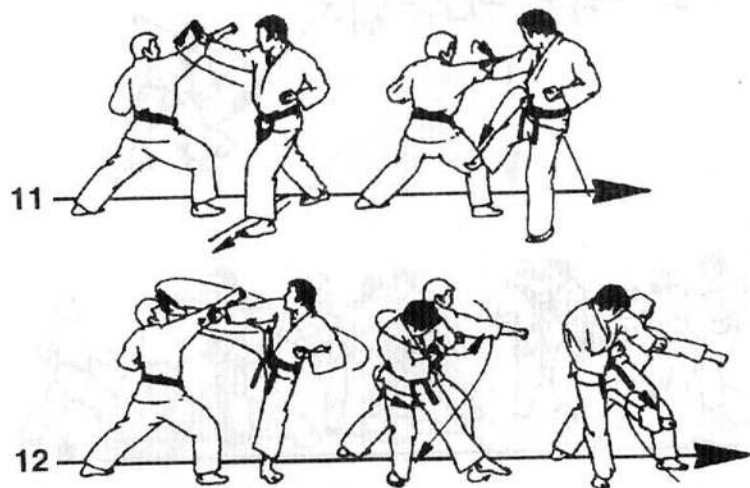
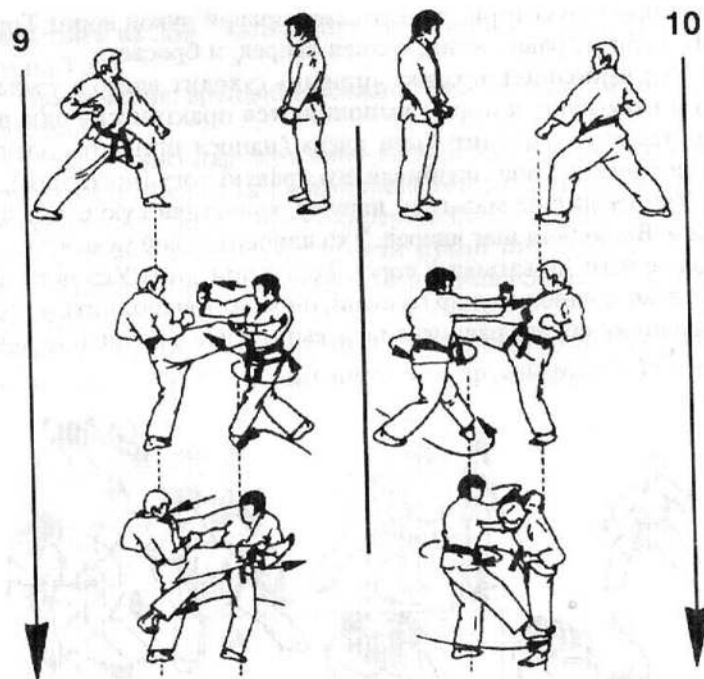


Укэ выполняет хиза-гери (захватывает правой рукой ворот Тори), выводит Тори из равновесия, толкая вперед, и бросает.

7) Укэ выполняет технику «ирими» (уходит влево с тэ-нагаши-укэ и гяку-цуки, которые выполняются практически одновременно). Затем он обходит Тори слева (наносит при этом дзедан-уракэн) и бросает Тори, подбивая его правую ногу (до-гаэши).

8) Укэ уходит от маэ-гери наружу, выполняя сукуи-укэ правой рукой. Выполняя шаг вперед, Укэ наносит левой рукой тэйшо-цуки, после чего захватывает ворот Тори (при этом Укэ подходит очень близко и наносит удар головой, он может выполнить и хиза-гери), выводит его из равновесия и выполняет зацепление левой стопой.





9) Укэ уходит от удара ногой внутрь, принимая стойку какэ-дачи (со скрещенными ногами). Затем Укэ наносит удар правой рукой, выводя Тори из равновесия, и бросает его.

10) Укэ реагирует на удар Тори как и в предыдущем случае. Затем Укэ наносит удар правой рукой и захватывает одежду Тори, после чего Укэ выводит Тори из равновесия вправо и выполняет сметающий удар правой стопой.

11) Укэ уходит от удара влево под углом 45° (он контролирует удар выполняя дзедан-шүто-бараи правой рукой, позиция гяку-аши). Затем Укэ захватывает руку Тори и, выводя его из равновесия, бросает, выполняя кансэцу-гери правой ногой.

12) Укэ защищается от удара Тори выполняя ирими-ваза и контратакуя дзедан-маваши-гери правой ногой. Продолжая вращение влево, Укэ располагается левым боком к Тори (одновременно нанося чудан-энпи-учи) и выводит его из равновесия нанося кансэцу-гери левой ногой.

13) Укэ уходит назад, контролируя удар Тори с помощью тэй-шо-укэ (блокируется внутренняя сторона локтевого сустава Тори). Затем Укэ выполняет сурикондэ-микацуки-гери правой ногой (при этом он захватывает правой рукой рукав Тори), продолжая движение микацуки, Укэ заводит правую ногу за Тори и, выводя его из равновесия влево (правой рукой), бросает.

14) Укэ защищается с помощью дзедан-дзюдзи-укэ, уходя при этом назад в нэко-аши-дачи. Он немедленно наносит чудан-маэ-сокуто-гери левой ногой (одновременно Укэ обеими руками захватывает атакующую руку Тори). Опуская атакующую ногу на пол, Укэ поворачивается спиной к Тори (в этот момент Укэ удерживает правую руку Тори своей правой рукой), продолжая начатое вращение, Укэ опускает центр тяжести вниз (опускаясь на левое колено) и бросает Тори влево.

15) Укэ уходит назад (выполняя короткий шаг левой ногой), контролируя удар Тори с помощью дзедан-шүто-бараи. Тотчас после этого Укэ выполняет шаг вперед и вправо левой ногой. В этот момент Укэ захватывает правую руку Тори. Выполняя шаг вперед, Укэ может нанести левой рукой короткий удар в промежность Тори. Укэ завершает шаг в стойке шико-дачи (спиной к Тори). После этого Укэ, выводя Тори из равновесия обеими руками, бросает его.

16) Укэ уходит от удара внутрь, контролируя его левой рукой

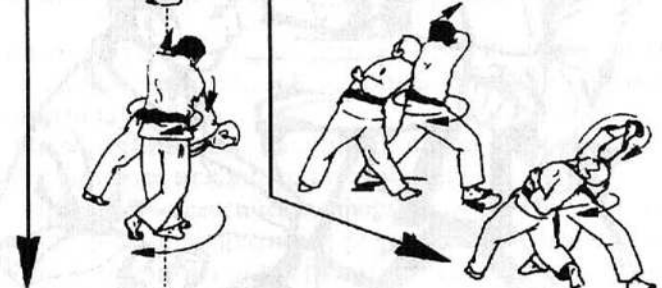
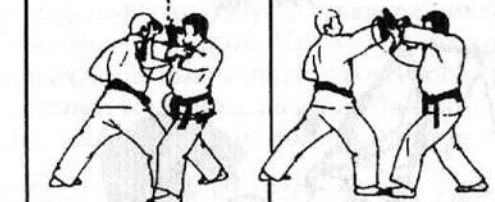
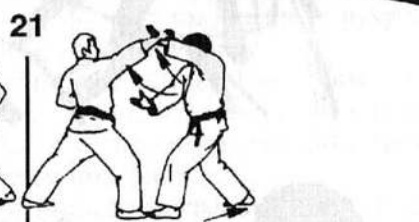
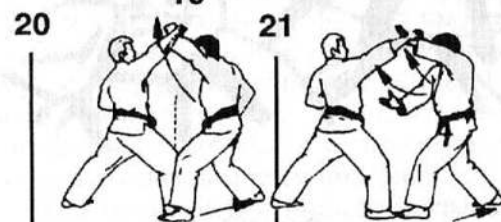
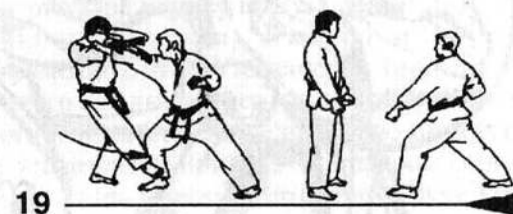
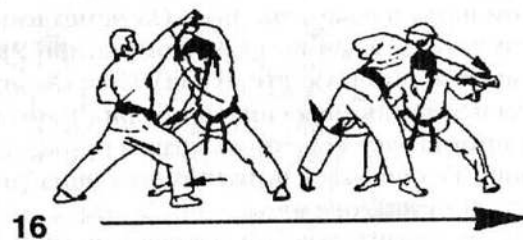
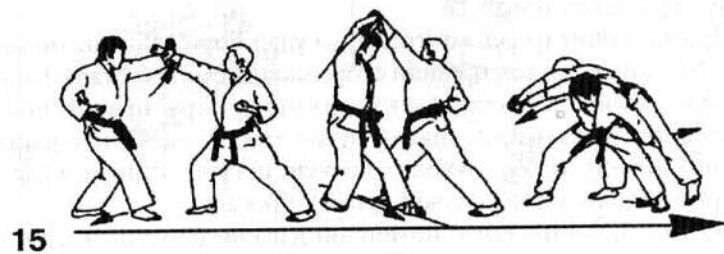
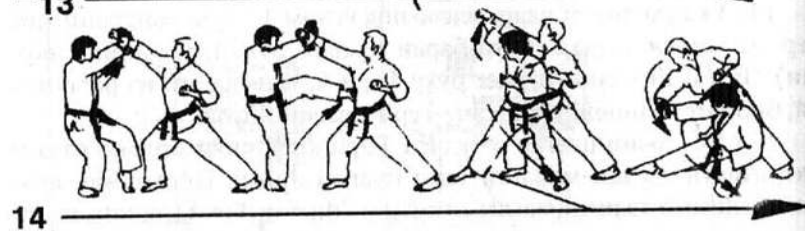
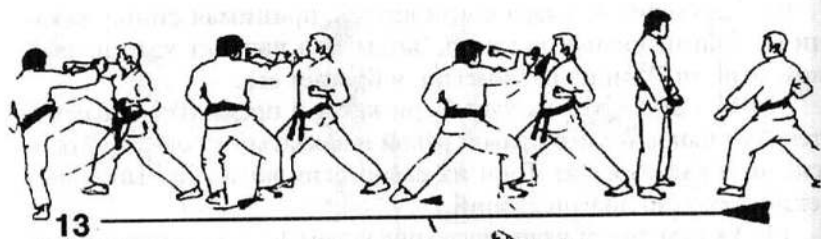
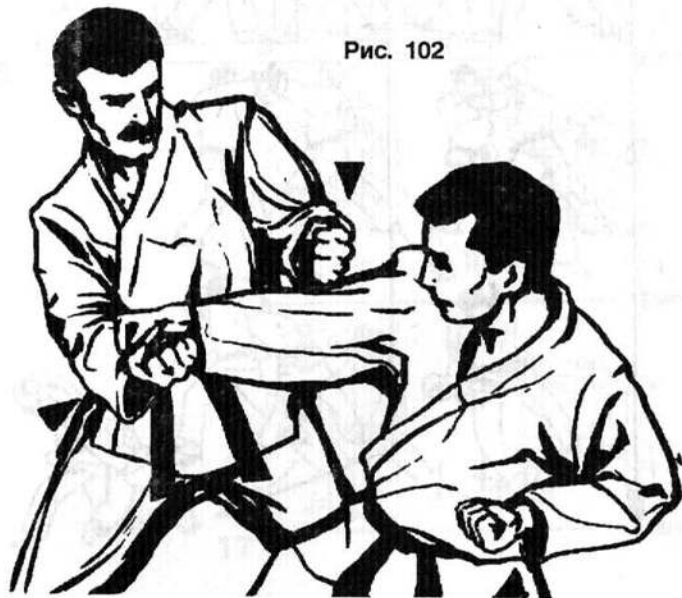




Рис. 102



и одновременно останавливая атаку Тори ударом в пах (тэйшо-цуки). Одновременно с этим Укэ захватывает правую руку Тори и, выводя его из равновесия обеими руками, бросает через себя.

17) Укэ уходит от удара назад, переходя в стойку кибэ-дэчи и контролируя руку Тори с помощью дзедан-шүто-сото-укэ. Затем Укэ смещает правую ногу к Тори (сокращая дистанцию) и, захватив его правую голень, бросает через свое правое бедро. Блокирующей рукой толкает Тори в спину, содействуя броску.

18) Укэ уходит от удара наружу под углом 45° , опускаясь на правое колено (сойка катахиза-дэчи), и контролирует удар Тори левой рукой. Одновременно с этим Укэ наносит Тори удар правой рукой в пах. После этого Укэ выполняет гэдан-укэ правой с наружной стороны правого колена Тори, одновременно потянув его за ворот левой рукой. Это действие приводит к падению Тори.

19) Укэ уходит от удара наружу, контролируя руку Тори обеими руками и захватывая ее. Потянув захваченную руку на себя, Укэ выполняет сметающий удар правой ногой.

20) Укэ уходит назад и блокирует удар Тори с помощью агэ-укэ. Затем он выполняет кансэцу-ваза и сваливает Тори поворотом влево, продолжая выкручивать захваченную руку. Конечной позицией этого движения является какэ-дэчи.

21) Укэ уходит от удара назад, контролируя руку Тори с помощью дзедан-шүто-агэ-укэ. Затем он захватывает атакующую руку Тори обеими руками. После чего, разворачиваясь спиной к Тори и продолжая выкручивать захваченную руку, бросает его.

Внимание: все приведенные комбинации при разучивании их с партнером необходимо выполнять корректно, страхуя его от травм.

ТЕХНИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СУСТАВЫ (КАНСЭЦУ-ВАЗА)

Вывих локтевого сустава противника, выполнявшего цуки, является весьма эффективной техникой контроля; это осуществляется двумя способами.

1. Выворачиванием: например, после моротэ-цуками-укэ. Этот метод широко используется в айки-до.

2. Ударом: это классическая форма кансэцу-ваза в каратэ, менее зрелищна, но невероятно эффективна. Применение блоков в качестве техники захватов уже рассматривалось выше, поэтому мы не будем к ним возвращаться, удовлетворившись иллюстрацией захвата атакующей руки противника.

Рис. 103



На рис. 102 показано двойное движение рук, выполняющих двойной сотоукэ. Одна рука блокирует запястье противника, другая — поражает локтевой сустав, двигаясь в противоположном направлении.

На рис. 103 показано похожее движение: одной кистью захватывают запястье противника и тянут его вперед, в то время как другой рукой выполняют эн-

пи-учи снаружи внутрь, энергично вращая тело.

Внимание! Эта техника опасна в том случае, если она хорошо синхронизирована и выполняется до конца. На тренировках необходимо избегать этого. В реальном бою кансэцу-ваза может стать решающим действием или, при условии что энергия дозируется, средством контроля.

Комбинированная техника (рэнцоку-ваза)

Когда каратэ-ка в достаточной степени овладел отдельными техническими действиями, он должен сосредоточиться на их объединении; практически очень редко связывают друг с другом более трех техник. На этой стадии обучения каратэ-ка изучает комбинации различной сложности, повышая таким образом свою подвижность и варитативность. Цель тренировок заключается в том, чтобы научиться соединять между собой техники, изученные прежде порознь.

В конце второй фазы обучения (т.е. перед изучением тактики и техники боя) каратэ-ка должен уметь соединить между собой любую технику и выполнять комбинации в необходимом ритме. В качестве примера проанализируем одну из наиболее основных комбинаций — чудан-маэ-гери-кэагэ/дзедан-ои-цуки/чудан-гяку-цуки. Удар ои-цуки может завершаться в разные моменты времени (в зависимости от боевой ситуации и тактической цели).

Еще перед тем как атакующая нога (после нанесения удара) опустится на пол.

Такой вариант может применяться в ситуации когда, например, противник блокировал ваш удар ногой, оставив без прикрытия верхнюю часть своего тела.

Одновременно с принятием устойчивой стойки.

После принятия устойчивой стойки. Такая манера называется «рванный ритм» и служит для обмана противника, который, как правило, ожидает немедленного выполнения следующего удара (в том случае если ваш первый удар не был им успешно отражен).

Этим примером мы хотели показать, что может существовать огромное количество тактических вариантов выполнения одной и той же комбинации, все зависит от конкретной ситуации и преследуемой цели.

- При выполнении комбинаций особое внимание необходимо уделить сохранению равновесия, поскольку при выполнении группы движений с быстрыми перемещениями увеличивается опасность его потери. Сохранение равновесия определяет эффективность выполняемой комбинации. Этот фактор особенно важен при выполнении комбинации, в которую входят удары ногами.
- Поскольку большинство технических действий завершается кимэ, то, выполняя комбинацию, необходимо полностью контролировать правильность мышечного напряжения. Если мышцы остаются напряженными после выполнения движения, то быстрый и плавный переход к следующему движению будет невозможен. Конец напряжения является моментом расслабления и наоборот.
- Переход от одного движения к другому должен выполняться максимально быстро, мягко, вкрадчиво — так, чтобы вся комбинация выглядела одним целым действием. Необходимо перемещаться гибко, избегая лишних движений (которые могут дать противнику сигнал).
- Следует выполнять комбинацию с максимальной скоростью, без пауз между отдельными движениями. Однако ради скорости не следует пренебрегать правильностью стойки, от которой зависит равновесие, а следовательно, сила движений. Здесь мы пожинаем плоды тренировок по изменению стойки и упражнений, развивающих силу вращения таза. Необходимо владеть моментами напряжения и расслабления (переход от «го» к «дзю»), чувство времени должно быть совершенным, а каждое движение в комбинации должно выполняться с одинаковой силой. Кимэ должно быть максимально коротким, чтобы последовательность движений не имела заметных моментов остановки, но каждое движение должно завершаться кимэ.

Более подробный анализ выполнения комбинированной техники с точки зрения энергии и ее контроля вы найдете в книге автора «Каратэ для черных поясов».

Примеры комбинаций

Классические комбинации той или иной школы содержатся в их ката. В ката, как правило, рассматриваются наиболее рациональные варианты связывания отдельных движений. Многочис-

ленные комбинации для дзю-кумитэ с их тактическим анализом приведены в книге автора «Каратэ для черных поясов», которая полностью посвящена анализу свободного боя (дзю-кумитэ).

На месте

Вы в хачидзи-дачи. Выполните дзедан-чеку-цуки одной рукой и чудан-чеку-цуки другой (рэн-цуки).

Вы в хачидзи-дачи. Выполните чудан-чеку-цуки, сгибая атакующую руку в локте, верните кулак к солнечному сплетению, затем из этой позиции выполните дзедан-уракэн (в горизонтальной плоскости). Выполняя уракэн, вращайте таз и корпус.

Вы в хидари-ханми-камаэ. Одна рука выдвинута вперед, кулак другой расположен у солнечного сплетения. Выполните дзедан-кизами-цуки рукой, выдвинутой вперед; после выполнения удара корпус обращен в профиль. Вращая таз и корпус в обратном направлении, выполните чудан-гяку-цуки другой рукой.

Вы в хидари-ханми-камаэ. Выполните маэ-гери-кэагэ ногой, выдвинутой вперед, и чудан-гяку-цуки рукой, отведенной назад.

Вы в хидари-ханми-камаэ. Выполните маэ-гери-кэагэ ногой, отставленной назад, и, не опуская ее на пол, выполните мавашигери. Вернитесь в исходное положение.

Вы в хачидзи-дачи. Шагните назад, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя учи-коми правой рукой. Переходя на месте в киба-дачи, выполните уракэн-учи правой рукой (в горизонтальной плоскости), переходя на месте в дзэн-куцу-дачи, выполните гэдан-укэ правой рукой, затем гяку-цуки левой.

Вы в хачидзи-дачи. Сместите левую стопу влево, принимая левую ко-куцу-дачи и выполняя левой рукой шуто-укэ. Контратакуйте выполняя чудан-маэ-гери левой ногой и гяку-цуки правой рукой. Вернитесь в хачидзи-дачи.

Перемещающ

Вы в хачидзи-дачи. Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя гэдан-укэ правой рукой. Выполните гяку-цуки левой рукой. Перемещайтесь вперед (аюми-аши), выполняя комбинацию.

Переменчайтесь назад в дзэн-куцу-дачи, выполняя гэдан-укэ и агэ-укэ той же рукой.

Переменчайтесь назад в ко-куцу-дачи, выполняя учи-укэ и кизами-цуки блокирующей рукой, переходя при этом в дзэн-куцу-дачи.

Вы в хачидзи-дачи. Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя гэдан-укэ правой рукой. Выполните левой ногой маэ-гери-кэагэ, продолжая движение вперед, выполните ои-цуки левой рукой и т.д.

Вы в хачидзи-дачи. Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя гэдан-укэ правой рукой.левой рукой выполните гяку-цуки и левой ногой — маэ-гери. Перемещаясь вперед, (аюми-аши) выполняйте комбинацию.

Вы в хачидзи-дачи. Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя сото-укэ правой рукой.левой ногой выполните маэ-гери, приняв левую дзэн-куцу-дачи, выполните гяку-цуки правой рукой, затем, оставаясь на месте, — сото-укэ левой рукой и т.д.

Вы в хидари-ханми-камаэ. Выполните тобикондэ-маэ-гери расположенной впереди ногой, затем маэ-гери отставленной назад ногой. После чего, опустив ногу на пол, выполните мавашигери другой ногой. Опустив ногу на пол, выполните гяку-цуки противоположной рукой.

Вы в хачидзи-дачи. Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу-дачи и выполняя гэдан-укэ правой рукой. Перемещаясь вперед, выполните левой рукой дзедан-ои-цуки, затем чудан-гяку-цуки — правой рукой и дзедан-кизами-цуки — левой рукой. Два последних удара выполняются на месте. Эта комбинация называется санрэн-цуки (или санбон-цуки).

Вы в гэдан-камаэ. Шагните вперед (аюми-аши) в дзэн-куцу-дачи, выполняя сото-укэ (форма аи-аши). Оставаясь на месте, перейдите в кибдачи, выполняя эконо-энпи-учи блокирующей рукой.

Вы в левой дзэн-куцу-дачи. Выполните кизами-цуки левой рукой, тотчас шагните вперед правой ногой выполняя ои-цуки правой рукой. Продолжая перемещаться, выполните левой стопой шаг вперед, переходя в левую кибдачи, нанесите эконо-уракэн-учи левой рукой. Выполните шаг вперед правой ногой, принимая пра-

вую дзэн-куцу-дачи, нанесите мавашигеру-шото-укэ правой рукой. Оставаясь на месте, той же рукой выполните шото-учи (изнутри наружу).

Вы в левой дзэн-куцу-дачи. Переместитесь вперед (аюми-аши) в правую дзэн-куцу-дачи с агэ-укэ правой рукой. Тотчас после этого выполните мавашигери левой ногой. Опустив левую ногу на пол, приняв левую кибдачи, выполните эконо-уракэн-учи левой рукой. Мгновенно шагните вперед правой стопой, выполняя ои-цуки правой рукой.

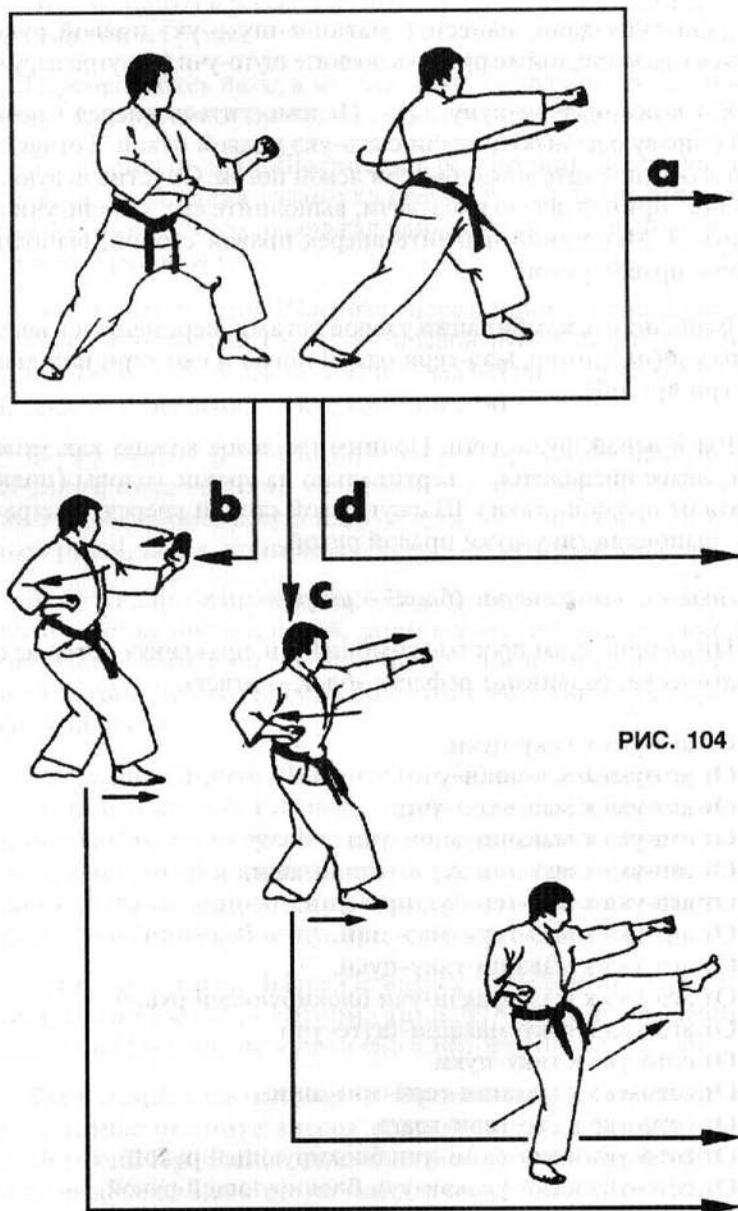
Выполняйте комбинации ударов ногами, перемещаясь вперед или назад (например, маэ-гери одной ногой и эконо-гери или мавашигери другой).

Вы в левой фудо-дачи. Поднимите левое колено как можно выше, левое предплечье — вертикально на уровне головы (полная защита от прямой атаки). Шагнув левой стопой вперед, контратакуйте выполняя гяку-цуки правой рукой.

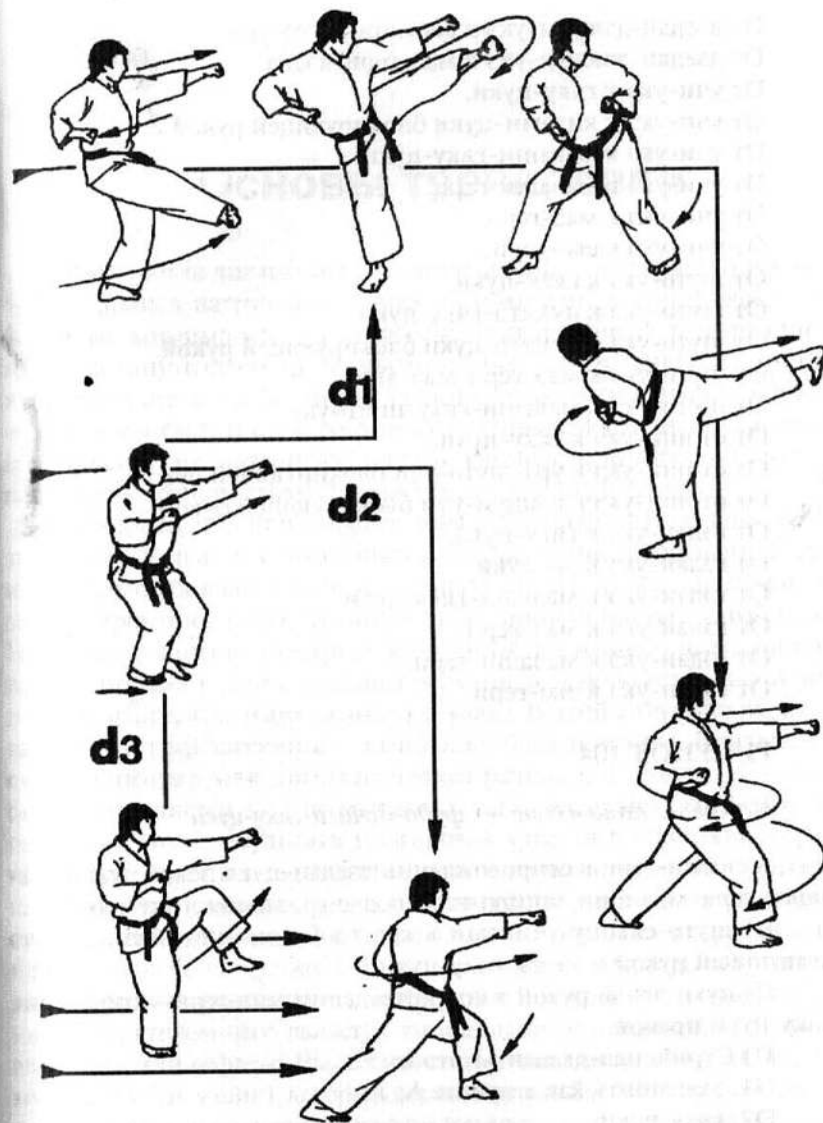
Двойные комбинации (блок — удар)

Ниже приводим простые комбинации, практикуя которые систематически, развивают рефлекс «блок — ответ».

- От агэ-укэ к гяку-цуки.
- От агэ-укэ к агэ-энпи-учи.
- От агэ-укэ к маэ-энпи-учи.
- От агэ-укэ к мавашигери-энпи-учи.
- От агэ-укэ к мавашигери-уширо-аши.
- От агэ-укэ к маэ-гери-уширо-аши.
- От агэ-укэ к маэ-гери-маэ-аши.
- От агэ-укэ к мавашигери-гяку-цуки.
- От агэ-укэ к маэ-уракэн-учи блокирующей рукой.
- От агэ-укэ к гяку-мавашигеру-шото-учи.
- От сото-укэ к гяку-цуки.
- От сото-укэ к мавашигери-маэ-аши.
- От сото-укэ к эконо-гери-кэагэ.
- От сото-укэ к эконо-энпи-учи блокирующей рукой.
- От сото-укэ к эконо-уракэн-учи блокирующей рукой.
- От сото-укэ к каги-цуки в кибдачи.
- От дзедан-дзюдзи-укэ к эконо-шото-укэ в кибдачи.



PHC. 104



От дзедан-дзюдзи-укэ к мавашу-шуту-укэ.
 От дзедан-дзюдзи-укэ к маэ-гери-кэагэ.
 От учи-укэ к гяку-цуки.
 От учи-укэ к кизами-цуки блокирующей рукой.
 От учи-укэ к мавашу-гяку-цуки.
 От учи-укэ к мавашу-гери.
 От учи-укэ к маэ-гери.
 От учи-укэ к еко-гери.
 От шуту-укэ к гяку-цуки.
 От шуту-укэ к нукитэ-гяку-цуки.
 От шуту-укэ к нукитэ-цуки блокирующей рукой.
 От шуту-укэ к маэ-гери-маэ-аши.
 От шуту-укэ к мавашу-гяку-шуту-укэ.
 От отоши-укэ к гяку-цуки.
 От отоши-укэ к ура-шуту-учи блокирующей рукой.
 От отоши-укэ к кэнцуи-учи блокирующей рукой.
 От гэдан-укэ к гяку-цуки.
 От гэдан-укэ к ои-цуки.
 От гэдан-укэ к мавашу-гяку-цуки.
 От гэдан-укэ к маэ-гери.
 От гэдан-укэ к мавашу-гери.
 От гэдан-укэ к еко-гери.

РИСУНОК 104

Исходное положение — фудо-дачи и гяку-цуки.

А) гэдан-гери в сопровождении дзедан-цуки левой рукой, мавашу-гери-маэ-аши, уширо-гери после вращения, гяку-цуки.

В) шуту-сакоцу-учикоми в крестообразной стойке, хики-тэ атакующей рукой и затем гяку-цуки.

С) цуки левой рукой в сопровождении маэ-гери-уширо-аши, гяку-цуки правой.

Д) Сурикондэ-дзедан-маэтэ и:

D1: завершить как в пункте А;

D2: гяку-цуки;

D3: маэ-гери, гяку-цуки.

Примечание. Дополнительные примеры комбинированной техники вы найдете в четвертой части работы, в разделе, посвященном вольному бою (дзю-кумитэ).

Основы тренировки

Тренировка должна быть рациональной, с постепенно увеличивающимися нагрузками. Соревнования имеют некоторые особенности, которые могут излишне дезориентировать начинающего и оттолкнуть его встреченными в начале пути трудностями. Во избежание этого нужно, чтобы уровень сложности нарастал постепенно, в соответствии с ростом сопротивляемости новичка, степенью усвоения материала, а также временем, которое он может посвящать тренировкам. Однако здесь нет общей схемы.

Известно, что при определенных обстоятельствах дают себя знать так называемые подсознательные реакции, которые протекают без участия воли человека; в таком случае проявляются давно зафиксированные естественные либо приобретенные движения. Например, наносят быстрый удар ногой в нижнюю часть живота — возникает подсознательная реакция, в результате которой человек сгибается, стараясь избежать удара. В этой ситуации каратэ-ка действует эффективнее — выполняет блок или уход. Динамический стереотип или автоматическая реакция, в нашем примере блок выполняется не задумываясь, подсознательно. Это вовсе не означает, что в результате тренировок удастся полностью устранить подсознательные реакции, их только подавляют, перекрывают. Одной из основных задач, которые решает тренировка, является создание оптимальной системы динамических стереотипов, или автоматических реакций. В результате частых повторений отдельные слагаемые динамического стереотипа постепенно автоматизируются, следствием чего является так называемое автоматизированное движение, или рефлекс. Выполнение этого движения по определенному сигналу (ситуация), который первоначально был сознательно идентифицирован, постепенно переходит в стадию, когда каратэ-ка не задумывается ни о выполняемом движении, ни о моменте его начала. Такая реакция называется автоматической; сознательная концентрация внимания может ускорить эту автоматическую реакцию.

Необходимо стремиться к тому, чтобы были пройдены ниже следующие фазы обучения, причем учитель решает, когда должен быть сделан следующий шаг.

Основные фазы изучения каратэ

Как правило, начинающие заниматься каратэ недостаточно подготовлены как физически, так и психически (способность концентрации, выдержка и т.д.). Поскольку обычно недостаточно развита координация движений, их динамика и телесная подвижность, равновесие и прочее, то развитие этих качеств и является основной целью первой фазы обучения.

Примечание. Напоминаем, что основными принципами, которых необходимо придерживаться изучая каратэ, являются сознательное выполнение, постепенность, многократное повторение, самокритичность и индивидуальный подход.

Первая фаза — начальная.

Тренировка в этой фазе состоит из следующих основных этапов:

- начало тренировки;
- достаточная разминка;
- дыхательные, скоростносиловые упражнения, мышечная релаксация и увеличение мышечной и суставной подвижности;
- завершение тренировки.

Начало и завершение тренировки были описаны в первой части работы (см. стр. 63-67). Разминка начинается с бега (бег с ускорениями, длинные скачки, скачки на одной ноге и т.д.). Постепенно переходят к скоростносиловым упражнениям, увеличению подвижности и мышечным расслаблениям. Последние 10-20 минут можно посвятить укреплению мышц рук, ног и живота. Через 2-10 месяцев, в зависимости от общего физического состояния учеников и их способностей, переходят ко второй фазе обучения.

Вторая фаза — основная.

Продолжительность второй фазы обучения составляет два — три года; в это время систематически создаются динамические стереотипы с помощью многократных повторений отдельных тех-

нических действий, а затем и их комбинаций без участия партнера. Разминка постепенно сокращается до 10-15 минут, причем основное внимание уделяется ногам и поясничному отделу позвоночника (успевающие ученики могут выполнять упражнения индивидуально).

Изучение основной техники (ки-хон)

Особенно ои-цуки, маэ-гери, гяку-цуки, мавашигери, сокуто для развития устойчивости, скорости и воспитания духа атаки.

Сначала ки-хон не привлекает, ученик начинает грустить, понимая, какая длительная, монотонная и трудная работа ожидает его в додзэ; этот период является критическим, ибо тестирует моральную готовность ученика, убежденность в правильности выбора. Каждый удар, если хотят, чтобы он был правильно изучен, должен быть повторен как минимум 10000 раз.

Начинают изучать перемещения, удары выполняются на месте, формируются начальные навыки контроля дистанции. Постепенно переходят к изучению ударов с перемещениями. Тренировку хорошо дополнить укреплением ударных поверхностей (эти упражнения можно начать еще в первой фазе) и мышечной релаксацией. Укрепляются ударные поверхности, наиболее часто применяемые при выполнении ударов и блоков, например передняя часть кулака (сэйкэн) и предплечья (ван).

Изучение комбинированной техники (рэнцоку-ваза): см. стр 126

В одиночку: начать с простой и прямолинейной техники, выполняемой на месте, затем выполнять комбинации перемещаясь (см. примеры в части четвертой). Необходимы сотни повторений, чтобы движения стали эффективными (рефлекторными).

С партнером: сначала мягко, а затем жестко и быстро выполнять те же комбинации с одним партнером, который уходит или блокирует не контратакуя. При этом следует меняться с партнером ролями.

Отработка контроля движений: выполнять отдельную технику (цуки-ваза, кэри-ваза).

В одиночку: необходимо выполнять жесткие удары по произвольной цели, четко останавливая их непосредственно перед контактом; выполнять реверсирующую технику (после контакта быс-

тро возвращать назад стопу или кулак); удары необходимо выполнять вкладывая в них энергию движения тела (в основном это вращение, например при выполнении гяку-цуки).

С партнером: выполнять ту же технику, используя в качестве цели жизненно важные точки тела партнера, но никогда не касаясь их; при этом партнер стоит неподвижно, затем перемещается, но не препятствует выполнению ударов.

Выработка силы удара: наносить глубокие удары по макивару или мешку с песком (см. стр. 174) для того, чтобы выработать правильную структуру работы мышц (кимэ) и приучить тело к принятию устойчивой позиции при нанесении удара.

С ростом технической подготовленности постепенно увеличивается время посвященное кумитэ (см. часть четвертую) — го-хон, санбон и т.д. В этой фазе обучения начинают изучать программные ката школы, их изучению необходимо уделять самое пристальное внимание (см. пятую часть).

Каратэ-ка, которые имеют необходимые предпосылки, могут начать так называемую специальную тренировку ударов (тренировка с макивара, см. ниже).

Третья фаза — заключительная.

В третьей фазе, которая не имеет временных рамок, поскольку совершенствоваться можно всю жизнь, изучается тактика и формируются динамические стереотипы и автоматические реакции для вольного боя (дзю-кумитэ, или шийай) или самозащиты. Боевое выполнение техники (применительно к противнику и с реальной скоростью) обычно снижает ее качество (точность и жесткость), поэтому предполагается, что основная техника уже достаточно изучена и зафиксирована; в этот период хорошо устраивать узконаправленные тренировки (с акцентом, например, на ката или кумитэ и т.д.).

Практика свободного боя (дзю-кумитэ): короткие, длящиеся около минуты схватки, партнер каждый раз меняется.

Не останавливаясь, атаковать активно защищающегося и контратакующего партнера: можно выполнять только удары ногами, затем удары руками, наконец, атаковать произвольно.

Оба партнера выполняют удары на всех уровнях, но только руками или только ногами.

Полный бой, в котором каждый из партнеров может захватить

инициативу, выполнив любое техническое действие. Все движения выполняются мягко и медленно (при этом каждый старается отыскать брешь в защите противника и способ эффективной атаки).

Полный бой с использованием средств защиты, как минимум щитков для голеней и раковины для защиты нижней части живота (на этой стадии желательно полное снаряжение, такое как каратэктор).

Соревновательный бой. Упражняясь в ведении боя, необходимо следить за тем, чтобы схваток было много и они были кратковременными (таким образом повышают общую сопротивляемость, особенно дыхание, и воспитывают боевой дух). Также следует позаботиться о частой смене партнеров (каждый партнер изменяет условия боя и препятствует застою духа).

Примечание: подробный анализ различных форм кумитэ и методов их освоения читатель найдет в четвертой части работы.

Продолжительность тренировки

Продолжительность и интенсивность тренировки зависит от многих факторов, как, например, от фазы обучения, возраста, функционального состояния организма, времени суток, поставленных целей и т.д. Наиболее часто занимаются 1,5–2 часа в день и два-три раза в неделю (на более высоких уровнях тренировки проводят ежедневно, а иногда два раза в день). Тренироваться один раз в неделю не имеет смысла, поскольку развитие происходит очень медленно.

Скоростносиловые упражнения

Эти упражнения, являющиеся наиболее оптимальными для развития силы в каратэ, выполняются с постепенным наращиванием скорости движений, которая доводится до максимально возможной (максимальная скорость выполнения должна быть такой, чтобы каратэ-ка мог в течение четырех–шести секунд удерживать темп движений). С увеличением скорости движений очень быстро увеличивается расход энергии, поэтому необходимо чередовать скоростносиловые упражнения с дыхательными упражнениями и мышечным расслаблением. Ученик должен стремиться увеличить, в основном, динамическую силу (улучшить способность сокращения и релаксирования мышц, укрепить связки и суставы). Выносливость, которая необходима для эффективного противостояния

противнику, развивается прежде всего функционально (с помощью длительного выполнения техники, отдельно, или в комбинации; при этом меняют скорость и ритм выполнения).

ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СКОРОСТНОСИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Начинающим сначала лучше дышать громко (слуховой контроль ритма). Вдыхать нужно кратко и энергично, вдох обычно связан с экстенсивной фазой движения. Короткая задержка дыхания производится обычно в момент максимального мышечного усилия.

Дыхание при выполнении техники каратэ и дыхательные упражнения

Дыхание является практически единственным средством воздействия на вегетативную нервную систему. Специальные формы дыхания, приводящие к максимальной ментальной концентрации (более подробно о дыхании в ментальной практике см. часть пятую), применяются во многих боевых и философских системах, как, например, йога и айкидо.

В классическом каратэ дыханию уделяется большое внимание, свидетельством чему являются некоторые ката, в которых изучается исключительно его техника (например, ката Санчин школы Годзю-рю). С самого начала изучения каратэ технике дыхания должно уделяться самое пристальное внимание; постепенно в результате тренировок дыхание должно стать автоматическим действием, связанным с ритмом движений (синхронизация дыхания с выполняемыми движениями и их ритмом анализировалась в первой части работы, см. стр. 85).

Активная техника дыхания

Дыхательное упражнение, в котором практикуется активная техника дыхания, называется ибуки. Ибуки является методом дыхания, с помощью которого активизируют внутреннюю энергию организма (ки). Старые мастера говорят, что при выполнении ибуки энергия должна разливаться по всему телу. С фазой вдоха связана «мягкая» часть движения — начало выполнения блока или удара (принятие исходной позиции). Вдох выполняется через нос, при этом из всех дыхательных мышц наиболее активно работает

диафрагма. Межреберные дыхательные мышцы задействованы менее всего, теоретически во время вдоха грудная клетка должна оставаться неподвижной. Ощущение в момент вдоха должно быть таким, как будто вы втянули воздух в нижнюю часть живота: эта мышечная группа в момент вдоха наиболее релаксирована, а движение диафрагмы вниз способствует выпячиванию брюшины.

Выдох выполняется активно, через рот, с помощью импульсивного сокращения мышц живота. Ощущение при этом должно быть такое, как будто часть воздуха изгоняется, а оставшаяся небольшая часть его еще глубже загоняется в низ живота. Выполнение выдоха как бы разделяется на две фазы: первая часть выдоха выполняется быстро, затем происходит небольшое замедление, и в конце энергично выдыхают остаток воздуха; при этом диафрагма поднимается вверх, и брюшина втягивается. Завершая выдох, приходят к напряжению мышц (кимэ).

Ибуки обычно выполняется в исходной стойке (хачидзи-дачи в Шотокан и хэйко-дачи в Годзю-рю), в момент вдоха руки скрещиваются перед телом (мышцы расслаблены), в момент выдоха руки энергично разводят в стороны, пальцы сжимают в кулаки (в конце выдоха мышцы напряжены).

Пассивная техника дыхания

Существует определенный переход от спокойного, струящегося дыхания, которое используется в медитации, к активному, используемому при выполнении техники каратэ. Этот переход образует дыхательное упражнение, которое называется ногарэ, последовательность его и активность дыхательных мышц аналогичны ибуки, но мышцы всего тела на протяжении упражнения релаксированы. Существует несколько вариантов движений рук, которые выполняются в этом упражнении; они должны выполняться медленно, естественно, с полным мышечным расслаблением. В любом случае, вдох связан с движением рук к себе, выдох — от себя. Ногарэ преследует цель стабилизации, расслабления.

МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.

Основным условием успешного изучения каратэ (с точки зрения скорости и координации движений, экономного начала движений и финального мышечного сокращения) является способность перехода от максимального расслабления к максимальному со-

кращению как отдельных мышц (например, икроножной), мышечных групп (например, вся нога), так и мышц всего тела. Релаксация выгодно дополняет скоростносиловые упражнения, поскольку дает возможность быстро снять усталость и эмоционально расслабиться.

ТЕЛЕСНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ

Достаточно часто неточно употребляются понятия гибкость и эластичность. В практике физического воспитания понятие эластичность касается ткани и ее способности возвращаться в исходное положение после деформации. В случае гибкости сила воздействует перпендикулярно по отношению к продольной оси тела — возникает момент гибкости (например, наклон вперед).

Подвижность — это свойство тела, обуславливающее амплитуду движений, что, в свою очередь, является одной из основных предпосылок эффективного выполнения техники каратэ; не должно быть двигательных ограничений при выполнении техники. Общая подвижность, т.е. суставная подвижность (суставная растяжка) вместе с эластичностью мышц (мышечной растяжкой) и называется телесной подвижностью. Ее можно разделить на статическую (удерживать крайнее положение длительное время) и динамическую (возможность выполнять движения с большой амплитудой, например высокие махи ногами). Из сказанного можно сделать вывод, что телесная подвижность включает в себя гибкость и эластичность и зависит от подвижности суставов, эластичности мышц, состояния центральной нервной системы, которая определяет мышечный тонус.

Динамические упражнения (динамическая растяжка) представляют из себя различные маховые движения руками или ногами, причем по мере прогресса амплитуда движений постепенно увеличивается. В статических упражнениях используется вес собственного тела или помощь партнера. Ученик принимает такое положение, в котором мышцы наиболее растянуты или суставы приведены в крайнее положение, и удерживает его в течение некоторого времени. Упражнения для увеличения телесной подвижности необходимо выполнять как можно чаще, не менее одного-двух раз в день, поскольку систематичность выполнения является очень важным фактором (так как приобретенная подвижность очень быстро теряется в случае прекращения тренировок).

Определенная подвижность суставов является врожденным качеством, и степень ее у каждого человека разная, однако, упорно тренируясь, можно значительно ее увеличить. Каждый каратэ-ка должен уметь выполнить поперечный шпагат. В каратэ наиболее важной является подвижность тазобедренных и коленных суставов, подвижность шейного и поясничного отделов позвоночника.

Начало тренировки: дзюнбин-тайшо

Начинать тренировку с полных, быстрых движений — значит рисковать получить растяжение мышц и связок. Такой неверный подход подвергает весь организм, и особенно суставы, суровому испытанию; кроме того, сердечно-сосудистая система не успевает перестроиться на новый, более жесткий и неровный, ритм. Все это может иметь весьма плачевные последствия, и можно будет забыть о тренировках на достаточно долгое время.

Приведенная ниже серия движений предназначена для того, чтобы постепенно разогреть мышцы, увеличить подвижность суставов и подготовить организм к нагрузкам. Любая тренировка должна начинаться с этих движений (разминка продолжается минимум 10 — 15 мин.), они выполняются сначала медленно и мягко, затем постепенно увеличивается скорость и энергия; впрочем, те же движения можно повторить в конце занятия для того, чтобы расслабиться (в этом случае они выполняются плавно и медленно).

Деблокирование шейного отдела позвоночника

(рис. на стр. 144)

1) Вращение головой, подбородок в горизонтальной плоскости; поворачивайте голову вправо и влево.

2) Наклоны головы в стороны, старайтесь максимально приблизить ухо к соответствующему плечу. При выполнении упражнения не поворачивайте лицо вверх и в противоположную сторону, не поднимайте плечи.

3) Наклоны головы вперед и назад с одновременным вытягиванием шеи.

4) Полное вращение: голова «катится» по плечам и груди.

Деблокирование поясничного отдела позвоночника

(рис. на стр. 144)

5) наклониться вперед, затем назад.

6-7) Наклоны в стороны; кисть скользит по ноге, локоть дру-

гой руки располагается за головой; можно соединить руки над головой и во время наклонов прижимать локти к вискам (7), не поворачивать лицо к земле.

8) Вращение вокруг вертикальной оси, руки свободно откидываются назад, голова поворачивается в ту же сторону; как можно сильнее поворачивайте голову назад.

9) Наклоны с вращением и одновременным движением рук в противоположную сторону. Одна кисть касается противоположной ноги, в то время как другая поднимается назад и вверх.

10) Держа руки на затылке, поочередно касайтесь лбом то одного то другого колена.

11) Соединив стопы, наклоняйтесь вперед, касаясь лбом коленей, ноги в коленях не сгибать.

12) Полное вращение таза. Выполняйте вращение то в одном, то в другом направлении.

Увеличение эластичности мышц ног и общее расслабление

13) Расслабившись, подпрыгивайте на месте, сначала вертикально, затем наклоняя корпус в стороны.

14) Подпрыгивайте на месте, поочередно наклоняя корпус вперед и назад, мышцы живота напряжены.

15) Держа руки на бедрах, подпрыгните, затем опускаясь расставляйте ноги в стороны.

Увеличение подвижности рук (рис. на стр. 144)

16) Наклоните голову назад, а руки ладонями вверх соедините над головой; блокируйте локтевые суставы и полностью вытягивайтесь, отклоняя грудную клетку назад.

17) Скрестите руки перед животом, ладонями вниз; разводите их в стороны в вертикальной плоскости и точно перед окончательной остановкой резко поверните кисти ладонями вверх.

18) Скрестите руки на уровне солнечного сплетения (пальцы сжаты в кулаки), руки вытянуты; разводите их в стороны. Руки остаются сильно согнуты в локтях, как при выполнении учи-укэ.

19) Маятниковые движения вытянутыми руками с отведением их назад — одной сверху, другой снизу. Повторите упражнение, сменив руки.

20) Учебное упражнение для чеку-цуки: вытяните руки вперед на уровне солнечного сплетения, кисти открыты, ладони обращены вниз. Выполните двойное хики-тэ, причем локти скользят по

грудной клетке. В конечной позиции ладони обращены вверх.

21) Вращение выпрямленных рук вперед и назад в двух вертикальных плоскостях.

22) Вращение выпрямленных рук, вытянутых в стороны.

23) Отжимание, корпус необходимо держать прямо.

Деблокирование тазобедренных суставов

24) Находясь в высокой стойке дзэн-куцу, выполняйте махи вперед и назад вытянутой ногой, сохраняя устойчивое положение.

25) Находясь в хэйсоку-дачи, выполняйте махи прямой ногой спереди назад, при этом слегка наклоняя вперед грудную клетку, таз не вращается.

26) Находясь в хачидзи-дачи, поднимите прямую ногу в сторону, внутреннее ребро стопы параллельно полу.

47) Находясь в высокой кибэ-дачи, поднимите колено к плечу, не изменяя ориентации грудной клетки и не смещая центр тяжести. Не наклоняйтесь вперед.

48) Находясь в хэйсоку-дачи, поднимите колено (подготовка к удару ногой), затем, стоя неподвижно, отведите колено наружу.

Увеличение подвижности коленных суставов

27) Положив кисти рук на колени, согните ноги и, стоя на месте, вращайте колени в двух направлениях; колени соединены друг с другом.

28) Руки на бедрах, приседайте, поднимая пятки и разводя колени наружу, корпус вертикален. Поднимитесь, выпрямляя ноги и перенося вес тела на пятки.

Увеличение подвижности ног (рис. на стр. 144)

29) Опуститесь в шико-дачи, с силой опуская центр тяжести. Не поднимаясь, сместите вес тела на правую ногу, левую выпрямляйте. Сместите вес тела на левую ногу и т.д. Мышцы живота напряжены.

30) Стопы вместе, руки на бедрах, поднимитесь на носки, затем опуститесь на пятки, приподнимая носки.

31) Вытянув одну ногу в сторону (стопа вертикально), сгибайте другую в колене, опускаясь вниз, корпус держите вертикально.

32) Исходя из предыдущего положения, обопритесь руками о

пол и согните корпус, касаясь лбом колена выпрямленной ноги.

33) Примите длинную дзэн-куцу-дачи и опускайтесь как можно ниже — так, чтобы икра выдвинутой вперед ноги коснулась ее бедра. Другая нога — прямая, корпус вертикален.

34) Сядьте и подтяните колени к телу, соединив стопы так, чтобы пятки находились у нижней части живота. Затем, давя локтями на колени, разведите их в стороны так, чтобы они коснулись земли, причем стопы должны сохранять первоначальное положение. Наклонитесь вперед, стараясь коснуться лбом пола.

Внимание! При выполнении этого упражнения таз имеет тенденцию смещаться назад, избегайте этого.

35) Станьте на широко расставленные колени так, чтобы ноги касались пола внутренними поверхностями (колени, голень, внутреннего поверхность голеностопов, внутреннее ребро стопы); сядьте на пол, затем медленно ложитесь на спину, не отрывая коленей от пола.

36) Полный шпагат в продольном направлении.

37) Полный шпагат в поперечном направлении, стопы поднимаются пальцами вверх. Затем наклоняйтесь вперед так, чтобы коснуться лбом пола.

Общие упражнения (рис. на стр. 144)

38) Большой поперечный шпагат, затем наклоны из стороны в сторону, причем нужно лбом касаться коленей.

39) Расставьте ноги так, чтобы внутренние поверхности стоп касались пола; кисти рук на затылке, наклоняйтесь вперед.

40) Лягте на живот, кисти рук на затылке, причем ноги либо придерживает партнер, либо вы используете какой-либо предмет. Прогибаясь назад, как можно больше поднимите корпус, затем поворачивайте грудную клетку вправо, влево.

41) Лягте на живот, соединив кисти рук впереди, стопы также соединены. Раскачивайтесь, поднимая как можно выше то грудную клетку, то ступни. Позвоночник постоянно изогнут.

42) Согнув ноги в коленях, оперевшись руками о пол, сделайте мост. Как можно сильнее прогните позвоночник.

43) Лягте на спину, прижмите руки к полу и выполните «велосипед», подтягивая одно колено к груди, причем другое остается в нескольких сантиметрах от пола. Изменяя положение ног на противоположное, нанесите удар пяткой отведенной перед тем назад

ноги, стараясь как бы пробить что-то. Упражнение выполняется в максимальном темпе.

44) Лягте на спину, прижав руки к полу, и поочередно поднимайте стопы, причем ноги должны быть прямыми, стопы поднимаются от пола на несколько сантиметров. Во время выполнения упражнения стопы не касаются пола, упражнение выполняйте медленно, чтобы активно работали мышцы живота.

45) Примите положение для отжимания. Затем выбросьте ноги вперед, между руками, затем вернитесь в исходное положение. В крайних положениях упражнения тело должно быть всегда прямым.

46) Лягте на спину, выполните «березку», затем опустите ноги назад, коснувшись пола пальцами ног (за головой). Опишитесь соединенными ногами дугу, возвращая их вперед; немедленно коснитесь лбом коленей, сгибая туловище. Ноги постоянно прямые, коленные суставы заблокированы.

Упражнения с партнером (рис. на стр. 145)

86) Стоя спиной к спине, сцепитесь руками, причем каждый пропускает руку под рукой партнера и затем отводит кулаки вперед, на уровень бедер.

Раскачивайтесь, взвалив партнера на спину, наклонившись вперед, и снова выпрямитесь; партнер немедленно поднимает вас. Это упражнение выполняют очень медленно, вдыхая при выполнении наклона вперед и выдыхая при обратном движении.

87) Вытянув ногу, положите ее на плечо партнера, затем наклонитесь вперед, касаясь ноги грудью.

88) То же упражнение, но положение ноги — как после выполнения еко-гери. Партнер сначала опускается, сгибая ноги в коленях, затем потихоньку поднимается, блокируя ваше колено своими руками. Не изменяя положения ноги (ребро ее стопы параллельно полу), наклонитесь к ней.

89) Лягте на спину. Партнер, стоя на коленях, старается как можно сильнее прижать вашу ногу (нога прямая) к вашей груди (одна его рука блокирует ваше колено, направляя его вперед, другая толкает ногу на уровне голеностопа).

90) То же упражнение, что и в пункте 40, но тело при вращении отрывается от пола, при этом следует прогибаться как можно сильнее.

Арсенал техники каратэ вполне может быть ограничен несколькими движениями (ои-цуки, гяку-цуки, маэ-гери) при условии, что они будут изучены на достаточно высоком уровне. Прочая техника, часто являясь производной формой от основных движений, покажется вам достаточно простой в изучении. Однако не стремитесь выучить все сразу. Будьте терпеливы, упорны, имейте чувство меры, иначе не достигнете никаких результатов.

Основной формой изучения базовой техники является ки-хон. Ки-хон (ки — энергия, хон — основа) — форма тренировки, во время которой ученики выполняют технику каратэ без партнера, «в воздух». После того, как учитель продемонстрирует технику, ученики, стоящие рядами в додзэ, выполняют ее сначала на месте, а затем передвигаясь то вперед, то назад. Когда они доходят до конца зала, то поворачиваются на 180^0 и, перемещаясь в противоположном направлении, выполняют ту же технику. Одни и те же движения повторяются десятки, а иногда и сотни раз.

Такой вид тренировки, характерный для каратэ, с одной стороны, позволяет ученикам полностью сконцентрироваться на отдельном выполняемом движении (в древности основным методом изучения техники каратэ являлось выполнение ката; начинающему было достаточно трудно сконцентрироваться на выполнении каждой отдельной техники, поскольку он был вовлечен в выполнение относительно длинной и сложной последовательности технических действий, это затрудняло и тормозило процесс обучения) и быстрее прогрессировать, с другой — исправлять ошибки учеников. Ки-хон может показаться скучным и утомительным тому, кто хочет получить результат немедленно. Основа вашей техники должна быть прочной. Никто не может утверждать, что он полностью овладел основной техникой. Учитель Фунакоши незадолго до смерти сказал: «Только теперь я начал ощущать свой цуки». Этот исторический факт приведен здесь для того, чтобы вы поняли, что терпение и усердие являются основными качествами каратэ-ка.

Строго говоря, ки-хон имеет два варианта выполнения. На начальном этапе изучения техники вы должны изучить правильную траекторию движения блока или удара. В этот начальный период выполняйте движение только рукой или ногой, оставаясь на месте (в школе Шотокан для этой цели используют стойку хачидзи-дачи).

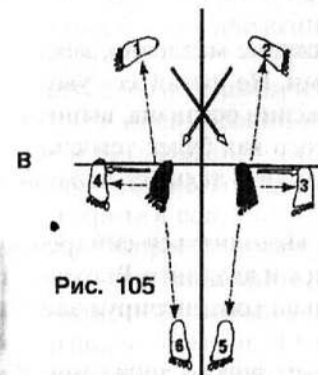
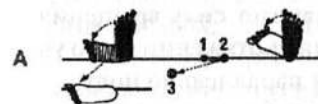


Рис. 105

Именно такая форма выполнения и называется ки-хон.

В основе правильного выполнения ки-хон находятся безупречные стойки, поэтому приведем здесь два примера тренировочных упражнений (рис. 105), которые можно добавить к примерам, приведенным при изучении стоек (см. часть первую).

Схема А

Вы в стойке киба-дачи, руки на бедрах (центр тяжести тела проецируется в точку 1).

Поверните левую стопу и на месте перейдите в ко-куцу-дачи (центр тяжести проецируется в точку 2).

Сместите левую стопу наружу, повернитесь на правой стопе и перейдите в дзэн-куцу-дачи (центр тяжести проецируется в точку 3).

Стоя на месте, согните в колене отставленную назад ногу для перехода в фудо-дачи (проекция центра тяжести возвращается в точку 1).

Переместите левую стопу на исходную линию и вернитесь в киба-дачи.

Схема В

Вы в хачидзи-дачи. Принимайте три основные стойки, оставляя одну стопу неподвижной, и каждый раз возвращайтесь в хачидзи-дачи.

1) Сместите правую стопу назад и перейдите в ко-куцу-дачи, ориентированную под углом 45^0 к оси исходной стойки.

2) Сместите левую стопу назад и перейдите в ко-куцу-дачи, ориентированную под углом 45^0 к оси исходной стойки.

3) Сместите в сторону левую стопу и перейдите в киба-дачи.

4) Сместите в сторону правую стопу и перейдите в киба-дачи.

5) Переместите вперед правую стопу и перейдите в ориентированную вперед дзэн-куцу-дачи.

Выполняя эти упражнения, держите руки на бедрах и напрягайте мышцы живота. Повторите упражнения, сопровождая пере-

мещения блоками. Это упражнение развивает силу вращения таза и устойчивость. Следите за тем, чтобы на протяжении всего упражнения центр тяжести тела перемещался параллельно полу.

Ниже мы приведем ряд рекомендаций которые позволят вам понять смысл ки-хон и, следовательно, работать сознательно, а это лучшая гарантия прогресса.

- Начинайте выполнять изучаемое движение медленно, делая остановки между отдельными его фазами. Не пытайтесь увеличивать скорость. Когда каждая фаза движения осознана, выполняйте его полностью (без пауз). После того как будет усвоена правильная траектория движения, выполняйте технику наращивая скорость.
- Каждое изучаемое движение должно выполняться синхронно с дыханием. Выполнив удар расслабьтесь и вдохните. Выполняйте удары с быстрым выдохом, максимально концентрируя энергию в конце движения (кимэ).
- Сконцентрируйтесь перед выполнением нового движения. Удары и блоки выполняйте с мощным хики-тэ другой рукой.
- После изучения правильной траектории движения начните выполнять его в комплексе с перемещениями вперед и назад (перемещение назад особенно важно при изучении блоков), эта форма ки-хон называется ки-хон-идо. Обычно выполняют пять или восемь шагов вперед, затем поворачиваются на 180° и движутся в противоположном направлении. Можно выполнять «бесконечную» ки-хон, перемещаясь из одного конца зала в другой, а затем обратно.
- Перемещайтесь медленно и плавно, следите за правильностью формы движения. Сохраняйте равновесие, принимая для этого низкую стойку. Все тело должно участвовать в движении как одно целое.
- Любое движение должно исходить из живота (хара). Не напрягайте плечи, т. к. вы потеряете скорость и равновесие.
- Выполняйте технику без всякого предварительного действия, «сигнала», результатом которого может стать предупреждение противника о вашем действии. Такими «сигналами» являются все второстепенные движения, которые не составляют технику, например: поворот стопы перед атакой, порывистое дыхание, покачивание корпуса и т. д. «Чистая» атака подобна молнии, что безусловно трудно выполнить из-за силы инерции, которую не-

обходимо преодолеть в начале движения. Одна из целей ки-хон — изучение прямых, «чистых» движений как с физической, так и с ментальной точки зрения, поскольку на более высоком уровне любое нервное напряжение может предупредить противника о ваших действиях.

- На этой стадии тренировки соединяют в одно целое движение удара или блока с движением всего тела (вращение таза, перемещение стоп).
- Каждая базовая техника имеет воспитательное значение, которое в той или иной степени играет свою роль в дальнейшем совершенствовании. Ищите пути превращения вашей энергии в естественное оружие, которое встречает противника.
- Не смотрите в пол, взгляд должен быть направлен прямо вперед. Постоянно представляйте перед собой противника и решительно атакуйте или защищайтесь.
- Привыкайте выполнять движение полностью. Не расслабляйтесь раньше времени. В начале изучения лучше сохранять более длительное кимэ. Выполнять удар быстро вовсе не означает не завершать его. Ничего не делайте частично, вкладывайте в движение всю энергию. Каждый удар должен выполняться как последний, как будто от этого зависит ваша жизнь. Если вы слишком устали, попросите у наставника разрешения остановиться, это лучше чем обманывать самого себя.
- Относитесь к себе самокритично, не удовлетворяйтесь достигнутым. Постарайтесь все время исправлять свои ошибки.
- Если вы занимаетесь самостоятельно, чаще работайте перед зеркалом, чтобы видеть ошибки.
- Выполняйте ки-хон при каждом удобном случае. Даже десять минут в день стоят больше, чем одна утомительная тренировка в неделю.
- Не забывайте о том, что ки-хон — это лучший путь познания техники каратэ. Не думайте, что напрасно теряете время, если тренировка с партнером вам нравится больше.

Команды учителя во время выполнения ки-хон.

Еой: приготовьтесь и сконцентрируйтесь. Примите хачидзидачи. Затем учитель называет технику, которую необходимо выполнять.

Кайтэ (или наоле): развернитесь на 180° .

Ямэ: вернитесь в исходное положение (конец упражнения).

Ясмэ: сконцентрируйтесь. Затем можете выйти из строя.

Техника, которую мы анализировали на предыдущих страницах, представляет собой основу каратэ. Совершенно невозможно добиться какого-либо прогресса без тщательного изучения ее. Мы отметим те движения, на которые необходимо обратить особое внимание.

СТОЙКИ

Хачидзи-даци
Дзэн-куцу-даци
Ко-куцу-даци
Киба-даци

УДАРЫ РУКАМИ

Чеку-цуки
Гяку-цуки
Ои-цуки
Киз-ми-цуки
Наг-ши-цуки
Уракэн-учи
Шуто-учи

УДАРЫ НОГАМИ

Маэ-гери
Эко-гери
Мавани-гери
Микацуки-гери

БЛОКИ

Гэдан-укэ
Агэ-укэ
Удэ-укэ
Шуто-укэ
Дзюдзи-укэ

Многочисленные формы упражнений ки-хон приведены при описании техники ударов и блоков.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ

Первой фазой является изучение траектории движения удара. Во второй фазе стараются обрести необходимую скорость и силу, в третьей изучают применение техники.

ПЕРВАЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Существуют определенные специфические правила выполнения ударов, которые необходимо соблюдать. Проникающий удар рукой считается одним из наиболее часто используемых ударов, а поэтому ему необходимо уделять наибольшее внимание. Все движения необходимо сначала выполнять медленно, совершенно со-

сательно контролируя мельчайшие подробности. Каждая небрежность в скором времени превращается в техническую ошибку, которую тяжело устранять.

Что касается техники проникающих ударов руками, то сначала необходимо изучить отдельно траекторию движения рук (чеку-цуки) и уже потом выполнять конкретные формы ударов — гяку-цуки или ои-цуки. Внимательно изучив технические описания ударов и тренировочные методы, вы поймете на чем необходимо сосредоточиться с самого начала.

Существует много вспомогательных методов, которые помогают точному изучению траектории движения этого, на первый взгляд простого, но в действительности очень сложного движения.

Правильное исходное положение рук и надплечий для выполнения чеку-цуки можно принять так: находясь в хачидзи-даци, вытяните обе руки перед собой (на уровне солнечного сплетения), кулаки должны касаться друг друга суставами больших пальцев. Повернитесь лицом к стене. Оба кулака уприте в стену так, чтобы они касались ее ударными поверхностями (сэйкэн). Проконтролируйте положение надплечий (они не должны быть приподняты или выдвинуты вперед) а затем выполните хики-тэ одной рукой. Теперь обе руки должны оказаться в идеальном исходном положении для выполнения цуки.

Для того, чтобы правильно усвоить момент вращения кулаков в ходе удара, легче всего разделить траекторию его движения на фазы. Чтобы определить момент, когда кулак, выполняющий хики-тэ уже завершает вращение и обращен большим пальцем вверх, а атакующий кулак начинает вращение и еще обращен большим пальцем вверх, необходимо контролировать движение локтей. В этот момент локоть атакующей руки должен входить в контакт с боковой частью грудной клетки, а локоть другой руки должен терять этот контакт. Для усвоения этого момента можно некоторое время выполнять чеку-цуки не из классического исходного положения а из положения рук, которое соответствует этому моменту: кулаки обращены большими пальцами вверх, локти касаются грудной клетки. Выполняйте удар из этого исходного положения. Через некоторое время можете выполнять удар полностью, обращая внимание на то, чтобы руки обязательно проходили через эту промежуточную фазу.

При изучении ои-цуки необходимо обращать внимание

прежде всего на синхронность удара и шага. Рекомендуется для этой цели выполнять последнюю фазу движения — завершение шага и удар; эта методика облегчает сочетание обеих движений. Чтобы избежать характерной ошибки при выполнении классического ои-цуки (чрезмерного поворота корпуса и выдвижения плеча атакующей руки вперед), рекомендуется выполнять хейко-ои-цуки (двойной удар). При такой форме выполнения корпус автоматически остается во фронтальном положении.

Наиболее важным моментом при выполнении гяку-цуки является синхронизация вращения таза с корпусом и движения атакующей руки. С методической точки зрения необходимо сначала изучить вращение таза и корпуса отдельно, а уже затем соединять это вращение с движением рук. Для удобства изучения сначала практикуйте гяку-цуки в более высокой стойке, а уже потом выполняйте его из классической дзэн-куцу-дачи. Основываясь на опыте, можно сказать, что наибольшую трудность вызывает освоение гяку-цуки с выпадом вперед (сури-аши). Поэтому эту форму выполнения гяку-цуки необходимо изучать только тогда, когда основная его форма уже освоена. Для контроля выполнения ударов можно использовать зеркало.

Рубящие удары также имеют свои специфические моменты, которые необходимо понять в первой фазе изучения. При изучении траектории движения рубящих ударов (например, уракен-учи) очень важно сохранять хлыстообразное движение, что в свою очередь требует расслабления мышц руки. При этом мышцы запястья особенно «жесткие», что мешает выполнить завершение «хлыста» в момент контакта с целью. Прочие методы изучения аналогичны цуки. Некоторые рубящие удары можно усвоить сравнительно просто, но нельзя забывать о правильном вхождении ударной поверхности в контакт с целью. Неправильный ее приход является характерной ошибкой при выполнении рубящих ударов.

ВТОРАЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Динамика ударов руками, их скорость и сила зависят не столько от мышц, задействованных в движении, сколько от уровня освоения техники, степени ее «натренированности». Непосредственно в движении рук ключевую роль играют мышцы плечевого пояса. На динамику всего удара, кроме того, значительно влияют мышцы нижних конечностей и корпуса.

Известно, что существует множество вспомогательных методов, которые помогают развить взрывную (динамическую) силу мышц. Наиболее широко распространенное в каратэ упражнение, которое развивает мышцы рук, — это отжимание от пола. В большинстве случаев отжимаются на кулаках (сэйкэн), иногда на ладонях или пальцах. Существует более усложненный вариант упражнения, в котором пытаются во время отжимания отталкиваться от пола; еще более сложным является вариант, когда, отталкиваясь от пола, пытаются выполнить хлопок ладонями, а затем вернуться в положение на кулаках. Некоторые каратэ-ка для развития взрывной силы используют резиновый эспандер, который одним концом закреплен на стене. При выполнении этого упражнения важно выполнять удар максимально быстро, до ощущения усталости. Именно последние повторения, когда вы уже устали и выполняете их через силу, будут максимально полезными для развития взрывной силы. Негативной стороной этого, в сущности отличного, упражнения является тот факт, что, преодолевая сопротивление эспандера, каратэ-ка часто искажает траекторию движения удара (возникает тенденция вращать атакующий кулак в самом начале движения, кроме того, очень часто кулак движется по дуге, а не по прямой). Этот недостаток можно устранить сравнительно просто: необходимо сознательно концентрировать внимание на этих деталях.

Очень эффективным для развития скорости является выполнение серии ударов — либо с чередованием рук (рэн-цуки), либо одной рукой (дан-цуки). Лучше всего выполнять тройной удар (сан-рэн-цуки, см. стр.) постепенно увеличивая его скорость (начинать медленно и постепенно доводить скорость до максимума).

Очень хорошо в момент «старта» удара использовать так называемый эффект натяжения мышц, который возникает при выполнении хики-тэ. Существует упражнение, которое непосредственно ориентированно на увеличение динамической силы этим методом. Удар выполняется не из классического хики-тэ, а из положения, в котором атакующая рука вытянута вперед. Выполняя упражнение, сначала быстро выполняют хики-тэ, а затем моментально стараются выполнить цуки так, чтобы между этими двумя движениями практически не было паузы. Эта форма движения называется кэн-о-хики («большое» возвращение кулака). Мышцы плечевого пояса должны быстро преодолеть возвратное движение

руки и «выстрелить» ее в обратном направлении. Это упражнение очень эффективно для развития взрывной скорости удара. Не следует забывать о том, что это очень специализированный метод и использование его имеет смысл только тогда, когда выполнение техники не вызывает проблем; кроме того, скорость в значительной степени обуславливается глубиной психической концентрации на выполняемом упражнении.

Динамику мышц нижних конечностей, необходимую для выполнения ударов руками, можно развить с помощью упражнений, специально предназначенных для этого. Очень эффективным является выполнение ой-цуки из стойки, в которой нога, отставленная назад, опирается коленом о пол (катахиза-дачи). Стремитесь выполнить из этого положения как можно более длинный и динамичный ой-цуки. В таком стиле можно выполнять и гяку-цуки.

В развитии динамики рубящих ударов существуют некоторые особенности. Прежде всего, при выполнении рубящих ударов действуют как правило другие мышечные группы. Диапазон действия мышц в рубящих ударах более широк и часто требует действия мышц спины, задней части дельтовидной мышцы и т.д; очень важную роль играют и мышцы живота. Реакция, которую тело должно компенсировать в момент попадания удара в цель, иного типа и при выполнении упражнений это нужно принимать во внимание. В этом случае также можно использовать эспандер и другие приспособления.

Мы уже говорили о компенсации реакции, которая возникает в момент попадания удара в цель. В способности тела эту реакцию компенсировать и кроется действительная мощь техники. Эта способность развивается выполнением ударов по специально предназначенным для этих целей снарядам. Одним из таких снарядов является макивара, которая предназначена не только для укрепления ударных поверхностей, но и для развития мышечных групп, которые компенсируют реакцию и выполняют удар. Выполнение ударов руками по макивара (см. стр.) является лучшим способом, который позволяет выработать наиболее оптимальное положение ударной поверхности в момент ее контакта с целью.

ТРЕТЬЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Изучению применения атакующей техники посвящен отдельный раздел (см. часть четвертую), это высшая, наиболее слож-

ная фаза тренировки, которая требует отличной основной подготовки. Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться в этой фазе изучения:

1. Нельзя изучать применение нескольких техник одновременно, сначала необходимо сконцентрировать внимание на одной и постепенно переходить к следующим;

2. Каждый каратэ-ка должен найти «свою» технику и затем совершенствовать ее в течение длительного времени; при отборе техники необходимо исходить из уровня подготовленности и других факторов (например, какая техника более соответствует конституции тела и в его исполнении имеет наибольший шанс на успех);

3. На всех этапах тренировки необходимо постоянно возвращаться к «чистому» выполнению техники. Часто случается, что при недостаточной основной подготовке постепенно (в процессе изучения применения техники) она искажается; прежде всего это касается траектории движения.

В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ИЗУЧАЮТ ТЕХНИКУ УДАРОВ РУКАМИ

В отличие от ударов ногами, где последовательность изучения определяется их технической сложностью, достаточно сложно установить неизменную последовательность изучения ударов руками. На основе опыта, во всяком случае, можем дать несколько общих советов. Осваивать проникающие удары, как мы уже говорили, необходимо начинать с изучения траектории движения рук (чеку-цуки) и уже потом изучать комплексные движения, такие как гяку-цуки и ой-цуки. Не рекомендуем изучать гяку-цуки со скольжения вперед (сури-аши) до тех пор, пока не будет изучена форма выполнения его на месте. Более целесообразно изучить сначала прямолинейные удары и уже потом перейти к круговым (каги-цуки и т.д.), которые имеют другую структуру движения. Изучая технику рубящих ударов, правильнее всего сначала изучить те, которые применяются наиболее часто, такие, как, например, шуто-учи, энни-учи, уракэн-учи, и уже потом изучать прочие.

Очень хорошо изучать технику удара (и блока) привязывая ее к изучению той стойки, в которой она чаще всего применяется. Такая методика очень часто применяется в японских университетах,

она связана прежде всего с изучением ката (именно в ката вы можете увидеть связь техники ударов со стойками).

Что касается остальных форм ударов, то тут существует известное поле для эксперимента, в зависимости от личного восприятия каратэ. Если вы практикуете спортивное каратэ, то прежде всего необходимо ориентироваться на технику, которая чаще всего применяется в спортивном бою. Это касается прежде всего рубящих ударов, часть из которых в спортивном бою практически не применяются, хотя в боевом каратэ имеют большое значение (энпи-учи, шуто-учи и т.д.).

КАК ИЗУЧАТЬ ТЕХНИКУ УДАРОВ НОГАМИ

Как и при изучении других техник каратэ, в этом случае также можно выделить три фазы, проходя через которые, каратэ-ка постепенно осваивает удары ногами. В первой фазе изучается траектория движения удара, во второй пытаются обрести необходимую скорость и силу, а в третьей учатся эту технику применять.

ПЕРВАЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Для того, чтобы хорошо усвоить траекторию движения удара, необходимо сначала тщательно изучить его классическое описание. Рекомендуем сначала изучать траекторию, выполняя движение медленно, с полным контролем. Иногда рекомендуют разделить удар на отдельные части и изучать их по отдельности. С методической точки зрения лучше всего разделить удар ногой на две фазы. В первой фазе нога вводится в замах (хики-аши), во второй выполняется сам удар и возврат в хики-аши. В таком разделенном варианте можно выполнять движение и быстрее, но все же в этой начальной фазе удар выполняется медленно и расслабленно, внимание концентрируется на правильности формы движения, а не на ее скорости и силе. Кроме сэнсэй (который не всегда рядом) большую помощь в изучении может оказать зеркало, с помощью которого можно контролировать ошибки.

Для того, чтобы научиться хорошо выполнять удары ногами, необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Нельзя из-за желания быстрее изучить удар пренебрегать первой фазой его изучения. Если вы не научитесь точно соблюдать технику удара, если будете стремиться сразу выполнять «полный»

удар, пренебрегая техническими деталями, то зафиксируете ряд ошибок, устранение которых гораздо сложнее, чем правильное изучение техники с самого начала.

2. Не имеет смысла пытаться с самого начала выполнять высокие удары. Как правило, для этого еще нет достаточных предпосылок (прежде всего это касается подвижности в тазобедренных суставах). Эти попытки могут привести к фиксации ряда технических ошибок, не говоря уже о риске получить травму (растяжение связок и т.д.) в результате такого неразумного подхода. Многие из тех каратэ-ка, которые допустили подобную ошибку, так никогда и не научились выполнять высокие удары ногами.

3. Необходимо постоянно возвращаться к проработке траекторий движения ударов, это касается не только начинающих, но и более подготовленных каратэ-ка. Нельзя успокаивать себя тем, что уже все изучено, и думать, что улучшить уже ничего нельзя. Технику необходимо неустанно совершенствовать, стремясь к «чистому» ее выполнению.

При изучении техники ударов ногами можно использовать ряд методик, которые это изучение облегчат.

Например, для освоения хики-аши с высоко поднятым коленом очень хорошо использовать несколько вспомогательных методов.

Можно выполнять удар над партнером, который стоит на четвереньках близко к вашим ногам, кроме того, можно использовать пояс от каратэ-ги, который одним концом привязан к вашей ноге (на уровне колена), а другим — к ноге партнера (вы стоите друг к другу лицом). Необходимо выполнять удар над этой преградой. Аналогичным образом можно воспользоваться любым другим препятствием, например скамейкой в зале и др.

ВТОРАЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Динамику ударов ногами, равно как и прочих техник, определяют несколько факторов. Прежде всего это личные данные каратэ-ка, особенно его мышцы. Врожденные особенности изменить трудно, но во всяком случае, с помощью тренировок можно усовершенствовать; ведь почти никто не выполняет технику на пределе природных возможностей. Взрывная скорость связана с силой мышц, выполняющих движение, и поэтому необходимо либо непосредственно в ходе изучения техники, либо при выполнении до-

полнительные упражнения развивать силу определенных мышечных групп. Способов для это существует очень много (см. стр. 165). Можно выполнять удары стоя по груди в воде. Это излюбленное упражнение тайских боксеров имеет много положительных сторон. Вода создает идеальное препятствие по всей траектории движения удара и эффективность метода может сохраняться долго, так как чем быстрее выполняется удар, тем больше сопротивление. Необходимо быть достаточно осторожными, когда после такого упражнения в воде вы выполняете удары ногами на воздухе: может произойти травма колена при быстром выполнении удара. Очень полезно выполнять удары ногами используя в качестве исходной позиции упор лежа (выполняется еко-гери или маваши-гери): укрепляются мышцы бедра.

Очень полезно выполнять несколько разных ударов одной ногой; упражнение можно усложнить тем, что выполнять эти удары не возвращаясь каждый раз в стойку, т.е. прямо из хики-аши. Разумеется, чем удар ногой быстрее, тем больше его сила (в момент контакта с целью). Важным моментом, определяющим эффективность удара ногой, является способность тела компенсировать реакцию (противостоять ей), возникающую в момент контакта с целью, что во многом зависит от положения тела в этот момент. Решающим фактором является положение центра тяжести тела и степень сокращения мышц, которые участвуют в ударе, — и не только тех, которые движут атакующую ногу, но и тех, что связывают тело с полом (седалищные мышцы и мышцы опорной ноги). Для выработки этой способности чаще всего используется нанесение удара по какому-либо препятствию, например мешку с песком. Удар ногой по реальному препятствию является лучшим методом для освоения правильного положения атакующей ноги и правильного движения таза и центра тяжести. Выполняя такой удар, вы сразу ощутите, правильно ли ударная поверхность вошла в контакт с целью и в верном ли положении находится корпус и центр тяжести. Если это не так, то ваш удар просто «отскочит» назад, без видимого силового дефекта.

Кроме того, динамику ударов ногами определяет подвижность тазобедренных суставов и эластичность мышц, противоположных мышцам, выполняющим удар. О том, как развить необходимую подвижность, мы говорили выше, но необходимо понять ее ключевое значение не только в плане скорости ударов ногами.

Динамику ударов ногами частично определяет и стабильность тела в момент удара. При выполнении ударов ногами каратэ-ка оказывается в менее устойчивом положении, чем, скажем, при выполнении ударов руками. Низкая устойчивость тела способствует выполнению прежде всего высоких ударов и ударов с поворотом (уширо-маваши-гери и т.д.). Очень трудно удержать тело в стабильном положении непосредственно перед завершением удара, когда воздействует реакция, степень устойчивости каратэ-ка в этот момент зависит от четырех факторов.

1. От конкретной формы удара при выполнении некоторых ударов тело более стабильно).

2. От степени подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц. Часто случается, что каратэ-ка, не имеющий достаточной подвижности суставов, теряет устойчивость при попытке выполнить высокий удар. Иногда стабильность тела нарушается, и в том случае, когда ученик пытается ударить выше, чрезмерно наклоняя корпус назад, тем самым он выводит центр тяжести далеко за опорное основание.

3. От общего состояния вестибулярного аппарата и способности тела удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве. В данном случае большую роль играют врожденные качества, которые, впрочем, можно развить с помощью тренировок.

4. От силы мышц опорной ноги, которая должна компенсировать быстрые изменения положения центра тяжести и всего тела.

Из приведенных четырех факторов вытекает и методика тренировки, направленной на развитие стабильности при выполнении ударов ногами.

Первым, скорее не техническим, а тактическим правилом является выполнение в бою такого удара ногой, который менее всего выводит тело из стабильного положения. Очень часто это зависит от стиля, в котором противник ведет бой.

На три приведенных выше фактора можно воздействовать определенными тренировочными методами. О суставной подвижности и эластичности мышц мы уже говорили. Способность удерживать равновесие, равно как и силу мышц ног, можно развить специализированными упражнениями. Как на наиболее эффективный для этого метод, обычно указывают на выполнение серии ударов ногой без смены опорной ноги. Повторение маэ-гери является наиболее легкой формой этой методики. Наиболее часто выполняют трой-

ной удар, начинающие могут ограничиться двойным ударом. Более сложным является выполнение эки-гери и совсем сложным — маваша-гери. Подготовленные каратэ-ка часто выполняют это упражнение меняя уровень ударов (например, первый удар на дзедан, остальные — чудан).

Очень эффективным методом является выполнение последовательных ударов ногой с перемещением или в комбинации с ударами руками. Исключительно сложным для выполнения, но очень эффективным является ведение условного боя, в котором оба партнера передвигаются на одной ноге. Этот метод незаменим при развитии равновесия и укреплении мышц ног, но его можно рекомендовать только подготовленным каратэ-ка; разумеется, что периодически опорная нога меняется.

ТРЕТЬЯ ФАЗА ИЗУЧЕНИЯ

Задачей третьей фазы, как, впрочем, и всего тренинга, является обучение каратэ-ка тому, как применить тот или иной удар ногой, ту или иную его форму в конкретной ситуации боя. О том, как конкретно применить удар ногой, мы расскажем в четвертой части. Предполагается, что в этой фазе обучения каратэ-ка уже овладел техникой ударов и выполняет их автоматически, что дает ему возможность заниматься с партнером. Занимаясь с партнером, каратэ-ка учится правильно определять дистанцию (ма-аи), идеальный момент времени для выполнения удара, учится «фиксировать» точки поражения на теле партнера. Он учится создавать наиболее оптимальные условия для атаки (финт, ловушка), автоматически связывать удар ногой с защитным действием (блок, уход) и точно наносить удары. За несколько месяцев занятий нельзя научиться эффективно применять технику в бою. Настоящее мастерство приходит только после нескольких десятков лет упорных тренировок. Изучая методы применения ударов ногами, нужно двигаться от простых форм к более сложным.

Примечание: методика изучения техники блоков принципиально та же, выполняйте блоки перемещаясь вперед и назад; уходы лучше всего изучать вместе с партнером, который атакует, кроме того, прочтите раздел «Дополнительная тренировка».

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

При выполнении техники каратэ существенны три составляющих:

- техничность;
- скорость выполнения;
- имеющаяся в распоряжении энергия.

При наиболее рациональной тренировке этим трем элементам уделяется равное внимание; уделяя внимание одному, никогда не следует забывать об остальных. Лучше всего, пока это еще возможно, то есть в молодом возрасте, стараться уделять наибольшее внимание тому, чтобы сочетать скорость выполнения техники с приобретением наибольшей силы. С возрастом определяющими факторами становятся техника и скорость, а сила отходит на второй план (скорее постоянные, чем чрезмерные упражнения позволяют поддерживать мышечный потенциал, приобретенный ранее в ходе упорных тренировок). Этим объясняется тот факт, что мастером каратэ можно оставаться в преклонном возрасте. Следовательно, каратэ, при условии постепенного и соответствующего данному моменту развития физической силы (причем эти возможности не стараются систематически превзойти и исчерпать до конца), предоставляет путь, по которому можно двигаться вперед всю жизнь, тем более что параллельно прогрессирует ментальная подготовленность, способствующая физической мощи, сильно уменьшающейся с возрастом (более подробно о ментальной подготовке читайте в четвертой части работы).

В додзэ основное внимание уделяется изучению техники. Очевидно, что из-за недостатка времени, которое можно посвятить тренировкам, развитие физического потенциала и мощи удара не происходит точно так же, как во время неистовых тренировок, практикующихся в японских университетах. Дополнительная тренировка, которая проводится помимо сеансов коллективной тренировки, необходима для того, чтобы техника, изучаемая в зале, не была усвоена поверхностно. Ибо если прекрасный метод общего физического формирования заключается в том, чтобы просто без пауз и энергично повторять основную технику, то начиная с определенного уровня необходимо, чтобы каратэ-ка выполнял удары не только в пустоту (ки-хон), но и работал с реальной целью. Следовательно, каратэ-ка, который желает прогрессировать, должен по-

свящать определенное время упражнениям, описанным в этой главе. Эта возможность часто предоставляется ему в додзэ, где он может тренироваться до и после общих занятий (лучше выполнять эти упражнения после сеанса освоения техники, поскольку, если вы слишком устанете до сеанса, это замедлит действие ваших мышц и снизит нервную реакцию). Некоторые из этих упражнений иногда вводятся в основную тренировку.

Двойная направленность тренировки

А) развитие выносливости и силы

Известно, что усталость мышц происходит от истощения резервов энергетических элементов клеток. Это высвобождение энергии возникает посредством химических реакций происходящих на клеточном уровне, которые могут осуществляться только при наличии кислорода, приносимого потоком крови (он играет роль горючего). Появляющиеся в результате вещества (молочная кислота) накапливаются в организме, что приводит к замедлению сокращения мышц и появлению ощущения усталости. Эту молочную кислоту можно удалить только дополнительным притоком кислорода к мышцам; отсюда проистекает одышка (учащенное дыхание), которая возникает после совершенного усилия и продолжается до восстановления нормального состояния.

Цель этого курса тренировки заключается, следовательно, в том, чтобы увеличить возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволит быстро установить равновесие между образованием продуктов химической реакции в мышцах и необходимостью подпитки кислородом благодаря окислению и усвоению этих веществ (в идеале это равновесие нужно поддерживать как можно дольше). Основная задача заключается в том, чтобы увеличить расход при циркуляции крови, а значит, заставить сердце увеличить мощь и ускорить ритм своих сокращений. Для укрепления миокарда и увеличения производительности сердца хороши любые **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ**. Хорошо дозированные, без систематического превышения возможностей, доводящего организм до истощения, тренировки развивают общую выносливость каратэ-ка.

Б) Поиск энергетического «взрыва»

Поскольку при выполнении обычной техники каратэ усилие должно быть очень коротким, но мощным, энергия должна высвобождаться без подпитки мышц кислородом ввиду краткости этой мобилизации. Для этого необходимо иметь очень быстрые нервные реакции (следовательно, нервная система должна хорошо отдохнуть перед тренировкой) и большое количество порождающих силу (динамогенных) элементов в мышцах, которые можно задействовать немедленно. В тренировках необходимо отдавать предпочтение коротким, но интенсивным (кимэ) усилиям, чередующимся с относительно продолжительными периодами расслабления. Продолжительные усилия служат только для увеличения мышечного потенциала, который будет быстро использован в момент создания кимэ, поэтому такой потенциал должен быть в наличии. Этот потенциал будет использоваться лучше, поскольку достижение некоторого автоматизма при выполнении основной техники позволит наилучшим образом и произвольно задействовать в нужный момент нужные группы мышц. Результатом будет не экономия энергии, а наиболее эффективное использование всей наличной энергии.

Первое направление дополнительной тренировки (улучшение физической формы) является подготовкой для второго, требующего менее привычных и опасных для неподготовленного организма усилий сердечно-сосудистой системы.

Мышечное развитие

Развитие общей выносливости должно происходить постепенно, без чрезмерных нагрузок, поскольку любая излишняя усталость замедляет нервно-мышечную деятельность и ведет к остановке прогресса. Нужно одинаково развивать как мышцы-сгибатели (куккин: для зацеплений и рывков), так и разгибатели (синкин: они чаще всего используются в каратэ, поскольку участвуют в выполнении удара).

Инвентарь (рис. 106)

1) Макивара

Соломенная циновка для нанесения ударов, свернутая в фор-

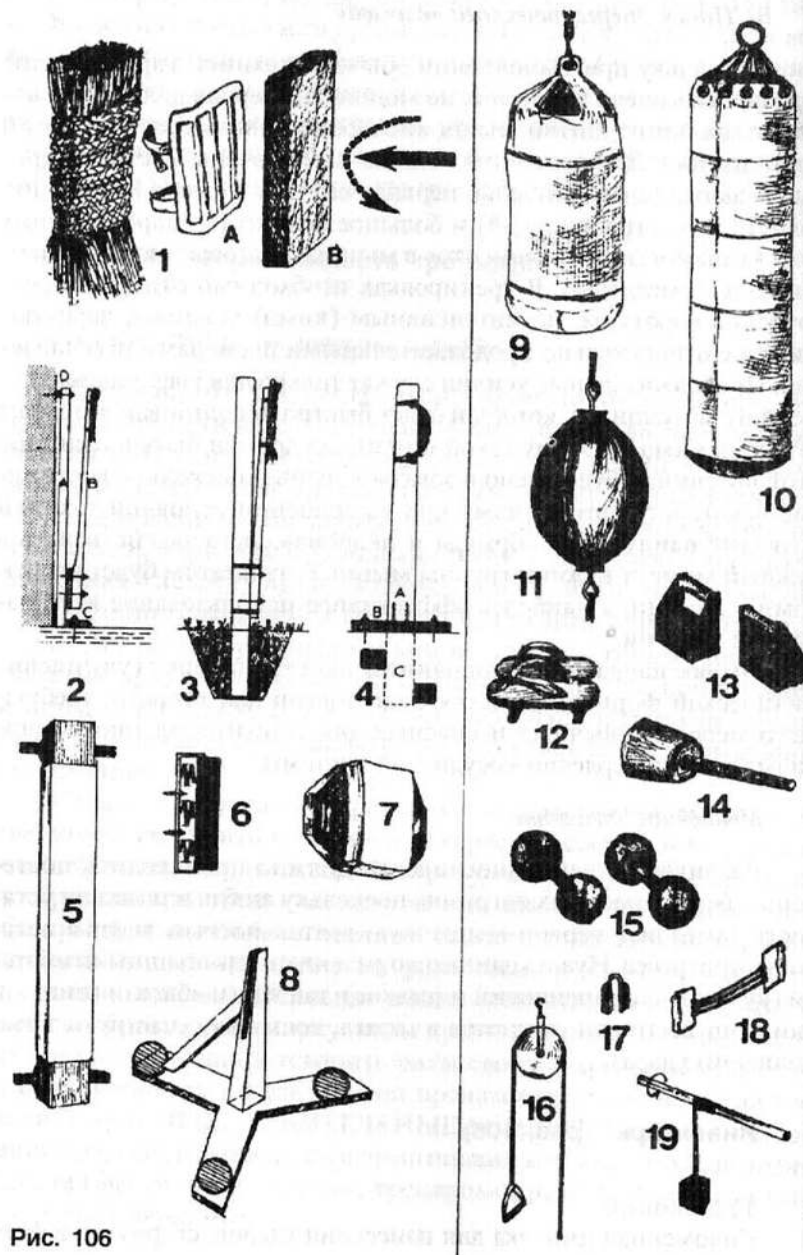


Рис. 106

ме бочонка и сплетенная из стеблей рафии или из рисовой соломы, связанная веревкой, сплетенной из того же материала.

А) Традиционную макивара можно заменить резиновым ковриком, заключенным в хлопковую оболочку, который закрепляется на доске для ударов.

В) Заменяющий традиционную циновку коврик из губки.

Удары всегда следует наносить прямо, в направлении, указанном черной стрелкой.

2) Ударная доска крепится к стене.

Наиболее часто изготавливается из кипариса или другого пружинистого дерева, имеет ширину 15 см. Высота доски составляет примерно 1,5 метра. Необходимо обратить внимание на то, что ударная доска имеет форму конуса (если смотреть сбоку). Верхний конец доски имеет толщину 1,5 сантиметра, за счет этого она пружинит.

На верхней части доски В закреплена макивара, ударная доска закреплена на доске А, которая прикреплена верхней частью к стене Д, а в нижней части заблокирована куском бруса С. При ударе макивара должна отклоняться на несколько сантиметров.

3) Ударная доска, установленная на улице.

В общем, то же, но несущая часть закреплена в земле.

4) Жесткая доска для ударов.

Бить нужно мощно, стараясь как бы вырвать закрепленную в полу С двумя клиньями или приклепанную к полу несущей частью В балку. Макивара (или маленький мешок с песком) закреплена на верхней части.

5) Длинная доска для ударов.

Описанные выше варианты предназначены исключительно для нанесения ударов руками, этот вариант позволяет наносить удары ногами. Доска закреплена на стене с помощью двух перекладин, сверху донизу покрыта куском циновки, а затем тканью; эта доска шире обычной.

6) Макивара на пружинах.

Макивара вставлена в ящик, вмурованный в стену; нанося удар, погружают ее в ящик.

7) Ручная макивара.

Кусок циновки закреплена на доске с рукояткой. Один партнер держит ее, второй наносит удары.

8) Доска для ударов.

Располагается на широком основании (концы перекалдин можно блокировать грузами). Доска шире у основания, а в верхней ее части сделана вертикальная прорезь, вызывающая пружинящий эффект при нанесении ударов.

9) Короткий мешок для ударов.

Последовательно заполнен древесными опилками, зерном, песком. Он особенно подходит для отработки хлестких ударов, а также ударов локтем или коленом.

10) Длинный мешок для ударов.

Длиннее и тоньше предыдущего, особенно подходит для отработки вышибающих ударов ногами, ударов ногами в прыжке и комбинаций.

11) Боксерская группа.

Растянутая на двух амортизаторах либо поднятая на подставке, она должна располагаться на уровне солнечного сплетения. На ней отрабатывают удары руками и удары стопой (хлесткие удары).

12) Чугунные подошвы (гета).

Их обувают и выполняют классические удары стопой с полным сокращением мышц или с большой скоростью для развития мышц ног.

14) Каменный блок с ручкой.

Держа его, выполняют движения типа учи-ваза.

15) маленькие гантели (не более 2,5 кг.).

Используются для развития динамической силы; выполняются быстрые движения.

16) Стремя со шкивом.

Вставляют стопу в стремя и тянут веревку так, чтобы направить прямую ногу вверх (в конечное положение маэ-гери или еко-гери).

17) Эспандер ручной.

Служит для развития мышц кисти и запястья; применяется для выполнения некоторых специальных упражнений.

18) Эспандер.

Для выполнения движений, развивающих мышцы в целом. При этом всегда следует опускать плечи вниз и напрягать подмышечные мышцы.

19) Катушка Андрье.

Груз привязан к намотанной на шток веревке. Взявшись ру-

ками за концы штока, накручивают и раскручивают веревку, стараясь держать руки вытянутыми горизонтально; таким образом развивают мышцы предплечий и запястий.

Общее мышечное развитие без снаряжения

Этот и следующий разделы иллюстрируют рисунки.

«Кросс» — это замечательный способ поддерживать физическую форму и развивать общую выносливость (дыхание).

Все движения, рассмотренные в предыдущем разделе, можно использовать и в этом случае: настойчиво и многократно выполняя серии движений, добиваются увеличения силы мышц, участвующих в выполнении техники. Впрочем, приведенные ниже упражнения предназначены в основном для развития мышц (рис. на стр 145).

49) Серии из 10 или 20 быстрых отжиманий на кистях (должна увеличиваться эластичность мышц, а не их объем); лоб следует опускать до пола, а поднимаясь, полностью выпрямлять руки в локтях. Можно модифицировать упражнение, отжимаясь — на кулаках, обращенных тыльными сторонами вперед (1) в одной из следующих позиций: развитие силы запястий; большими пальцами вперед (2); на полностью растопыренных пальцах; на кистях, повернутых навстречу друг другу (4); на тыльных сторонах кистей (5); ладони обращены вверх, пальцы кистей направлены навстречу друг другу. Можно также опереться на тыльные стороны кистей, направив пальцы в стороны и заблокировав локти (6): развитие гибкости запястий. Не отжимаясь, оставайтесь в этом положении как можно дольше.

50) Отжимания с поворотами корпуса вперед-назад вокруг плечевых суставов (развивает плечевые мышцы и мышцы рук).

51) Сгибание туловища на уровне пояса вперед-назад, кисти рук на затылке, ноги прямые; лоб касается коленей (укрепление мышц живота).

52) Лягте на спину, поднимите вытянутые и разведенные на 50 сантиметров ноги над полом, выполняйте круговые движения стопами снаружи внутрь и изнутри наружу (укрепление мышц живота).

53) Примите исходное положение для отжимания на кулаках, ноги вместе. Продвигайтесь вперед, вытягивая корпус и последовательно опираясь на кулаки; руки остаются прямыми.

54) Примите конечное положение чудан-маэ-гери-кэкоми, затем, сгибая опорную ногу в колене, опуститесь как можно ниже (укрепление мышц ног).

55) Лягте на живот для выполнения противоположного описанному в п. 44 ножницеобразного движения. Ноги остаются прямыми (укрепление мышц ног и спины).

56) Прыжки через скакалку (расслабление и дыхание).

57) Прыжки кролика: присев, опираясь на пальцы ног и держа руки за спиной, выпрыгивайте вперед и вверх (расслабление и укрепление мышц ног).

58) Утиный шаг: присев и держа руки за спиной, продвигайтесь вперед, корпус вертикален (укрепление мышц ног).

59) То же движение, что и в п. 51, но при выполнении его вы лежите на наклонной поверхности (доске) головой вниз. Ноги закреплены на уровне голеностопов (укрепление мышц живота).

91) Примите стойку кибя-дачи, партнер сидит у вас на плечах, и оставайтесь в этом положении как можно дольше (укрепление мышц ног).

92) Из предыдущего упражнения переместитесь в сторону в стойку кибя-дачи, скрестив ноги и поместив одну стопу перед другой, не поднимая центра тяжести (укрепление мышц ног).

93) Из того же положения, выполните нами-аши (укрепление мышц ног, развитие скорости, равновесия).

94) Вытянувшись на спине и держа кисти рук на затылке, сцепитесь ногами с ногами партнера, находящегося в том же положении; выполняйте наклоны вперед (укрепление мышц живота).

95) Вы упираетесь вытянутыми руками в пол, партнер держит ваши ноги на уровне голеностопов. Из этого положения выполняйте серии отжиманий (укрепление мышц рук). Можно выполнять это упражнение с грузом на спине (например, с маленьким мешком песка).

Развитие мышц с использованием атлетических снарядов

Речь идет о коротких гантелях, классической тяжелоатлетической штанге, тяси, железных подошвах (см. рис. 106) и т.д. Однако эти снаряды не должны быть слишком тяжелыми (вес гантелей — около 2,5 кг, штанги — 15-20 кг), мышечная усталость должна появляться не от их веса, а от **МНОГОКРАТНЫХ ПОВТОРЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ**. Как указыва-

лось выше, каратэ-ка должен стремиться не к гипертрофированию мышц, а к увеличению их динамической силы и выносливости.

Упражнения с различными снарядами (рис. на стр 145)

60) На параллельных брусьях, ноги согнуты в коленях (укрепление мышц рук).

61) Вертикальное рубящее движение, выполняемое палкой, утолщенной на конце. Удар должен производиться быстро (как удар саблей, наносимый сверху вниз после широкого замаха) и останавливаться точно в тот момент, когда конец палки оказывается на уровне солнечного сплетения. В этот момент выпрямите руки, с силой опустите вниз плечи и напрягите мышцы живота.

Упражнения с гантелями (рис. на стр 145)

62) Движения в стороны, руки прямые.

63) Сгибание-разгибание рук над головой.

64) Так же, как в пункте 19.

65) Попеременное сгибание рук, локти неподвижны.

66) Раскачивание вытянутых рук вперед-назад.

67) То же упражнение, но с наклоном корпуса вперед в тот момент, когда руки движутся назад и вверх.

68) Вытянув руки на высоте плеч, вращайте кистями.

69-70) То же движение рук, что и в пункте 66. Приседайте, отводя руки назад, а поднимаясь, возвращайте их в исходное положение.

Упражнения со штангой (рис. на стр 145)

71) Сгибание-разгибание рук над головой.

72) Сгибание-разгибание ног, причем штанга находится перед грудью на уровне ключиц.

73) Разгибание рук над головой и сгибание их сзади, причем штанга проходит за затылком.

74) Руки опущены вниз, штанга на уровне бедер. Из этого положения отклоняйтесь назад.

75) Соответствует пункту 65, но обе руки сгибайте одновременно.

76) Сгибайте-разгибайте руки из положения лежа.

77-78) Раскачивайте туловище в стороны в вертикальной плоскости, штанга на уровне лица.

79) Поворачивайте туловище и наклоняйте вперед, штангу держат у затылка.

Упражнения с мешком песка (рис. на стр 145)

80) Наклоны грудной клетки вперед с вытянутыми над головой руками.

81) Перемещение мешка вперед-назад над головой.

82) Согнув руки перед корпусом, подбрасывайте мешок на предплечьях.

83) С мешком за головой приседайте на пальцах ног, не наклоняя корпус.

84) Из предыдущего положения выполните «прыжок кролика».

85) Мешок подвешен на уровне груди, резко и прямо вытолкните его вперед, выпрямляя руки, энергично опускайте плечи вниз и напрягайте подмышечные мышцы.

Изометрические упражнения

Это прекрасный способ развития силы мышц, который основан на том, что напряжение мышц, осуществляемое без сокращения мышечных волокон, развивает большое усилие в местах их прикрепления. Статическое напряжение, без расхода развиваемой энергии на перемещение, охватывает всю мышечную ткань, в результате чего достигается максимальное приложение силы.

Несколько упражнений для примера

1) Правую руку расположите в конечном положении каги-цуки и давите ею влево, в то время как левой кистью блокируйте ее и давите вправо.

2) Правую руку расположите в конечном положении агэ-укэ, левой рукой захватите правую, стремясь опустить ее вниз.

3) Правую руку расположите в конечном положении учи-укэ, левой кистью захватите ее и тяните влево.

Во всех этих упражнениях нужно сильно опускать плечи вниз и максимально сокращать подмышечные мышцы, мышцы шеи, рук, живота. Усилие должно поддерживаться в течение примерно шести секунд, а затем следует период полного расслабления, который длится не менее минуты. Очевидно, что возможны другие упражнения, отвечающие этому принципу: когда одной своей рукой вы препятствуете движению другой руки.

Можно использовать изометрические упражнения для развития мышц ног. Например, примите исходную позицию для выполнения удара ногой, колено поднято. Поместите стопу в петлю вашего пояса, концы которого держите одноименной рукой. Старайтесь опустить стопу вниз, а пояс тяните вверх. Выполните то же упражнение из положения еко-гери: вытолкните таз в направлении удара, удерживая стопу в петле пояса. Когда мышцы напрягаются, нога должна оставаться слегка согнутой в колене.

Если регулярно выполнять такие упражнения, чередуя напряжение с периодами полного расслабления, то результаты очень быстро станут ощутимыми, однако при этом сердечно-сосудистая система подвергается значительным нагрузкам, представляющим серьезное испытание для неподготовленного организма. Следовательно, нужно начинать с небольших, очень коротких серий.

УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Определенная степень твердости ударных поверхностей необходима для того, чтобы они могли выдержать удар в момент контакта с телом противника.

Укрепленные ударные поверхности являются средством защиты

Для выполнения мощных жестких блоков необходимы крепкие предплечья. В дополнение к отжиманиям и укрепляющим мышцами упражнениям с гантелями практикуют упражнения для укрепления костей (см. упражнение 96, на стр. 145). Стоя лицом к партнеру, вытяните руки вперед (под углом примерно 45° по отношению к корпусу). Когда партнер сделает то же самое, соедините внутреннюю поверхность предплечья с внутренней поверхностью его предплечья. Поворачивая корпус то вправо, то влево, наносите резкие удары по предплечьям противника, который поворачивается в том же ритме, но в противоположном направлении. Во время всего упражнения руки остаются неподвижными; напрягайте мышцы живота и подмышек, сжимайте кулаки. Сначала удары болезненны, вызывают синяки; в этом случае следует прекратить упражнение. Со временем выполнение этого упражнения станет менее болезненным.

Сильные мышцы живота так же необходимы — как для мощ-

ного выполнения техники, так и для того, чтобы можно было выдерживать удары средней силы.

*Укрепленные ударные поверхности являются
средством атаки*

Необходимо отметить, что не твердость ударных поверхностей как таковая лежит в основе эффективности ударов, как это утверждают легенды. Определяющим фактором эффективности является скорость, а твердость ударной поверхности позволяет проникнуть в тело противника не травмируя конечность.

Для укрепления ударных поверхностей наиболее часто применяется макивара (см. ее описание на стр. 167). Именно упражнения с макивара позволяют укрепить ударные поверхности рук, а самое главное — научиться правильно сокращать мышцы в момент контакта (кимэ), чего нельзя добиться занимаясь только кихон. Побольше работайте с макивара до достижения первого или даже второго дана.

- Станьте в стойку дзэн-куцу, корпус в ханми, расстояние до макивара должно быть таким, чтобы, выполнив удар, вы могли достать ее не наклоняясь вперед. Взгляд устремлен на макивара и энергия сконцентрирована в нижней части живота (тандэн). Макивара должна находиться на высоте вашей грудной кости, если она будет расположена выше, трудно будет правильно напрячь мышцы в момент контакта, а это самое главное на начальном этапе.
- Очень важное значение имеет правильная стойка: ноги должны как будто «врасти» в пол. Для особенной мощи ударов можно выполнять их из фудо-дачи, переходя в дзэн-куцу-дачи в момент контакта (например, гяку-цуки). Рубящие удары выполняют в стойке кибя-дачи.
- Удар наносите резко, не тяжело, с коротким выдохом, стараясь глубоко проникнуть (макивара должна резко отклоняться назад). Во время удара оставайтесь полностью расслабленным, напрягайте мышцы только в момент контакта (кимэ). Если мышечная фиксация будет неверной, вы не сможете отклонить макивара или даже она оттолкнет вашу конечность назад. Не поднимайте центр тяжести и не наклоняйтесь при нанесении удара, бейте «животом», поддерживая напряжение в тандэн. Думайте о своем ударе и при каждом контакте посылайте свою ментальную энергию сквозь макивара. Между отдельными ударами делайте пау-

зы: медленно вернитесь в исходное положение и сконцентрируйтесь, затем снова нанесите удар, вложив в него всю свою энергию.

- На первом этапе занятий с макивара расстояние до нее должно быть таким, чтобы вы только слегка касались ее. В этот период происходит постепенное укрепление ударных поверхностей кулака. По мере прогресса расстояние сокращается, и постепенно переходят к глубоким ударам. Очень важно следить за тем, чтобы кулак входил в контакт с макивара точно по прямой, иначе вы рискуете травмировать его (касательный удар повреждает кожу).
- Тренируйтесь с макивара регулярно, увеличивая число ударов. По мере того, как укрепляются ваши кисти, увеличивается выносливость всего тела (это именно так, поскольку многократное создание кимэ, в результате которого напрягаются почти все мышечные группы, является отличным изометрическим упражнением, укрепляющим их).

На рисунке 106 показано несколько примеров работы с макивара:

- a) гяку-цуки; обратите внимание на выпрямление отставленной назад ноги, которое посылает энергию всего тела в удар;
- b, c) шуто-учи изнутри наружу с вращением корпуса;
- d) шуто-учи снаружи внутрь в стойке дзэн-куцу;
- e) уракен-учи в горизонтальной плоскости;
- f) маэ-энпи-учи в гяку-аши.

При выполнении сотен ударов кулаком по суставам запястья и фалангах указательного и среднего пальцев образуются мозоли; многократные удары увеличивают толщину надкостницы. Этот процесс протекает в три этапа:

- формирование новых клеток после увеличения количества сосудов в надкостнице, позволяющего питательной жидкости проникать в эти клетки;
- постепенное преобразование этих новых клеток в волокнисто-хрящевую ткань;
- окостенение волокнисто-хрящевой ткани: появляется утолщение, представляющее собой костный мозоль.

Однако образование костных мозолей не является целью тренировки, а только одним из ее следствий, уровень подготовки каратэ-ка не связан со степенью деформации кистей его рук. Кстати, недавние исследования, проведенные в Японии, показали, что продолжительные занятия с макивара снижают скорость удара, а зна-

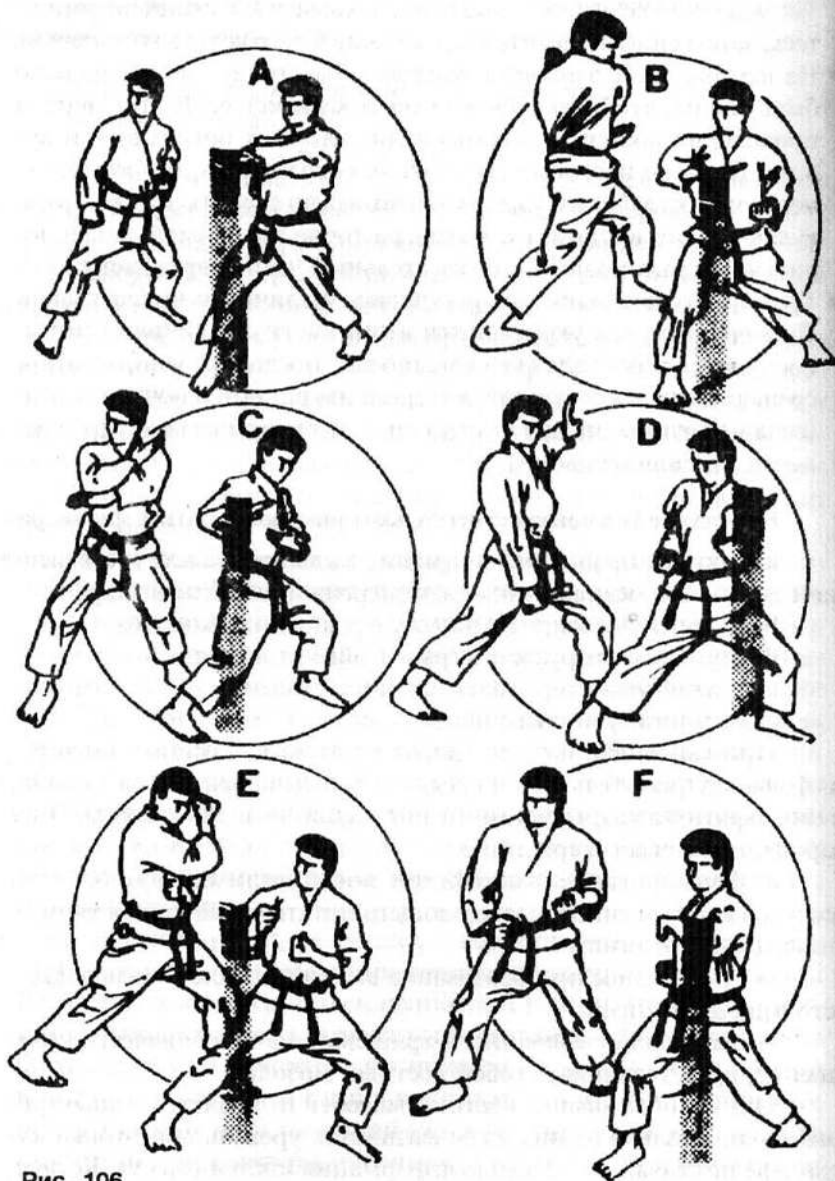


Рис. 106

чит, в конечном итоге вредят совершенствованию. Поэтому традиционную макивара иногда заменяют менее твердым ковриком из губки. Тем не менее упражнения с макивара остаются необходимым этапом совершенствования, без которого освоение основной техники было бы поверхностным: это одно из лучших средств для совершенствования кимэ. Между тем, ничто не мешает вам покрыть макивара гладкой тканью, чтобы напрасно не травмировать руки, поскольку цель заключается в увеличении проникающей силы удара, а не в том, чтобы появились внешние признаки, говорящие о солидном техническом уровне.

Другим необходимым для совершенствования техники ударов является мешок: только с его помощью можно обрести мощные удары ногами. Мешок подвешивается так, чтобы его низ находился на уровне нижней части живота стоящего каратэ-ка; следует наполнять его все более и более твердым материалом, лучшим наполнителем является песок, смешанный с зерном. В самом деле, чистый песок уплотняется, и мешок становится опасным для стопы. Если мешок слишком легкий, можно попросить партнера держать его. Нанося удары по мешку, улучшают устойчивость тела и вырабатывают кимэ. После определенного периода занятий можно раскачать мешок и попытаться остановить его встречными ударами или выполнить удар ногой в прыжке. Удар всегда следует наносить так, чтобы ощущалось проникновение: мощный удар сдвинет с места неподвижно висящий мешок.

Хотя мешок особенно подходит для тренировки ударов ногами, на нем можно отрабатывать удары руками и комбинированную технику. «Боксерская группа» позволяет развивать большую скорость и точность; следовательно, необходимо чередовать два вида упражнений: первый служит для укрепления мышц ног, второй вырабатывает ощущение момента времени.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Все больше каратэ-ка отдают предпочтение новым методикам тренировки, однако некоторые старинные методики, особенно китайские, остаются весьма эффективными.

К таким методам относится тренировка со свечой

Она заключается в том, что зажженную свечу располагают на уровне солнечного сплетения. Упражнение выполняется в тихом

месте, где нет движения воздуха, если можно, в затемненном, чтобы легче было сосредоточиться на пламени. Для правильного выполнения упражнения необходимо снять куртку, чтобы поднятый движением одежды воздух не погасил свечу. Речь идет о том, чтобы нанести удар чеку-цуки и остановить его в одном сантиметре от пламени свечи. Если удар выполняется с большой скоростью и точностью, то свеча погаснет. Можно также упражняться в выполнении хики-тэ; достаточно быстро отдергивая кулак винтообразным движением, получают эффект всасывания, в результате чего пламя тухнет. Когда такой эффект станет стабильным, можно брать все более и более толстые свечи и использовать все более длинные язычки пламени. Используя этот метод можно выполнять шуто-учи, уракэн-учи или маваши-гери. Упражнение развивает скорость, точность и способность концентрироваться. Хороших результатов в выполнении этого упражнения можно добиться только после хорошего отдыха и психического расслабления.

Для отработки уходов, необходимо подвесить к потолку маленький мешок с песком, так, чтобы он располагался на уровне солнечного сплетения. Став рядом с ним в исходную стойку (хачидзи-дачи), оттолкните его назад, а когда он вернется, отклоните корпус, пропуская мешок мимо. Уклоняйтесь только в самый последний момент, когда мешок уже вот-вот коснется вас.

Испытания ударов (тамэ-шивари) хорошо известны начинающим, поскольку они обычно входят в демонстрацию каратэ как наглядные и простые упражнения. Энергия, высвобождаемая при выполнении техники каратэ, действительно позволяет разбить рукой или ногой различные предметы, такие, как доски, черепица, кирпичи или булыжники. Когда скорость достаточна и намеченная цель не отклоняется в момент контакта, каратэ-ка может завершить удар в толще деревянного предмета на впечатляющей глубине (от 5 до 10 см!). Это испытание проверяет реальную, достигнутую тренировками силу удара. В этом нет никакого чуда, поскольку известно, что эффект удара возрастает пропорционально квадрату кинетической энергии, развиваемой рукой или ногой. Каждый каратэ-ка должен время от времени проходить это испытание. Упражняться лучше на досках средней толщины (3-4 см), но подвешенных без жестких точек опоры, чем на более толстых досках, но жестко закрепленных. Во втором случае имеется тенденция наносить удар с силой и непроизвольно замедлять его в момент контак-

та, тогда как в первом случае приходится бить как можно быстрее, чтобы разбить доску прежде, чем она отклонится. Это испытание требует максимальной концентрации и мышечной координации, оно должно проводиться регулярно параллельно с выполнением упражнения со свечой.

Примечание: основы ментальной практики, без которой каратэ превращается просто в вид физической культуры, читатель найдет в пятой части работы.

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

ВВЕДЕНИЕ	7
ЖЕСТКАЯ ТЕХНИКА (ГО-УКЭ)	10
БЛОКИ	10
Общие принципы выполнения блоков	13
ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК: ДЗЕДАН-АГЭ-УКЭ	17
Выполнение агэ-укэ	17
Варианты	19
Основные принципы	22
Производные формы	25
Ки-хон	26
Тренировочные методы	27
БЛОКИ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ	27
СОТО-УКЭ	28
Выполнение сото-укэ	29
Основные принципы	30
Варианты	31
УЧИ-УКЭ	34
Выполнение учи-укэ	35
Варианты	36
Основные принципы	37
Производные формы	38
МОРОТЭ-УКЭ	38
МАЭ-УДЭ-ХИНЭРИ-УКЭ	39
ГАЙ-ВАН-НАГАШИ-УКЭ	40
Ки-хон	41
Тренировочные методы	43
БЛОК ВНЕШНИМ РЕБРОМ ЛАДОНИ: ШУТО-УКЭ	45
Выполнение шуто-укэ	48
Основные принципы	49
Варианты	50
Производные формы	51
ФУМИКОМИ-ШУТО-УКЭ	51
ТАТЭ-ШУТО-УКЭ	52
ДЗЕДАН-ШУТО-УКЭ	53
Выполнение дзедан-шуто-укэ	53
ШУТО-БАРАИ-УКЭ	54
Ки-хон	54
Тренировочные методы	56
НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: ГЭДАН-УКЭ	56

Выполнение гэдан-укэ	57
Основные принципы	58
Варианты	60
ГЭДАН-ШУТО-УКЭ	61
ХАРАИ-ОТОШИ-УКЭ	61
Ки-хон	62
НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: ОТОШИ-УКЭ	63
Основные принципы	64
Варианты	65
Ки-хон	65
НИСХОДЯЩИЙ БЛОК: ТЭЙШО-АВАСЭ-УКЭ	66
Выполнение тэйшо-авасэ-укэ	66
Основные принципы	67
КРЕСТООБРАЗНЫЙ БЛОК: ДЗЮДЗИ-УКЭ	67
ДЗЕДАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ	68
Выполнение дзедан-дзюдзи-укэ	69
Варианты	69
ГЭДАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ	69
Выполнение гэдан-дзюдзи-укэ	69
Варианты	70
Основные принципы	70
Ки-хон	71
БЛОК ОБОРОТНОЙ СТОРОНОЙ КИСТИ	71
Выполнение шайшу-укэ	72
ЧУДАН-ХАЙШУ-УКЭ	73
Ки-хон	73
КАКИВАКЭ-УКЭ	74
Выполнение какивакэ-укэ	75
Основные принципы	75
ТЭЦУИ-УКЭ	75
ЭНПИ-УКЭ	76
ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ УДАРЫ	77
МАЭУДЭ-ДЭАИ-ОСАЭ-УКЭ	80
Выполнение маэудэ-дэаи-осаэ-укэ	81
Основные принципы	82
ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ БЛОКИ НОГОЙ	82
СОКУТЭЙ-ОСАЭ-УКЭ	83
СОКУТО-ОСАЭ-УКЭ	83
МЯГКАЯ ТЕХНИКА (ДЗЮ-УКЭ)	84
СМЕТАЮЩИЕ БЛОКИ: БАРАИ-УКЭ	84
ТЭ-НАГАШИ-УКЭ	85
ТЭ-ОСАЭ-УКЭ	86

	СМЕТАЮЩИЕ БЛОКИ НОГОЙ	86
	НАМИ-АШИ	87
ОТ	МИКАЦУКИ-ГЕРИ-УКЭ	88
ВВ	ХИЦУИ-ГЕРИ-УКЭ	89
	БЛОК ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ	90
ЖЕ	ЗАЦЕПЛЯЮЩИЙ БЛОК: КАКЭ-УКЭ	90
]	МОРОТЭ-ЦУКАМИ-УКЭ	92
	Выполнение моротэ-цуками-укэ	92
]	Основные принципы	93
	СУКУИ-УКЭ	93
	ГЭДАН-КАКЭ-УКЭ	94
	МОРОТЭ-СУКУИ-УКЭ	97
	ЗАЦЕПЛЯЮЩИЕ БЛОКИ НОГОЙ	98
	АШИБО-КАКЭ-УКЭ	98
	АШИКУБИ-КАКЭ-УКЭ	99
	ТЕХНИКА УХОДОВ: КАВАШИ-ВАЗА	100
	ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ	100
	Типы уходов	104
	ТЕХНИКА КОНТРОЛЯ	111
	Броски (нагэ-ваза)	111
	Основные принципы	115
	Нагэ-но-ката	116
	ТЕХНИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СУСТАВЫ	125
	КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕХНИКА	126
	ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ	127
	ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ	134
	ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ИЗУЧЕНИЯ КАРАТЭ	135
	ЧТО ТАКОЕ КИ-ХОН	148
	МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ	153
	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	163
	Изометрические упражнения	173
	Укрепление ударных поверхностей	174
	Специальные упражнения	178

Подписано в печать 17.03.97. Печать офсетная.

Бумага типографская. Формат 60x84 1/16 усл. печ. листов — 9,8.

Тираж 5.000 экз. Цена договорная.

ЧФ «МОДУС»

Молдова, г. Тирасполь

БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ВЫПУСК ТРЕТИЙ

Ролан Хаберзетцер. "Каратэ-до"

- I. Основы
- II. Техника сокрушающих ударов
- III. Техника защиты
- IV. Занятия с партнером (ки-хон-кумитэ, дзю-кумитэ, кумитэ-шиай)
- V. Подготовка к черному поясу
- VI. Ката

Уникальный комплексный учебник
для практического и глубокого изучения каратэ-до.

Более 700 рисунков.