

СОФИЯ КИЕВ



АЙКИДО

мастер
курс



Годзо Сиода
Ясухиса Сиода

TOTAL AIKIDO

The Master Course

Gōzō Shioda

with Yasuhisa Shioda

Translated by David Rubens

KODANSHA INTERNATIONAL
Tokyo • New York • London

TOTAL AIKIDO



АЙКИДО

МАСТЕР-КУРС

ГОДЗО СИОДА

И

ЯСУХИСА СИОДА



«СОФИЯ»

2000



УДК 796.53.24
ББК 75.715 (ЯПО)

С38 Сиода Годзо, Сиода Ясухиса. Айкидо. Мастер-курс

Пер. с англ. — К.: «София», 2000. — 208с .

Выдающийся ученик основателя айкидо Морихэя Уэсибы, Годзо Сиода, обучивший за всю свою жизнь тысячи людей, оставил богатое наследие, раскрывающее духовные и прикладные аспекты этого воинского искусства. В продолжении к своей книге «Динамическое Айкидо» знаменитый мастер объясняет основные принципы, но уже затрагивая более тонкие детали. Искрывающая и полностью иллюстрированная, книга «Айкидо» рассматривает основные стойки и движения, но с особым акцентом на отдельных ключевых моментах, позволяющих человеку улучшить свою технику и достичь максимального эффекта при минимальных усилиях. Демонстрации всех техник даны в обстановке додзё и сопровождаются полезными советами, как избежать обычных ошибок. Чтобы позволить ученикам развить большую силу и достичь большего контроля, в книге подробно показано, как увеличивать скорость, переносить центр тяжести и синхронизировать свои движения с движениями партнера.

Это незаменимая книга для учеников всех уровней, сокровищница высококвалифицированной информации.

ББК 75.715 (ЯПО)

© Фотографии Хироси Кобояси и Айкидо Ёсинкан

Copyright © 1996 by Yasuhisa Shioda and Aikido Yoshinkan

© Издательство «София», 2000

ISBN 5 - 220 - 00294 - 5

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	7	СЁМЭН-ЦУКИ / ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ	52
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	8	СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК ОТ СЁМЭН-ЦУКИ	53
РАЗДЕЛ 1		ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТАТЭ-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ) (КОГДА ВАС ТЯНУТ 1)	54
ПРИНЦИПЫ АЙКИДО	9	(КОГДА ВАС ТЯНУТ 2)	56
СИЛА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ	10	ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТАТЭ-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ) (КОГДА ВАС ТОЛКАЮТ 1)	57
СФОКУСИРОВАННАЯ СИЛА	11	(КОГДА ВАС ТОЛКАЮТ 2)	58
СИЛА ДЫХАНИЯ	12	ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТА-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО)	59
КИ	13	УСИРО ВАДЗА ХОДЖЁ ДОСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ АТАКИ СЗАДИ	60
ИРИМИ / ВХОЖДЕНИЕ	14	ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ УСИРО РЁТЭ-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ) (КОГДА ВАС ТЯНУТ)	61
КАЙТЭН / ПОВОРОТ	15	(КОГДА ВАС ТОЛКАЮТ)	62
РАССРЕДОТОЧЕНИЕ ТЕЛА ПАРТНЕРА	16	ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ УСИРО РЁКАТА-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ОБА ПЛЕЧА СЗАДИ) (КОГДА ВАС ТЯНУТ)	63
ТАЙМИНГ	17	ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ПРИ УСИРО РЁХИДЗИ-МОТИ (ЗАХВАТ ЗА ОБА ЛОКТЯ СЗАДИ)	64
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ ПАРТНЕРА	18		
КОНТРОЛЬ КОЛЕНЕЙ УКЭ	19		
АТЭМИ / УДАРЫ	20		
ИТИТАИТА / ОДИН ПРОТИВ МНОГИХ	21		
СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ	22		
ОБЪЯСНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ	24		
РАЗДЕЛ 2		РАЗДЕЛ 3	
ТАЙ САБАКИ НО КИХОН	25	КИХОН ВАДЗА / БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ	65
ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА	26	ЧЕМУ МЫ УЧИМСЯ, ТРЕНИРУЯ БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ?	66
КАМАЭ / БАЗОВАЯ СТОЙКА	28	БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ	67
ХИРИКИ НО ЁСЭЙ ИТИ / СИЛА ЛОКТЯ	32	ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ 1	68
ТАЙНО ХЭНКО ИТИ	34	ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ 2	71
ДВИЖЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА 1	36	БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ. БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ 1	72
ТАЙНО ХЭНКО НИ	38	ОДИН СИДИТ, ДРУГОЙ СТОИТ. ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ. БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ	74
ДВИЖЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА 2	40	УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ. ВЫТЯГИВАНИЕ	76
СЮМАЦУ ДОСА ИТИ	42	ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ	78
УПРАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ 1	44	УДАР СПЕРЕДИ. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 1	80
СЮМАЦУ ДОСА НИ	46	УДАР СПЕРЕДИ. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 2	82
УПРАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ 2	47	ТЕХНИКА НА КОЛЕНЯХ: ЗАХВАТ ОДНОЙ РУКОЙ. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 1	84
КИХОН ДОСА	48	ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 2	86
БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ: ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ	49	ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 1	88
СИККО-ХО / СПОСОБ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НА КОЛЕНЯХ	50	ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ И ЗА ВОРОТНИК СЗАДИ. ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ 2	90
УКЭМИ / ПАДЕНИЕ	51	ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ	92
СЁМЭН-УТИ / УДАР СПЕРЕДИ		ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ 1	94
СЁМЭН-УТИ НО УКЭКАТА		ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ 2	96
БЛОКИРОВАНИЕ УДАРА СПЕРЕДИ			
СЁМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ / ВХОД В УДАР СПЕРЕДИ (ВНУТРЕННИЙ БЛОК ОТ УДАРА СПЕРЕДИ)			
ЁКОМЭН-УТИ / УДАР ПО ГОЛОВЕ СБОКУ			
ЁКОМЭН-УТИ НО УКЭКАТА			
БЛОКИРОВАНИЕ БОКОВОГО УДАРА ПО ГОЛОВЕ 50			
ЁКОМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ			
ВХОД В БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ			
(БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ; ВНУТРЕННИЙ БЛОК)			

ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ 2	98	ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ.	
УДАР СПЕРЕДИ. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ 2	100	БРОСОК ДЫХАНИЕМ «УДАР В ЛОКОТЬ »2	154
ЗАХВАТ ЗА ЛОКОТЬ. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ 1	101	УДАР ПО ГОЛОВЕ СБОКУ.	
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ЗАХВАТ. ВТОРОЙ КОНТРОЛЬ	102	БРОСОК ДЫХАНИЕМ «УДАР В ЛОКОТЬ»	156
БРОСОК БОЛЕВЫМ ЗАМКОМ НА РУКУ	104	ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ.	
ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ	104	БРОСОК ДЫХАНИЕМ «УДАР В ЛОКОТЬ»	158
БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ.		БРОСОК НЕБО-ЗЕМЛЯ	160
ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ 1	106	ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ. БРОСОК НЕБО-ЗЕМЛЯ	161
БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ.		ЗАМОК ЛОКТЯ	162
ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ 2	108	ЗАХВАТ ЗА ГРУДЬ. ЗАМОК ЛОКТЯ 2	163
ТЕХНИКА НА КОЛЕНЯХ:		ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА 1	164
ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ; ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ 1	111	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА 2	166
ЗАХВАТ ЗА ОБА ПЛЕЧА СЗАДИ.		ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА 3	167
ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ 1	112	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА 4	168
ЗАХВАТ ЗА ОБА ПЛЕЧА СЗАДИ.		ДЫХАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА 5	169
ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ 2	113	УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ 1	170
ЧЕТВЕРТЫЙ КОНТРОЛЬ	114	УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ 2	171
УДАР СПЕРЕДИ. ЧЕТВЕРТЫЙ КОНТРОЛЬ 2	116	БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ	172
ТЕХНИКА НА КОЛЕНЯХ:	118	ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ	173
ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ. ЧЕТВЕРТЫЙ КОНТРОЛЬ 1	119	ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ	174
ЧЕТВЕРТЫЙ КОНТРОЛЬ. ЗАМОК СВЕРХУ	120	ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ. БРОСОК ДЫХАНИЕМ	176
БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ	121	ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО.	
УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ 1	122	БРОСОК ДЫХАНИЕМ ЧЕРЕЗ ЗАМОК ЗАПЯСТЬЯ	178
УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ 2		ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ.	
ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ.	124	ПЕРЕКРЕСТНЫЙ БРОСОК	179
БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ		ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ. КРУГОВОЙ БРОСОК	180
БОКОВОЙ УДАР ПО ГОЛОВЕ.	126	ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК СЗАДИ	182
БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ			
ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ.	128	РАЗДЕЛ 4	
БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ		ГОСИН ВАДЗА	
ЗАХВАТ ЗА ОБЕ РУКИ.	130	ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ	183
БРОСОК ВХОДОМ СПЕРЕДИ 1	131	ЗАХВАТ ЗА РУКУ И ЗА ШЕЮ СЗАДИ.	
БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ	132	ТРЕТИЙ КОНТРОЛЬ.	
ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ.		ТЕХНИКА АРЕСТА И КОНВОИРОВАНИЯ	184
БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ 1.	134	ТЕХНИКА ОТБИРАНИЯ НОЖА:	
ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧИ.		УДАР СПЕРЕДИ. ЗАМОК НА ЛОКОТЬ.	
БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ 2	136	БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ	186
ЗАХВАТ ЗА ОБА ЛОКТЯ СЗАДИ.		УДАР СПЕРЕДИ. ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ	188
БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ 1	137	ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО И ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ.	
ЗАХВАТ ЗА ОБА ПЛЕЧА СЗАДИ.	138	БРОСОК ДЫХАНИЕМ	189
БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ 2	140	ОТБИРАНИЕ НОЖА: УДАР СПЕРЕДИ.	
УДАР СПЕРЕДИ. БРОСОК ВХОДОМ СБОКУ	142	ПЕРВЫЙ КОНТРОЛЬ	190
БРОСОК ВОЗВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ	144	ОТБИРАНИЕ НОЖА: УДАР СПЕРЕДИ.	
ПРЯМОЙ УДАР СПЕРЕДИ.		БРОСОК НА ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ	191
БРОСОК ВОЗВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ 2.	146	ОТБИРАНИЕ НОЖА: УДАР СПЕРЕДИ.	
ТЕХНИКА НА КОЛЕНЯХ: ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ.		БРОСОК ЧЕРЕЗ ЗАМОК РУКИ	192
БРОСОК ВОЗВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ 1	148	ОТБИРАНИЕ МЕЧА: УДАР СПЕРЕДИ.	
ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ.		БРОСОК ДЫХАНИЕМ ЧЕРЕЗ УДАР В ЛОКОТЬ	193
БРОСОК ВОЗВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ	150	ОТБИРАНИЕ МЕЧА: УДАР СПЕРЕДИ.	
(ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ 1)		БРОСОК БЕДРАМИ	194
ЗАХВАТ ЗА ДВЕ РУКИ СЗАДИ.	152		
БРОСОК ВОЗВРАЩЕНИЕМ ЗАПЯСТЬЯ		РАЗДЕЛ 5	
(ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ 2)		ОГИ СКРЫТЫЕ ТЕХНИКИ	
БРОСОК ДЫХАНИЕМ «УДАР В ЛОКОТЬ »		ДЕМОНСТРАЦИЯ ГЛАВЫ ШКОЛЫ ГОДЗО СИОДА	196
ЗАХВАТ ЗА ОДНУ РУКУ.			
БРОСОК ДЫХАНИЕМ «УДАР В ЛОКОТЬ » 1			

ПРОЛОГ

Мой отец, Годзо Сиода, в течение примерно восьми лет (с 1932 по 1941) был прямым учеником Морихэя Уэсибы, основателя айкидо. Будучи молодым человеком, он был посвящен в секреты «айкидо повседневной жизни». На первой послевоенной демонстрации Японских воинских искусств в 1954 году, спонсором которой выступило Общество продления жизни, он был удостоен награды за «Выдающуюся демонстрацию», и, вдохновляемый и поддерживаемый людьми из финансовых и политических кругов, которые хотели, чтобы его выдающееся айкидо достигло широкой аудитории, основал Ёсинкан Додзё.

Ёсинкан, название, изначально данное моим дедом своему додзё, стало также и названием, которое мой отец дал своему стилю воинского искусства, и означает оно «совершенствование сознания и духа». В этом названии отражено его желание, чтобы посредством айкидо, а также ментальной и духовной тренировки, которая с ним связана, люди были бы в состоянии играть более полезную роль в обществе.

Ёсинкан Айкидо стало широко известным по всему миру, и им занимаются люди многих национальностей. Каждый год токийская городская полиция посылает десять своих представителей (каждый из которых является обладателем по меньшей мере третьего дана в кэндо или дзюдо) на годичную стажировку в качестве «особого ученика» в головной Додзё Ёсинкан в Токио. Изучение Ёсинкан Айкидо дает офицерам возможность развить и расширить свои личные и профессиональные качества, а также дает право стать инструктором айкидо в женской школе полиции в Токио.

Переняв сущность айкидо от самого Уэсибы, мой отец, Годзо Сиода, среди прочих демонстрировал свое айкидо перед кронпринцем Японии, сенатором Робертом Кеннеди и принцессой Александрой и был удостоен их высочайших похвал, а также многих других выдающихся людей, посещавших его Додзё.

Мой отец умер в 1994 году, но, с целью распространения его наследия — этих невиданных техник и их духа — как в Японии, так и во всем мире, была опубликована эта книга. И если благодаря ей хотя бы один читатель приобретет более глубокое понимание айкидо, я буду счастлив.

Ясухиса Сиода
август 1995

ЯСУХИСА СИОДА. Родившись 15 ноября 1952 года, Ясухиса Сиода начал заниматься айкидо в возрасте тринадцати лет и тренировался каждый день. В 1976 он закончил экономический факультет университета Тюо в Токио. В качестве члена Ёсинкан Айкидо Додзё он продолжил тренироваться со своим отцом и распространял айкидо, преподавая его в университете, а также в отделениях полиции и в различных других организациях. С 1984 года он в течение трех лет жил в Англии и помогал закладывать основы для распространения айкидо за пределами Японии. После возвращения в Японию он сконцентрировался на обучении молодежи, особенно детей младшего школьного возраста. Он разработал уникальный метод обучения, который помогал им развивать свой характер посредством практики айкидо. Он также преподавал в общественных центрах. После смерти Годзо Сиоды в 1994 году, для того чтобы распространять наследие своего отца по всему миру, он продолжил преподавать айкидо, а также стал автором нескольких книг.

Как пользоваться этой книгой

На тренировках базовые движения и базовые техники должны одинаково практиковаться как на правую, так и на левую сторону, но, исходя из целей книги, все техники здесь объясняются и иллюстрируются только с одной стороны.

Человек, начинающий атаку, называется «укэ», человек, выполняющий технику, называется «ситэ» (произносится «с'тэ»). В техниках айкидо ситэ не работает один — в каждой из техник последующее движение зависит от ситуации, в которой находится укэ. Поэтому в тексте есть разделы под названием «Позиция укэ», в которых объясняется, какое действие оказывает на укэ каждое из движений ситэ. Это было добавлено как руководство для использования в тренировках.

Движения, которые часто повторяются в базовых техниках (движение вперед, захват за запястье, подготовительные движения для техник против атак сзади и т.д.), полностью объясняются в Разделе 2. Отрабатывая эти базовые движения на своих тренировках, пожалуйста, постоянно обращайтесь к этому разделу.

Хотя в тексте техники разбиты на отдельные движения, важно запомнить, что все они на самом деле перетекают в одну непрерывную технику.

Для объяснений специальных терминов, пожалуйста, обращайтесь к странице 24.

В айкидо физическая сила должна использоваться очень осторожно. Поэтому мы сознательно избегали слов, которые могли бы предположить использование грубой силы. Пожалуйста, обращайте внимание на нюансы в названиях атак.

Техники разделены на 1 (ити) и 2 (ни). В техниках 1 обе стороны находятся в одинаковом камаэ (правостороннем или левостороннем) и поток энергии направлен в сторону укэ. В техниках 2 поток энергии направлен к ситэ (хотя в этом правиле есть исключения). Обычно 1 — это типичная техника, а 2 — это обратная техника. Также существует ряд техник, которые не имеют классификаций 1 и 2.



ПРИНЦИПЫ АЙКИДО



Когда вы становитесь старше, ваши мышцы слабеют, и вы больше не в состоянии поднимать или толкать. В конце концов, всегда существует предел физической силы, не важно, до какой степени вы ее разовьете. Поэтому Уэсиба Сэнсэй говорил, что сила берется из дыхания. На самом деле, все основано на естественных принципах. Если другой человек мощно выступает против вас, а вы отвечаете тем, что просто принимаете его силу в себя, то нет никакой необходимости ни в каких усилиях.

ТЮСИН-РЁКУ

СИЛА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЛИНИИ



Даже когда уке сопротивляется так, что техника становится неэффективной, благодаря замкнутым бедрам и сохранению прямой центральной линии, ваша сила сможет пройти через его сопротивление.

Сохраняйте центральную линию прямой

Одной из основ айкидо является принцип сохранения прямой центральной линии тела. У большинства людей, даже если они пытаются стоять прямо, центральная линия не совсем прямая. Даже когда мы действительно стоим прямо и концентрируемся на фиксировании нашей центральной линии, мы теряем ее, как только начинаем двигаться. Если это происходит, то цель айкидо, развитие силы дыхания, становится недостижимой.

Если мы в состоянии сохранять сильную центральную линию независимо от того, в каком направлении мы двигаемся, то наша сила фокусируется. Выковывая эту сфокусированную силу, мы тем самым также вырабатываем сильную стойку, концентрацию и силу дыхания.

Для того чтобы развить сфокусированную силу, самым первым и наиболее существенным является тренировка камаэ. Когда вы добьетесь стабильного центра в своем камаэ, тогда вы сможете сохранять его в своих техниках.



Когда ваша центральная линия мощно сфокусирована, даже если вы стоите на одной ноге, вы по-прежнему будете в состоянии сохранять отцентрированное тело.

СЮТЮ-РЁКУ СФОКУСИРОВАННАЯ СИЛА

Сила, развиваемая объединением всего тела

Когда мы используем физическую силу, обычно мы полагаемся на силу своих мышц. В айкидо, однако, сила бедер, ног, коленей, живота и так далее, объединяется вместе и фокусируется в одной точке, будь то рука, плечо или локоть, и, таким образом, сила, которую мы развиваем, больше, чем сила одних только мышц. Эта сила называется сютю-рёку или сфокусированная сила.



①



②

Один пример сютю-рёку. Даже используя один лишь указательный палец, но концентрируя при этом свою энергию, вы можете развить очень большую силу.

Если тело как единое целое движется несфокусированно, то вы не сможете развить такого рода силу. С помощью сютю-рёку вся сила, которая сводится вместе, может быть направлена в одну точку. Если же одна часть тела движется слишком быстро или слишком медленно, то это не сработает. Если все тело во время движения объединено, то его сила станет силой сфокусированной центральной линии, сконцентрированной на одной точке. Другими словами, сютю-рёку — это тюсин-рёку в крайнем своем проявлении.

Для того чтобы развить сютю-рёку, важно не зависеть от силы верхней части тела. Если же вы будете использовать эту силу, то поток энергии остановится, и вы не сможете переводить сютю-рёку. Таким образом, в развитии сконцентрированной силы важно, чтобы ваше тело было расслабленно.

В техниках айкидо сила техник развивается исключительно посредством этой сконцентрированной силы. Цель тренировки базовых техник заключается в том, чтобы развить в теле способность производить сютю-рёку.

Весь «фокус» сконцентрированной силы заключается в большом пальце ноги. Когда мы прижимаем большой палец ноги к полу, сила переходит в бедра. Здесь к этой силе вы можете добавить ускорение «пружинного» действия колена. Если эти действия произвести вместе, то развивается очень мощная сила. Именно поэтому очень важно развивать большие пальцы ног во время, например, работы на коленях.



③

КОКЮ-РЁКУ СИЛА ДЫХАНИЯ



Сведение вместе восприимчивости, дыхания и ритма в сфокусированную силу

Сила дыхания — это то, что развивается в той точке, в которой наша собственная сфокусированная сила приходит во взаимодействие с другим человеком. Здесь основное значение имеют дух и ритм (тайминг, выбор времени реагирования).

Дух — это то, как стать «пустым». Вы должны избавиться от беспокойных чувств: «я попытаюсь это сделать...я попытаюсь то сделать...», вместо этого просто пребывайте в спокойном состоянии сознания. И тогда вы сможете читать движения другого человека и понимать поток энергии. Вы естественным образом почувствуете, куда будет направлена линия вашей собственной атаки.

Таким образом, вы сможете использовать различные темпы и ритмы; не двигаться с одной и той же скоростью, а выбирать ту, которая наиболее применима к ситуации, возникшей между вами и укэ. Ритм — это результат вашего собственного дыхания. Выдыхая тогда, когда вы должны выдохнуть, и

вдыхая тогда, когда вы должны вдохнуть, вы создаете ритм.

Когда восприимчивость, дыхание и ритм сводятся воедино, рождается кокю-рёку, или сила дыхания. Вы и другой человек становитесь одним целым: там, где вы ведете, вы сможете заставить укэ следовать за собой.

Необязательно устраивать специальные тренировки для того, чтобы овладеть силой дыхания, поскольку сила дыхания — это нечто, вытекающее из ваших собственных ощущений. Если вы продолжаете непрерывно тренироваться, то в конце концов осознаете, что «это и есть сила дыхания». Если вы почувствуете это, то, продолжая тренироваться, вы сделаете возникновение этого чувства более частым, пока в итоге оно не станет постоянным. Когда это произойдет, вы почувствуете то, что Морихэй Уэсиба называл «стать единым со вселенной».

«Ки» — владение равновесием

В айкидо мы часто используем слово «ки» (энергия), но это слово имеет множество значений. «Ки» в том виде, в котором оно предстает во время исполнения техник, — это то, что мы получаем, когда такие компоненты, как правильная стойка, центральная линия, дыхание, взрывная сила сфокусированной энергии, тайминг и т.д., складываются вместе, и мы достигаем высшего состояния совершенного равновесия. Можно сказать, что «ки» — это «владение равновесием».

Значение слова «ки» во фразе «гармонизировать свое ки» относится к восприимчивости по отношению к вашему партнеру и охватывает все элементы, которые вытекают из состояния вашего партнера, так что, в данном случае, сила, скорость, координация и ритм — все это части значения ки.

Продолжая тренироваться, вы станете более восприимчивыми к тому, как ваш оппонент собирается вас атаковать, в каком направлении он собирается двигаться и где он сфокусирует свою силу. Можно сказать, что эта способность «видеть/чувствовать энергию» — это одна из главных целей тренировки.

Углубляясь еще больше, мы видим, что «ки» — это одновременно и сущность вселенной и то, что ее контролирует. Достичь гармонии со вселенной означает быть в равновесии. «Айки», то есть «гармонизирование энергии», означает потерю своего собственного эго; это способ подчинения естественному потоку вселенной. Если вы это сделаете, то сможете без труда осознать свою собственную естественную личность в зависимости от ситуации, которая перед вами возникает, и именно развивая эту гармонию, мы находим понимание айкидо.

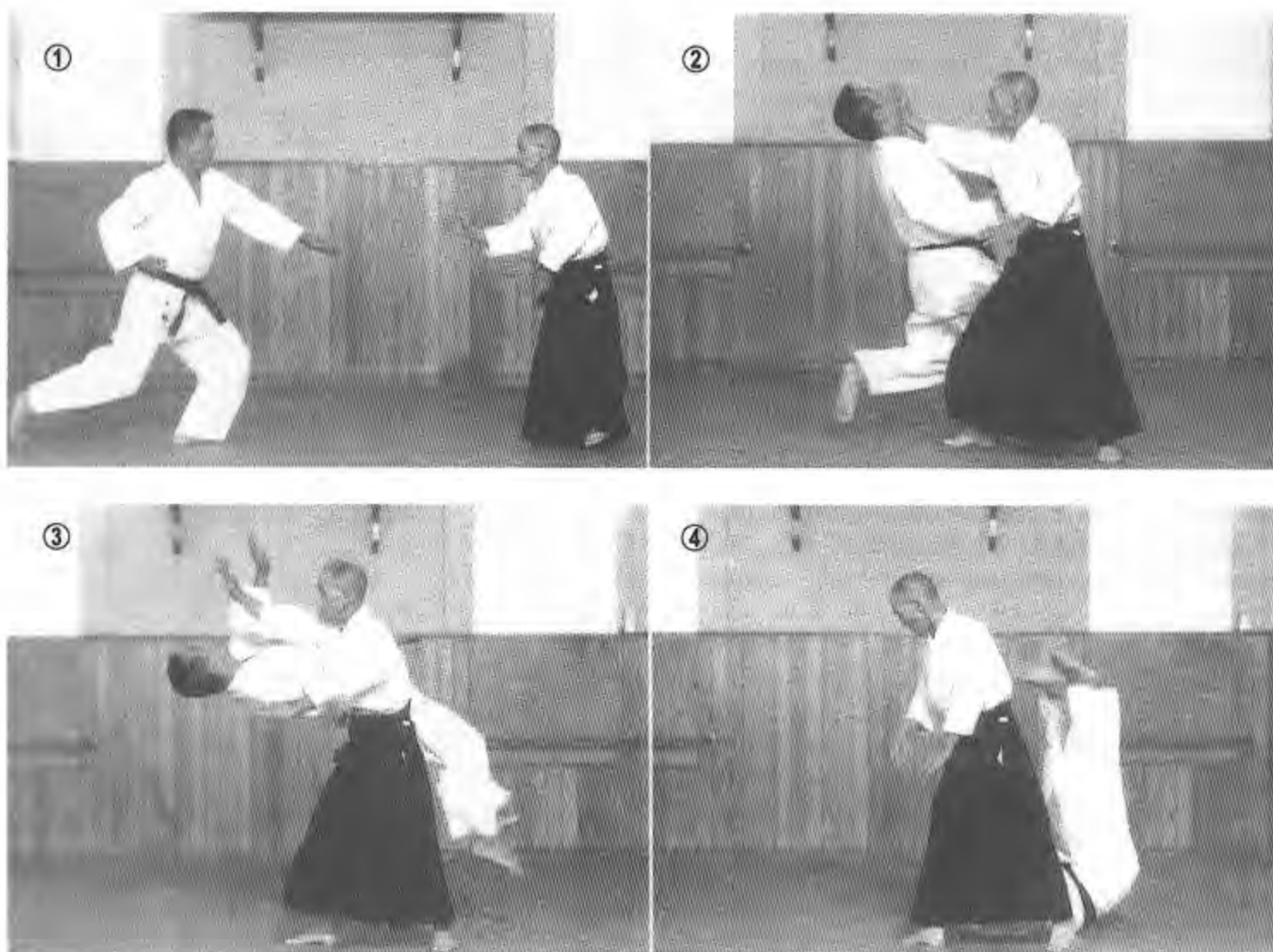


ИРИМИ ВХОЖДЕНИЕ

Движение тела, которое позволяет вам войти в сферу вашего укэ

В ирими, или вхождении, вместо столкновения с силой укэ по прямой линии, вы сходите с этой линии и двигаетесь в сторону его тела под «безопасным углом». Используя ирими, вы можете переместить свое тело в безопасное положение и одновременно с этим использовать силу своего партнера для того, чтобы применить технику.

В ирими важно, чтобы вы сделали полшага вперед в то время, как ваш оппонент двигается на вас, чтобы атаковать. Никогда не ждите, когда атака достигнет вас. Поскольку вы сами двигаетесь вперед, то сила укэ увеличивается, и, открывая свое тело в этой точке, ваше движение вхождения может обернуться против вас. И еще, убедитесь в том, что хоть вы и двигаетесь прямо вперед, но на самом деле вы двигаетесь с внешней стороны атаки другого человека.



Двигаясь вперед, зайдите с внешней стороны удара другого человека и нанесите ирими-цуки снизу вверх в челюсть.

КАЙТЭН ПОВОРОТ

Охватите движение укэ своим собственным круговым движением

В айкидо, по сути дела, не существует никаких прямых движений; основу составляют круговые движения, которые позволяют нам перенаправлять силу другого человека, не сталкиваясь с ней. Также возможность сделать круговое движение позволит вам подойти вплотную к вашему укэ для того, чтобы можно было быстро применить технику. Охватывая движение своего оппонента своим собственным круговым движением, мы можем полностью увести его силу.

В круговых движениях существуют ситуации, при которых мы находимся в центре, а укэ поворачивается вокруг нас, а также существуют ситуации, при которых укэ находится в центре, а мы двигаемся вдоль линии, которая является периферией круга укэ. Это круговое движение не всегда представляет собой простой плоский круг; существуют случаи, когда оно спирально или выглядит так, как будто проходит по поверхности мяча. Но каким бы оно ни было, круговое движение — это движение, которое дает нам возможность изменить направление силы, не прерывая потока энергии.

Для того чтобы выполнить движение кайтэн, важно, чтобы ваш собственный центр равновесия был твердо зафиксирован. Если ваш центр равновесия неустойчив, то вы не сможете сохранить устойчивость во время поворота. Сохранение сильного центра равновесия — это еще один принцип, который позволяет вам плавно перенести вес тела с одной ноги на другую.



Войдя, вы можете добавить воздействие поворота для того, чтобы в достаточной степени вывести своего укэ из равновесия, а затем применить сёмэн ирими-нагэ.

РАССРЕДОТОЧЕНИЕ ТЕЛА ПАРТНЕРА



Если, уходя от удара, вы полностью рассредоточите (вытянете вперед) тело ука, то даже легкое прикосновение к его локтю окажет мощное воздействие.

Заставляя ука чрезмерно расширять свою энергию, вы тем самым делаете его бессильным

Если вы можете слиться с энергией ука в достаточной степени, чтобы «вести» его, то в тот момент, когда он становится чрезмерно рассредоточенным и бессильным, применяйте технику. Это один из основных принципов айкидо.

Например, если вы оступитесь и потеряете равновесие, то вы сможете достаточно быстро восстановить контроль над своими ногами, но если вы споткнетесь, то единственное, что вы сможете сделать, — это упасть. Вытягивание тела ука означает, что вы можете вести своего ука до тех пор, пока он не

перестанет контролировать собственное равновесие. Вытянув тело ука и применив эффективную технику, можно вызвать потенциально весьма травматичное падение.

Для того чтобы достичь этого без прерывания потока энергии ука, вам необходимо вести его так, чтобы его энергия постоянно расширялась за пределы его тела. Так же как, когда вы тянете кого-то за руку, когда он уже начал падать, важно, чтобы однажды, лишив ука равновесия, вы не давали ему ни малейшей возможности снова стать на ноги.

ТАЙМИНГ

(УМЕНИЕ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕАГИРОВАНИЯ)



Когда укэ подходит к вам, чтобы толкнуть вас в плечи, именно в тот момент, когда его локти распрямляются, вы своими плечами отталкиваете его назад. Его отбросит так, как будто его ударили палкой, потому что вся сила его атаки обратится против него же самого.



Уловите момент, чтобы перехватить силу укэ

Идеал айкидо — это использование малой силы с наибольшим эффектом. Важная часть достижения этого — чувство времени в тот момент, когда вы входите в контакт с укэ. Даже если вы помните много движений и техник, если время реагирования будет неправильным, ваша техника будет «мертвой». С другой стороны, если вы умело объединяете свой тайминг с атакой укэ, то даже если вы не выполняете никакой конкретной техники, вы, тем не менее, сможете нанести своему противнику серьезный ущерб.

И не важно, объединяетесь вы со своим партнером в тот момент, когда он хватает или бьет вас или, напротив, когда вы сами наносите ему удар; что бы вы ни делали, тайминг, чувство времени — это то, что дает всему этому жизнь. Если время реагирования запаздывает, то укэ вас вытеснит. Если вы реагируете слишком рано, то укэ увидит ваше движение и изменит свою атаку. Вы должны применять свою технику именно в тот момент, когда он уже полностью вовлечен в атаку — это правильное время реагирования.

Использование этой доли секунды и называется «гармонизацией». Было бы правильным сказать, что в айкидо все техники начинаются с этой идеи «гармонизации».



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ ПАРТНЕРА



Уловите тайминг направленной на вас энергии

Используя направленную на вас энергию укэ в тот момент, когда он приближается к вам, чтобы схватить вашу руку, вы можете создать ситуацию, в которой он окажется совершенно бессильным. Например, если в тот момент, когда укэ приближается, чтобы схватить вас за руку и толкнуть ее, вы объединитесь с этой энергией и потянете свою кисть к себе, то вы сможете вывести укэ из равновесия до того, как он сможет увести руку назад. И наоборот, если он тянет вас, то, объединившись с ним и сделав одновременное движение, вы сможете использовать его тянущую энергию.

В приведенном выше примере, если вы реагируете слишком поздно, вы проиграете энергии укэ, а если будете реагировать слишком рано, то укэ высвободит свою руку. Вы должны использовать энергию укэ в тот самый момент, когда хватающая вас рука начинает прикладывать силу. Плохо, если вы просто потянете на себя руку. Если вы правильно сфокусированы, то сможете установить действительную связь с энергией укэ.

Если вы хорошо контролируете время реагирования, то в момент, когда укэ теряет равновесие, он бессознательно хватается вашу руку еще сильнее, чтобы удержать свое тело, и, соответственно, не может бросить захват. А если его захват силен, то вы можете повести его энергию и перейти к технике. Какую технику вы будете использовать, зависит от захвата. Даже если энергия (захват) фиксирована, открываясь, вы сможете объединиться с силой укэ и сможете использовать его энергию независимо от того, тянут вас или толкают.



Используя направленную на вас энергию укэ в тот момент, когда он приближается к вам, чтобы схватить вашу руку, вы можете вывести укэ из равновесия.

КОНТРОЛЬ КОЛЕНЕЙ УКЭ



①



②



③



④

Когда укэ хватает ваши доги, вы можете вывести его из равновесия через колени, перенаправляя его силу вдоль его слабой линии.

Направляйте свою энергию в слабые места

В айкидо существуют техники, в которых мы берем кисть укэ в болевой замок. Однако просто сжать кисть недостаточно, мы также должны направить технику и на нижнюю часть тела укэ так, чтобы выбить колени укэ. Таким образом, мы в состоянии видеть, что техника по-настоящему эффективна. Например, в никадзё, если мы просто сожмем кисть, а укэ окажется достаточно сильным, то техника окажется неэффективной. Если же мы пошлем свою энергию через кисть для того, чтобы дестабилизировать колени, то даже если укэ будет сопротивляться, мы сможем вывести его из равновесия. Наверное, можно сказать, что техника айкидо начинается там, где мы можем вывести из равновесия другого человека, не причиняя ему вреда.

В большинстве случаев, когда мы пытаемся применить технику, мы концентрируемся только на том месте, где, по нашему мнению, контроль будет наиболее эффективным, и очень часто мы пытаемся применить технику под углом, при котором сила сопротивления укэ наиболее сильна, и таким образом происходит столкновение сил. Но, насколько бы сильным ни был укэ, всегда существует слабая линия. Если мы перенаправим силу по этой линии и тем самым обратим всю силу укэ против него же самого, то он не сможет устоять на ногах (сохранить равновесие).

Для того чтобы найти эту линию, мы должны работать над тем, чтобы улучшить нашу общую восприимчивость; мы должны воспринимать то, как, например, укэ смотрит, чувствовать его стойку, его равновесие и так далее. Чтобы достичь этого, необходимо испытать множество различного рода сил на своем собственном теле.

АТЭМИ УДАРЫ



Момент контакта становится ударом

Основатель, Морихэй Уэсиба, говорил: «В настоящей схватке атэми — это семьдесят процентов, техника — это тридцать процентов». Тренировки, которыми мы занимаемся в зале, предназначены для того, чтобы научить нас различного рода техникам, правильному способу передвижения, эффективному способу использования своей силы и тому, как создавать взаимоотношения с другими людьми.

В настоящем бою мы должны использовать силу, которую мы развили в своем теле в додзё, и использовать ее подобно взрыву, моментально; мы должны предрешить исход столкновения в этот самый момент. В такой ситуации атэми становится очень важным.

В айкидо мы не используем никакой особой силы для нанесения атэми. Так же как и во всех остальных техниках, мы можем вырабатывать силу при помощи сфокусированной энергии. Например, в случае сёмэн-цуки, если вы можете использовать переднее колено для того, чтобы эффективным образом перенести всю силу движения вашего тела вперед, то вся энергия тела переместится в ваш кулак. В общем-то, это то же самое, что и принцип хирики но ёсэй (сила движения локтя) (смотри страницы 28-31).

В атэми время реагирования, конечно же, очень важно. Если при приближении укэ вы сможете рассчитать время так, чтобы нанести свой удар в тот момент, когда он будет разбалансирован, то вы смо-



В том случае, когда кто-то атакует вас сзади, если вы имеете представление о дистанции и времени реагирования, вы можете использовать спину для того, чтобы нанести удар. Это вариант атэми.

жете ударить с большой силой, даже не прикладывая особого усилия.

Удары, применяемые в айкидо, не ограничиваются только ударами кулаком или тэгатаной (боковой поверхностью руки). Если вы вступаете в контакт с укэ со сфокусированной силой — это атэми; таким образом, вы можете использовать свои плечи, спину или любую другую часть своего тела для нанесения атэми.

ИТИТАИТА ОДИН ПРОТИВ МНОГИХ

Держи противника, чтобы поймать противника

Одна из отличительных черт айкидо состоит в том, что оно используется не только в ситуации один на один, но также может быть применено при столкновении со многими противниками. Если вы сталкиваетесь с несколькими атакующими, то, конечно, важно сохранять свою сильную стойку, но также важно быть в состоянии воспринимать положение своих оппонентов.

Каждый ваш противник также сконцентрирован на стоящем перед ним человеке, так что его внимание разделено. Это слабое место вы и атакуете. Если вы двинетесь вперед и предложите напасть на себя, то это окажет воздействие на ваших оппонентов, и они одновременно бросятся вас атаковать. Но между каждой из этих атак возникает маленькая временная задержка. Если вы прыгнете вперед на того, кто движется быстрее всех, и правильно развернетесь всем телом, то первый человек врежется в того, кто находится напротив него, что приведет их в замешательство. В основе это и есть принцип «держи противника, чтобы поймать противника». Таким образом, вы можете внести замешательство, даже если против вас будет группа людей.

В вышеприведенной сцене, когда вы меняете направление, не останавливая своего движения, ваши круговые движения будут очень эффективными. Поскольку необходимо реагировать быстро, то, когда вы атакуете, вы можете использовать атэми множеством способов.



Двигаясь вперед, вы тем самым провоцируете своих оппонентов двинуться на вас. В этой точке, развернувшись всем телом, вы сможете смешать их.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

Тренировка начинается с основ и возвращается к основам

Кихон доса / Базовые движения

Мы отрабатываем кихон доса для того, чтобы научиться основным движениям айкидо. Существует шесть базовых движений, каждое из которых может выполняться как самостоятельно, так и с партнером. Эти движения следующие: хирики но ёсэй ити (сила локтя 1), хирики но ёсэй ни (сила локтя 2), тай но хэнко ити (движения изменения положения тела 1), тай но хэнко ни (движения изменения положения тела 2), сюмацу доса ити (упражнение для отработки после занятия 1), сюмацу доса ни (упражнение для отработки после занятия 2). Начинающие, которые обычно выполняют движения без партнера, посредством этих движений учатся тому, как фокусировать силу, развитую всем телом, как делать движения вхождения и поворота и как сохранять стабильную стойку. Старшие ученики, которые выполняют эти движения с партнером, по очереди выступающие то в роли ситэ, то в роли укэ, развивают чувство связи с энергией партнера. Они также учатся тому, как использовать слабую линию партнера с тем, чтобы разбалансировать его, как развить силу дыхания и так далее. Эти движения могут практиковаться как с пустыми руками, так и с мечом.



Кихон Вадза / Базовые техники

В Базовых техниках мы позволяем укэ атаковать поразному (т.е. использовать свою силу различными способами), а затем используем свои техники для того, чтобы завершить взаимодействие.

● **Сувари вадза** (техники на коленях) — техники, выполняемые, когда оба человека находятся в положении на коленях. Техник на коленях так же много, как и техник, выполняемых стоя.

● **Ханми-хандати вадза** (один на коленях, другой в положении стоя) — техники, выполняемые, когда ситэ находится в положении на коленях, а укэ атакует из положения стоя.

● **Тати вадза** (техники стоя) — техники, выполняемые, когда оба партнера стоят.

● **Усиро вадза** («усиро» означает «за, сзади») — техники, в которых укэ атакует сзади.

Сувари вадза и ханми-хандати вадза остались от дворцовых техник прежних времен (когда знать проводила большую часть времени в помещении, сидя на коленях) и должны выполняться при помощи сикко (перемещения на коленях). Эти техники

значительно развивают силу и гибкость лодыжек и бедер. Если вы овладеете сувари вадза, то тати вадза станет для вас намного легче.

Что нужно помнить при выполнении базовых техник

Движения базовых техник предназначены специально для того, чтобы показать, как, используя рациональный метод направления энергии, мы можем найти технику, которая выведет партнера из равновесия. Поэтому каждое движение должно выполняться правильно, и вы должны быть уверены в том, что вы его не «придумали» сами.

Чтобы избежать путаницы при выполнении базовых техник, когда вы выступаете в роли укэ, вы не должны использовать силу для того, чтобы пытаться победить ситэ. Гармонизируйте свое дыхание с дыханием ситэ, и позвольте ему выполнить технику правильно. Таким образом, вы тоже придете к пониманию правильного использования своей силы во время выполнения техники.

Прикладные техники

Это техники, которые развились из базовых техник. В то время как в базовых техниках мы разбиваем каждое движение и делаем его раздельно, в прикладных техниках мы тренируемся, выполняя технику одним

текущим движением. Мы также можем практиковать прикладные техники с таким оружием, как боккэн (меч) или танто (нож).

Свободные техники

Это тренировка, при которой атака, предпринимаемая вашим партнером, оговорена изначально, например, сёмэн-ути (удар спереди) или кататэ-моти (захват за одну руку). Ваш партнер продолжает атаковать вас определенным образом, в то время как вы вольны выбирать, какую технику применить. Вы можете использовать те движения и те способы перенаправления силы, которым вы научились, отрабатывая базовые техники, при этом выполняя непрерывные реалистические движения различных техник свободного стиля. Вы можете также расширить свою тренировку, попросив своего партнера атаковать двумя или тремя различными способами.



Свободные техники против нескольких нападающих



Здесь вы выполняете свободные техники против двух, трех или более оппонентов. Важно двигаться всем телом, и двигаться так, чтобы вы постоянно сохраняли стабильную стойку. Вы также можете ввести различные типы атак, один оппонент может атаковать вас без оружия, второй — с мечом, а третий — с ножом.

Другой вид тренировки

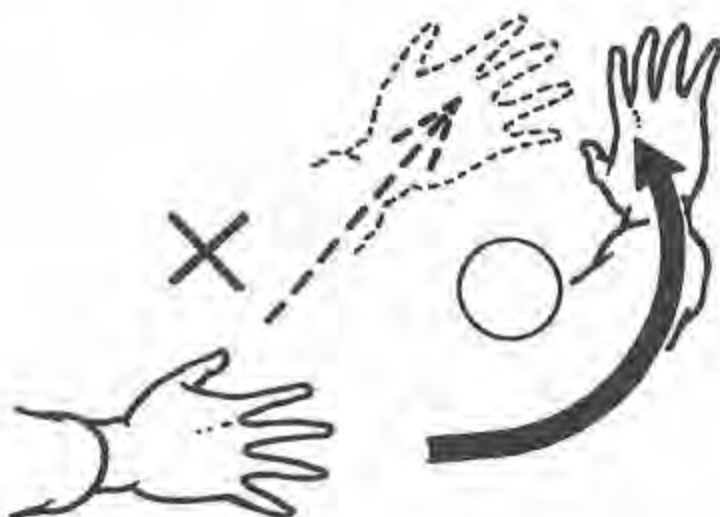
Высший и наиболее сложный уровень тренировок - это выведение из равновесия человека, который прилагает все усилия специально для того, чтобы не дать вам вывести его из равновесия. В Ёсинкан, Сокэ (глава школы) Годзо Сиода демонстрирует, как это делается, на одном из своих старших учеников.



ОБЪЯСНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Круговой

Этот термин используется, например, в таких фразах: «Поднимите тэгатану (режущая сторона руки) в круговом движении», или «Круговым движением отведите ногу назад». Это означает, что ваше движение должно описывать дугу, а не идти по прямой линии.



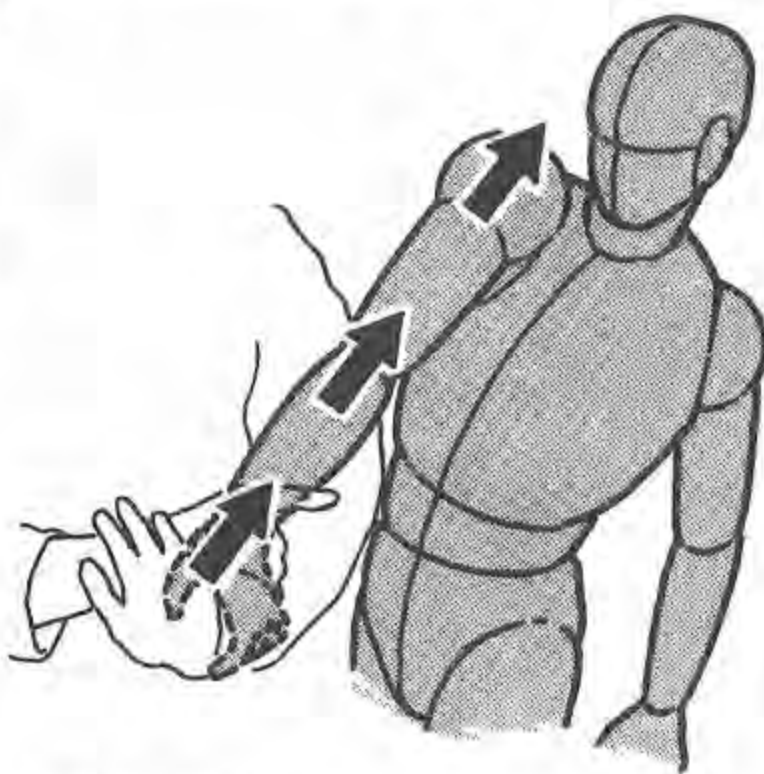
Развернуть

Например: «Разверните локоть», «Разверните плечо». Это означает, что вы должны развернуть эту часть тела так, чтобы она была направлена в противоположную сторону. На самом деле, когда мы говорим: «Разверните локоть и плечо укэ вперед», мы имеем в виду: «Разверните руку укэ так, чтобы локоть и плечо были направлены вперед и укэ был выведен из равновесия в этом направлении».



Взять в замок

Например: «Возьмите в замок кисть», «Локоть оказывается в замке». В этом смысле «взять в замок» означает «оказать давление на сустав». Фраза «Взять в замок локоть», например, означает: «Окажите давление через кисть в локоть». Цель этого контроля в том, чтобы не дать ни одному суставу возможности двигаться.



Зафиксировать

«Зафиксируйте свою силу», «Энергия зафиксирована». Ведите силу укэ так, чтобы ее движение достигло своего полного расширения. На этой стадии укэ теряет способность потянуть назад на себя или отойти. Зафиксировав свою энергию, укэ не может отпустить руку, которую он схватил.

Развернуться

Это обычно означает развернуться либо вправо, либо влево. «Разверните свою переднюю ногу влево» означает, что вы делаете движение ногой влево, а также разворачиваете тело так, чтобы стать лицом в эту сторону. «Развернитесь назад» означает, что вы делаете разворот назад задней ногой и меняете направление, в котором развернуто ваше тело.

ТАЙ САБАКИ НО КИХОН ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА



Основы — это всего лишь направляющий принцип. Ваша самая сильная позиция — это та позиция, которая подходит вашему телосложению. Вас не могут ей научить, вы должны найти ее для себя сами. Если сказать по правде, то это не вопрос более широкого или более узкого положения ног. Люди будут делать то, что им удобно, так что, если вы им позволите, они создадут ее для себя сами. Поэтому вы всегда должны возвращаться к основе, вот что важно.

КАМАЭ БАЗОВАЯ СТОЙКА

Базовое положение, которое позволит вам развить силу дыхания

Изначально в айкидо не существовало никакой позиции, которая могла бы быть названа «базовой стойкой». Основатель, Морихэй Уэсиба Сэнсэй, говорил о том, что базовая стойка заключается в способности «развернуть стопы на шесть сторон (север, юг, восток, запад, верх и низ)», также он писал, что «полное камаэ — это то, что возникает там, куда ведут тебя боги, в зависимости от времени, ситуации, рельефа земли и духа момента, камаэ — это то, что в твоём сердце» (Из Будо). Таким образом, в настоящей схватке необходимо приспосабливаться к обстоятельствам, в которых вы оказываетесь.

В Ёсинкан, для того чтобы научиться стойке, которая необходима для развития силы дыхания, мы вводим камаэ как наиболее базовую часть нашей тренировки.

Тренируя камаэ, мы учимся: 1) сохранять равновесие; 2) держать руки, стопы и бедра на центральной линии тела; 3) без усилий сохранять правильную позицию и 4) расширять наш дух вперед. Для начинающих стойка может показаться неестественной; мы тренируемся так, чтобы тело, в конце концов, естественным образом само пришло к этой позиции. Если вы можете естественно принять камаэ, то ваше тело начнет приобретать способность к развитию силы дыхания.

Когда ваша правая рука и нога выставлены вперед, то вы находитесь в правостороннем камаэ (миги ханми камаэ), а обратное положение — это левостороннее камаэ.

Стопы. Расстояние между стопами должно составлять полторы длины вашей стопы. Обе стопы должны располагаться на одной линии, пальцы ног при этом должны быть развернуты наружу так, что если пятку передней ноги приставить к пальцам задней ноги, то они должны образовывать прямой угол. Разворот пальцев передней ноги наружу (и перемещение центра тяжести на эту ногу) позволит вам легче поворачиваться. Убедитесь в том, что ни одна из ваших пяток не висит в воздухе, и плотно прижмите большой палец каждой ноги к тагам. Это также очень хорошее упражнение для больших пальцев, которые очень важны для сохранения равновесия.

Колени. Слегка согните переднее колено и полностью распрямите заднее колено так, чтобы стопа задней ноги полностью вытянулась. Шестидесять процентов вашего веса должны приходиться на



переднюю ногу, а сорок процентов — на заднюю ногу. Вы не должны опираться на переднее колено. Переднее колено должно быть достаточно ненапряженным для того, чтобы оно могло свободно двигаться.

Бедра. Ваши бедра должны быть устойчивыми и должны смотреть вперед, четко вдоль передней линии тела. Будьте внимательны, поскольку можно слегка развернуть бедро в сторону задней ноги.

Верхняя часть тела. Выпрямите шею и позвоночник. Вытягиваясь от задней стопы к шее, вы можете быть уверенными в том, что все ваше тело будет наклонено вперед вдоль одной линии. Расслабьте плечи и убедитесь в том, что вы не открываете подмышки. Одна из характерных особенностей айкидо заключается в том, что шея остается прямой.



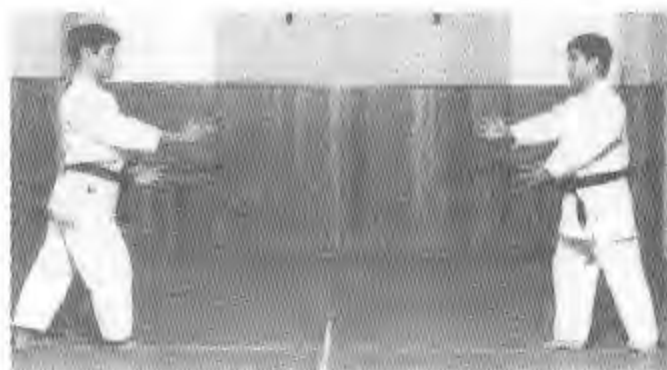
Руки. Разожмите пальцы обеих рук. Сами руки нужно держать вдоль центральной линии. Верхняя рука должна быть на одной линии с грудью, а нижняя должна отстоять от живота на длину кулака. Не расставляйте слишком широко локти. Пальцы обеих рук должны быть нацелены на основание горла партнера. Новичкам, как правило, необходимо усилие для того, чтобы держать пальцы разжатыми, но продолжайте практиковаться до тех пор, пока это не станет для вас естественным.

Дух. Свой дух нужно мощно посылать вперед, но при этом вы также должны сохранять «спокойное сознание», чтобы суметь среагировать на любую атаку вашего оппонента соответствующим образом. Также важно не фокусироваться только на человеке, стоящем перед вами, нужно осознавать и все то, что происходит вокруг вас.

Как стоять в камаэ лицом к лицу со своим партнером

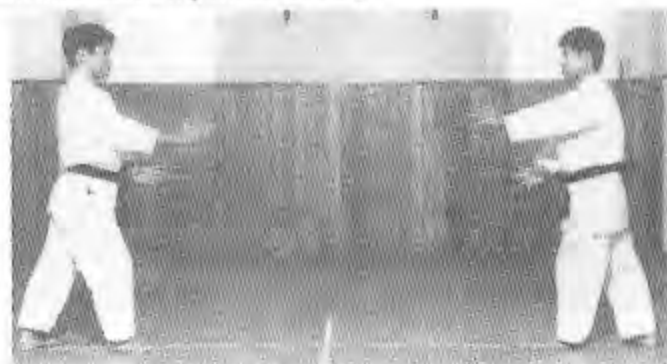
Когда вы стоите лицом к лицу со своим партнером, ма-ай (правильная дистанция) должна составлять один татами или примерно 1,8 метра. Хотя этот ма-ай может показаться слишком большим для стиля работы с пустыми руками, это делается с определенной целью: вводя своего оппонента в это пространство, вы можете сохранять инициативу.

Когда стоите лицом к лицу с оппонентом, очень важна линия глаз (т.е. то, как мы смотрим на своего оппонента). Если мы сфокусируемся на глазах человека, но при этом будем продолжать осознавать действия всего его тела, то мы сможем предугадывать движения его тела. Если мы будем продолжать тренироваться, то со временем, по изменениям в его глазах, мы сможем ясно видеть его следующее движение, а также его состояние сознания.



Ай-ханми камаэ / Взаимное камаэ

Партнеры стоят напротив друг друга в одинаковых камаэ. Если оба, и ситэ, и нагэ, стоят в правостороннем камаэ, то это называется миги ай-ханми камаэ (взаимное правостороннее камаэ), а если оба стоят в левостороннем камаэ, то они находятся в хидари ай-ханми камаэ (взаимное левостороннее камаэ).



Гяку-ханми камаэ / Противоположное камаэ

Партнеры стоят напротив друг друга в одинаковых камаэ. Если оба, и ситэ, и нагэ, стоят в правостороннем камаэ, то это называется миги ай-ханми камаэ (взаимное правостороннее камаэ), а если оба стоят в левостороннем камаэ, то они находятся в хидари ай-ханми камаэ (взаимное левостороннее камаэ).

ХИРИКИ НО ЁСЭЙ ИТИ

Сила локтя 1



① **Двигаясь вперед, поднимайте руки**

Хирики — это старое японское выражение, означающее «силу локтя», а в айкидо этот термин стал означать «сила дыхания, проявленная через локти». Это движение — базовая форма, с помощью которой мы учим свое тело развивать силу дыхания. В движении (I), когда мы двигаемся вперед и назад, мы учимся поднимать руки и делать ими рубящее движение вниз. Последующие объяснения относятся к движению, выполняемому с партнером.



②

1. Укэ приближается по диагонали спереди, хватает обеими руками ваше запястье и фиксирует его так, что оно не в состоянии двигаться. Если вы в миги-ханми камаэ, то укэ плотно хватает ваше запястье своей правой рукой, а левая его рука помогает снизу.

2-3. Вытягиваясь вперед бедрами, сделайте скользящее движение передней ногой вперед. В это же самое время круговым движением поднимите обе руки вверх вдоль центральной линии тела. При этом вы должны испытывать такое чувство, как будто вытягиваетесь локтями вперед.



③

Позиция укэ

Когда ситэ поднимает руки, ваши локти поднимаются вверх.

4. Перенесите центр равновесия вперед на переднее колено и полностью вытяните заднюю ногу так, чтобы вы оказались наклоненными вперед. Когда вы поднимете обе руки вверх, то большой палец верхней руки должен оказаться перед головой, а большой палец нижней руки должен указывать на нос.



④



⑤

5-6. Двигайтесь назад, делая скользящее движение задней ногой назад и круговым движением выполняя рубящее движение вниз. Подтяните назад переднюю ногу так, чтобы вы оказались в первоначальном камаэ. Убедитесь в том, что центр вашего равновесия в этой позиции не уходит назад. Повторите движение.



⑥

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Убедитесь, что вы не разворачиваете бедра в сторону, когда двигаетесь вперед.
- Не оставляйте заднюю ногу за собой. Если ваши бедра на самом деле развернуты вперед, то, выталкивая вперед переднее колено, вы сможете естественным образом подтянуть свою заднюю ногу.
- Убедитесь в том, что, когда вы двигаетесь передней ногой вперед, ваш центр тяжести не находится над задней ногой, а также будьте внимательны и не делайте обратного — не наклоняйтесь вперед настолько, что ваши бедра начнут «всплывать».

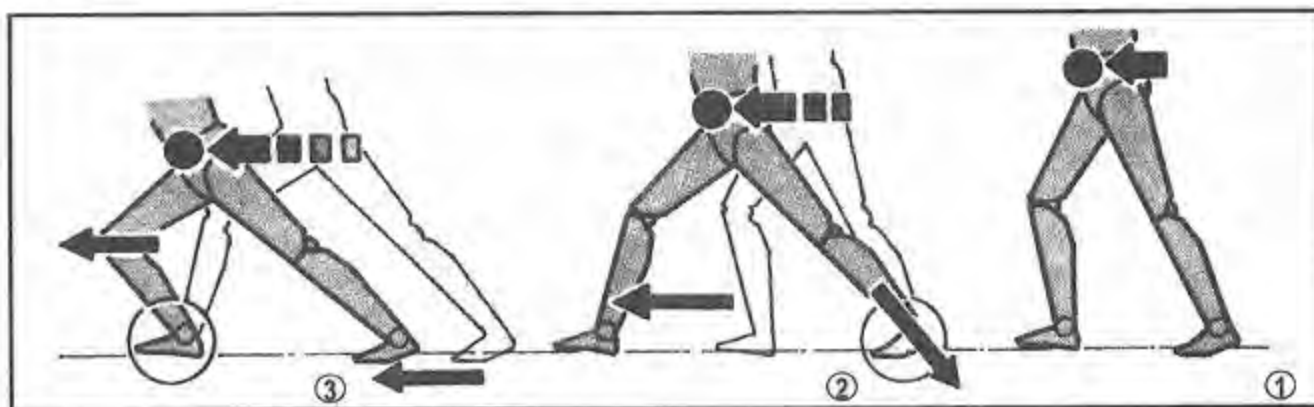
- Не поднимайте пятку задней ноги.
- Не обращайтесь внимания на то, что вашу руку держат, т. е. вы должны делать технику точно так же, как если бы вы делали ее без партнера.
- Не изменяйте расстояние между локтями и телом.
- Не расставляйте локти в стороны и не поднимайте плечи.
- Не двигайтесь так, чтобы разные части тела двигались отдельно. Все тело должно двигаться вместе с дыханием.



Ваши руки и бедра двигаются по одной линии

Так со стороны выглядит движение, когда вы делаете его самостоятельно. Ваши руки, стопы ног и бедра двигаются, строго придерживаясь центральной линии тела, а тело

продолжает смотреть прямо вперед. Если выполнять движение таким образом, то сила всего тела станет сфокусированной, и ее можно будет перевести через руки.



Равновесие переносится вперед движением бедер вперед

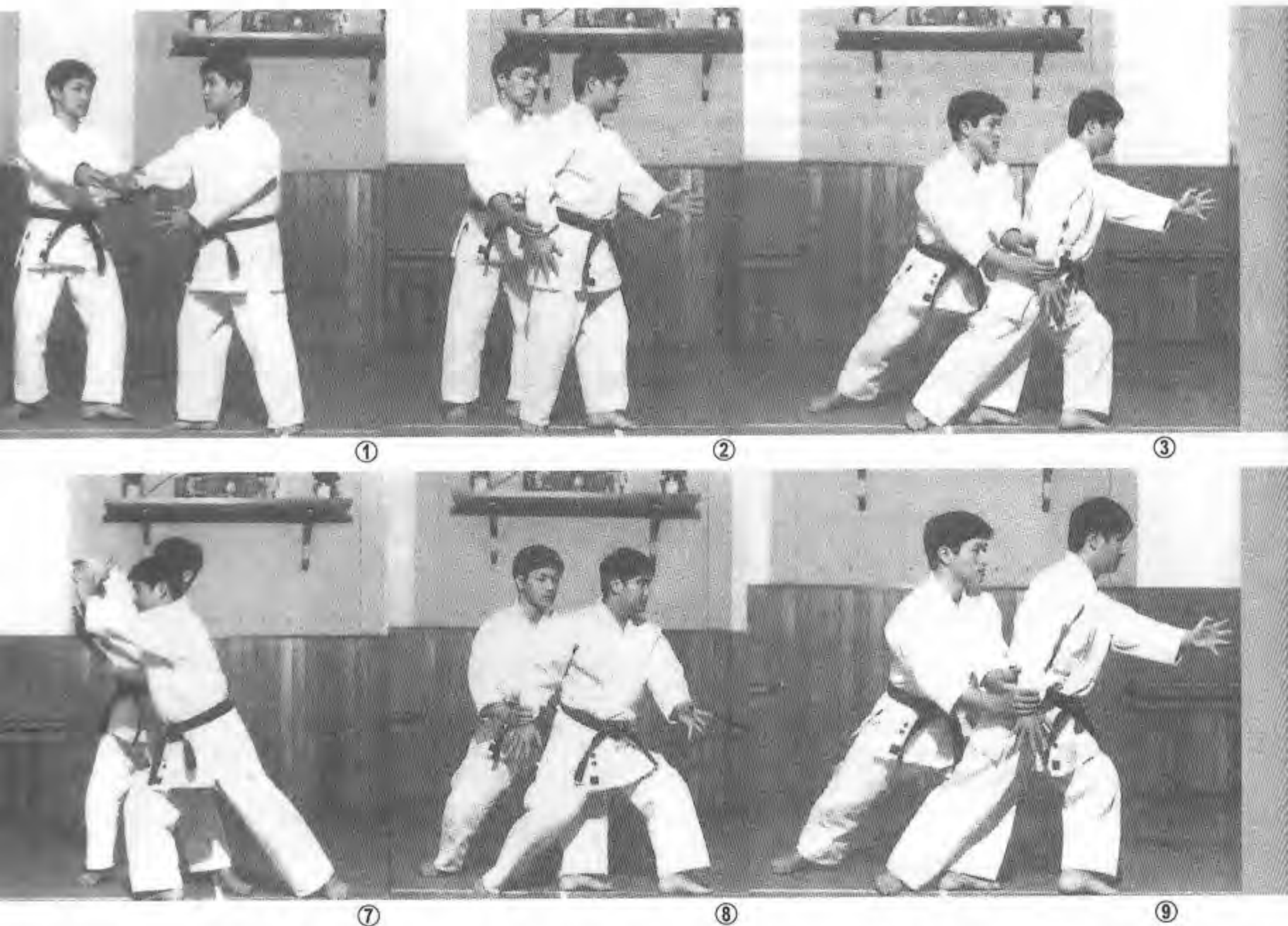
1-2. Это движение задействует не только движение стоп вперед. Когда бедра двигаются вперед, равновесие тоже переносится вперед. В это же самое время стопа задней ноги упирается в татами так, как будто вы бьете назад дзё (деревянной палкой). Для того чтобы сделать это, стопа задней ноги должна быть абсолютно выпрямленной, чтобы заднее колено было полностью замкнуто, а задняя часть стопы была прижата к татами — это основа движения.

3. Когда равновесие достаточно перенесено на переднюю ногу, вытолкните переднее колено вперед. Даже когда движение передней ноги остановится, бедра должны продолжать двигаться вперед так, чтобы центр равновесия тоже выталкивался вперед. Чтобы достичь этого, важно, чтобы переднее колено сделало полное движение вперед. Если толкать переднее колено вперед таким образом, то задняя стопа подтянется естественным образом.

ХИРИКИ НО ЁСЭЙ НИ

Сила локтя 2

Перенося вес тела, поднимайте руки



Это движение вы применяете, когда захватывается рука, опущенная вдоль тела; чтобы поднять руку, вы используете силу, которая возникает благодаря переносу веса тела и изменению направления вашего тела. В айкидо мы не просто используем силу рук, скорее мы используем силу, возникающую при переносе веса тела во время выполнения техники. Начинающие легко теряют равновесие, делая это движение. Хирики но ёсэй ни предназначен для того, чтобы научить нас тому, как переносить вес тела и при этом сохранять стабильную стойку и не терять равновесие. Это движение также очень эффективно для увеличения силы и гибкости ног и бедер. Последующие объяснения относятся к движению, выполняемому с партнером.

1-2. Из того же положения, что и в (1), когда рука захвачена, развернитесь на 180 градусов так, чтобы вы оказались в хидари ханми развернутыми в противоположную сторону. Когда вы это делаете, опустите вниз правую руку, по-прежнему находясь в камаэ, так, чтобы она повисла вдоль вашего тела. Не используйте силу для того, чтобы сделать это, и не отставляйте руку слишком далеко вперед или назад.

3.левой ногой сделайте движение вперед точно так же, как в (1), и перейдите в наклоненное вперед положение. Держите обе руки в одинаковом положении. Не тяните правую руку к себе. Движение, которое вы сделали до этого момента, — это подготовительное движение.



4-7. Переноса вес тела с левой ноги на правую, развернитесь в другую сторону. Вместе с движением верхней части тела, круговым движением поднимите свою правую руку вверх до уровня головы, при этом держите ее на одной линии с центром тяжести. Поднимите также свою левую руку, убедитесь в том, что она остается прямо перед вашим телом, доведите

ее до уровня носа. Когда вы закончите поворот, ваши руки должны оказаться в таком же положении, как в хирики но ёсэй ити.

8-9. Возвращаясь в исходное положение и переноса вес тела с правой ноги на левую, сделайте рубящее движение обеими руками вдоль всего пути. Вернитесь и повторите движение.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Не выполняйте движение так, чтобы центр тяжести оставался между передней и задней ногой и вы только разворачивались телом в противоположную сторону.
- В промежуточном положении убедитесь в том, что вес находится над пальцами ног.
- Для того чтобы поднять руки, не ждите, пока вы закончите поворот. Убедитесь, что вы поднимаете

их тогда же, когда делаете движение разворота, следите за тем, чтобы ваши локти не прижимались слишком близко к вашему телу.

- Убедитесь, что ваши бедра не остаются сзади и что ваше тело не перекручивается.

- Не меняя высоты бедер и коленей и переноса равновесие горизонтальным движением, вы сможете удерживать вес на одной линии.

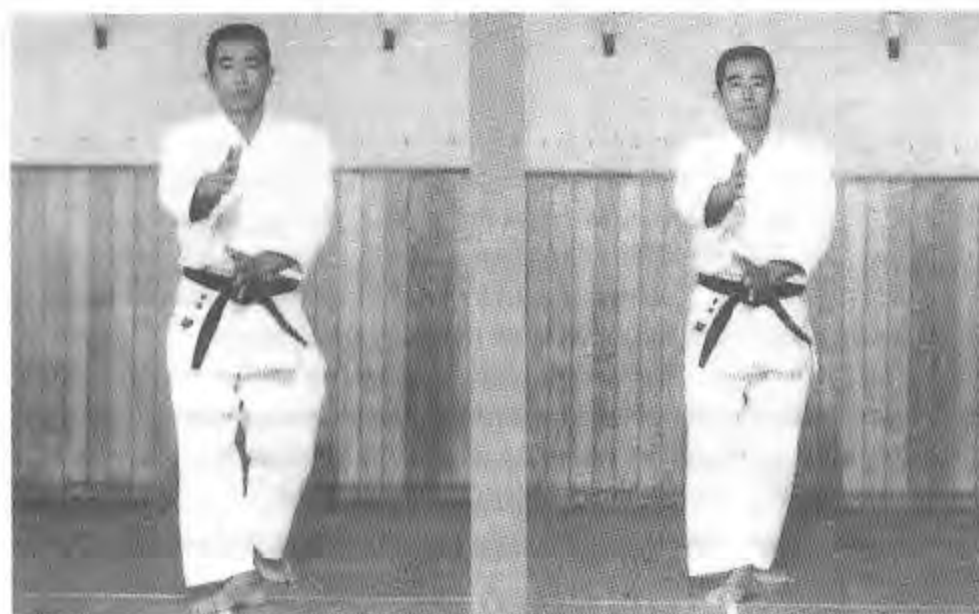
Нужно контролировать, чтобы ваше тело было одним целым

- Не меняя высоты бедер и коленей, двигаясь горизонтально, вы сможете перенести вес тела с одной ноги на другую, перемещая свой центр вдоль одной и той же линии. Вы не должны уходить с этой линии — вправо или влево — ни верхней, ни нижней частью тела.

- Поворот бедер, коленей и лодыжек вместе с подъемом рук должен выполняться одним движением вместе с вашим дыханием. Это означает, что все части движения должны начинаться и заканчиваться вместе.

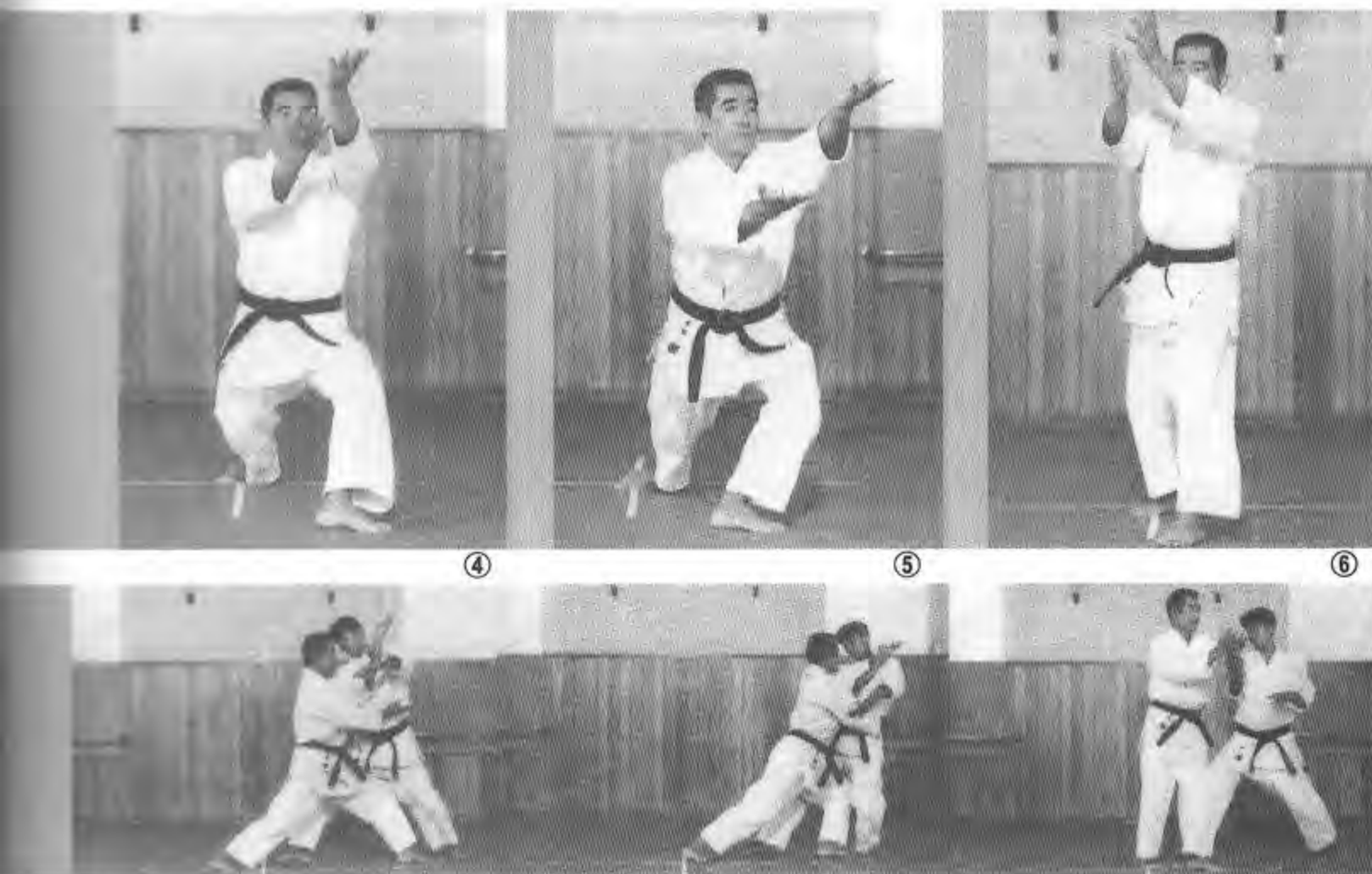
ТАЙНО ХЭНКО ИТИ

Движение изменения положения тела 1



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Нога и бедро двигаются вместе, выполняя S-образное движение. Неправильно делать движение только ногой. Обе руки держатся перед телом.
- Когда бедра меняют направление, руки следуют за ними в круговом движении. Руки двигаются так, как будто обратные их стороны скользят по поверхности мяча.
- Все тело движется плавно, без дергающих движений на какой-либо из стадий упражнения.
- Развернув свое запястье в ладонь уки, поменяйте направление движения, не теряя этой силы.



Бедра двигаются V-образно, основа «вхождения телом» (ирими)

Это способ тренировки движения, когда вас тянут. Одним плавным движением бедра двигаются вперед, описывая V-образную форму и изменяя линию силы, и тем самым лишая укэ силы. Контролируя

свои собственные руки, ноги и бедра и выстраивая их вдоль одной линии, вы можете прийти в стабильную стойку. Это движение ног и бедер является основой движения ирими, и также напрямую связано с кататэ-моти сокумэн ирими-нагэ (захват одной руки; бросок входом сбоку).

То же самое движение, показанное под разными углами, вводится как для самостоятельного выполнения, так и для работы с партнером.

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ правой рукой хватает вашу левую руку и тянет по прямой линии.
2. Объединяясь с тянущей силой, ваша левая нога круговым движением выходит перед вашей правой ногой, а ладони обеих ваших рук, двигаясь вперед, разворачиваются друг к другу.
3. Скользящим круговым движением выставляя левую ногу вперед, измените направление бедер влево. Ладони обеих рук развернуты вверх, левая рука находится на уровне головы, а правая рука — на уровне груди.

4-5. Удерживая верхнюю часть тела в этом положении, большим движением переведите свою левую ногу вперед. Когда работаете с партнером, ваша левая рука круговым движением с левой стороны входит в шею укэ, а ваша правая рука, развернутая ладонью вверх, идет вдоль его тела. Стопа вашей левой ноги двигается вперед и входит между стоп укэ.

6-8. Когда возвращаетесь, сделайте большое скользящее движение левой ногой назад, а в конце сделайте скользящее движение правой ногой так, чтобы вы оказались в первоначальном положении. Повторите вышеописанные движения.

ТАЙНО ХЭНКО НИ

Движение изменения положения тела 2

Перенаправьте энергию, сделав поворот на 95 градусов



①



②



③



Это способ перенаправления силы, когда вас толкают. Это движение дает вам возможность сделать поворот «тэнкан», сохраняя стабильную стойку, так, чтобы, удерживая равновесие на той же ноге и делая разворот назад, вы смогли разбалансировать другого человека. Очень многие техники развиваются из тай но хэнко ни.

1. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает вашу левую руку и давит по прямой линии.

2-4. Объединяясь с толкающей силой, сохраняйте центр тяжести на левой ноге, а правой ногой сделайте разворот на 95 градусов назад. В то же время зачерпывающим движением выведите левую руку так, чтобы она оказалась на уровне груди, а ее ладонь была развернута вверх. Правая рука, оставаясь на уровне бедра, разворачивается в ту же сторону, что и левая.

Позиция укэ

Поворачиваясь вокруг точки вашего захвата, локоть сгибается внутрь, а ваша сила перенаправляется вперед круговым движением.

5-6. Вернитесь по тому же самому пути в первоначальную позицию. Повторите движение.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда делаете поворот, поток вашей энергии должен быть направлен вперед. Сбросьте вес тела вниз на переднюю ногу.
- Чтобы не переносить равновесие назад, убедитесь в том, что вы держите руки, бедра и стопы ног на одной линии, и не позволяйте разным частям тела нарушать эту линию.
- Когда вы поворачиваете руки, держите их на линии, которая идет вперед от ваших бедер. Не тяните одними руками.



Держите свое запястье в контакте с ладонью укэ



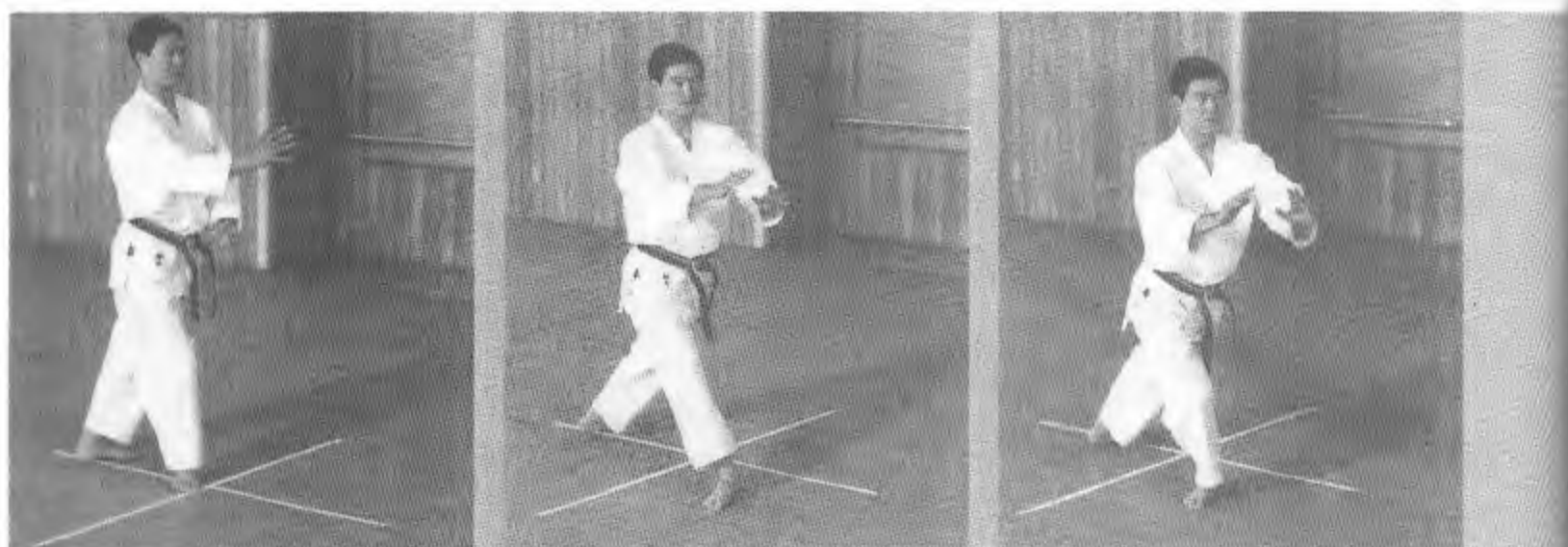
Когда мы говорим: «Поверните руку зачерпывающим движением», мы имеем в виду, что вы должны повернуть запястье так, чтобы четыре пальца укэ, начиная с мизинца, по очереди развернулись вверх. Делая это движение таким образом, вы можете добиться настоящего контакта с силой укэ. Поскольку укэ толкает по прямой линии и уже не может отпустить захват, то его локоть сгибается внутрь.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

- Вы теряете центр равновесия, и вес вашего тела уходит назад.
- Вы тянете руку в сторону и тем самым теряете правильную стойку.

СЮМАЦУ ДОСА ИТИ

Упражнение после занятия 1



Это комбинированное движение предназначено для того, чтобы научить нас гармонизировать свою энергию со своим партнером



Эта техника называется «упражнение после занятия» потому, что мы делаем его в конце тренировки для растяжки тела. Первоначально его цель была в том, чтобы научить нас перемещаться из одной позиции в другую, сохраняя при этом стабильную стойку. Если выполнять его с партнером одним непрерывным движением, то оно также учит нас ощущать энергию другого человека. Сюмацу доса ити напрямую связано с рётэ-моти сихо-нагэ (1). (Захват за две руки; бросок на четыре стороны 1.)

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ хватает ваше запястье и тянет.

2-3. Передней ногой вы двигаетесь вперед и вправо и, изменяя направление тянущей силы, поднимаете обе руки так, чтобы они выпрямились перед грудью. Держите руки кругообразно, как будто ладони держат мяч, и убедитесь в том, что вы не отставляете локти в стороны.

4-5. Двигайтесь параллельно линии, лицом к которой вы изначально стояли, сделайте большой шаг вперед левой ногой к правой ноге и, перенося вес тела на эту ногу, круговым движением поднимите руки перед головой.

6-7. Сохраняя вес тела над пальцами обеих ног, перенесите вес с левой ноги на правую точно таким же образом, как в хирики но ёсэй ни, и, разворачивая тело, сделайте скользящее движение левой ногой вперед. Обе ваши руки остаются в такой же позиции, как и в предыдущем движении, а затем руки выпрямляются прямо вверх.

Позиция укэ

Продолжая держать правую руку ситэ своей левой рукой, позвольте своему телу развернуться вместе с движением спины ситэ и держитесь обеими руками за правую руку ситэ в положении за головой.

8-9. Делая правой ногой большой шаг вперед, держите руки в вытянутом положении, сделайте ими рубящее движение до уровня плеч и мощно перенесите центр равновесия на переднюю ногу.

Позиция укэ

Во время движения ситэ вперед двигайтесь в сторону, сохраняя захват правой руки, и позвольте своему телу прогнуться назад.

10. Подтягивая заднюю ногу, вернитесь в миги-ханми камаэ. Если вы работаете с партнером, примите правильную дистанцию (ма-ай) и станьте лицом друг к другу.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- В 7 расстояние между стопами ног после того, как вы сделали поворот, такое же, как в камаэ.
- Делая движения 5-6, убедитесь, что вас не вытягивают с линии. Укэ также должен убедиться в том, что он не тянет ситэ на себя.

СЮМАЦУ ДОСА НИ

Упражнение после занятия 2

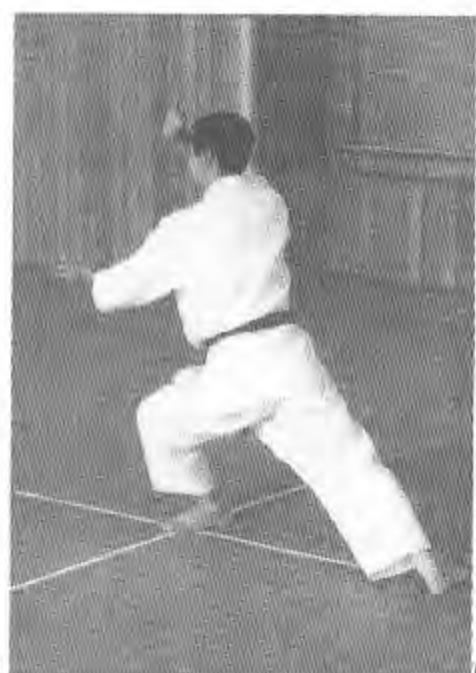
Выполняя поворот назад, поднимите руки.



①



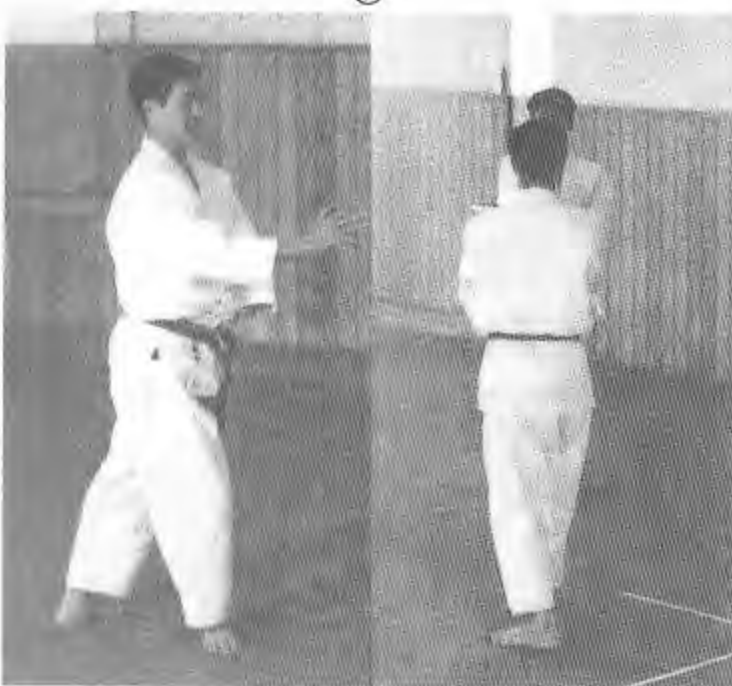
②



③



⑦



Это упражнение учит нас выполнять непрерывные движения, не нарушая потока энергии, с тем чтобы, когда кто-либо захватывает обе наши руки и толкает, мы могли сделать разворот назад, тем самым изменяя направление силы и выводя нападающего из равновесия.

1. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ захватывает обе ваши руки за запястья и толкает по прямой линии.

2-3. Сохраняя центр тяжести на левой ноге, сделайте разворот на 180 градусов назад, правой рукой сделайте скользящее движение в направлении внутренней стороны запястья левой руки укэ, и круговым движением поднимите руку на уровень головы. Поднимите левую руку на уровень груди точно так же, как в тай но хэнко ни; ладонь левой руки должна быть развернута



вверх. Примите низкую стойку и мощным движением выпрямите заднюю ногу.

Позиция укэ

Локоть правой руки должен быть согнут внутрь, локоть левой руки должен развернуться и уйти вверх, а сами вы должны быть выведены из равновесия с таким ощущением, как будто вы двигаетесь по внешней стороне разворота ситэ.

4-5. Перенесите вес тела с левой ноги на правую, измените направление и подтяните левую ногу так, чтобы вы оказались в камаэ. Поднимите обе руки прямо над головой, при этом локти должны оставаться выпрямленными. Руки разведены в стороны на ширину плеч.

6. Сделайте большой скользящий шаг правой ногой вперед и мощно перенесите центр тяжести на переднюю ногу, принимая при этом низкую стойку. Одновременно с этим обеими руками сделайте рубящее движение вниз до уровня плеч.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда делаете разворот, убедитесь в том, что вы не тянете руки к себе. Контролируйте круговое движение бедер.
- Когда закончите разворот, обе руки должны находиться на центральной линии. Не давайте им уходить с этой линии ни влево, ни вправо.

КИХОН ДОСА

Базовые движения: важные моменты

Когда вы отрабатываете базовые движения, важно соблюдать некоторые моменты. Эти моменты важно соблюдать как в реальной технике, так и при выполнении простых движений.

Разожмите пальцы

Разжимая пальцы, очень легко расширять свою силу вперед. Может казаться, что, сильно сжимая кулак и пытаясь контролировать таким образом руку, мы будем более сильными, но на самом деле в этом положении сила руки течет к вам. Если мы выпрямим руку и позволим укэ попытаться согнуть ее, то ему будет довольно просто сделать это (рисунок 1). Если же мы мощно разожжем пальцы, то наша сила будет направлена вперед и ему будет намного сложнее согнуть нашу руку, чем когда мы сжимали руку в кулак (рисунок 2). Так что, когда

①



укэ хватает ваше запястье, разожмите пальцы, и ему будет сложнее схватить вас сильно, а вам будет легче воспользоваться преимуществом контакта, которое вам дает его захват. Когда вы наносите удар, разжимайте пальцы для того, чтобы развить большую силу.

Подтягивание задней ноги

Если, двигаясь вперед, вы будете приходить в позицию, в которой ваше равновесие продолжает расширяться вперед, то вы сможете развить очень мощную силу. Для того чтобы добиться этого, в тот момент, когда передняя нога прижимается к татами, продолжайте направлять энергию колена вперед. Если вы оставите заднюю ногу там, где она находится, а сила движения вперед остановится, то вы будете не в состоянии расширять силу. Для того чтобы сохранять стабильное положение, важно сохранять правильную дистанцию между стопами ног. Поэтому, когда вы двигаетесь вперед, убедитесь в том, что вы подтягиваете заднюю ногу.

③



Также важно, двигаясь вперед, сильно прижимать заднюю стопу к татами, так что проверяйте, выпрямлено ли ваше заднее колено и плотно ли прижата ваша стопа к поверхности татами — не

Все тело двигается как единое целое

Если в то время, когда вы двигаетесь, одна из частей вашего тела двигается слишком быстро или слишком медленно, то у вас не будет одной линии силы, и поэтому вы не сможете развить сютю-рёку. Поэтому важно двигаться так, чтобы все части вашего тела двигались вместе, как в хирики но ёсэй ити (рисунок А).

а) Поднимите обе руки; б) выталкивайте вперед бедра; в) двигайтесь вперед коленом; г) двигайтесь вперед передней ногой; д) толкайте назад задней

ногой — если все это делать вместе, то вы сможете создать единый поток силы и развить тем самым сютю-рёку.

В 3, когда центр тяжести оказывается над передней ногой, переднее колено толкает вперед, а задняя нога подтягивается вперед.

В хирики но ёсэй, где мы переносим вес с одной ноги на другую, или в тай но хэнко ни, где мы делаем тэнкан (разворот), если все части тела двигаются вместе, то бедра и руки всегда будут

②



Для того чтобы развить эту способность, вы должны обращать внимание на мощное разжимание пальцев во время тренировки. В самом начале большинство людей, пытаясь разжать пальцы, прикладывает слишком много усилий, но,

продолжая тренироваться, вы обнаружите, что в состоянии естественным образом держать пальцы разжатыми. Когда вы разжимаете пальцы, вы должны убедиться в том, что ваш дух также мощно посылается вперед.

②



①



допускайте, чтобы пятка «всплывала». Таким образом вы сможете двигаться вперед, не поднимая и не опуская центр тяжести.

направлены прямо вдоль центральной линии тела. Если же тело перекручивается, то вы будете проигрывать во времени реагирования.

③



②



①



рисунок А

СИККО-ХО

Способ перемещения на коленях

Подтягивайте заднюю пятку

Мы используем ходьбу на коленях тогда, когда выполняем техники в положении сидя; благодаря ей мы можем перемещаться плавно, не теряя при этом равновесия. Контролируйте свои бедра, они не должны выскакивать вверх; также следите за тем, чтобы вы не делали обратного, т.е. не оставляли бедра сзади, двигаясь вперед только за счет стоп.

1. Примите положение сэйдза (положение на коленях) и встаньте на пальцы ног.

2-3. Сохраняя центр тяжести над правым коленом, двигайтесь вперед левым коленом так, как будто вы выталкиваете вперед бедро. Делая это, подтяните правую пятку вперед так, чтобы пятки обеих ног не расходились.

4-7. Когда центр тяжести окажется над левым коленом, вынесите вперед правое колено и приставьте левую пятку к правой. Убедитесь в том, что вес тела не заваливается назад и что центр вашего равновесия перемещается вперед вместе с передним коленом. Повторяя эти движения, вы будете двигаться вперед.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Убедитесь в том, что ваши бедра не «всплывают» и что ваш центр тяжести не поднимается и не опускается во время движения.
- Держите тело прямо и не раскачивайтесь из стороны в сторону.
- Убедитесь в том, что переднее колено — то колено, которое двигается вперед, — не пересекает центральную линию вашего тела.
- Заканчивая каждую часть движения, ваше тело будет оказываться в «пол-оборота», но следите за тем, чтобы основная линия была направлена прямо вперед.
- Для того чтобы двигаться назад, круговым движением отводите пятки назад.



ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

Ошибка оставлять сзади пятку и разворачивать бедра вперед или назад. Следите за тем, чтобы обе ваши пятки были под бедрами.





Разворот

Когда вы хотите сделать разворот на коленях, перенесите центр равновесия на одно из коленей и развернитесь всем телом. Обе пятки разворачиваются так, как будто догоняют движение бедер.

Следите за тем, чтобы бедра не «выпрыгивали» вверх и не ломали вашу стойку, когда вы разворачиваетесь.

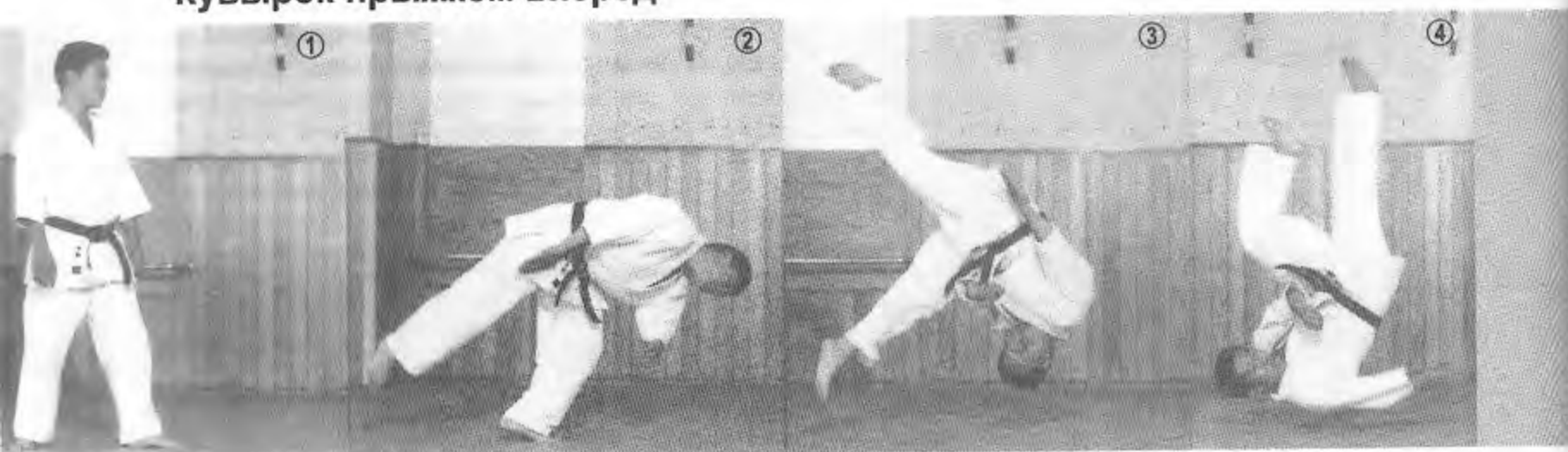


УКЭМИ ПАДЕНИЕ

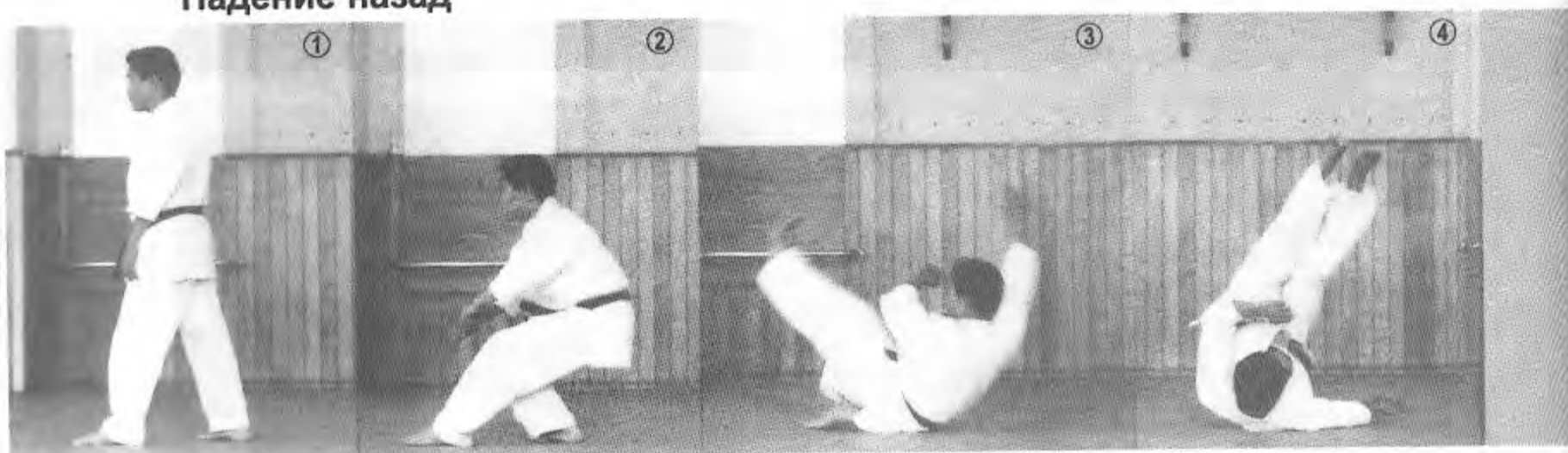
Падение кувырком вперед



Кувырок прыжком вперед



Падение назад



Как предотвратить травмы при бросках

Бросковые техники айкидо включают как простые броски, так и броски с дополнительным скручиванием. Искусство падения не только дает нам возможность избежать травм, но также позволяет быстро переходить к следующей атаке. Независимо от того, какой вид падения вы выполняете, для того, чтобы не удариться головой, глаза должны быть все время

направлены на узел вашего пояса. Ниже приведены типичные падения, но в реальности, в зависимости от ситуации, чтобы защитить себя, вы должны приспособливаться к обстоятельствам. Отрабатывая эти падения на тренировках, вы будете развивать силу и гибкость всего тела.



● Это основной кувырок вперед.

1. Выставьте вперед одноименные руку и ногу, разверните руку так, чтобы тэгатана была направлена вперед.

2-3. Поверните голову в сторону и выполните падение так, чтобы вся линия (рука) — от ладони до внешней стороны руки (плеча) — соприкасалась с татами, двигаясь по одной линии.

4-5. Другая рука находится рядом с бедром, и в тот момент, когда позвоночник соприкоснется с татами, хлопните по татами этой рукой. Не разворачивайте тело в сторону; тело должно двигаться вдоль одной линии до самого конца.

6. Используя левую ногу как опору, воспользуйтесь инерцией кувырка и встаньте.



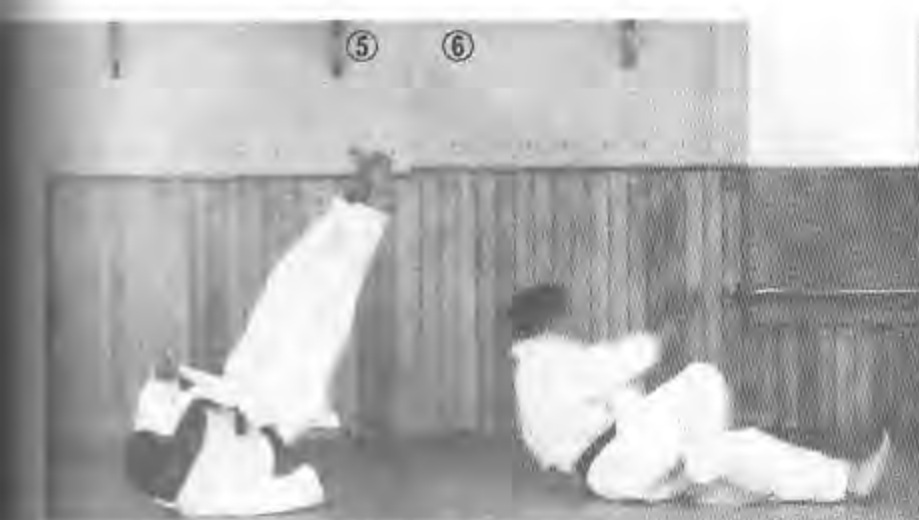
● Вас могут бросать под разными углами, и это падение будет полезным при многих бросках. Оно особенно полезно, если вас бросают быстро или если бросок выполняется с дополнительным скручиванием.

1-2. Шагните передней ногой прямо вперед, голова при этом должна быть на центральной линии, а другая рука готова хлопнуть по татами.

3. Сделайте высокий прыжок вверх и перевернитесь в воздухе.

4-5. Хлопните рукой так, чтобы вся рука до самого плеча ударила по татами. Пусть ваше тело сделает круговой перекат по татами, затем подтяните левую ногу прямо к бедру. Следите за тем, чтобы тело не теряло равновесия.

6. Используя левую ногу как опору, воспользуйтесь инерцией кувырка и встаньте.



● Это падение используется, если вас бросают назад или в сторону, например, при сёмэн ириминагэ и подобных техниках.

1. Если вас бросают назад и вправо, отставьте свою правую ногу назад в этом направлении.

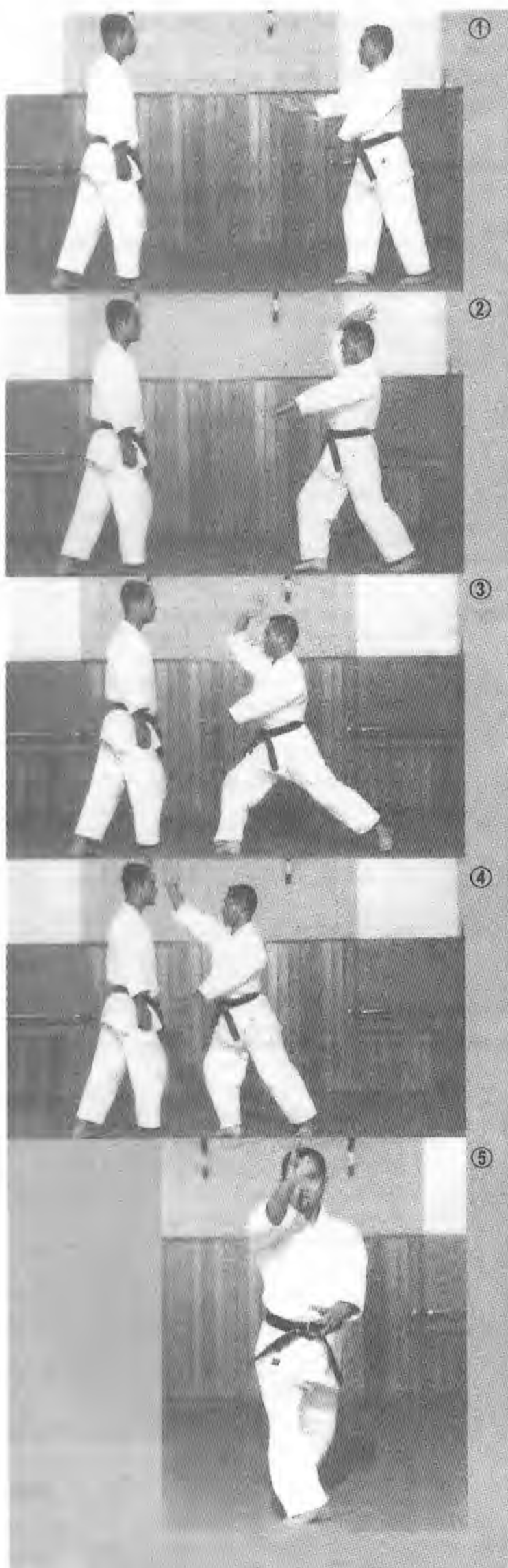
2-3. Опустите бедра вниз так, чтобы они оказались рядом с правой стопой, держите левую ногу выпрямленной и разверните тело вправо. Ваша правая рука готова хлопнуть по татами.

4. Когда ваша рука хлопает по татами, перебросьте обе ноги так, чтобы ваше тело легло прямо.

5-6. Когда вы переворачиваетесь вправо, ваше тело оказывается развернутым в противоположном направлении.

СЁМЭН-УТИ

Удар спереди



Переведите силу бедер в руку

Так же как если бы вы наносили удар спереди мечом, используйте свою тэгатану, чтобы ударить своего оппонента по голове. За счет движения вперед сила, возникающая в результате перенесения центра тяжести вперед, может быть переведена в руку.

1-2. Когда вы выходите на дистанцию, где ваши пальцы могли бы встретить пальцы партнера, если бы он выпрямил свою руку, поднимите руку строго над центральной линией своего тела. Не поднимайте плечи и не открывайте подмышки.

3-4. Выталкивая бедро прямо вперед, ударьте своей тэгатаной партнера в лицо. Мощным движением перенесите центр тяжести на переднюю ногу. Толкайте вперед передним коленом, чтобы перевести силу бедер в руку. На одном дыхании перенесите равновесие вперед и ударьте.

5. Это сёмэн-ути, как он выглядит спереди. Руки, стопы и бедра должны быть на одной линии.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Правильно расставляя пальцы, вы сможете расширить свою силу вперед.
- Не поднимайте плечи и не пользуйтесь одной лишь силой руки для нанесения удара.
- Подтягивая заднюю ногу в момент удара, вы гарантированно останетесь в устойчивой позиции.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

Если вы откроете подмышки, то передняя часть вашего тела выйдет из равновесия. Поскольку это будет препятствовать правильному перенесению центра тяжести вперед, то вы не сможете перевести силу в руку.



СЁМЭН-УТИ НО УКЭКАТА

Блокирование удара спереди

В момент блокирования разверните руку

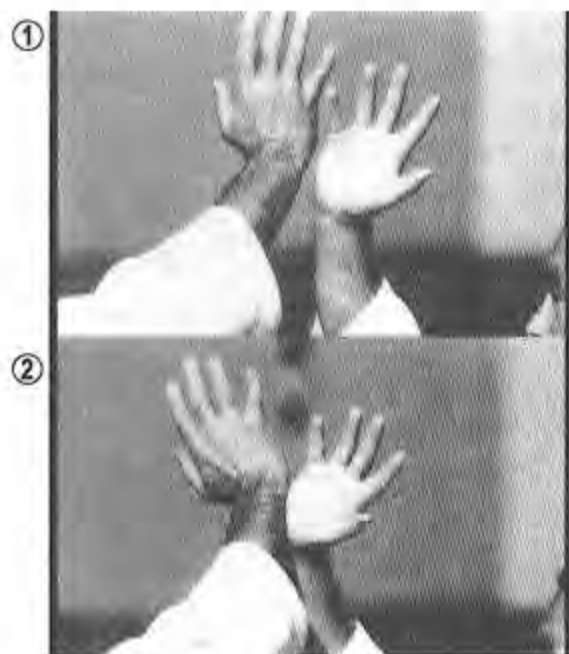
Это метод защиты от сёмэн-ути. Дело не только в том, чтобы остановить удар: разворачивая руку в момент контакта, вы сможете сломить силу укэ и привести свое собственное тело в сильную позицию. 1-2. Из хидари гяку-ханми укэ делает один шаг передней ногой вперед и атакует, нанося сёмэн-ути. Поднимая руку, вы гармонизируете с ударом укэ.

3. Как будто толкая нижней частью правой тэгатаны, заблокируйте удар укэ. Используя бедра и сохраняя центр тяжести над передним коленом, а также одновременно мощно выпрямляя заднюю ногу, вы займете непоколебимую позицию. Не делайте это одной лишь рукой, у вас должно быть ощущение, что вы делаете блок бедрами. К тому же не ждите, выберите время и блокируйте до того, как в руке укэ появится сила. Ваша левая рука легко прихватывает локоть укэ с внешней стороны.

● В айкидо мы блокируем локтевой костью предплечья, которая находится с внешней стороны запястья.

Как присоединиться к запястью

1-2. Не просто бейте друг друга по прямой линии, а в момент, когда вы входите в контакт с партнером,



разверните свою руку так, как это показано на рисунке 2. У вас должно появиться ощущение, что вы толкаете вперед запястьем и локтем. Делая это, вы можете нейтрализовать силу удара, не теряя при этом потока силы. Разожмите пальцы. (Рука сита справа.)

①



②



③



ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ



● Если вы будете блокировать рукой со стороны, то вы не сможете остановить силу укэ.

● Если вы не перенесете равновесие вперед, то ваша позиция будет слабой, и сила укэ оттеснит вас назад.

СЁМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ

Вход в удар спереди

(Внутренний блок от удара спереди)



Сохраняйте точку контакта и ведите своего партнера

В отличие от блока, где вы останавливаете силу ука, это метод, при котором вы уводите силу ука и перенаправляете поток энергии.

1-2. Находясь в миги ай-ханми камаэ, присоединитесь к сёмэн-ути ука и правой ногой сделайте движение внутрь.

3-4. Пока рука ука все еще находится вверху, объединитесь со своей правой рукой (т.е. соедините руки между собой).

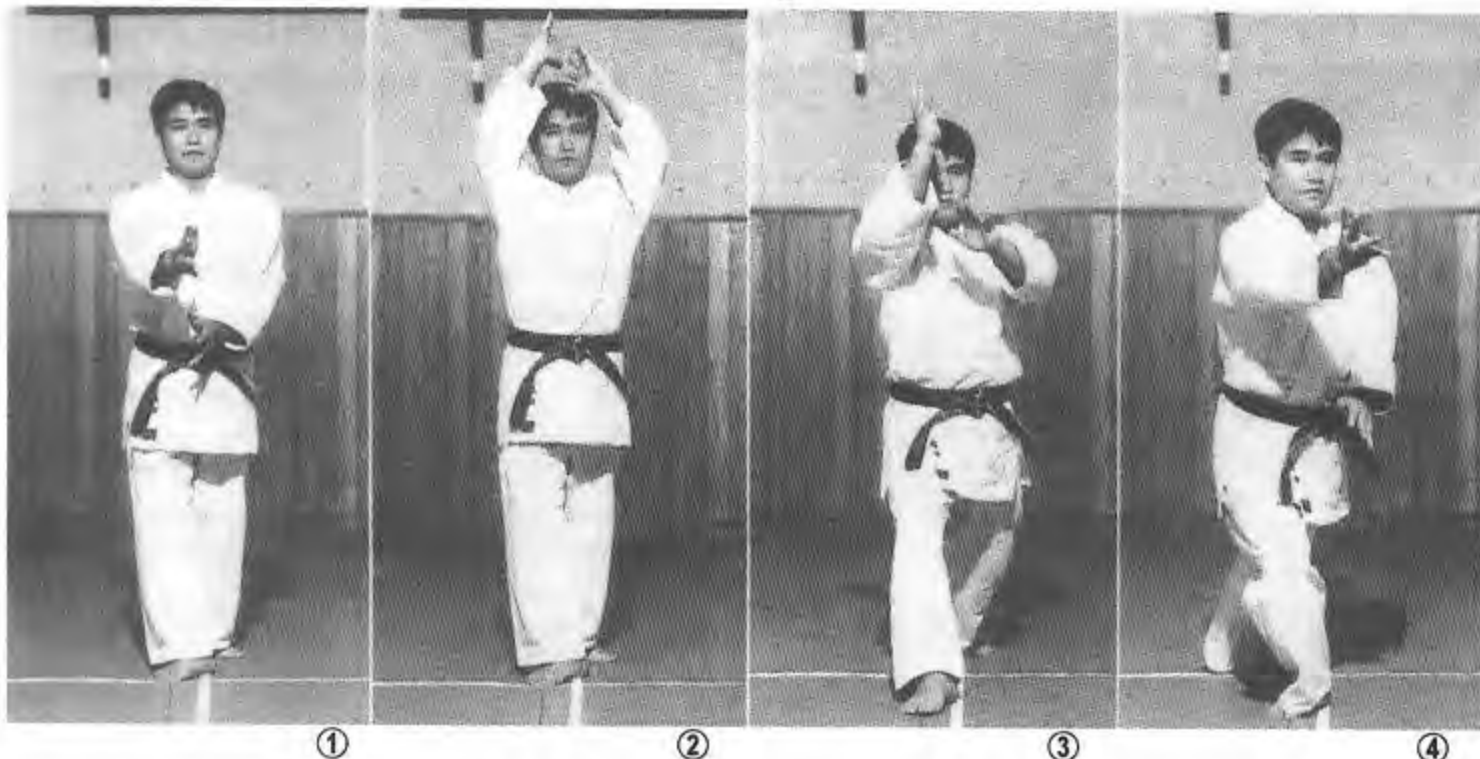
5-7. Сохраняйте вес своего тела на правой ноге и сделайте разворот на 180 градусов назад, при этом, не теряя контакт с рукой ука, разверните свою руку так, чтобы большой палец был направлен вниз. Круговым движением сделайте скользящий блок вдоль передней части своего тела. Вы должны ощущать, что вы ведете силу руки ука своей собственной рукой.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Если вы потянете руку прямо к себе, то поток энергии будет прерван, и вы не сможете вести ука по кругу. Вы должны спиральным движением вести его вдоль линии, продолжающей первоначальную атаку.
- Все это должно быть сделано одним движением, не прерывая потока энергии.
- Когда вы делаете поворот, следите за тем, чтобы центр равновесия не заваливался назад.

ЁКОМЭН-УТИ

Удар по голове сбоку



Разворачивая бедра, делайте рубящее движение по диагонали вниз

Нанося рубящий удар рукой по диагонали, вы целитесь в область между виском и шеей.

1-2. В миги-ханми камаэ поднимите правую руку четко над собой так же, как при сёмэн-ути.

3-4. Двигаясь вперед передней ногой, держите локоть направленным вперед и наносите рубящий удар по

диагонали правой тэгатаной. Не просто поднимайте руку сбоку, а меняйте направление бедер для того, чтобы изменить направление рубящего удара. Так же, как и при сёмэн-ути, перенесите центр тяжести вперед на переднее колено, чтобы перевести силу в свою руку. Разожмите пальцы для того, чтобы развить как можно большую силу.



Куда нужно наносить удар.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

- Убедитесь в том, что вы не разворачиваете локоть в сторону, когда поднимаете руку, а также что вы не размахиваете рукой по горизонтальной линии, когда наносите рубящий удар.

- Бедра не должны быть развернуты фронтально.

ЁКОМЭН-УТИ НО УКЭКАТА

Блокирование бокового удара по голове



Контролируйте удар до того, как он станет сильным

Это метод защиты от ёкомэн-ути. Вместо того, чтобы просто остановить удар, этот метод позволяет контролировать укэ до того, как его удар станет сильным.

1-2. В хидари гяку-ханми камаэ, гармонизируя с укэ в тот момент, когда он поднимает руку, поднимите обе руки прямо вверх.

3-5. Присоединяясь к удару укэ, двигайтесь по диагонали вперед и нанесите руками рубящий удар вниз, блокируя удар укэ передней частью левой руки. В момент контакта с партнером разверните руку точно так же, как при сёмэн-ути.

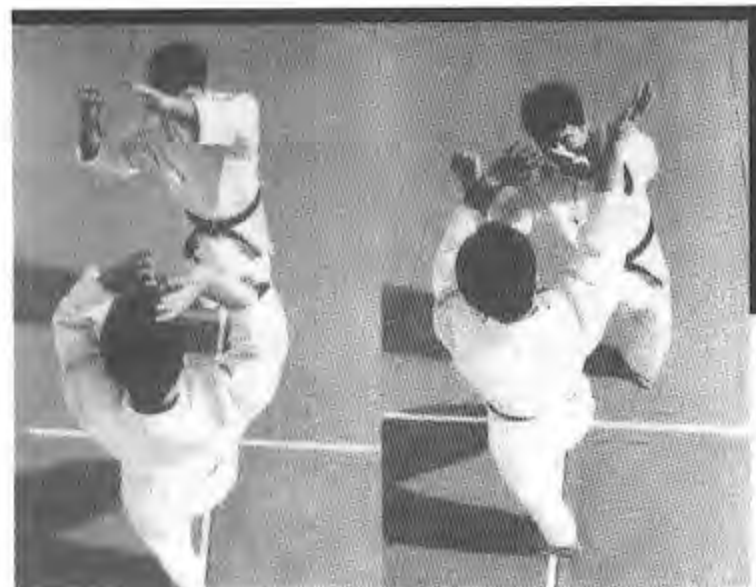


Используя свое чувство времени, сделайте блок как раз перед тем, как удар укэ станет сильным.

Одновременно с этим правая рука сжимается в кулак и наносит атэми в лицо укэ.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда смещаетесь в сторону, следите за тем, чтобы вы не двигались по прямой линии, при этом сами вы должны быть развернуты лицом к укэ.
- Не делайте блок одной только рукой — используйте все тело и убедитесь в том, что, перенося центр тяжести вперед на переднее колено, вы сохраняете сильную позицию.



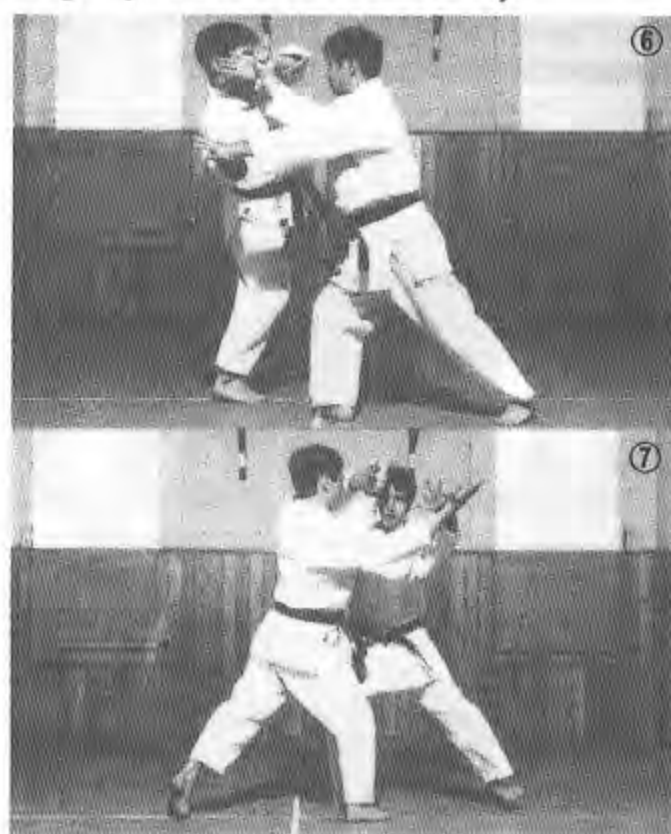
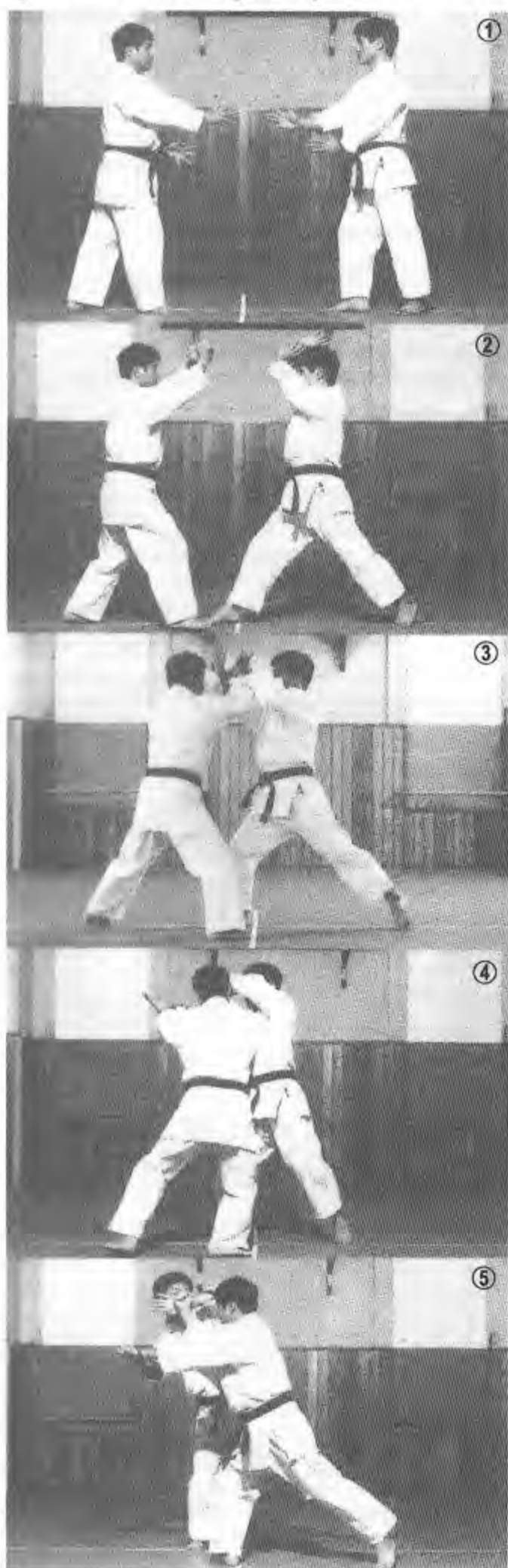
ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

- Не открывайте подмышки и не бейте рукой, толкая изнутри наружу, в противном случае вы не сможете сопротивляться силе укэ.
- Не позволяйте своему телу разворачиваться во внешнюю сторону.

ЁКОМЭН-УТИ НО УТИЁКЭ

Вход в боковой удар по голове

(Боковой удар по голове; внутренний блок)



Спиральным движением нанесите рубящий удар вниз

Так же как и с сёмэн-ути но утиёкэ, этот метод уводит силу укэ и перенаправляет поток энергии. 1-2. Из миги ай-ханми камаэ гармонично объедините с ударом укэ: поднимая руки, сделайте правой ногой шаг вперед и внутрь.

3-6. Сохраняя центр тяжести над правой ногой, развернитесь назад. Делая рубящее движение левой рукой, сделайте скользящий блок, перенаправляя удар укэ по спиральной линии. Поток силы ёкомэн-ути сохраняется за счет движения разворота. В это же время сожмите кулак другой руки и нанесите атэми в лицо укэ.

7. Так выглядит момент контакта с партнером с другой стороны.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

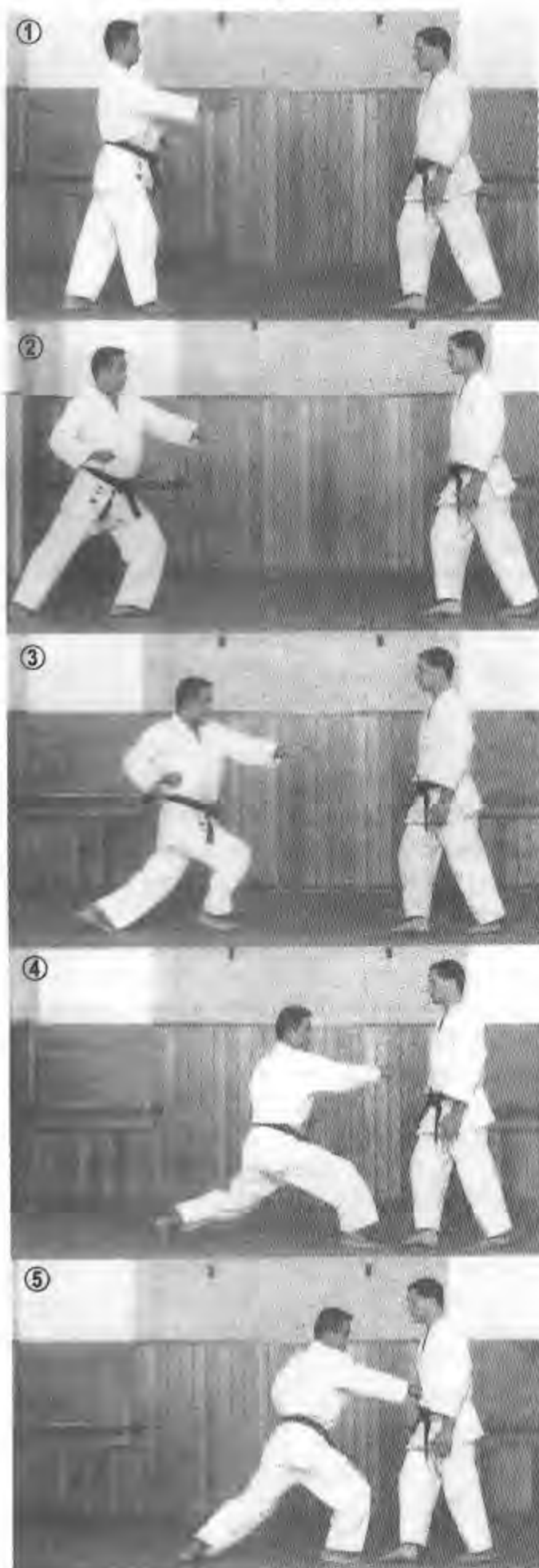
- Не просто давите на руку укэ сверху. Понизьте свою стойку в тот момент, когда делаете разворот, и тогда сила, возникшая за счет понижения стойки, автоматически перейдет в руку.

- Следите за тем, чтобы центр равновесия не заваливался назад, когда вы делаете разворот. Сохраняйте вес тела в одной точке до самого конца.

СЁМЭН-ЦУКИ

Прямой удар спереди

Смещайте свою центральную линию с линии удара



Эффективность сёмэн-цуки зависит от выталкивания центра тяжести вперед и переноса энергии в кулак. Даже если бы вы били правильно, но передняя нога, которой вы делали шаг вперед, была бы слишком закрепощенной, то поток энергии остановился бы в этой точке. Если бедра продолжают двигаться вперед даже после того, как передняя стопа опустилась на землю, то, поскольку бедра выталкивают центр равновесия вперед, ваша сила тоже будет выталкиваться вперед. Если сочетать это движение с прямым ударом, то вся сила будет перенесена в кулак. Для того чтобы достичь этого, колени должны продолжать толкать вперед даже после того, как вы закончите делать шаг. Однако если вы будете только напрягать колено, то техника не будет работать. Тренировка базовых движений хирики но ёсэй позволит вам развить необходимую гибкость в коленях.

1-2. Из миги ай-ханми камаэ отставьте правую ногу назад и отведите правый кулак к правой стороне тела. Опустите весь вес на левую ногу.

3-4. Как будто вы выталкиваете вперед бедра, сделайте правой ногой большой шаг вперед и нанесите удар в солнечное сплетение партнера. Движение нижней части тела должно опережать движение верхней части тела.

5. Даже после того, как стопа передней ноги опустится на татами, продолжайте давить вперед коленом и бедрами, и мощным движением перенесите вес на переднюю ногу. Это действие должно быть скоординировано с ударом и составлять с ним одно движение. Сначала кулак должен быть лишь слегка сжат, напрягается он только в момент удара. Задняя стопа должна естественным образом сделать скользящее движение вперед вместе с общим движением тела, а для того, чтобы обеспечить стабильную стойку, задняя нога должна быть выпрямлена.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Бедра нужно держать так, чтобы они были направлены прямо вперед.
- Когда бьете, держите кулак на центральной линии тела. Ваши руки, стопы и бедра должны быть на одной линии, это обеспечит вам устойчивое положение.
- Не напрягайте верхнюю часть тела (особенно плечи) и не используйте силу руки для нанесения удара.



Если вы бьете по болевым точкам (кюсё), то удар будет более эффективным, если вы будете бить вторым суставом указательного или среднего пальца.

СКОЛЬЗЯЩИЙ БЛОК ОТ СЁМЭН-ЦУКИ

Смещайте свою центральную линию с линии удара

Если в тот момент, когда вы делаете скользящий блок от удара, вы будете пытаться убежать, то вы не сможете войти. Уклоняйтесь от удара, двигаясь к партнеру; не «убегайте», а лишь смещайте свою центральную линию с линии удара.

Внешний скользящий блок

1. Станьте в хидари гяку камаэ. Укэ отводит правую ногу назад и становится в подготовительную ударную позицию.

2-3. Гармонично объединяясь с ударом партнера, сохраняйте ощущение движения вперед, при этом, делая разворот, держите центр равновесия на левой ноге. Лево́й тэгатаной сделайте скользящий блок вдоль предплечья укэ.

А. Поскольку именно это движение вашего тела уводит вашу центральную линию с линии атаки, то нет необходимости «убегать» от удара.

Позиция укэ

Для того чтобы заставить ситэ пойти вперед, сделайте прямой удар вперед. В тот момент, когда вы вкладываете силу в свой кулак для нанесения удара, ваша цель исчезает; сила вашего удара продолжает расширяться вперед, а поскольку направление силы изменилось, вы делаете большое движение вперед и теряете равновесие.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

● Хотя и кажется, что вы двигаетесь прямо вперед, но, изменяя направление бедер, вы вынуждаете укэ промахнуться мимо цели. Даже после того, как вы избежали удара, не меняйте равновесия, которое приходится на переднюю ногу.

● Следите за тем, чтобы ваше тело не отдалялось от тела партнера из-за вашего желания «убежать» от удара.

Не отталкивайте руку укэ своей тэгатаной, скорее слегка присоединитесь к ней, и, меняя направление своего собственного тела, перенаправьте линию энергии.



Внутренний скользящий блок

1. Станьте в миги ай-ханми камаэ. Укэ отступает правой ногой на один шаг назад и становится в подготовительную ударную позицию.

2-3. Сохраняя центр тяжести на правой ноге, левой ногой сделайте большой разворот назад и повернитесь всем телом; переведите правую тэгану к предплечью укэ и перенаправьте силу.



ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТАТЭ-МОТИ (Захват за одну руку)(Когда вас тянут 1)

Контролируйте руку со стороны мизинца и разворачивайте локоть

Это способ выведения оппонента из равновесия, когда он хватается вас и вся его сила фокусируется в большом пальце. Поскольку сила сконцентрирована в большом пальце, то рука со стороны мизинца, естественно, будет слабее, вам будет легко перевести его локоть в эту сторону и, контролируя таким образом партнера, вывести его из равновесия. Здесь мы демонстрируем, как продолжить это движение выведения из равновесия в кокю-нагэ (бросок дыханием).



1. Из миги ай-ханми камаэ укэ правой рукой хватается вас за запястье левой руки и тянет прямо к себе.

2-3. Объединитесь с тянущей силой и, удерживая центр равновесия на правой ноге, сделайте левой ногой поворот в сторону, меняя направление тела. Одновременно с этим разверните руку так, чтобы ладонь оказалась повернутой вниз, и переведите ее круговым движением по диагонали влево. Вы должны чувствовать, что переводите ладонь укэ своим запястьем.

Позиция укэ

Когда ваша сила переводится круговым движением вправо, ваш локоть выталкивается назад, и, двигаясь по диагонали вправо, вы теряете равновесие.

4-7. Двигаясь правой ногой по диагонали вправо, левой рукой сделайте такое круговое движение, как будто вы переводите локоть с внешней стороны, поднимите руку на уровень головы. Это движение выполняется не по прямой линии — развернитесь всем телом влево.

Поднимите руку так, чтобы тэгатана оказалась с внешней стороны запястья укэ.

Позиция укэ

Поскольку ситэ поднимает свою руку, то ваш локоть также поднимается вверх, плечо разворачивается, и вы теряете равновесие.

8-11. Делая левой ногой большой шаг вперед и уходя в глубокую стойку, сделайте рукой рубящее движение так, чтобы локоть оставался перед вами, а вы развернули плечо укэ и бросили его.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Эту технику следует выполнять не прерывая потока энергии.
- В тот момент, когда вы меняете направление силы, сохраняйте устойчивое положение и не теряйте равновесия.



**Поднимите руку, правильно
используя локоть**



Если вы попытаетесь поднять руку уке только запястьем, то это будет довольно сложно сделать. Расслабьте кисть и поднимите руку, держа кисть перед центром и поднимая локоть. Когда поднимаете руку, ваши пальцы должны быть направлены к голове.

Атэми / Удар



При реальном применении, если вы сделаете атэми во время выведения уке из равновесия, то вам будет легко перейти к следующей стадии техники. К тому же, нанося атэми, вы заставляете уке блокировать ваш удар, и тем самым вы не даёте ему ударить вас этой рукой.

(Когда вас тянут 2)

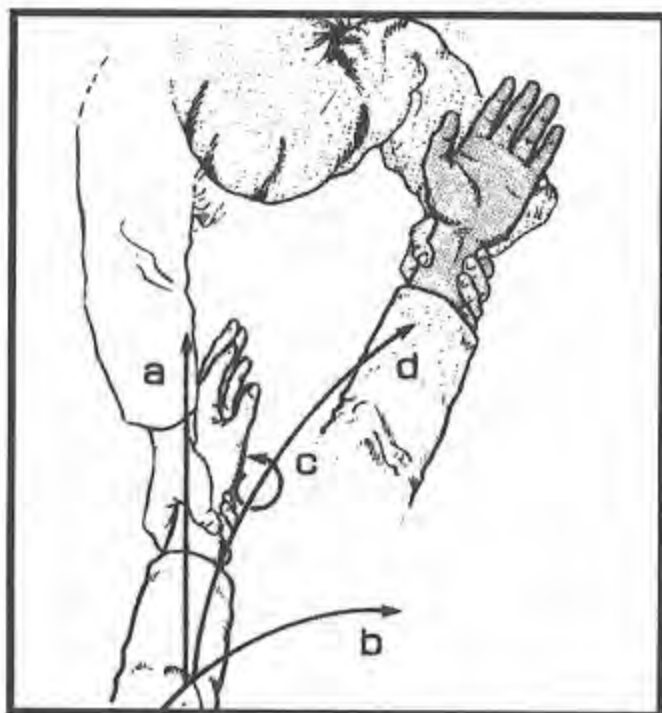
Вытесните локоть партнера внутрь

Это способ выведения партнера из равновесия, когда он хватает вас и фокусирует всю свою силу со стороны мизинца, что делает слабым его большой

палец. Его энергия такова, что вам легче развернуть его локоть внутрь.



Меняйте направление силы, правильно используя бедра



Если укэ пытается тянуть вас по прямой линии, то, следовательно, его сила движется вдоль линии а. Когда вы двигаетесь вперед, не пытайтесь сопротивляться, измените направление бедер так, чтобы они

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ правой рукой хватает ваше левое запястье и тянет прямо на себя.

2-3. Объединяясь с его тянущей силой, приставьте свою правую стопу к правой стопе укэ так, чтобы они образовали Т-образную форму, и поменяйте направление бедер. Перенесите центр тяжести на правую ногу и станьте в низкую стойку. Одновременно с этим разверните свою левую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх, и вытолкните ее на уровне груди.

Позиция укэ

Когда линия силы изменяется так, что ваша рука разворачивается ладонью вверх, ваш локоть вытесняется внутрь (по направлению к бедрам), и вы теряете равновесие.

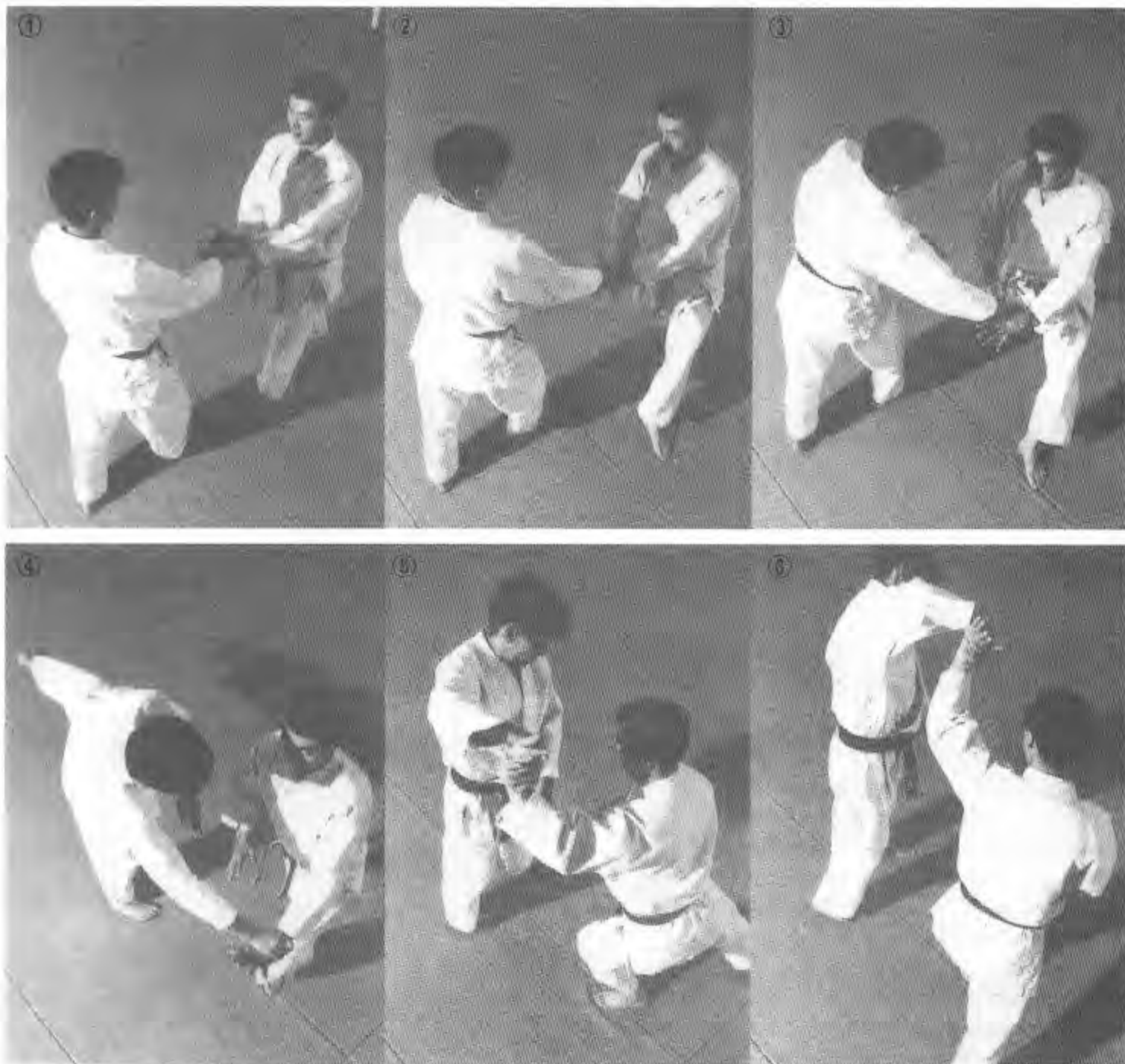
двигались по линии b. Одновременно выпрямите руку вдоль линии c, разворачивая руку ладонью вверх. Линия силы теперь изменилась (линия d), а локоть укэ оказался переведенным внутрь. Убедитесь в том, что вы изменили направление линии силы, изменив направление бедер, а не только подняв руку в сторону. Ваша рука должна оставаться на центральной линии тела.

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТАТЭ-МОТИ

(Захват за одну руку)(Когда вас толкают 1)

Сохраняя центр над передней ногой укэ, круговым движением разверните силу

Это способ выведения партнера из равновесия, когда он захватывает вашу руку, фокусируя силу на большом пальце. Когда вас тянут, вы используете энергию укэ для того, чтобы разбалансировать его, а когда вас толкают, вы перенаправляете поток энергии. Контроль направлен в сторону слабой точки, мизинца.



1. Из хидари гягу-ханми камаэ укэ правой рукой хватает ваше левое запястье и толкает прямо вперед, его сила при этом фокусируется в большом пальце.
2-4. Объединяясь с толкающей силой, левой ногой сделайте шаг влево и одновременно круговым движением выпрямите левую руку влево по диагонали. Разверните руку ладонью вниз. Делайте это движение так, чтобы ладонь укэ не потеряла контакт с вашим запястьем.

Позиция укэ

Сохраняйте концентрацию на своей передней ноге, там, где находится вес вашего тела. Когда же ваша толкающая сила переводится по кругу вправо, ваше тело вытягивается и теряет равновесие.

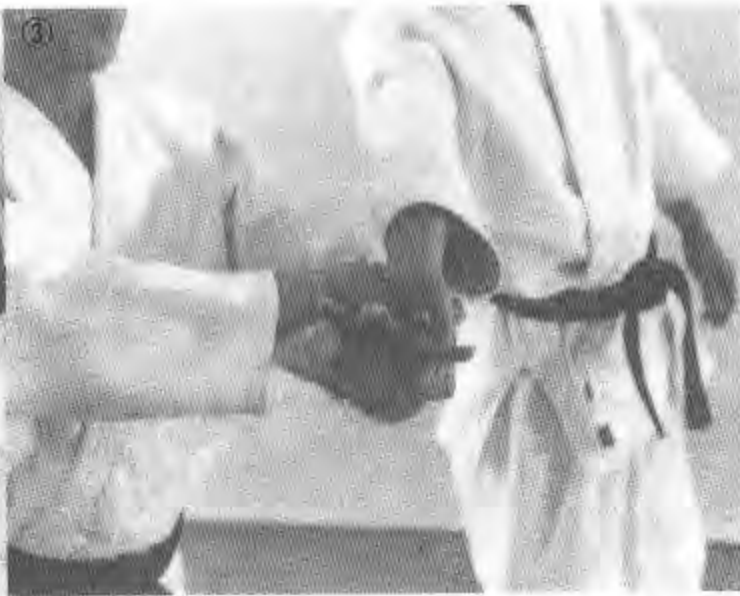
5-6. Сохраняя вес тела над левой ногой, а правой ногой делая большой разворот назад, круговым движением поднимите руку на уровень головы, разворачивая локоть и плечо укэ.

(Когда вас толкают 2)



Сделайте движение рукой для того, чтобы освободиться от захвата

Это способ перенаправления энергии, когда ука захватывает вашу руку и толкает, фокусируя свою силу со стороны мизинца. Здесь мы покажем вам, как высвободить свою руку из захвата с помощью тай но хэнко ни. Если вас тянут, то вы делаете то же самое движение.



1. Используя разворот тай но хэнко ни, перенаправьте толкающую силу ука.

2-3. Развернув ладонь вверх в зачерпывающем движении (1), поверните теперь руку так, чтобы ладонь смотрела вниз, и высвободите свою руку между указательным и большим пальцем ука. Одновременно с этим подведите правую тэгатану под руку ука.

4. В тот момент, когда вы высвобождаете свою руку из захвата, с помощью тыльной стороны правой руки перенаправьте энергию. Этот контроль или техника должны быть выполнены как одно непрерывное движение во время поворота.



ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ КАТА-МОТИ (Захват за плечо)

В ката-моти, так же как и в кататэ-моти, направление, в котором вы разбалансируете укэ, зависит от того, каким

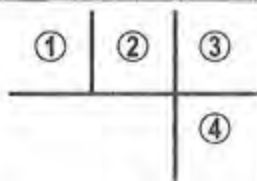
образом он вас держит. Здесь мы продемонстрируем вам, как «поднять» партнера вверх из позиции, где он вас тянет.



Положение, при котором захватывающая рука укэ развернута тыльной стороной вверх

1. В миги ай-ханми камаэ укэ разворачивает свою правую руку так, что ее тыльная сторона направлена вверх. Рука укэ держит ваше доги спереди за плечо (как бы держа кусок бумаги) и тянет. В этой позиции сила сфокусирована в его большом и указательном пальцах, поэтому контроль направлен на мизинец.

2-3. Объединяясь с тянущей силой, левой ногой сделайте круговое движение вперед и одновременно круговым движением выпрямите левую руку по диагонали влево, разворачивая руку ладонью вниз. Когда вы применяете этот контроль, левое плечо двигается так, как будто оно прижимается к кулаку укэ. Следите за тем, чтобы вы все время были развернуты лицом к укэ.



Позиция укэ

Когда ваша тянущая сила перенаправляется, ваш локоть выталкивается назад за вас так, что вы выходите из равновесия, и в это же время движение плеча ситэ берет в замок ваше запястье.

4. Используя правую руку для того, чтобы прижать кулак укэ к плечу, и двигаясь вперед и вправо, поднимите свою левую руку вверх так, чтобы локоть укэ поднялся в воздух. Когда вы применяете этот контроль вместе с движением плеча, та рука укэ, которой он вас держит, разворачивается и его локоть поднимается вверх.



Положение, при котором ладонь руки укэ развернута внутрь

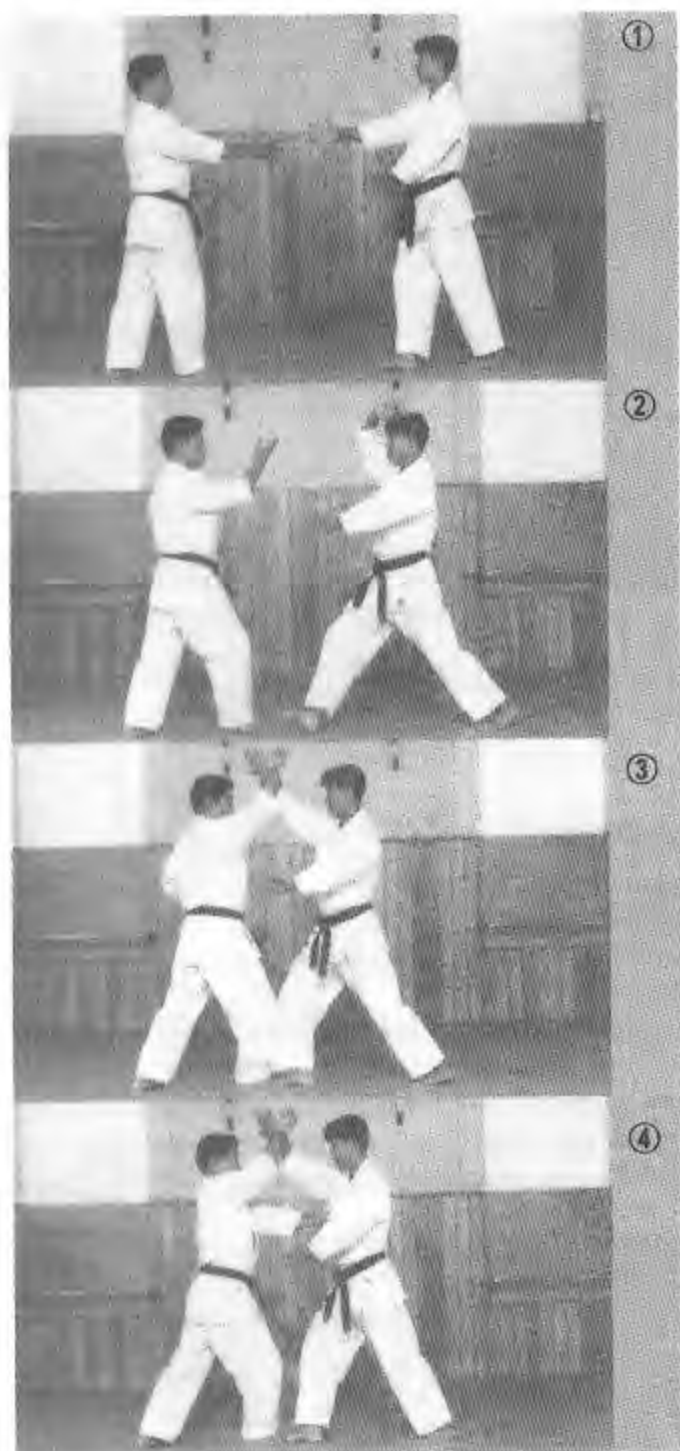
1. В миги ай-ханми камаэ укэ разворачивает ладонь своей руки внутрь, хватает ваше доги спереди за плечо и тянет. В этом положении сила укэ сфокусирована в мизинце, поэтому контроль применяется против большого пальца. Прижмите внутреннюю сторону своего предплечья к внешней стороне локтя укэ.

2-3. Когда вы разворачиваете пальцы правой ноги во

внешнюю сторону, сделайте шаг вперед так, чтобы ваша правая стопа образовала с передней стопой укэ Т-образную фигуру, и, смещаясь бедрами вправо, выпрямите свои руки вперед и разверните их ладонями вверх. Применяя этот контроль, двигайте левым плечом так, чтобы направление руки укэ изменилось и его локоть развернулся внутрь. Ваша левая рука двигается для того, чтобы удерживать это положение. Убедитесь в том, что вы не просто давите рукой.

УСИРО ВАДЗА ХОДЗЁ ДОСА

Подготовительное движение для атаки сзади



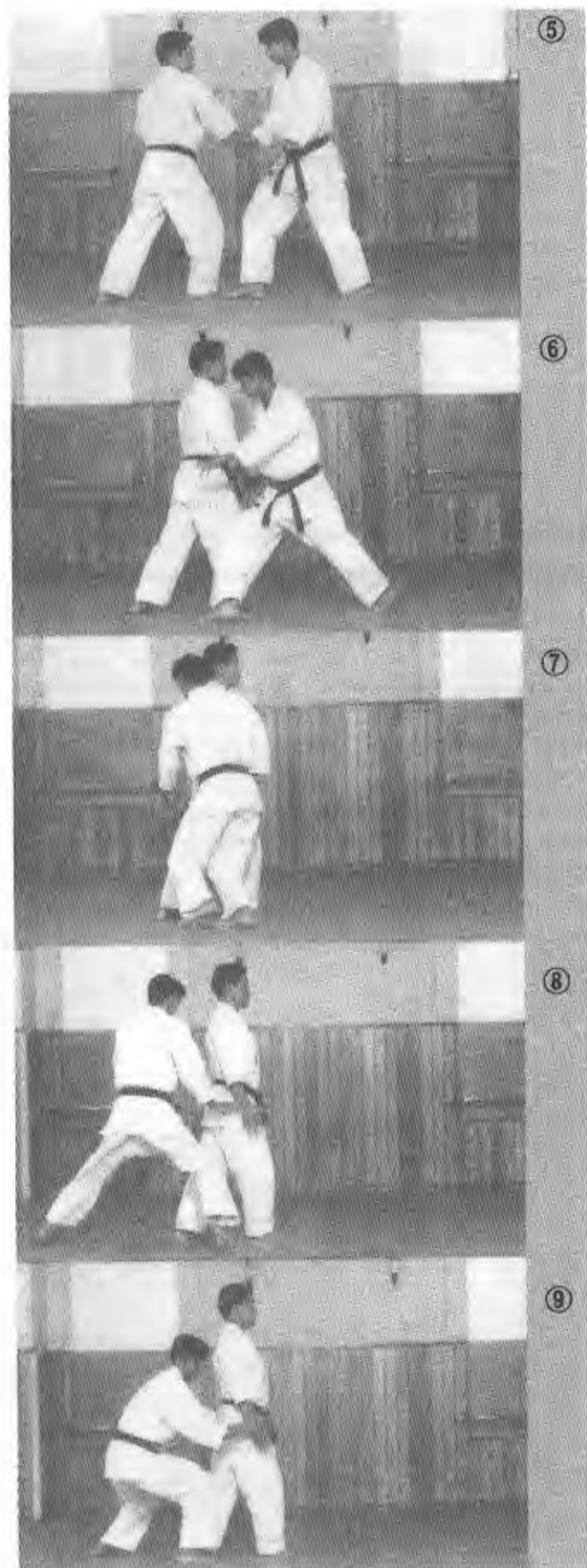
Мы используем одно и то же подготовительное движение для всех атак сзади. В этом примере мы демонстрируем усиро рётэ-моти (захват за две руки сзади).

1-3. Из миги ай-ханми камаэ укэ наносит сёмэн-ути. Ситэ разворачивает свою правую руку и блокирует, одновременно с этим отводя левую руку назад к левому боку для следующего удара.

4. Кулаком левой руки ситэ наносит удар в солнечное сплетение (живот) укэ.

5-8. Когда укэ движется вперед, он использует свою руку для того, чтобы рубящим движением перевести руку ситэ вниз, и забегает за спину ситэ.

9. В этой позиции, за спиной ситэ, укэ захватывает запястья обеих рук. (Захват плеч, локтей или воротника выполняется точно так же.)



Все приведенные выше движения являются частью базовой техники. В более сложных техниках мы можем использовать движение укэ за спину как часть техники.

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ УСИРО РЁТЭ-МОТИ (Захват за две руки сзади) (Когда вас тянут)



1. Укэ захватывает запястья обеих ваших рук сзади и тянет по прямой линии. Ваши захваченные руки остаются перед бедрами. Если вы позволите увести свои руки за эту линию, вы проиграете силе укэ.

2. Объединяясь с тянущей силой, круговым движением отставьте левую стопу влево и поменяйте направление бедер. Одновременно опустите вес тела вниз, опустите также и запястья, чтобы руки укэ лишь слегка их держали.

3-5. Поднимите обе руки перед собой, заставляя

укэ «всплыть». Не расставляйте руки слишком далеко в стороны и не пытайтесь развернуть запястья слишком быстро.

Позиция укэ

После того, как вы окажетесь в таком положении, в котором не сможете вложить в руки никакой силы, в то время как ситэ поднимает руки вверх, постепенно снова восстановите плотный захват его запястий так, чтобы в конце движения, в той точке, где ситэ полностью поднял руки, вы снова могли крепко его держать.



После того, как вы заставили укэ полностью «всплыть», вы можете поменять позицию и выполнить бросок. Сделайте обеими руками круговое рубящее движение вперед, большие пальцы при этом должны быть направлены вниз.

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ УСИРО РЁТЭ-МОТИ (Захват за две руки сзади) (Когда вас толкают)



1. Укэ атакует сзади, захватывая запястья обеих рук и толкая. Держите обе руки немного перед бедрами.
2-3. Объединяясь с толкающей силой и делая правой ногой шаг вперед, дайте бедрам осесть и опустите оба запястья вниз. Убедитесь в том, что вы не просто тянете вперед сами по себе, отделяясь тем самым от укэ.

Позиция укэ

После того, как ваша толкающая сила переводится вперед, вы оказываетесь в позиции (как и в предыдущем случае), где вы не можете вложить в руки никакой силы.

4-6. Начиная с пальцев, поднимите обе руки в воздух перед собой так, чтобы локти укэ «всплыли».

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ИЗ УСИРО РЁКАТА-МОТИ (Захват за оба плеча сзади) (Когда вас тянут)



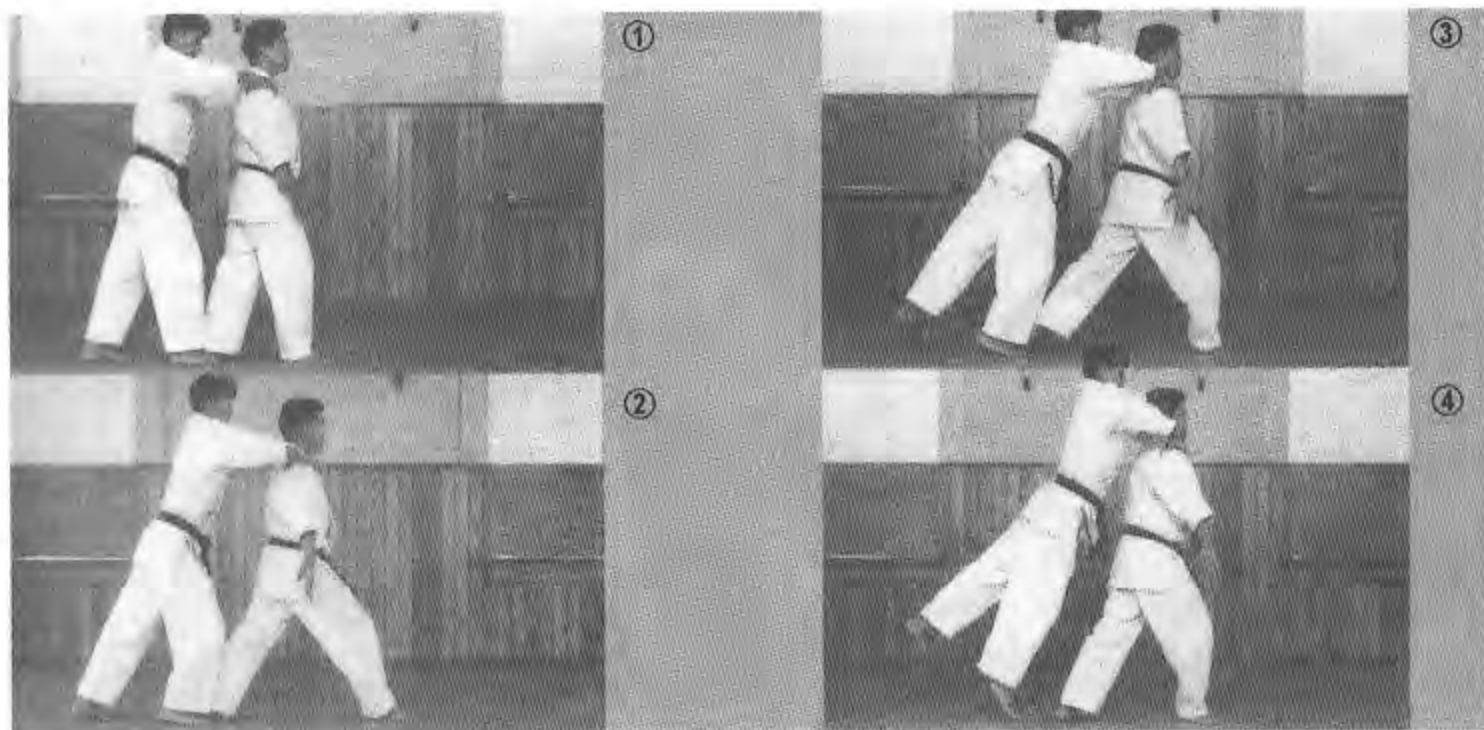
(Когда вас тянут)

1. Укэ подходит сзади, хватает вас за плечи и тянет.
2-4. Объединяясь с тянущей энергией и сохраняя равновесие над правой стопой, круговым движением отведите левую стопу назад и влево и поменяйте направление тела. Одновременно с этим, разворачивая руки ладонями в стороны, небольшим движением разверните локти. Соединяя этот конт-

роль с движением плеч, вы можете изменить линию силы, вдоль которой тянет укэ, и перейти в позицию, где укэ оказывается «оседлавшим» ваши плечи.

Позиция укэ

Из-за движения плеч ситэ ваши руки разворачиваются внутрь, так что тянущая сила, которая была направлена вверх, теперь перенаправляется вниз.



(Когда вас толкают)

1. Укэ подходит сзади, хватает вас за плечи и толкает.
2-4. Объединяясь с толкающей силой и двигаясь вперед правой стопой, разверните вперед и оба локтя. Так же, как и в случае, когда вас тянут, не

позволяйте им оказаться сзади, держите оба локтя по бокам, а затем разверните их. Разверните также обе ладони в стороны (первоначально они развернуты внутрь). Когда вы используете этот контроль, ваши плечи становятся уже, а локти укэ поднимаются вверх.

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ ПРИ УСИРО РЁХИДЗИ-МОТИ (Захват за оба локтя сзади)

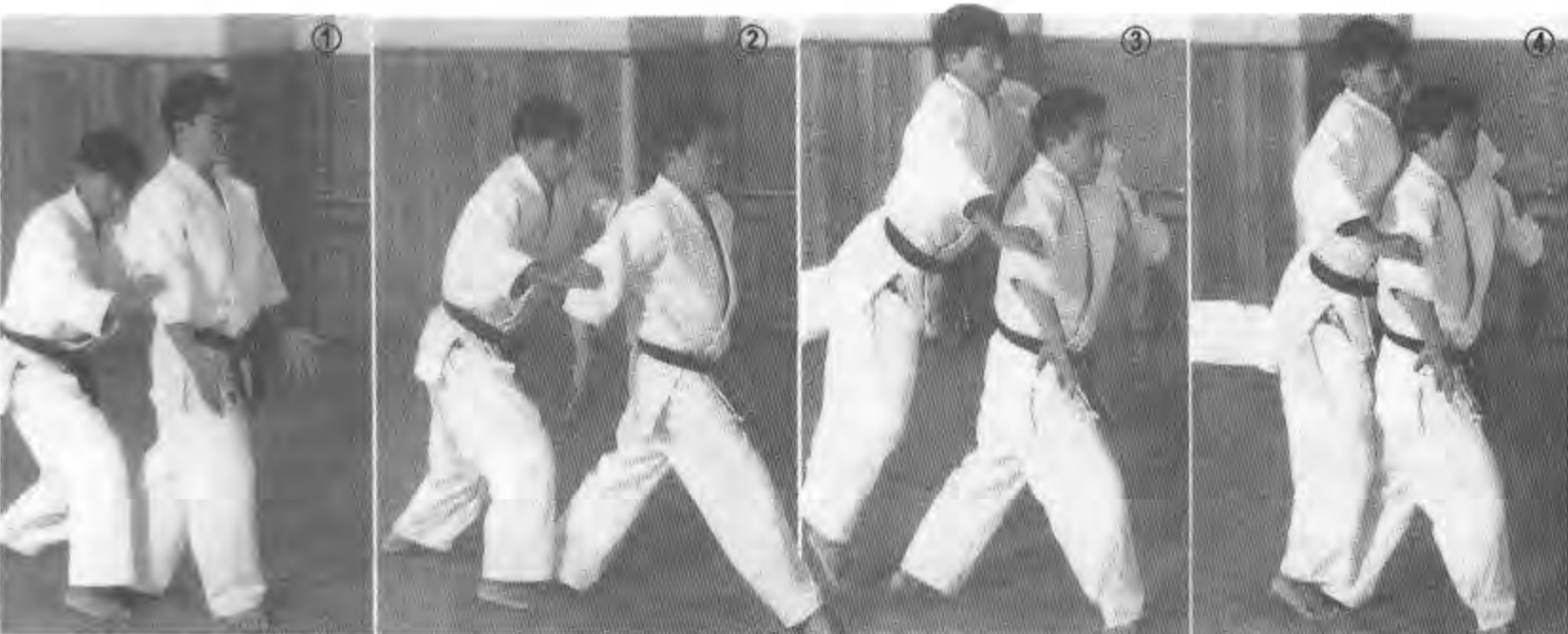


(Когда вас тянут)

1. Укэ атакует сзади, хватает оба локтя и тянет.
2-4. Объединяясь с тянущей силой, разверните ладони обеих рук в стороны. Одновременно с этим слегка разверните тело вправо и подтяните переднюю ногу. Сохраняя плотный контакт локтей с ладонями укэ, направьте свою энергию прямо в локти укэ.

Позиция укэ

Когда ситэ круговым движением разворачивает свои плечи, ваша тянущая сила перенаправляется и сила ситэ переходит в ваши локти: ваши локти поднимаются вверх, а вы вытягиваетесь на пальцах ног и оказываетесь разбалансированным.



(Когда вас толкают)

1. Укэ атакует сзади, хватает за локти и толкает.
2-4. Объединяясь с толкающей силой, правой ногой сделайте шаг вперед и разверните локти вперед. Ваши локти должны быть перед вами, немного дальше, чем когда вас тянут.

Позиция укэ

Когда ситэ разворачивает свои плечи, ваша толкающая сила переводится вперед: ваши руки направлены внутрь, ваши локти подняты, и, когда вы «всплываете», вы теряете равновесие.

КИХОН ВАДЗА / БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ



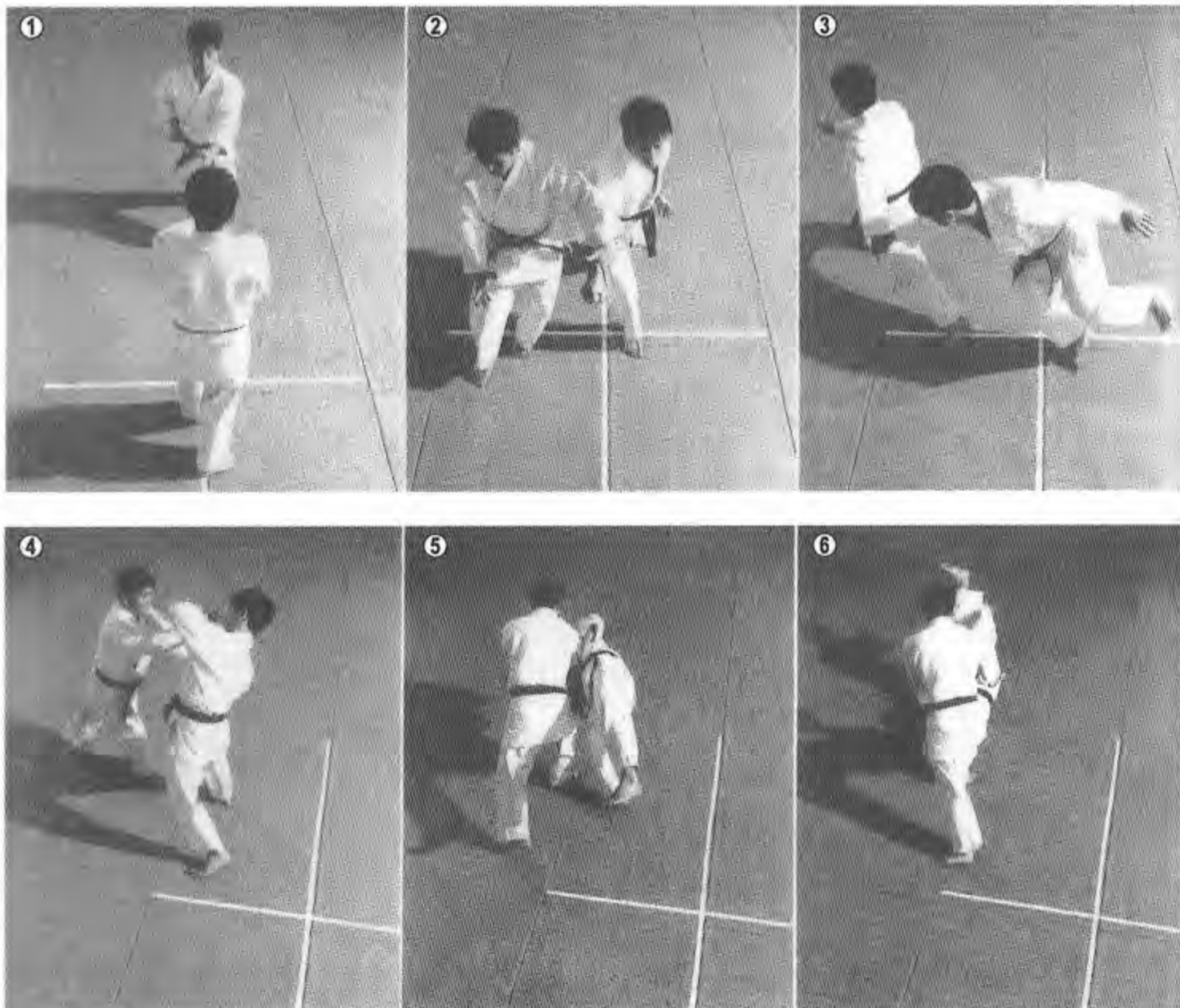
Все вы можете думать: «Как выполнить ту технику?», «Как выполнить эту технику?». Но нужно запомнить то, что, хотя существует множество техник, вы должны уловить принцип, который стоит за ними. Он сводится к тому, что нужно быстро перемещать центр равновесия, двигая руками, ногами и бедрами как единым целым. Основа всего — сихо нагэ. Как говорил Уэсиба Сэнсэй: «Бросать на четыре стороны — вот сущность айкидо. Таким образом, достаточно одного только сихо-нагэ, если выполнять его правильно». Вот чему он учил.

Высказывания Годзо Сиоды (III)

ЧЕМУ МЫ УЧИМСЯ, ТРЕНИРУЯ БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ?

Базовые техники учат нас перенаправлять атакующую силу укэ, выводить укэ из равновесия, не прерывая при этом потока энергии; они также развивают в нас способность выполнять более

сложные техники. Давайте рассмотрим это на примере сёмэн-цуки котэ-гаэси ни (прямой удар спереди; бросок возвращением кисти 2).



1-3. Делая блок и объединяясь с сёмэн-цуки, развернитесь и начните двигаться вперед.

4. До того, как укэ сможет восстановить равновесие, развернитесь назад, одновременно разворачивая руку укэ в положение котэ-гаэси. Этим движением вы снова выводите укэ вперед.

5-6. Делая еще один поворот в том же направлении, правым запястьем сделайте рубящее движение вниз и выполните бросок.

Рассматривая вышеприведенную технику, вы поймете, что если вы разбалансировали партнера, то вы можете вести его по кругу, не позволяя ему восстановить свое равновесие, а затем вы можете применить технику. Мы тренируем эти движения

до тех пор, пока они не укрепятся глубоко в нашем теле, для того чтобы потом мы могли выполнять базовые техники.

Однако если вы просто монотонно повторяете движения, создавая на самом деле свои собственные движения, то нет смысла тренировать базовые техники. Мы должны быть верны базовым движениям, тренируясь для того, чтобы понять, как вести энергию в правильном направлении и как развить правильную силу в своем теле.

СИХО-НАГЭ

Бросок на четыре стороны

Содержит основу всех бросковых техник



В сихо-нагэ, делая круговое движение телом, вы заворачиваете руку партнера к его плечу и, как бы делая рубящее движение мечом, бросаете его назад. В зависимости от атаки укэ и от того, как вы используете свое тело, вы можете бросить укэ в любом из четырех (или восьми) направлений, отсюда эта техника и получила свое название.

Для того чтобы вы были в состоянии бросить укэ в любом из четырех направлений, объединитесь с его энергией и, не останавливая ее расширения, ведите его в том направлении, в котором вы хотите его

бросить, приведите его к положению, в котором его тело вытянется, и сделайте рубящее движение вниз. Поскольку это движение содержит в себе все основные принципы айкидо, то сихо-нагэ может рассматриваться как проявление корней всех бросковых техник айкидо, и, как таковому, ему придается чрезвычайная важность в тренировках.

Сихо-нагэ является очень эффективной техникой самозащиты, поскольку при броске локоть и плечо атакующего берутся в болевой замок.

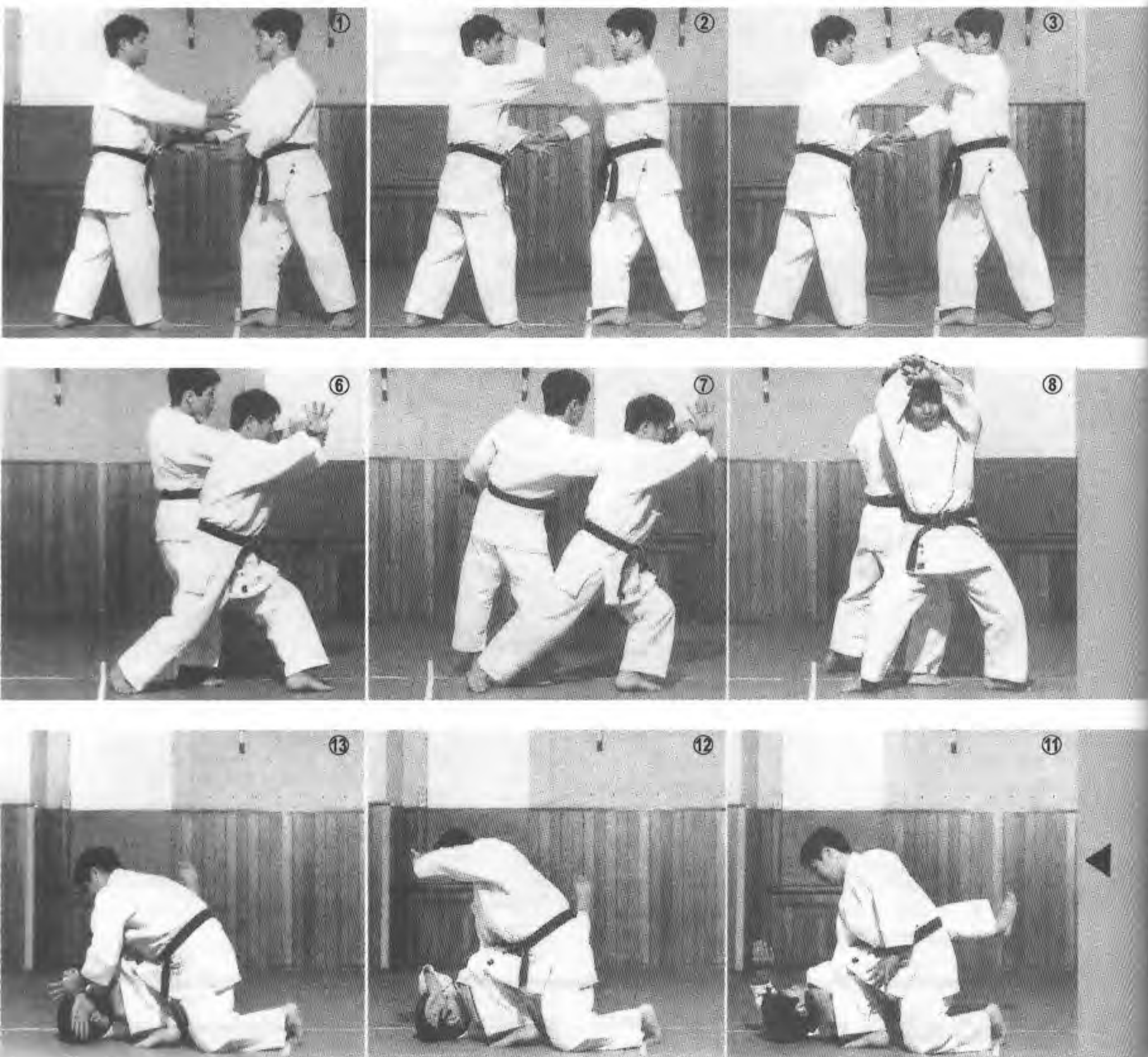
Использование техники против нескольких атакующих

Так как с помощью этой техники вы можете бросать в любом направлении, то она особенно эффективна против нескольких атакующих. Например, если вы бросаете первого нападающего в направлении второго, то вы можете использовать его как экран для блокировки следующей атаки.



КАТАТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ ИТИ

Захват за одну руку. Бросок на четыре стороны 1 (Способ захвата запястья)



Беря запястье и локоть в замок, вы заставляете укэ «всплыть»

1-3. Из миги ай-ханми камаэ укэ захватывает ваше левое запястье и тянет по прямой линии. Тильной стороной правого кулака нанесите атэми в лицо укэ.
4-5. Гармонично объединитесь с тянущей силой, правой ногой сделайте шаг по диагонали вперед,

круговым движением выпрямите левую руку прямо перед собой, а правой рукой возьмите укэ за правое запястье.

6-7. В то время как ваша левая нога делает большой шаг вперед, обе руки круговым движением поднимаются вверх до уровня лба.



Позиция укэ

Поскольку к моменту окончания первого движения (5) ситэ контролирует вас левой рукой, то ваше правое запястье сгибается назад так, что локоть выпрямляется, а сами вы «всплываете».

При окончании второго движения (7) из-за того, что ситэ поднимает руки вверх, ваш локоть сгибается внутрь, а ваше тело вытягивается вперед.

8-10. Поменяйте направление и сместите равновесие тела так же, как в сюмацу доса. Обеими руками сделайте рубящее движение вниз до уровня груди, заводя руку укэ ему за лопатку. Изменяя направление, подтяните заднюю (левую) ногу вперед. Держите запястье укэ изнутри и выпрямляйте свое собственное запястье так, чтобы указательный палец был направлен вперед. Сохраняя захват, будьте немного расслаблены. Держите левую руку в нижнем положении.

Позиция укэ

Поскольку вы начинаете двигаться из вытянутого положения, то вы не можете выпрямиться, когда ваша рука согнута назад, поэтому вам приходится сделать шаг назад, чтобы сохранить равновесие.

11-12. Двигаясь вперед передней ногой, опустите тело вниз и бросьте укэ назад. Опуститесь вперед всем телом. Для того чтобы разбалансировать укэ, не тяните, а держите руки в определенном положении. Когда укэ падает, ведите свою правую руку к правой лодыжке.

13. Перенесите вес тела на правую ногу и, делая болевой контроль на запястье укэ, поднимите руку и ударьте тэгатаной ему в лицо.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Чтобы привести укэ в положение, в котором вы можете завернуть его руку назад, вы должны сфокусироваться на его плече, когда ведете его руку.
- После того, как вы поменяли направление и перенесли центр равновесия (8), если рука, делающая рубящее движение будет выше уровня груди, то вы не уведете укэ достаточно назад, чтобы разбалансировать его.
- Держите обе руки нормально перед собой.
- Последний удар тэгатаной должен быть нанесен с таким духом, с каким самурай добивал своего врага на поле боя. Укэ левой рукой защищает свое лицо от удара.

Рука, которую тянут, делает режущее движение через хара (центр) укэ

Изменение направления силы



①



②



③

Подтяните мизинец к запястью укэ, большой палец должен лечь на его пульс.

(Изменение направления силы)

Рука, которую тянут, делает режущее движение через хара (центр) укэ.

1. При кататэ-моти сихо-нагэ первым движением разверните запястье укэ. Когда вы двигаетесь вперед всем телом, тыльная сторона вашей левой руки находится в плотном контакте с ладонью укэ так, чтобы между двумя руками не было разрыва.

2. Гармонично объединяясь с тянущей силой, двигайтесь вперед по диагонали вправо и разворачивайте запястье так, чтобы ладонь была направлена вниз; одновременно с этим тэгатана описывает дугу. У вас должно быть ощущение, что вы режете горизонтально через хара укэ. Если это делать правильно, то рука укэ сгибается назад, и вы как бы переносите его на своей руке.

3. Когда вы двигаетесь в таком положении вперед, локоть укэ вытягивается и выталкивается вверх так, что он «всплывает».

Захват запястья

Поднесите свою правую руку так, чтобы она накрест перекрыла левую руку сверху, и захватите запястье укэ.



ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Не допускайте положения, в котором вы бы находились под рукой укэ. Когда вы поднимаете руку укэ и когда делаете движение вниз, у вас должно быть ощущение, что вы поднимаете меч и рубите.

Двигайтесь так, как будто рубите мечом



①



②



③



④

Разворачивая руку укэ, когда вы меняете стойку и переносите центр равновесия, у вас должно быть чувство, что вы рубите мечом вниз.

1. Подняв руки вверх, убедитесь в том, что вы вытянули тело укэ.

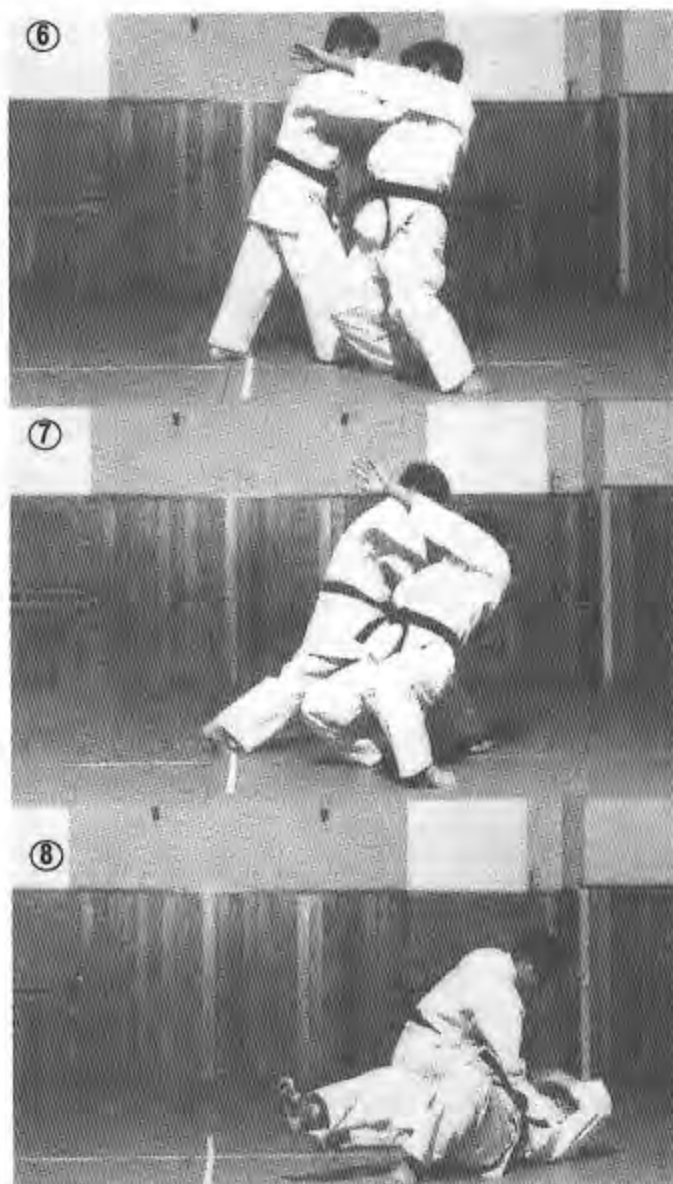
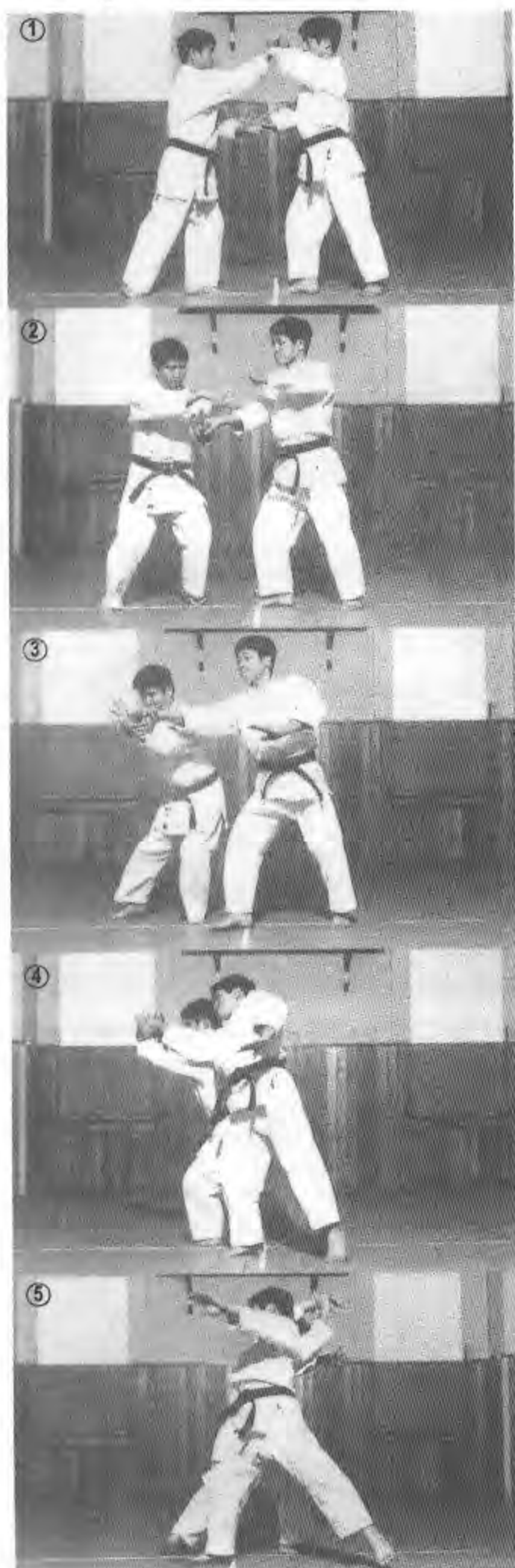
2. Важно, чтобы в тот момент, когда вы меняете направление, обе руки находились перед головой. В этом случае, когда вы согнете руку укэ, его локоть окажется

развернутым внутрь, и он будет не в состоянии восстановить равновесие. Движением левой руки вы можете изменить направление движения руки укэ.

3-4. Сделайте рубящее движение, выпрямляя руку прямо перед собой. Не воздействуйте только лишь на локоть укэ; фокусируясь на его плече во время движения за спину, вы увлекаете за собой руку и все тело.

КАТАТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ НИ

Захват за одну руку. Бросок на четыре стороны 2



Изменяйте линию толкающей силы и разверните локоть внутрь

1. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает вашу левую руку и толкает. Тыльной стороной правого кулака вы наносите атэми в лицо укэ.

2-4. Поворачиваясь на левой стопе, сделайте разворот на 180 градусов назад. В это же время, объединяясь с толкающей силой укэ, круговым движением поднимите левую руку до уровня головы и правой рукой захватите запястье укэ так же, как в кататэ-моти сихо-нагэ ити.

5-6. Переноса центр равновесия и изменяя направление тела, подтяните заднюю (левую) ногу дальше вперед и заведите руку укэ ему за лопатку. Правая рука находится на уровне груди.

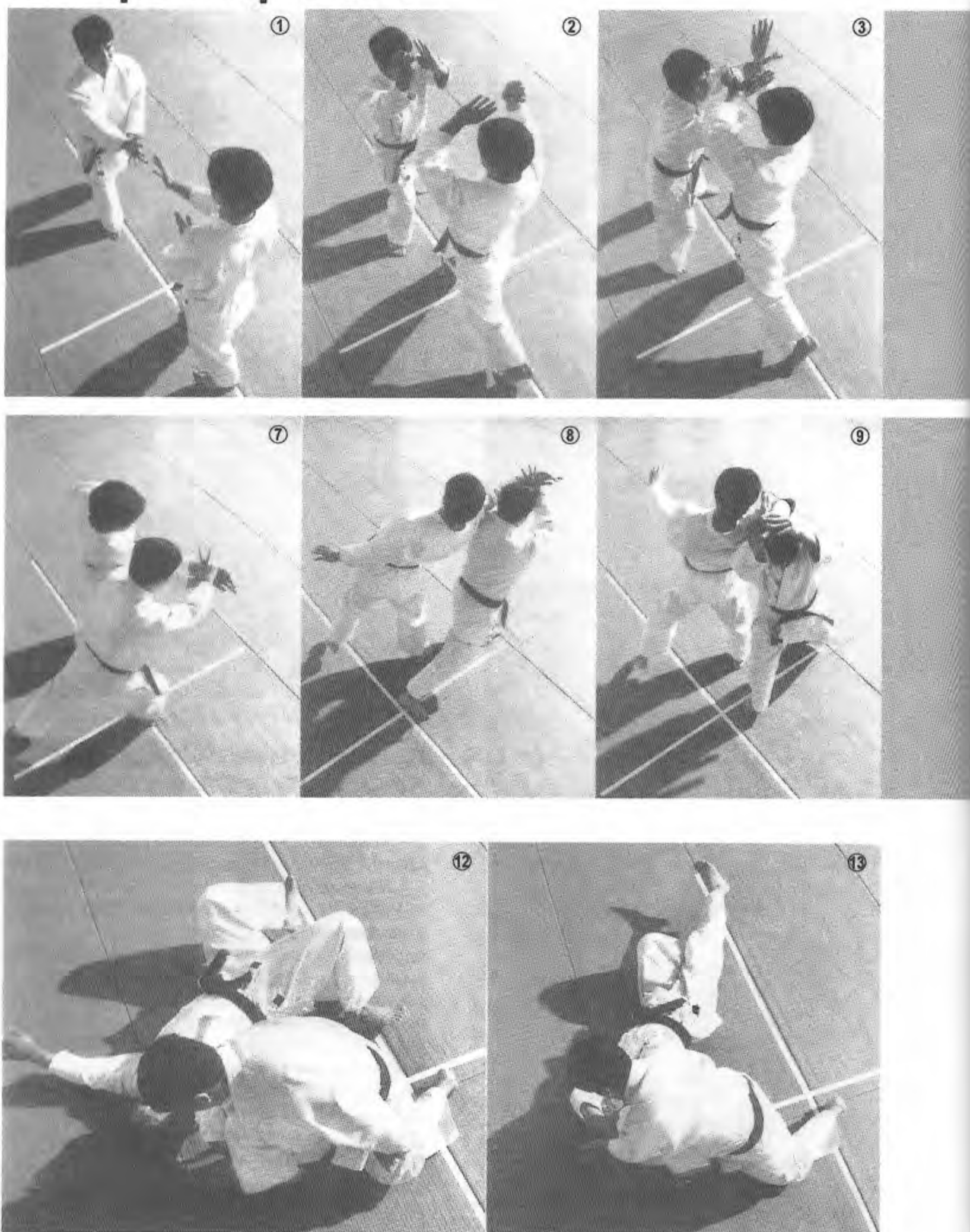
7-8. В момент, когда правая нога двигается вперед, опустите все тело вниз и бросьте укэ назад. После этого левая тэгатана может нанести рубящий удар в лицо укэ.

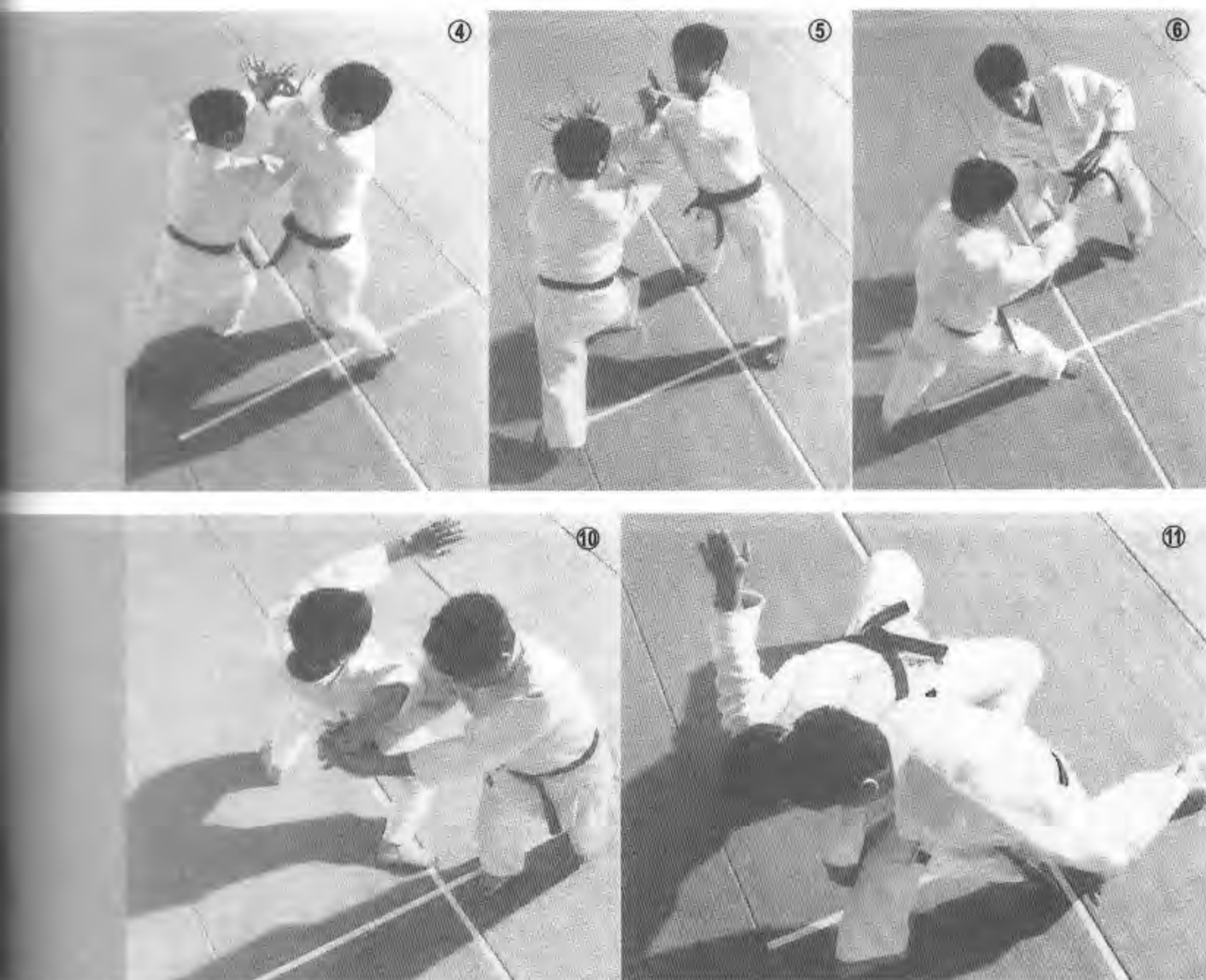
ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● В то время как вы разворачиваетесь и поднимаете руки, локоть укэ сгибается внутрь, а все его тело вытягивается.

ЁКОМЭН-УТИ СИХО-НАГЭ ИТИ

Боковой удар по голове. Бросок на четыре стороны 1





Контролируйте ладонь укэ и поднимите руки

1-2. Из миги ай-ханми камаэ укэ поднимает руки, чтобы ударить, а вы одновременно поднимаете свои.

3-5. Поворачиваясь на передней (правой) стопе, сделайте большой разворот назад. Войдите в ёкомэн ути укэ и мягко блокируйте. Левая рука блокирует и делает рубящее движение до уровня груди, правая рука тыльной стороной кулака наносит атэми в лицо.

6-7. В тот момент, когда передняя (правая) стопа разворачивается по диагонали вправо, левой рукой сделайте скользящее движение вдоль руки укэ до кости, что расположена чуть выше большого пальца укэ. Ваша правая рука сверху берет тыльную сторону правой руки укэ так, чтобы большой палец лег на запястье укэ, как будто вы прощупываете его пульс.

8. В тот момент, когда левая стопа делает большой шаг по диагонали вперед и влево, круговым движением поднимите руку, которую вы держите, до уровня головы.

9-10. Перенося центр равновесия и меняя направление тела, опустите заведенную к лопатке руку укэ вниз так, как будто вы рубите мечом.

11-12. Делая шаг правой ногой вперед, опустите тело вниз и бросьте укэ назад.

13. Закончите технику ударом левой тэгатаны.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

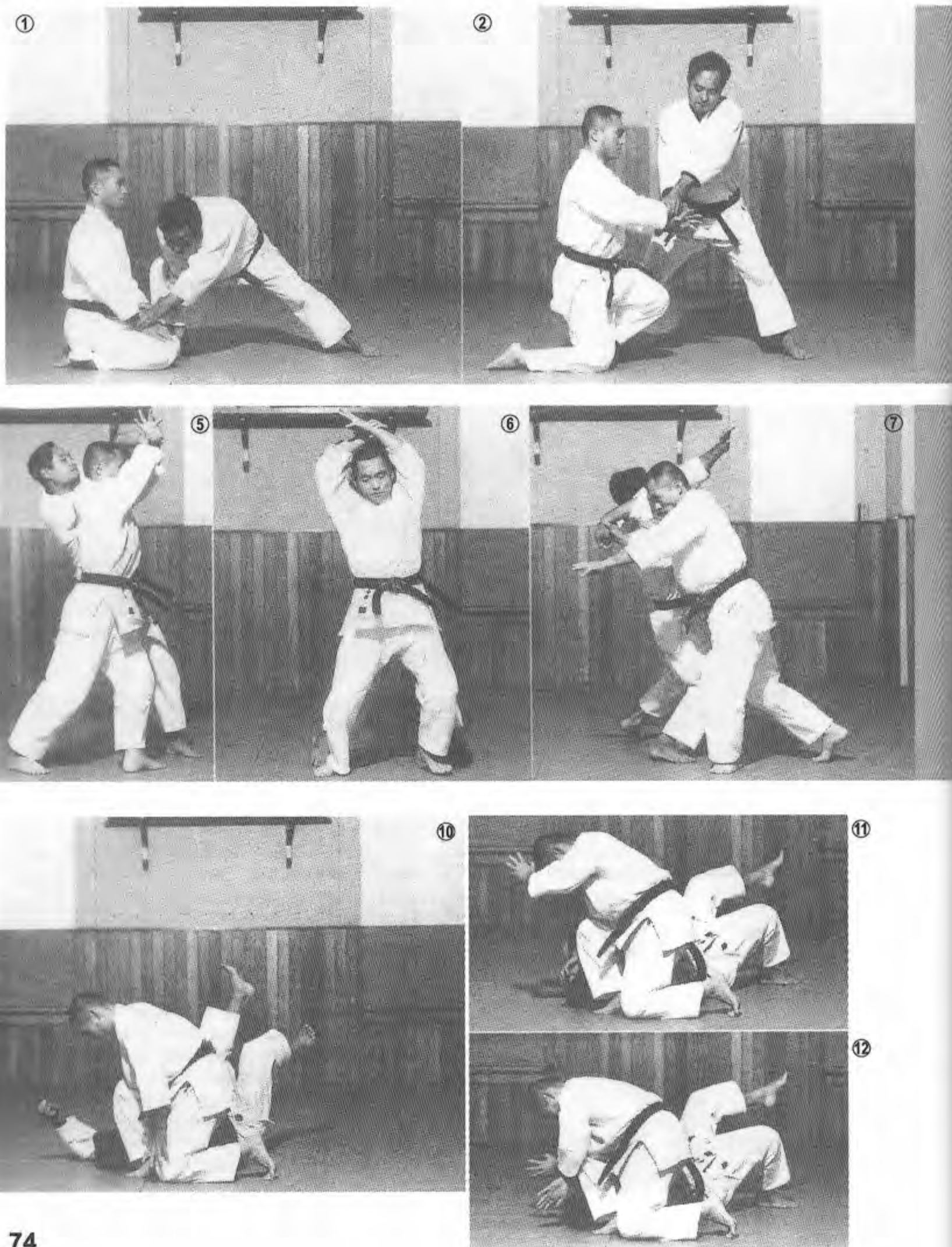
- В 8 поднимите руки вверх так, чтобы ладонь укэ была развернута к вам. Если вы это сделаете, то локоть будет гарантированно направлен внутрь, и вы сможете вывести укэ из равновесия.

- Движение на картинках 6-8 должно иметь V-образную форму, когда вы продвигаетесь вперед и в сторону.

- Когда вы делаете разворот, убедитесь в том, что ваш центр равновесия не уходит назад. Точно так же, когда двигаетесь в сторону, проследите за тем, чтобы центр тяжести оставался четко над правой стопой.

ХАНМИ-ХАНДАТИ РЁТЭ-МОТИ СИХО-НАГЭ

Один сидит, другой стоит. Захват за две руки. Бросок на четыре стороны





Эта техника не имеет разновидностей 1 и 2.

1. Вы находитесь в сэйдза. Укэ приближается спереди, захватывает оба ваших запястья и пытается вытянуть их вверх.

2-3. Объединяясь с тянущей энергией, поднимите левое колено и подтяните правое колено вперед. Одновременно с этим левой рукой сделайте горизонтальное рубящее движение, как в кататэ-моти сихо-нагэ ити. Правой рукой захватите запястье укэ.

4-5. Продолжайте двигаться вперед левой ногой и вставайте, подтягивая заднюю стопу так, чтобы ноги оказались в камаэ. Сохраняя положение рук, поднимите их до уровня головы.

6-8. Поворачиваясь на левой стопе, скользящим

движением уведите правую стопу назад, изменяя направление; одновременно опустите тело ниже и рубящим движением заведите руку укэ ему за лопатку.

9-10. Двигаясь вперед правой ногой, опустите тело и бросьте укэ назад.

11-12. Сохраняя равновесие на правой ноге, продолжайте вести руку укэ вниз.левой тэгатаной нанесите удар в лицо укэ.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Для того чтобы опустить руку укэ вниз, используйте силу, которая возникает, когда вы опускаетесь из положения стоя в финальную позицию на коленях.

СЁМЭН-УТИ СИХО-НАГЭ КУДЗУСИ

Удар спереди. Бросок на четыре стороны.

Вытягивание (Практическое применение)





Изменяйте направление, не изменяя равновесия

1-2. Когда укэ наносит сёмэн-ути, поднимите руку высоко над головой, чтобы встретить тэгатану укэ.

3-4. Сохраняя равновесие над правой стопой и делая большой разворот назад, войдите в удар укэ и сделайте плавный блок.

5-7. Правая стопа разворачивается по диагонали вправо, а левая делает шаг внутрь. Правой рукой захватите запястье укэ. Одновременно с этим, поднимая обе руки вверх, развернитесь на правой стопе и измените направление тела. (Не позволяйте весу перемещаться на левую ногу, когда вы делаете разворот.)

8-10. Делая правой ногой большой шаг вперед, правой рукой сделайте рубящее движение вперед и бросьте укэ.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● (5) Когда ваше тело разворачивается в сторону, двигайтесь вперед так, чтобы ваши руки (державшие запястье укэ) описывали большую дугу перед вашей хара. Таким образом, вы будете в состоянии вести силу укэ по спирали и сможете использовать спиральное движение для того, чтобы поднять руки.

ИККАДЗЁ

Первый контроль



Положите укэ лицом вниз, переворачивая его локоть

Иккадзё — это техника, в которой благодаря переворачиванию локтя партнера вы можете положить его ничком на татами. Иккадзё — это базовый метод переворачивания локтя, использующийся в других техниках, начиная с никадзё и дальше.

Укладывание укэ на землю и надавливание на его локоть называется удержание иккадзё.

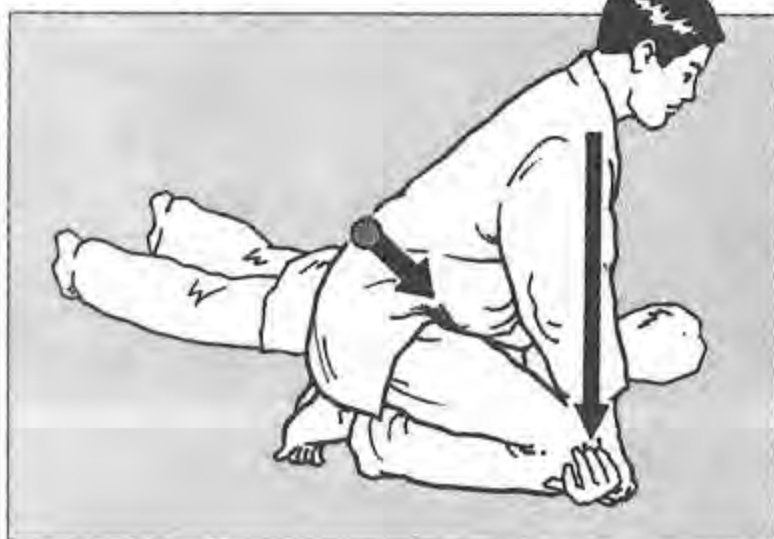
Начинающие находят сложным оказывать давление

прямо вниз из положения сэйдза, но только посредством подобного рода техник можно научиться истинной силе айкидо, т. е. использованию сфокусированной силы всего тела. Точно так же, как можно сказать, что будо в самой высшей своей форме может быть обнаружено в самых базовых техниках, так же можно сказать, что иккадзё — это наиболее базовая и наиболее сложная техника.

Если мы перевернем локоть укэ и бросим его вместо того, чтобы положить на землю, то техника превратится в иккадзё-нагэ.

МЕХАНИЗМ УДЕРЖАНИЯ ИККАДЗЁ

Вид сбоку



Отведите руку укэ по меньшей мере на 90 градусов

Положив укэ лицом вниз, отведите его руку так, чтобы она оказалась под углом минимум 90 градусов по отношению к позвоночнику. Благодаря этому укэ будет сложно наполнить руку силой, и его сопротивление уменьшится. Конечно, его локоть должен быть полностью развернут.

Опуская вес всего тела, сделайте удержание

Подготовительное положение. Положив укэ лицом вниз, опустите колени так, чтобы одно

Вид спереди



колени было с внутренней стороны руки, которая держит запястье укэ, а второе колено было в подмышке. Сидите на пальцах ног. Используя контроль, полностью растяните руку укэ.

Техника удержания. Поместите ладонь своей руки на локоть укэ так, чтобы охватить его. Выпрямите спину, сделайте выдох и, чувствуя, что вы как бы вдавливаете нижнюю часть своего живота в татами, опустите все свое тело вниз. Пусть весь вес вашего тела будет направлен прямо в руку укэ, и пусть сила течет через руку до самых кончиков его пальцев. Не сгибайте локти и не опускайте голову.

Напряжение в верхней части тела заставит ваши бедра «всплыть»

Очень просто можно согнуть спину и использовать плечи для того, чтобы попытаться вдавить весь вес тела в локоть партнера, если вы не понимаете, как «сделать болевой замок с помощью бедер». Напряжение в верхней части тела приведет к тому, что ваши бедра «всплывут», а вы наклонитесь вперед. В результате вы не сможете перевести силу в партнера. В связи с этим вы не должны прикладывать силу только к одной точке в локте; лучше контролируйте свою энергию так, чтобы она проникала в локоть.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА



СЁМЭН-УТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ ИТИ

Удар спереди. Первый контроль 1



Измените направление энергии и разверните плечо

1-3. Из миги ай-ханми камаэ вы (ситэ) наносите сёмэн-ути. Цель этого удара в том, чтобы заставить укэ блокировать. Когда же укэ блокирует, снизу захватите его локоть.

4-6. Делая правой ногой движение по диагонали вперед и вправо, правой тэгатаной сделайте круговое рубящее движение. Левая рука помогает, переворачивая локоть укэ. Сконцентрировав равновесие над передней (правой) ногой, вы будете контролировать локоть и плечо укэ. Делая рубящее движение правой рукой, схватите запястье укэ. (Не хватайте запястье в начале движения.)

Позиция укэ

Когда сила блокирующей руки перенаправляется, локоть и плечо большим движением переворачиваются. Одновременно с этим разворачивается и все ваше тело.

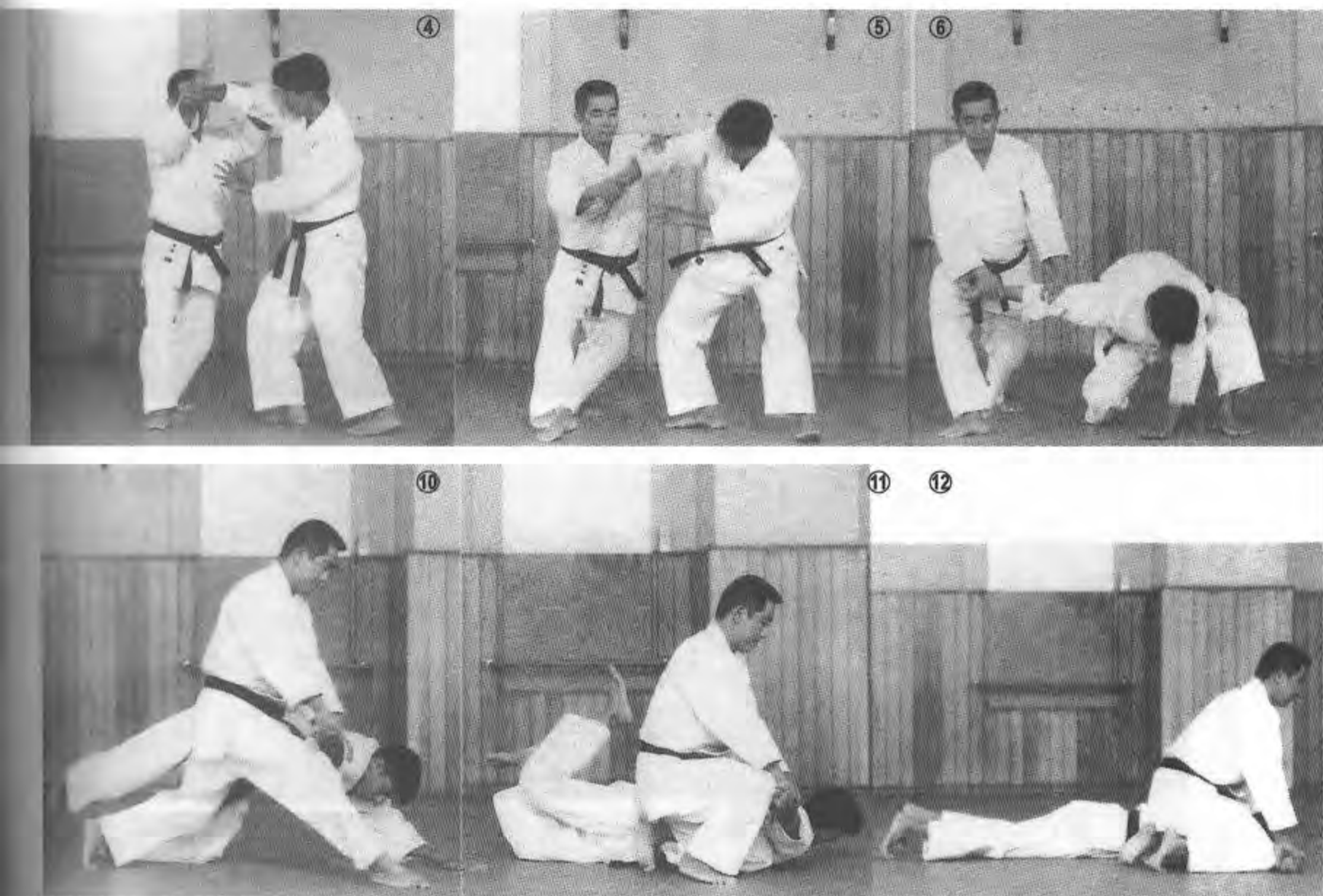
7-8. Ваша левая стопа движется по диагонали влево, и вы разбалансируете укэ так, как будто толкаете руку через плечо. Делая это, вы должны находиться в низкой стойке.

9-11. В тот момент, когда правая нога выходит вперед, левое колено вставьте в подмышку и положите укэ ничком на татами.

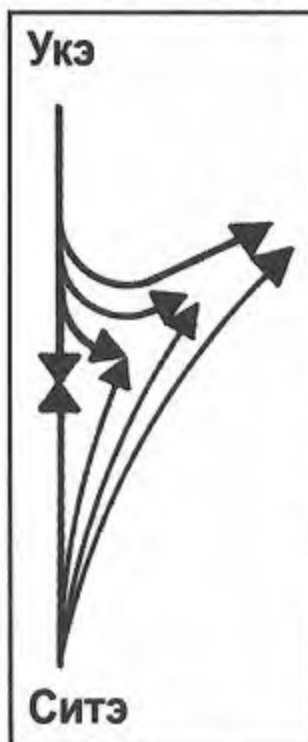
12. Опустите правое колено и прижмите локоть.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Если вы пытаетесь просто выкрутить укэ руку, то это не окажет никакого воздействия на его плечо и вы не сможете развернуть его тело. Основной принцип этой техники в том, чтобы спроецировать технику на плечо и контролировать укэ в момент, когда он бьет.



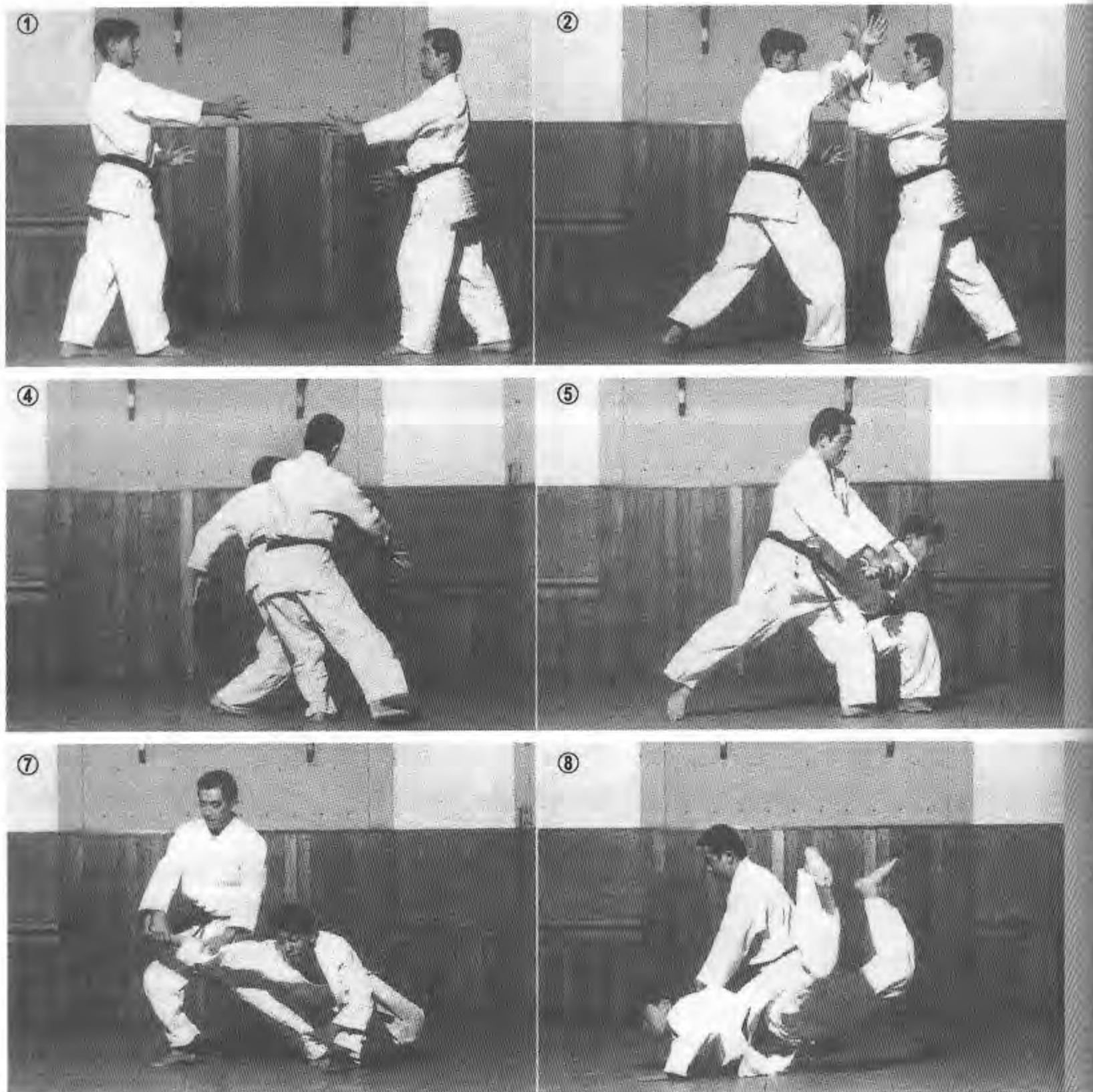
Как изменить направление силы



В момент, когда руки встречаются, сила обеих сторон идет по прямой линии, и поэтому они сталкиваются. Если вы развернете свою тэгатану во внешнюю сторону и одновременно с этим измените направление тела и двинетесь вперед, то сила, идущая от укэ, будет отведена круговым движением и перенаправлена. Локоть же укэ будет развернут.

СЁМЭН-УТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ НИ

Удар спереди. Первый контроль 2



Ведение другого человека по спирали

1-2. Станьте в хидари гяку-ханми камаэ. Когда укэ наносит сёмэн-ути, правой тэгатаной сделайте блок, а левой рукой захватите его локоть.

3-5. Плавно разворачивая руку укэ вправо и переворачивая его локоть, развернитесь на пальцах левой стопы и сделайте поворот на 180 градусов назад. Делая поворот, понизьте стойку и следите за тем, чтобы локоть укэ был перед вами и чтобы дистанция между вами не

менялась. У вас не должно быть ощущения, что вы тянете. Когда бедра поворачиваются, обе руки должны быть на одной линии; верхняя и нижняя части тела должны двигаться как одно целое. Тело не должно перекручиваться. Когда уведете укэ достаточно далеко, захватите его запястье.

8-9. Когда сделаете разворот на 180 градусов, перенесите вес с левой ноги на правую точно так же, как в хирики но ёсэй ни. Опустите тело и подтяните левую ногу к подмышке укэ. Это изменение равновесия заставит укэ ускориться и вместе с движением поворота



Перенаправление потока атакующей энергии

1. Когда вы принимаете удар спереди, сила по-прежнему идет прямо на вас.
2. Меняя направление тела и разворачивая свою правую тэгатану вправо, вы перенаправляете силу укэ вправо.
3. Когда вы выполняете круговое движение, локоть укэ разворачивается.

развернет его. Обе ваши руки должны прикладывать одинаковое усилие; у вас не должно быть ощущения, что вы давите на локоть укэ или тянете его запястье. Закончив поворот, опустите свое левое колено на татами. Шаги с 4 по 10 выполняются одним движением и ведут укэ по спирали.

Позиция укэ

Сила сёмэн-ути направляется по кругу влево, ваш локоть и плечо разворачиваются, и вас втягивают в круговое движение.

10. Опустите правое колено и прижмите локоть укэ.

СУВАРИ ВАДЗА КАТАТЭ-МОТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ ИТИ / Техника на коленях: захват за одну руку. Первый контроль 1



1-2. Сядьте напротив друг друга в сэйдза. Укэ держит ваше левое запястье правой рукой и тянет по прямой линии. Объединяясь с тянущей энергией, сделайте движение влево. Держите ладонь левой руки развернутой вниз, вытяните левую руку по диагонали влево, изменяя направление и выводя укэ из равновесия. Одновременно с этим правой рукой нанесите атэми ему в лицо.

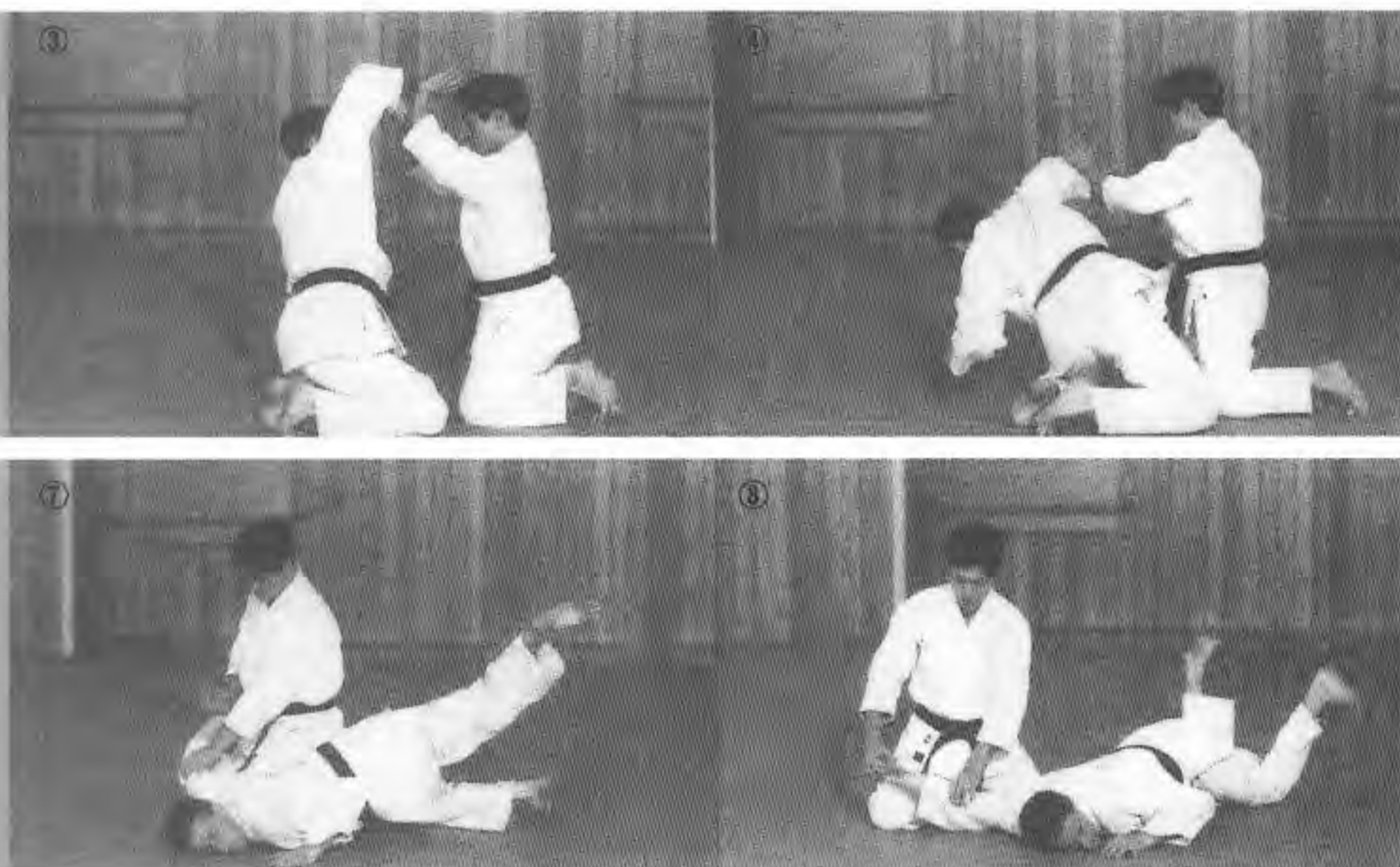
3. Перемещаясь в сикко (перемещение на коленях), слегка сместитесь по диагонали вперед и вправо. Сохраняя захват укэ, круговым движением поднимите руку перед лицом. Правой рукой возьмите правую руку укэ, прижимая ее к своей левой руке.

4-5. Делая большой шаг правым коленом по диагонали вправо, круговым движением сделайте левой тэгатаной рубящее движение вниз так, как

будто вы толкаете локоть укэ перед собой. Этим движением вы выводите укэ из равновесия.

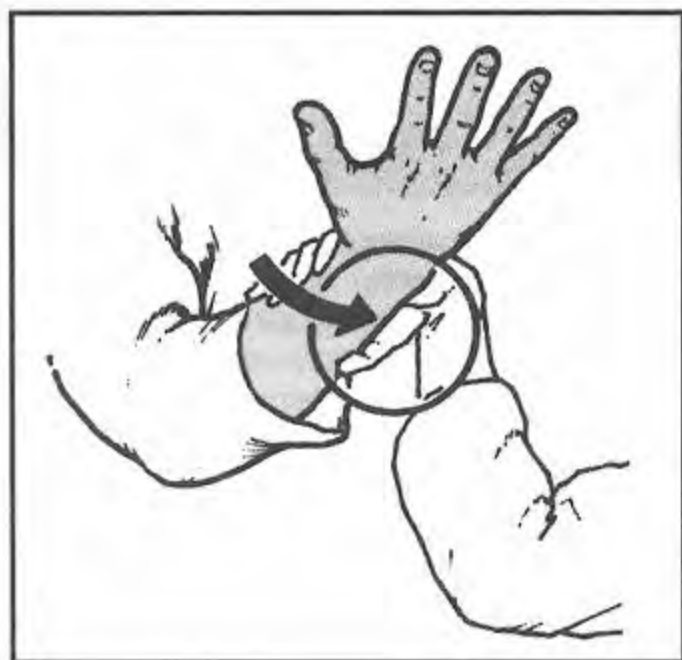
6. Делая правым коленом еще один маленький шаг вперед, высвободите свою левую руку. В этом положении можно увести руку укэ слишком далеко вперед. Чтобы предотвратить это, сохраняйте хороший захват правой рукой.

7-8. Когда ваша левая рука соскальзывает вниз к локтю укэ, так же, как и в технике, выполняемой стоя, левое колено движется вперед, а затем правое колено делает шаг в направлении левой подмышки укэ, укладывая укэ лицом вниз. Левое колено упирается в подмышку укэ, а правое колено прижато к внутренней стороне вашей собственной руки, которая держит запястье укэ. Фиксируя это запястье, прижмите локоть к татами.



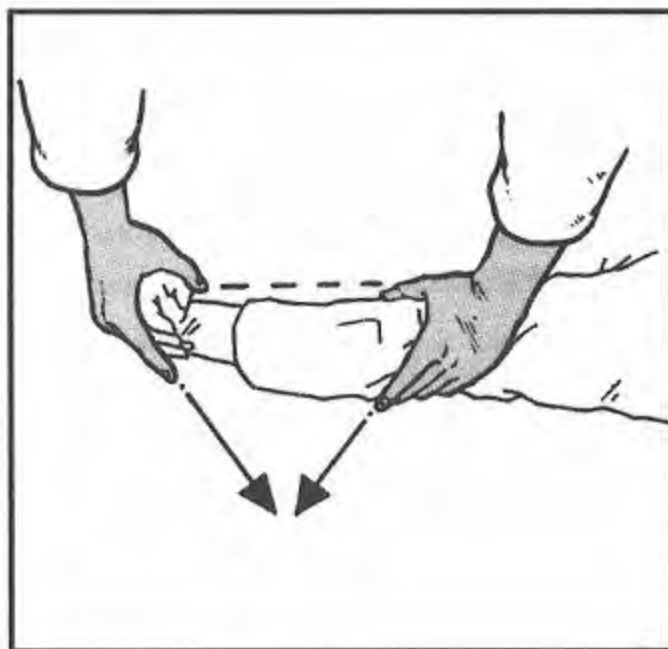
Тэгатана ситэ атакует точку, в которой большой палец соединен с рукой

Тэгатана проворачивается внутри руки, которая ее держит, и атакует ту точку, где большой палец соединен с рукой.



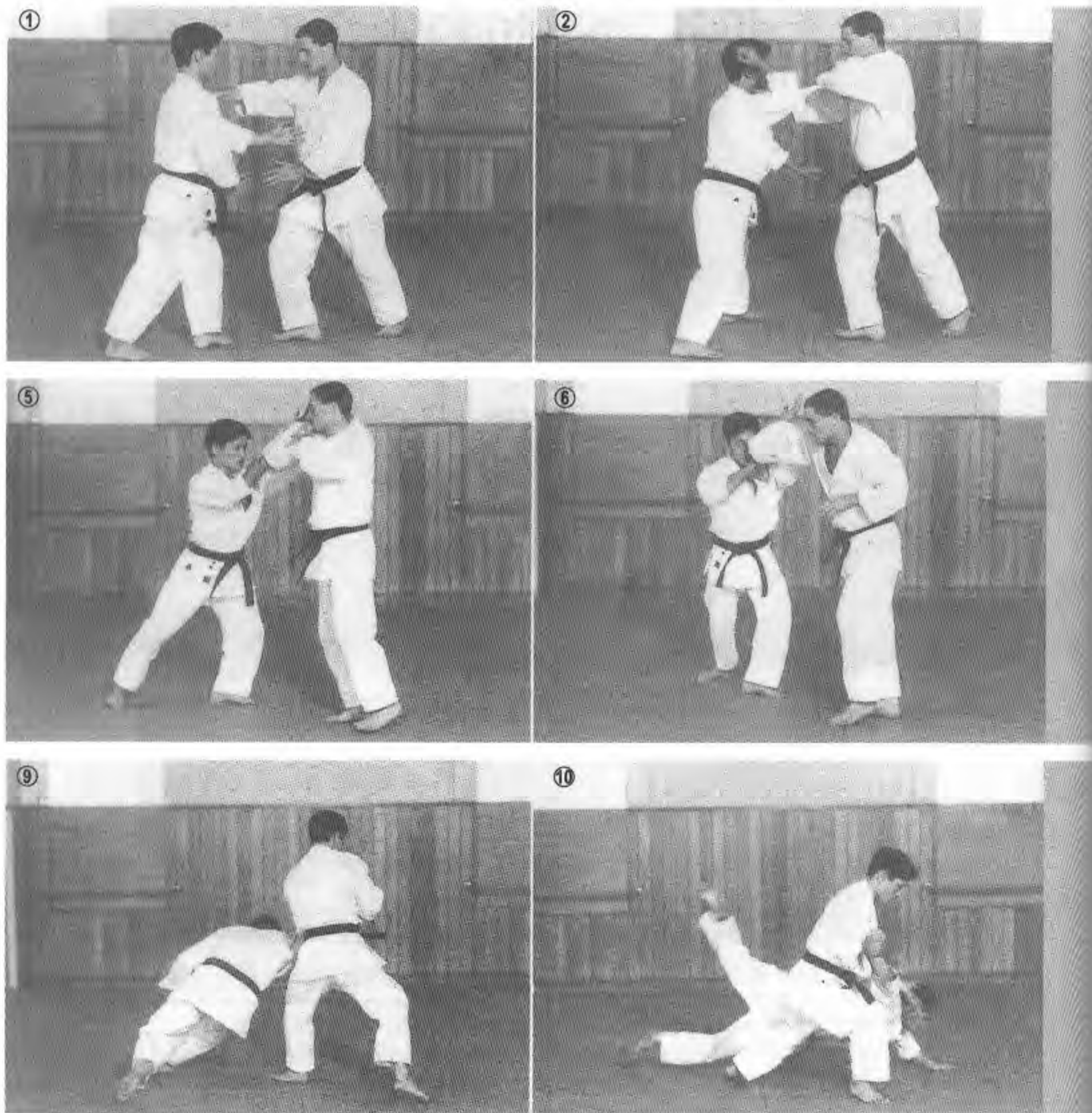
Иккадзё: болевой замок на кисть

Делайте замок так, как будто вы сводите указательные пальцы обеих рук в треугольник. Когда вы укладываете укэ на татами, следите за тем, чтобы его кисть была развернута вперед.



КАТА-МОТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ НИ

Захват за плечо. Первый контроль 2



Контролируя плечо, разворачивайте локоть

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает вас за левое плечо и толкает. Когда вы уходите влево, отведите левую руку по диагонали влево, перенаправляя линию силы и выводя укэ из равновесия, ладонь при этом держите развернутой вниз. (Суставы пальцев укэ теперь должны быть прижаты к вашему плечу.) Одновременно с этим тыльной стороной правой руки нанесите атэми в лицо укэ.

4-6. Положите свою правую руку сверху на правую руку укэ и прижмите ее к своему плечу. Разворачиваясь на левой стопе, сделайте поворот на 45 градусов назад и поднимите свою левую руку, поднимая правый локоть укэ в воздух. Одновременно с этим, используя движение левого плеча, разверните руку укэ. Не используйте левую руку, чтобы вытолкнуть локоть вверх. Левое плечо, которое контролирует запястье и поворачивает его, заставляет локоть «всплыть».

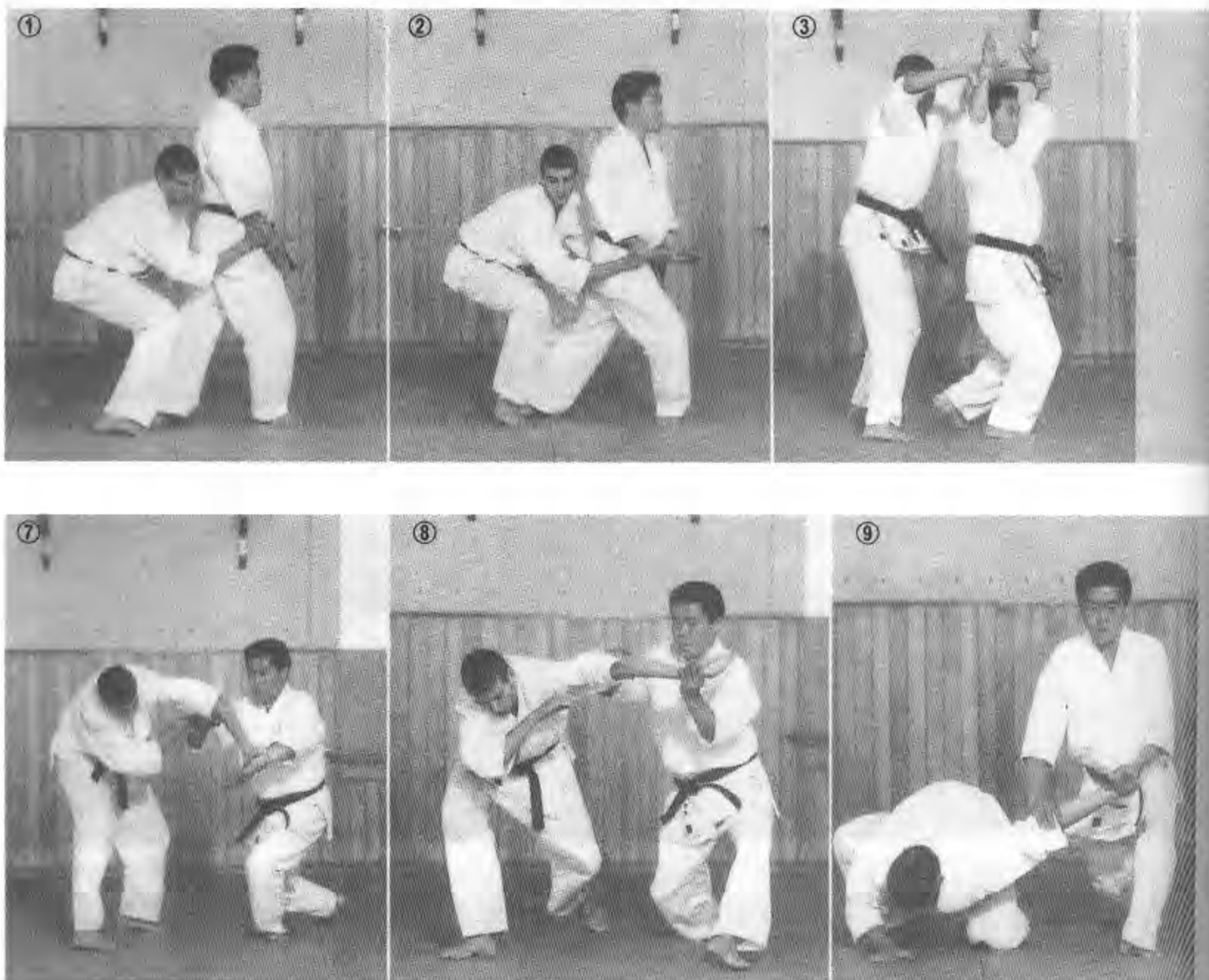


7-11. С таким ощущением, как будто вы толкаете локоть вперед перед собой, сделайте на левой стопе разворот на 180 градусов, а затем сместите центр тяжести, левой тэгатаной делая рубящее движение вниз по спирали и приводя укэ в лежачее положение. Опять же, именно движение вашего левого плеча в сочетании с рубящим движением вашей руки разворачивает хватающую руку. Не пытайтесь оттолкнуть руку укэ только за счет силы рук.
12. Освободите руку укэ, опустите правое колено, зафиксируйте руку и прижмите локоть.

Прижимание руки укэ к своему плечу

Цель прижимания руки укэ к плечу состоит в том, что плечо/рука могут действовать как точка опоры для переворачивания локтя. Эта точка опоры не должна меняться до самого конца движения. Из этого положения, правильно используя свое плечо, вы можете перевернуть руку укэ, в то время как ваш большой палец, находясь снизу, заставляет его локоть «всплыть» (рисунки 4-6).

УСИРО РЁТЭ-МОТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ ИТИ



Переверните локоть укэ, контролируя верхнюю и нижнюю части его тела

1-3. Как мы оказываемся в этом положении, описано в «Подготовительных движениях». Измените направление силы, тянущей назад ваши оба запястья. Поднимите обе руки так, как будто описываете форму яйца, заставляя локти укэ подняться вверх.

4-6. Держите левую стопу неподвижно и отведите правую ногу назад, делая разворот на 180 градусов. Перейдите в низкую стойку и опустите руки вниз до уровня груди, большие пальцы направлены вниз. Если в этом положении вес вашего тела пойдет назад, вытягивая укэ на вас, то разбалансировать его вперед вы уже не сможете. Также убедитесь в том, что вы делаете большой разворот и не остаетесь на параллельной с укэ линии.

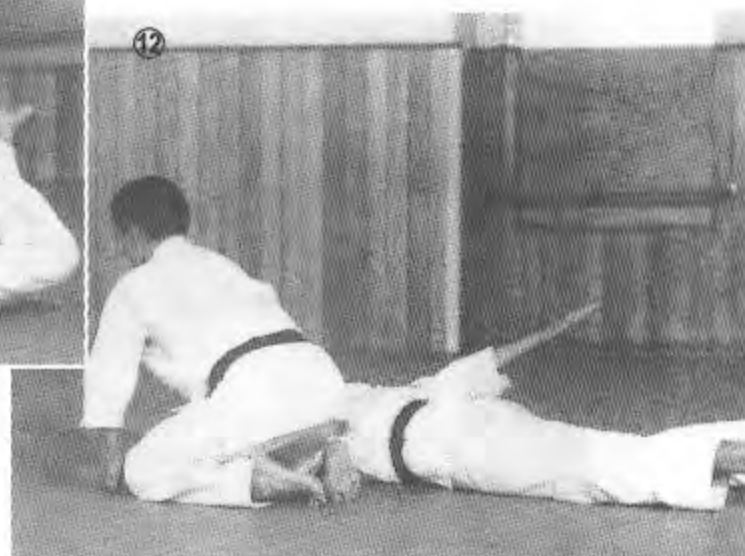
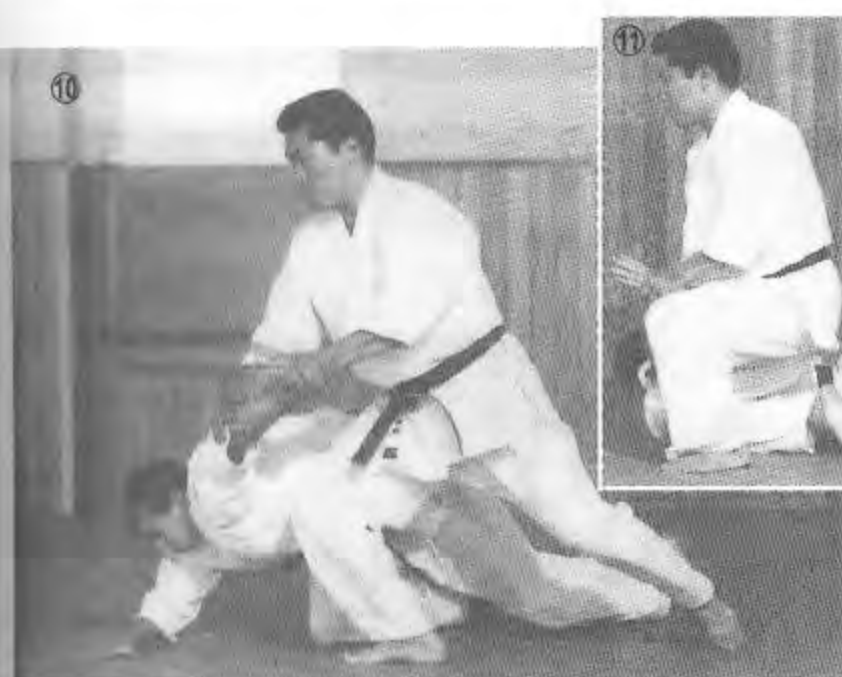
Позиция укэ

Из поднятого вверх положения (4) ваша сила идет по нисходящей. Когда вы опускаете свое запястье по диагонали вправо, вы делаете большое движение вперед, а ваше левое плечо разворачивается.

7. Держа бедра на той же высоте, отведите правую стопу за левую и правой рукой снизу прихватите левый локоть укэ. Держите левую руку так, чтобы она не двигалась, — это удержит укэ в разбалансированном положении.

8-9. Делая левой ногой большой шаг вперед, сделайте зачерпывающее движение левой рукой так, чтобы перехватить запястье укэ, и одновременно с этим правой рукой сделайте рубящее движение вниз. 10-12. Двигая сначала правую, а затем левую ногу вперед в направлении подмышки укэ, уложите укэ лицом вниз, прижмите запястье к земле и надавите на локоть.

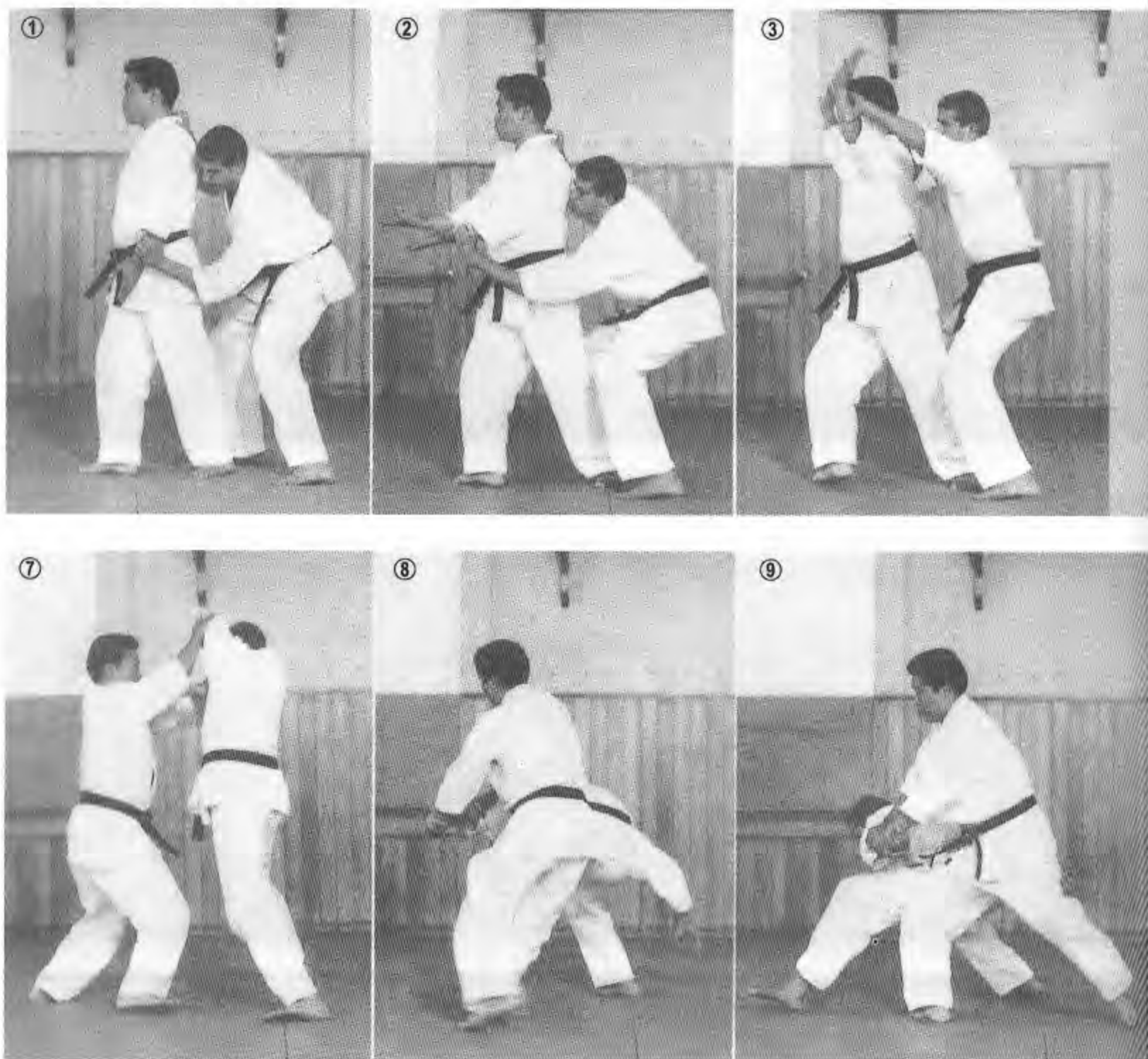
Захват за две руки сзади. Первый контроль 1



Перехват запястья зачерпывающим движением снизу

Когда ваша правая рука, контролирующая локоть, идет вперед, его левая рука, которая держит ваше запястье, естественным образом разжимается. Большим пальцем подцепите его запястье снизу и разверните, затем, держа его руку с тыльной стороны, согните запястье внутрь.

УСИРО КАТАТЭ-ЭРИ-МОТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ НИ



Делая разворот, тяните укэ вперед и по кругу

1-3. Укэ захватывает ваше левое запястье и воротник сзади и толкает. Объединяясь с этой силой, двигайтесь вперед по линии, вдоль которой он толкает. Одновременно с этим поднимайте обе руки в воздух. 4-6. Разворачиваясь на правой стопе, левой стопой сделайте поворот на 180 градусов назад так, чтобы вы оказались перед укэ под углом в 45 градусов справа. Разверните левую руку так, чтобы ваша тэгатана оказалась направленной вперед. Убедитесь в том, что равновесие находится на правой ноге. Изменяя направление, правым кулаком нанесите

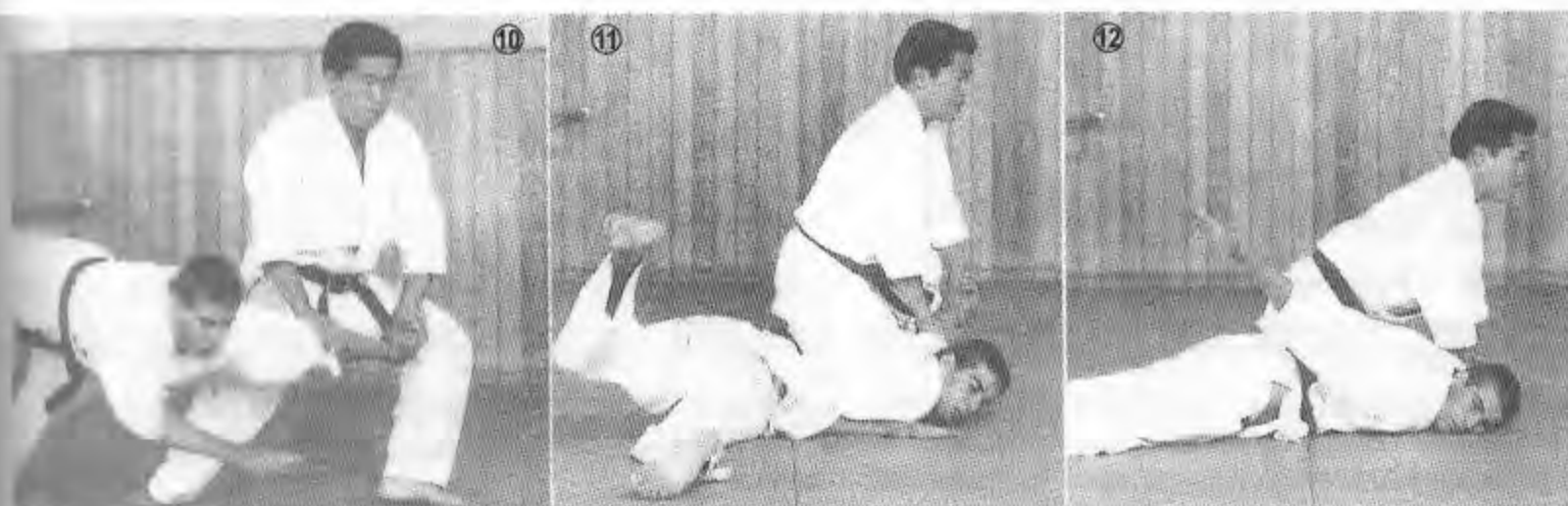
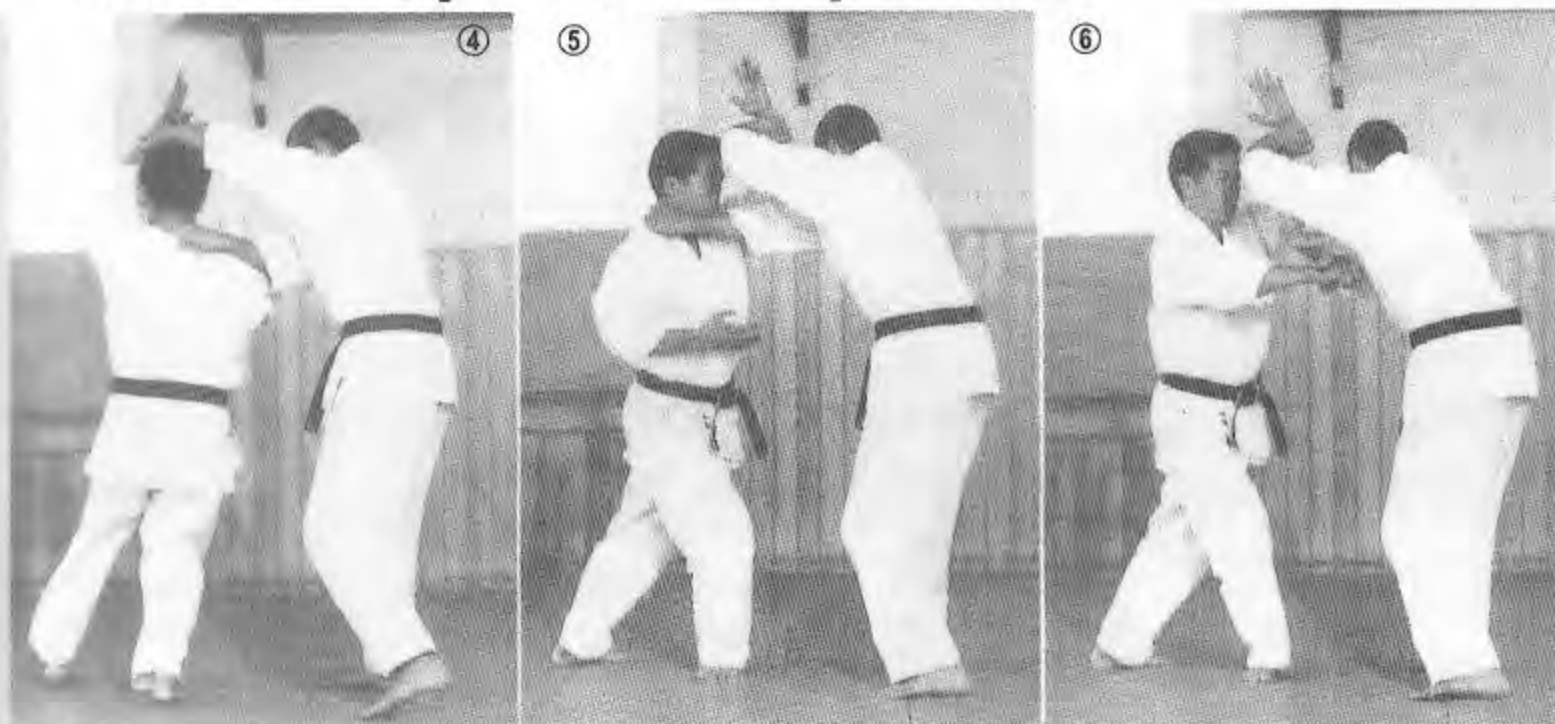
удар в подмышку укэ. Цель удара в том, чтобы укэ разжал свою правую руку, которой он захватил ваш воротник.

Позиция укэ

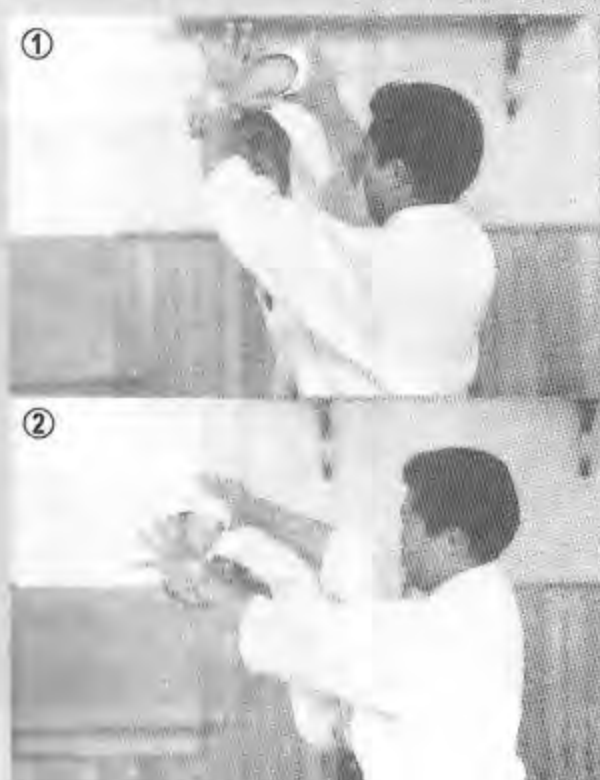
В результате поворота ситэ ваша правая рука, которая держит воротник сзади, вытягивается, а ваш левый локоть разворачивается. Ваше тело должно оказаться перекрученным вправо.

7-12. Правой рукой возьмите локоть укэ и вытяните свою левую тэгатану влево. Разворачиваясь на правой стопе, сделайте поворот на 180 градусов, а затем перенесите центр равновесия (как в хирики но ёсэй ни), уложите укэ лицом вниз и надавите на локоть.

Захват за запястье и за воротник сзади. Первый контроль 2



Использование тэгатаны, когда запястье захвачено



В этой технике рука укэ держит захват до самого конца. Держа локоть выпрямленным, разверните левую тэгатану вокруг (ощущение должно быть такое, как будто запястье оплетено пальцами укэ) и спиральным движением опустите по кругу вниз. Когда вы будете выполнять это движение, ваша рука естественным образом перехватит запястье укэ. Когда же укэ теряет равновесие, его тело естественно следует в том направлении, в котором идет его запястье.



НИКАДЗЁ

Второй контроль



Разверните запястье и опустите укэ на землю

Никадзё — это техника, в которой мы разворачиваем ладонь укэ в направлении внешней стороны локтя, затем делаем рубящее движение вниз и ломаем его стойку. Дело не только в выкручивании запястья укэ; вы должны выполнять технику так, чтобы все его тело осело вниз. Чтобы достичь этого, сделайте так,

чтобы локтевой и запястный суставы представляли собой букву V, и, сохраняя это положение, сделайте рубящее движение вниз. Не тратьте силы, выкручивая укэ запястье; для того, чтобы вывести его из равновесия, важно понять правильный угол и линию.

Тэгатана укэ должна быть развернута вертикально

Если положение руки укэ неправильно, то никадзё будет неэффективным. Как показано на рисунке, ваша правая ладонь плотно прижата к тыльной стороне руки укэ, а ваш мизинец замкнут вокруг его запястья. Ваша левая рука легко держит запястье. Убедитесь в том, что тэгатана укэ развернута вертикально перед вашей центральной линией так, как будто рука укэ — это меч, который вы держите. Ваша тэгатана должна быть развернута по направлению центральной линии укэ. Если в это время вы расслабите захват, то не сможете согнуть его запястье, когда нужно будет делать рубящее движение вниз.



Удержание никадзё (замок)





Делайте рубящее движение прямо, не выкручивая запястья

1. Разворачивая запястье укэ и фиксируя его в этом положении, вы должны находиться по диагонали от укэ. Если вы будете стоять прямо перед ним, то, разворачивая локоть, вы не сможете согнуть его в достаточной степени.

2. Двигаясь вперед передней ногой, рубите запястье укэ так, как будто рубите через его центральную линию. Делая это, убедитесь в том, что вы не изменяете расстояние между рукой, которую держите, и своим телом. Сохраняя верхнюю часть тела в фиксированном положении, двигайтесь вперед, фокусируясь на выталкивании бедрами. Также убедитесь в том, что вы не выкручиваете

запястье, в противном случае направление силы будет неправильным и вы не сможете использовать силу, которую развиваете благодаря движению вперед. Приведя кисть в положение второго контроля, сохраняйте эту форму до самого конца.

3. Используя энергию, которая развивается, когда вы двигаетесь вперед, сохраняйте взаимоотношение, когда тело укэ начнет оседать вниз. Держите центральную линию, делая рубящее движение и опуская руку ниже уровня груди. У вас должно быть ощущение, что вы ведете мизинец укэ к его носу.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

Не тяните запястье укэ на себя и, наоборот, не отталкивайте руку укэ от себя.

Разверните руку укэ ладонью вверх и возьмите плечо в болевой замок

Болевой замок, после того как вы положили укэ лицом вниз, одинаков для всех техник никадзё осаэ.

1. Зафиксировав запястье в положении второго контроля, положите укэ лицом вниз.

2.левой рукой зафиксируйте локоть укэ. Подведите свою правую стопу к стопе укэ, а левую стопу под бедра так, чтобы вы смотрели через плечо укэ. Не

меняя положения плеча, переведите руку укэ по направлению к его голове и переведите обратную сторону руки к внутренней стороне своего левого локтя.

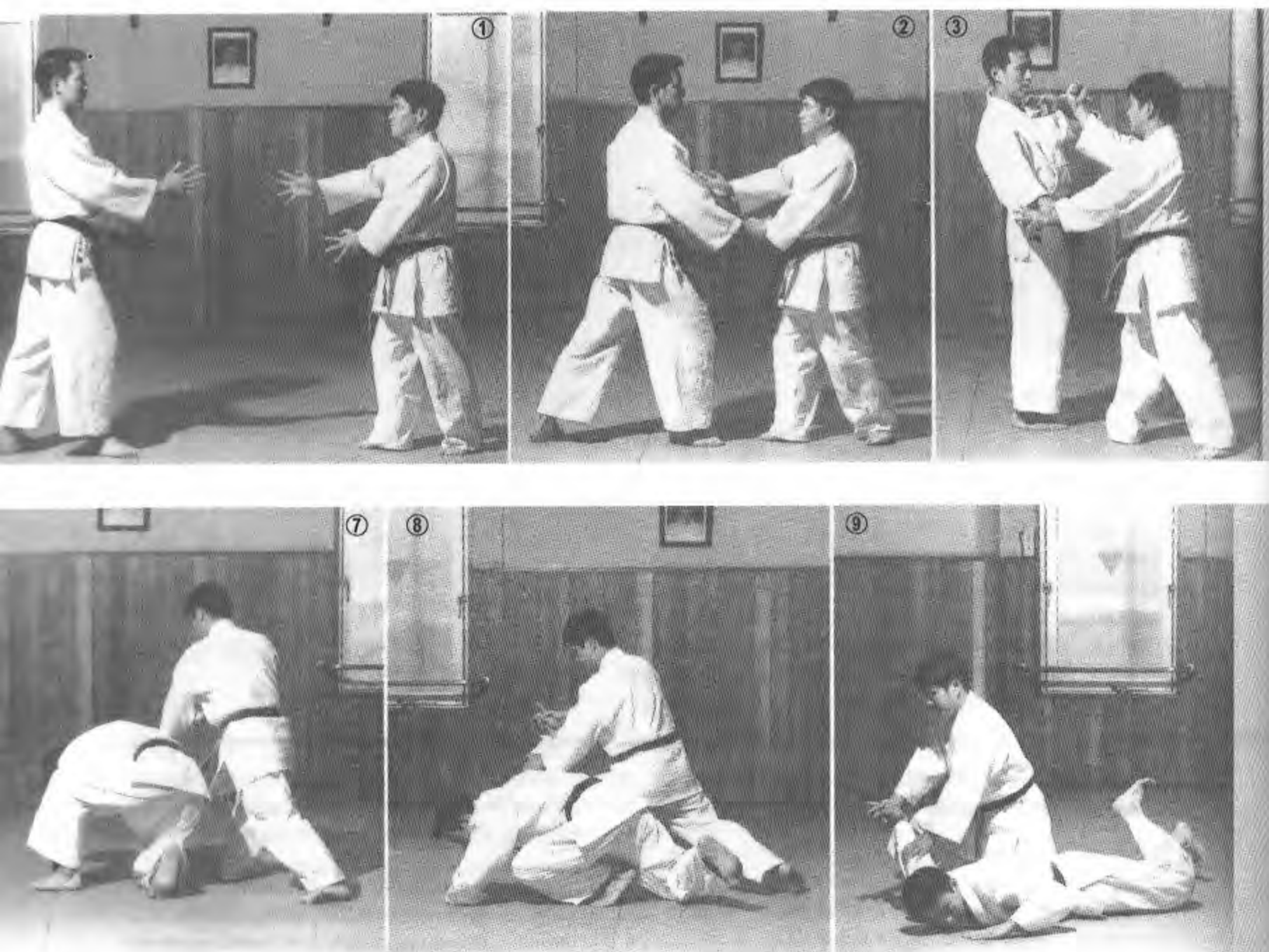
3. Внутренней стороной левого локтя зажмите запястье укэ и прижмите к своему доги спереди.

4. Поднимите правую руку и зафиксируйте ее чуть ниже локтя укэ. Сделайте движение бедрами вниз по направлению к голове укэ и возьмите плечо в болевой замок.



КАТАТЭ-МОТИ НИКАДЗЁ ОСАЭ ИТИ

Захват за одну руку. Второй контроль 1



Разворачивание локтя



1. Возьмите запястье укэ в болевой замок никадзё. Двигаясь из этого положения вперед, важно не хватать его локоть.

2-3. Когда вы двигаетесь по диагонали справа и ведете запястье вперед, его локоть и плечо развер-

нуты. Убедитесь в том, что вы не выкручиваете его запястье вправо. Ваша левая рука в этом положении естественным образом соскальзывает вниз к локтю и дальше к плечу.



Смещаясь в сторону, примите правильное положение

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ правой рукой хватает вашу левую руку и тянет.
2. Объединяясь с тянущей силой, развернитесь на правой стопе и круговым движением отведите левую стопу в сторону. Ваша левая рука круговым же движением идет вперед, ладонь направлена вниз и находится на уровне бедер. Меняя направление тянущей силы, вы разбалансируете укэ. Одновременно с этим правой рукой нанесите атэми.
3-4. Немного смещаясь вправо передней ногой, захватите запястье укэ большим и указательным пальцами левой руки, а затем круговым движением поднимите руки перед лицом. Держите правую руку укэ в положении никадзё. Вы должны стоять по диагонали справа от укэ так, чтобы его центральная линия была прямо перед вами.

5-6. Делая большой шаг передней ногой вперед и выполняя рубящее движение запястьем укэ к его центру, примените никадзё.
7. Делая еще один большой шаг передней ногой вперед по диагонали вправо, надавите вперед правой рукой и разверните локоть укэ. Когда вы двигаетесь вперед, ваша левая рука соскальзывает вниз к локтю и берет его так же, как в иккадзё.
9-11. Таким же образом, как и в иккадзё, сделайте большой шаг сначала левой, а потом правой ногой в направлении подмышки укэ и опустите левое колено на татами, полностью укладывая укэ лицом вниз.
12. Поменяйте руки и возьмите плечо в замок.

КАТАТЭ-МОТИ НИКАДЗЁ ОСАЭ НИ

Захват за одну руку. Второй контроль 2



Разворачивая запястье укэ перед собой, ведите его по кругу

1-2. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает вас за правую руку и толкает. Объединитесь с толкающей силой и передней ногой сместитесь влево, переведите левую руку по кругу так, чтобы вы ушли с линии силы и вывели укэ из равновесия. Одновременно с этим тыльной стороной правого кулака нанесите атэми в лицо.

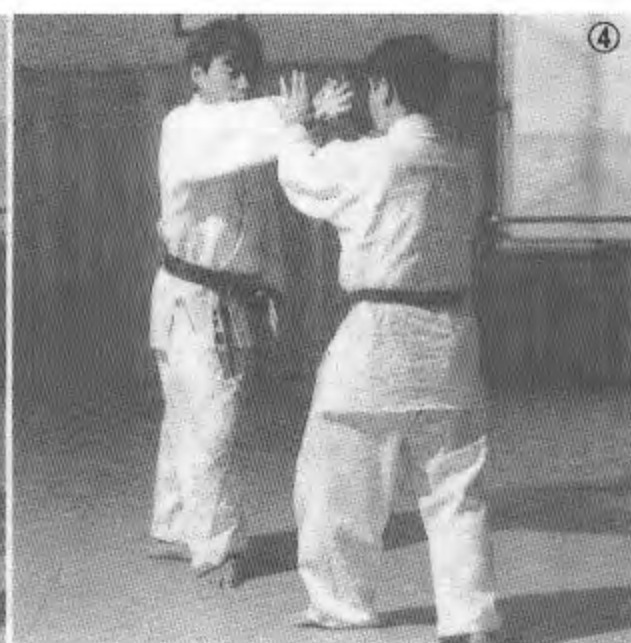
3. Разворачиваясь на передней стопе, сделайте поворот на 45 градусов назад и перехватите запястье укэ большим и указательным пальцами левой руки. Держите руку укэ в положении никадзё перед лицом. Вы должны стоять по диагонали справа от укэ, но так, чтобы его центральная линия была прямо перед вами.

4. Двигаясь передней ногой вперед и ведя запястье укэ к его центру, сделайте никадзё.

5-6. В то время как ваша правая рука продолжает делать рубящее движение вперед, а локоть и плечо укэ разворачиваются, сделайте поворот на 180 градусов назад. Не начинайте тянуть руку укэ вправо, просто разверните локоть и плечо укэ так, чтобы его тело «всплыло», и ведите его по кругу. Следите за тем, чтобы локоть укэ всегда оставался прямо перед вами. Когда вы делаете поворот, левая рука соскальзывает вниз к локтю.

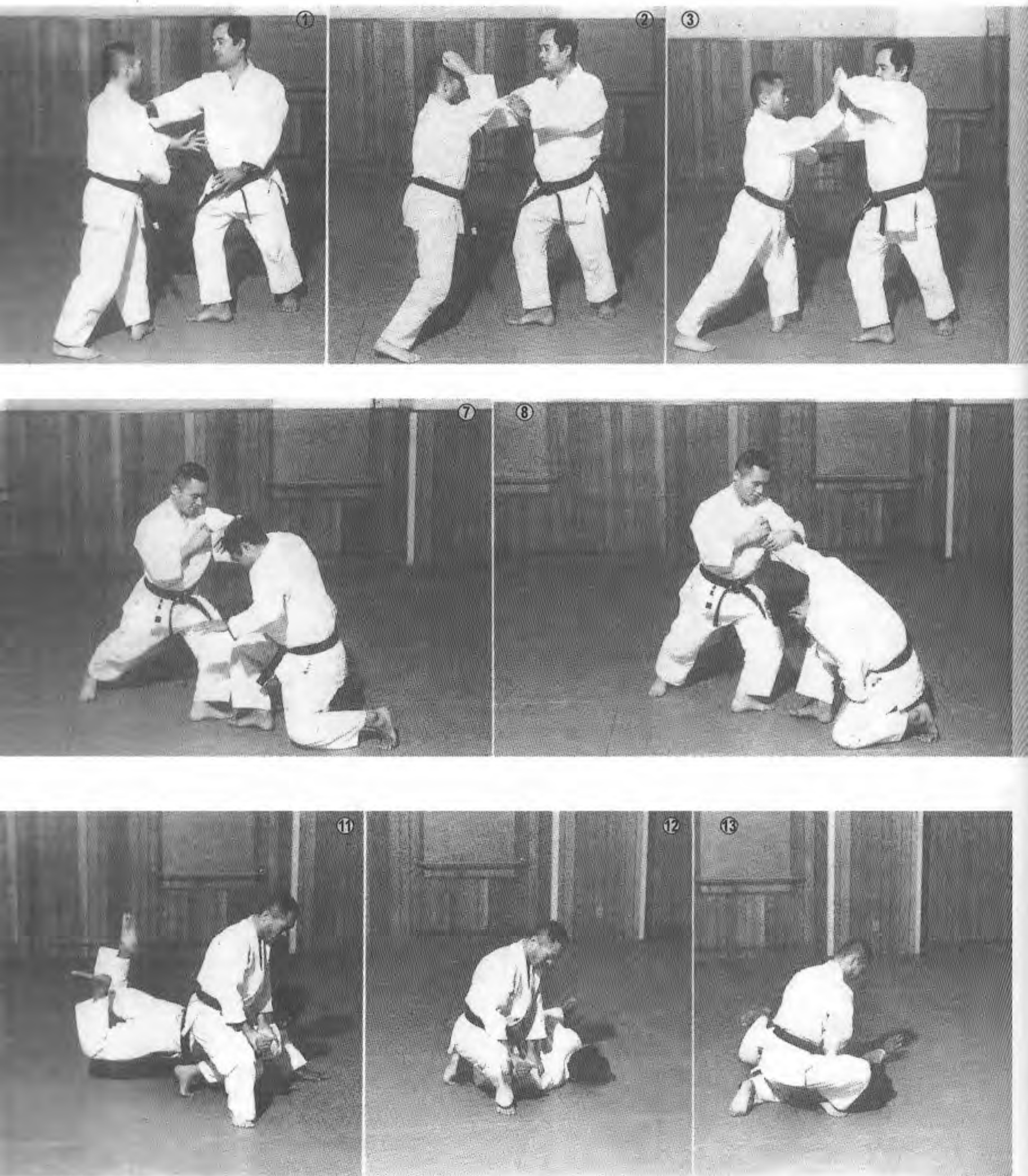
7-9. Не прерывая движения, перенесите вес тела с левой ноги на правую, точно так же, как в хирики но ёсэй ни, и опустите бедра ниже. Поворачиваясь по спирали, разверните укэ вокруг и положите его лицом вниз на татами.

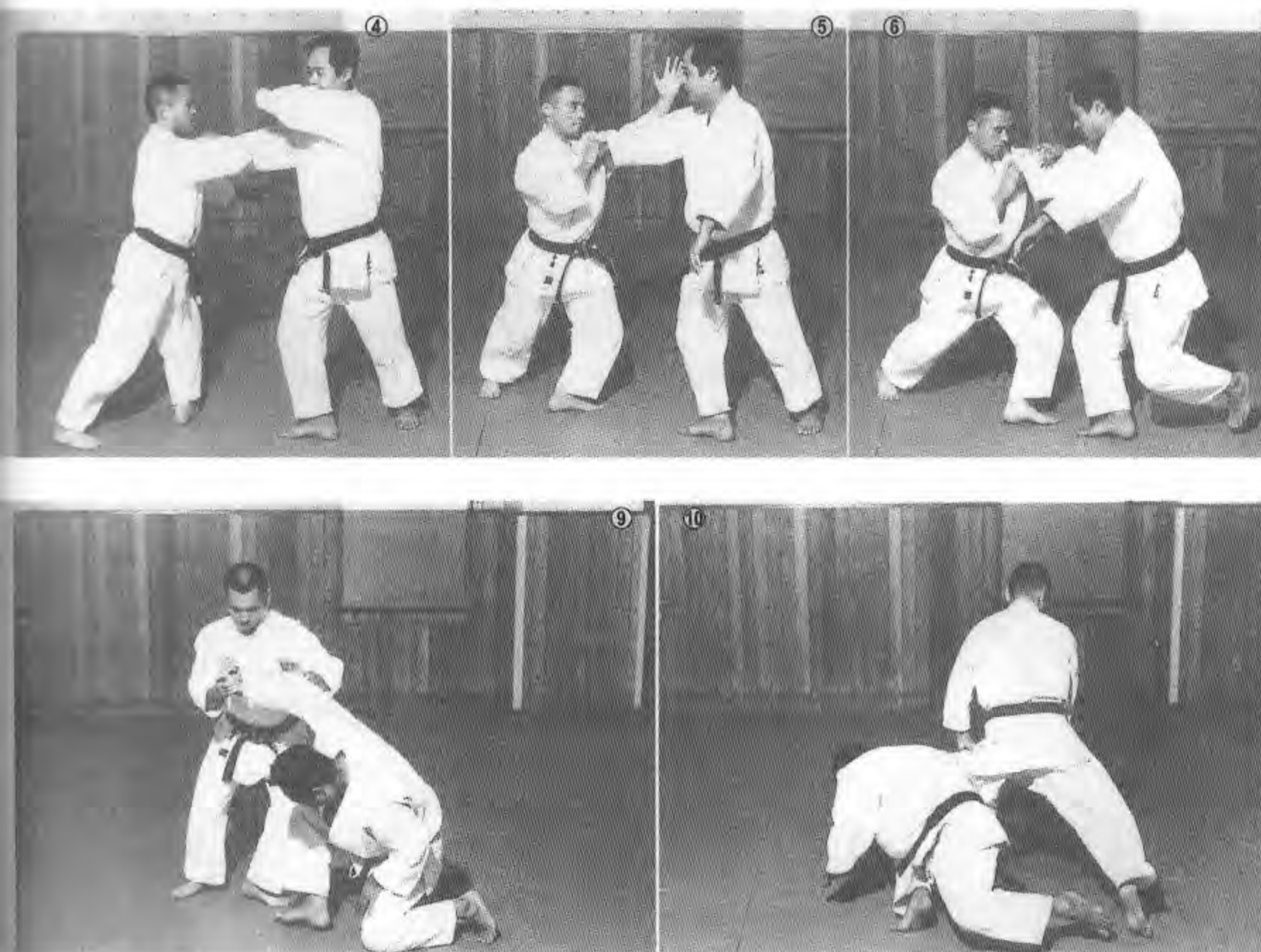
10-11. Поменяйте руки и сделайте замок.



КАТА-МОТИ НИКАДЗЁ ОСАЭ НИ

Захват за плечо. Второй контроль 2





Вытесняя локоть, сделайте болевого замок

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает ваше доги за плечо и толкает, рука при захвате развернута тыльной стороной вверх. Объединяясь с толкающей энергией, передней ногой сместитесь в левую сторону, изменяя линию силы и выводя укэ из равновесия. Одновременно с этим правой рукой нанесите атэми в лицо укэ.

4. Поднесите свою правую руку к тыльной стороне левой руки укэ и захватите ее, прижимая руку к своему плечу.

5. Разворачиваясь на левой стопе, сделайте поворот на 45 градусов назад и внутренней стороной левой руки поднимите локоть укэ в воздух. Вместе с этим движением, используя свое плечо, приведите руку укэ в положение никадзё. Вы должны стоять справа

по диагонали от укэ, центральная его линия должна быть прямо перед вами.

6-8. Двигаясь левой ногой вперед, скользящим движением переведите свою левую руку к запястью укэ и вытесните его локоть для того, чтобы сделать замок никадзё. Не пытайтесь одними только руками опустить руку укэ вниз, используйте плечо до самого конца. Следите за тем, чтобы большой палец укэ был плотно прижат к плечу. Замок нужно делать в направлении центральной линии укэ.

9-12. Удерживая запястье укэ в фиксированном положении, начните разворачиваться. Как только локоть и плечо укэ развернутся, левой рукой возьмите его локоть. Когда вы делаете разворот, рука укэ естественным образом отделится от вашего плеча.

13. Зафиксируйте плечо и примените замок.

СЁМЭН-УТИ НИКАДЗЁ ОСАЭ НИ

Удар спереди. Второй контроль 2



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

Объяснение замка

1-2. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ правой тэгатаной делает сёмэн-ути, вы блокируете.

3-4. Когда вы разворачиваете свою тэгатану вправо и перенаправляете линию силы, сделайте поворот на 180 градусов. Сделайте рубящее движение тэгатаной по спирали до уровня груди. В этот момент убедитесь в том, что большой палец направлен вниз и находится на внешней стороне запястья укэ.

5-7. Разворачиваясь влево, большим круговым движением поднимите правую руку вверх перед собой и, подхватив запястье укэ большим и указательным пальцами, держите его перед лицом в положении никадзё.

8-9. Из этой позиции, стоя справа по диагонали от укэ, рубящим движением опустите запястье укэ в направлении центральной его линии и возьмите ее в замок никадзё.

ХИДЗИ-МОТИ НИКАДЗЁ ОСАЗ ИТИ

Захват за локоть. Второй контроль 1



①

②

③



④

⑤

⑥

Объяснение замка

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ хватает ваше доги за левый локоть и тянет, тыльная сторона его руки направлена вверх. Объединяясь с тянущей силой, развернитесь на правой ноге, круговым движением уводя левую ногу влево. В это же время круговым движением поднимите левую руку перед собой, изменяя направление силы и выводя укэ из равновесия. Правой рукой нанесите атэми в лицо укэ.

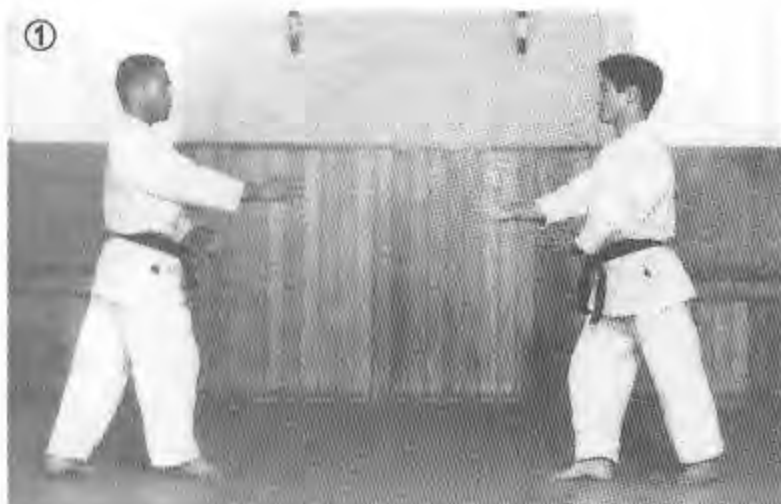
2. Поднимите свою правую руку к тыльной стороне правой руки укэ и захватите ее, прижимая ее к своему локтю.

3-4. Когда ваша правая нога двигается вправо и вы изменяете направление бедер, поднимите левый локоть вверх и приведите запястье укэ в положение никадзё.

Поднимайте локоть так, чтобы он двигался вдоль сгиба запястья. Это движение предназначено для того, чтобы не дать укэ расслабить руку. В конце локоть должен оказаться сверху, на запястье укэ.

5-8. Передней (правой) ногой двигаясь вперед и удерживая локоть укэ в одном положении, сделайте рубящее движение тэгатаной в направлении центральной линии укэ и примените замок никадзё. Следите за тем, чтобы рука укэ была плотно прижата к вашему локтю, поскольку важно, чтобы он не уходил в сторону, когда вы делаете рубящее движение вниз. Также убедитесь в том, что вы не опускаете локоть. Болевой замок делается не за счет опускания локтя, а за счет изменения угла.

КАТАТЭ-АЯМОТИ НИКАДЗЁ УДЭГАРАМИ-НАГЭ



Бросьте укэ, выворачивая запястье

1-2. Из миги ай-ханми камаэ отведите правую руку в левую сторону, провоцируя укэ на захват. Укэ приближается и выставляет правую руку, чтобы схватить вашу правую руку (кататэ-аямоти, перекрестный захват).

3-4. Когда ваше запястье окажется захваченным, развернитесь на передней ноге и сделайте поворот на 180 градусов назад. Объединитесь с энергией укэ и переведите ее по кругу.

5-7. Переведите руку укэ по кругу и поднимите ее. Затем, двигаясь вперед передней ногой, сделайте рубящее движение рукой, беря запястье укэ в замок никадзё.

8-10. Разворачиваясь на передней (правой) ноге, всем телом повернитесь на 180 градусов, разверните правый локоть и правое запястье наружу. Лево́й рукой возьмите локоть укэ, отключая всю верхнюю часть руки, и сделайте бросок удэгарами-нагэ.

Перекрестный захват. Второй контроль. Бросок болевым замком на руку (Практическое применение)

③



④



⑦



⑧



①



②



③



④



Замок никадзё для аямоти

1. Держа пальцы развернутыми внутрь, позвольте укэ захватить вас за запястье.
2. Поднимите руку круговым движением в направлении кончиков пальцев. Одновременно с этим развернитесь телом, делая движение уклонения тай сабаки. Вы должны оказаться справа по диагонали от укэ.
3. Разворачиваясь лицом к укэ, поверните запястье так, чтобы ваша тэгатана была развернута вперед, и перейдите в позицию для никадзё. Левая рука сверху ложится на руку укэ и фиксирует ее. Если вы ослабите контакт между руками, то бросок

будет уже неэффективным, так что следите за тем, чтобы ваше правое запястье было плотно прижато к лучезапястному суставу укэ. Не выпрямляя руку, контролируйте запястье укэ и не допускайте ослабления в этом месте. Кончики пальцев направьте на центральную линию укэ.

4. Двигаясь вперед, держите тэгатану направленной на центральную линию укэ и делайте рубящее движение вниз. Продолжая держать локоть укэ в фиксированном положении, опустите пальцы вниз и разверните свое запястье к внутренней стороне руки укэ. Цель всего этого в том, чтобы не дать локтю укэ подняться вверх.

САНКАДЗЁ

Третий контроль



Выводите укэ из равновесия, заставляя его «всплыть»

В этой технике санкадзё мы выводим укэ из равновесия за счет того, что поднимаем его локоть вверх и поворачиваем его запястье так, чтобы тыльная сторона его руки шла в направлении его подмышки. В отличие от никадзё, где мы выводим укэ из равновесия, заставляя его опускаться вниз, в санкадзё мы разбалансируем за счет вытягивания укэ вверх. Дело не в одном только выкручивании запястья укэ — приводя укэ в положение, в котором он больше не в состоянии двигать ни плечом, ни локтем, мы можем контролировать все его тело.

Как держать



Перед тем как применить контроль, поднимите локоть укэ вверх и захватите тыльную сторону его руки. В этом положении тремя нижними пальцами обхватите его тэгатану, следите за тем, чтобы не хватать большим и указательным пальцами. Сохраняя камаэ, локтем переведите

руку укэ в вертикальное положение, направляя большой и указательный пальцы прямо вперед. Согните руку укэ так, чтобы локоть и плечо развернулись вперед и рука оказалась в форме буквы U.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Если вы держите запястье так, что оно сгибается внутрь, то санкадзё будет неэффективным.



Техника выполнения замка



Толкайте тэгатану укэ круговым движением по направлению к подмышке

1. Станьте в хидари-ханми камаэ с правой стороны от укэ и захватите его руку в санкадзё. Следите за тем, чтобы ваша собственная рука была по центру вашего тела.

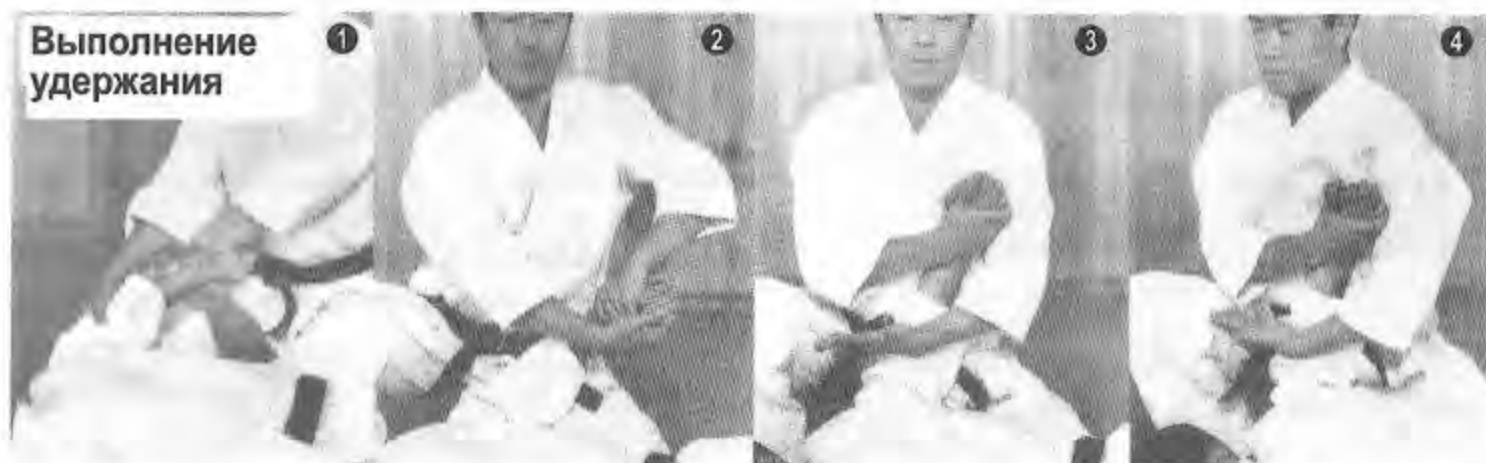
2-3. Сохраняя такое положение руки, сделайте поворот на левой ноге и развернитесь всем телом по кругу минимум на 90 градусов. Применяя этот контроль, вы ведете руку укэ по кругу к его подмышке.

4. Держите свою руку перед собой. Когда вы поворачиваетесь, наиболее важно движение вашего тела. Следите за тем, чтобы вы не отводили руку в сторону.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

Если вы пытаетесь выкрутить запястье укэ слишком большим движением, то ваша собственная рука окажется в горизонтальном положении и вы будете лишь разворачивать его запястье — замок не окажет никакого воздействия ни на локоть, ни на плечо. Также если вы поднимаете свой локоть, то вам будет сложно приложить правильно силу.

Выполнение удержания



Прижмите ладонь к груди и сделайте рубящее движение бедрами

1. Применяв санкадзё, уложите укэ на татами лицом вниз.

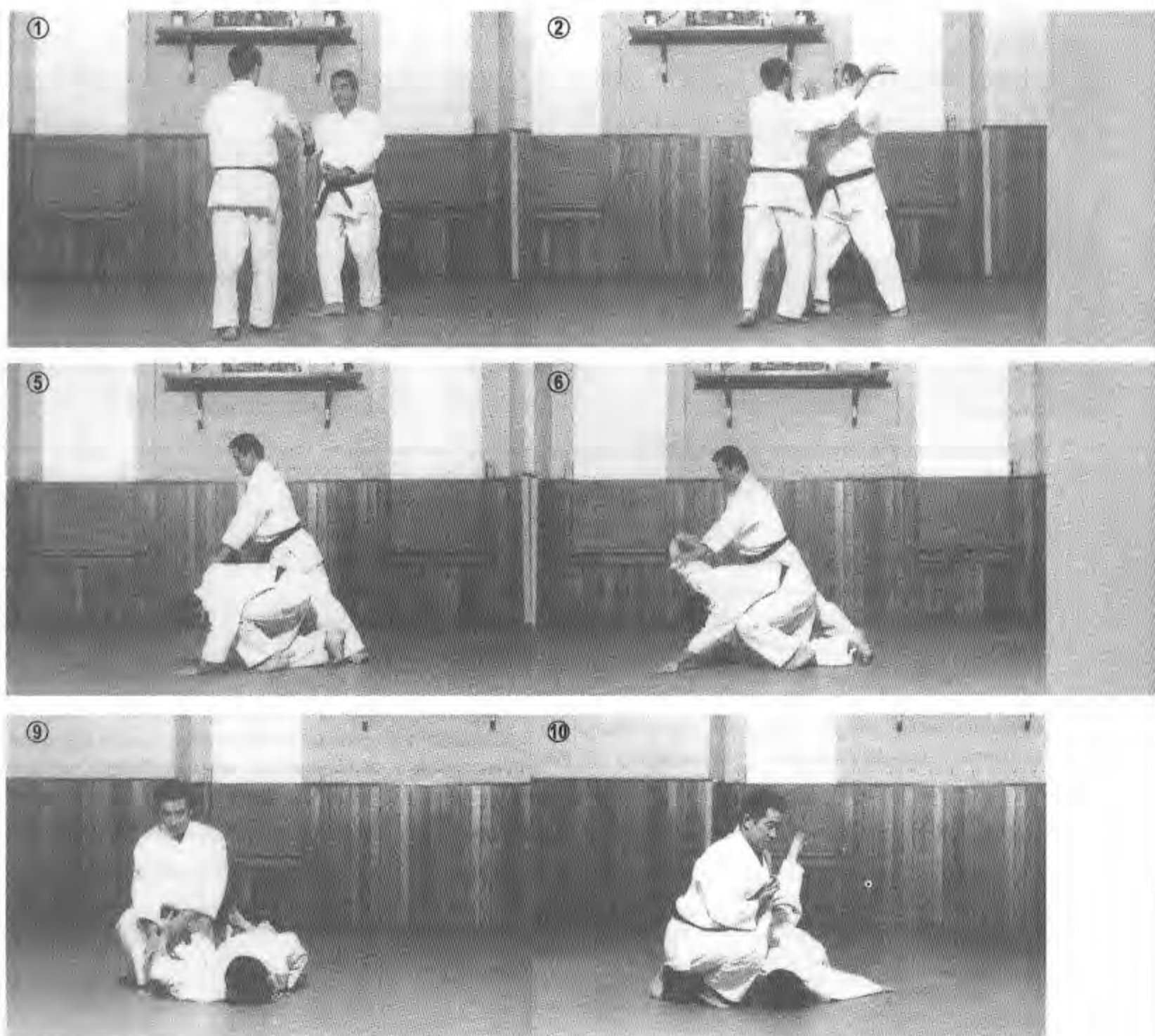
2. Не ослабляя контроля, сядьте так, чтобы вы были развернуты к плечу укэ. Одновременно с этим поднимите свою левую руку и зачерпывающим движением захватите руку укэ с тыльной стороны.

3. Не ослабляя контроля, отведите левую руку и переведите руку укэ в свою правую руку. Прижмите ладонь укэ к своей груди и зафиксируйте ее. Одновременно положите свою левую тэгатану на локоть укэ.

4. С таким ощущением, как будто вы толкаете его руку своей грудью, сделайте движение бедрами по направлению к голове укэ и возьмите плечо в замок.

ЁКОМЭН-УТИ САНКАДЗЁ ОСАЭ ИТИ

Боковой удар по голове. Третий контроль 1



Двигаясь вперед, возьмите в замок локоть и плечо

1-2. Из хидари ай-ханми камаэ укэ хочет нанести своей тэгатаной удар вам в висок. Круговым движением отставьте левую ногу в сторону и разверните левую тэгатану для блока, одновременно нанеся правой рукой атэми в лицо укэ.

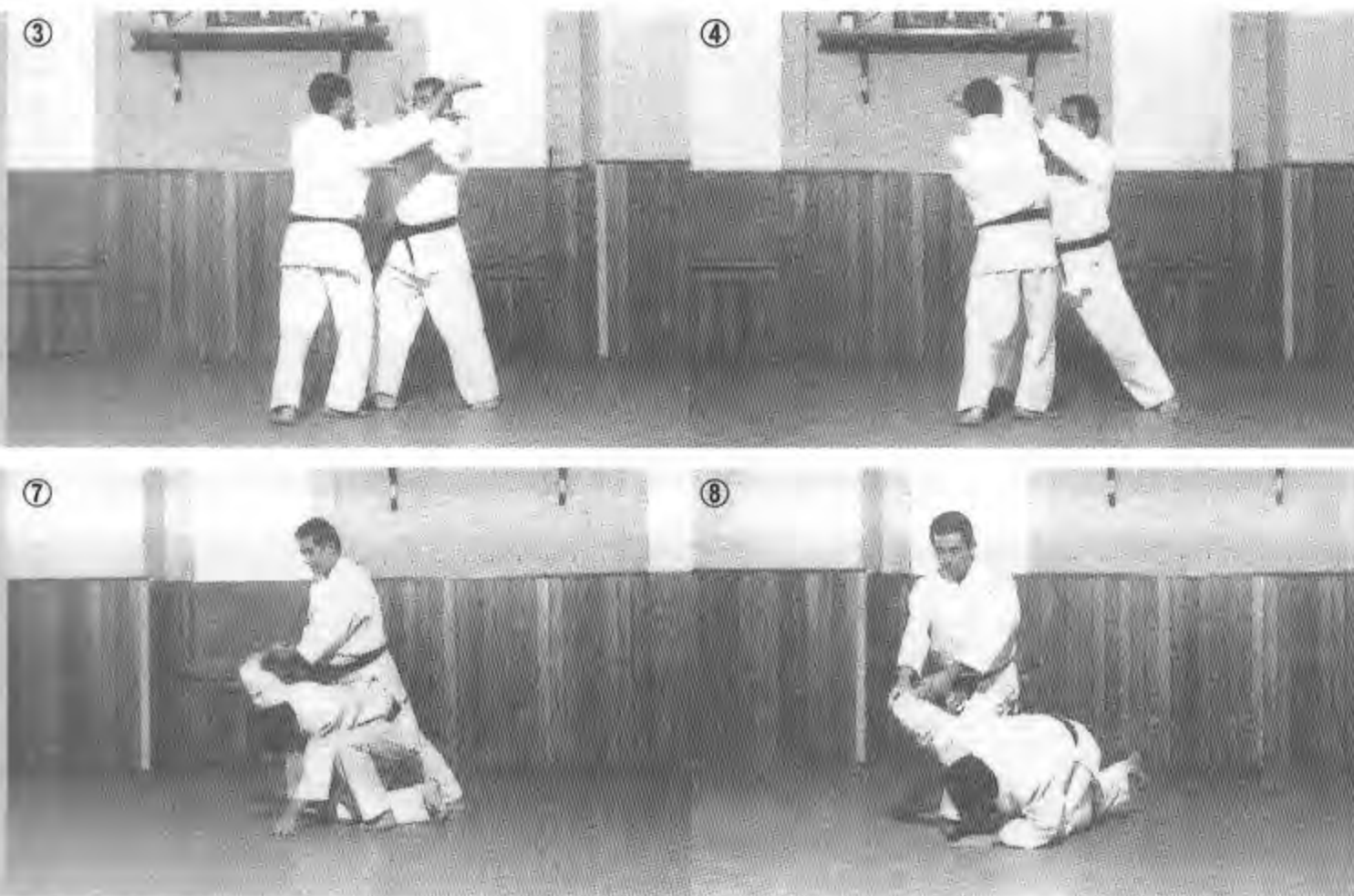
3. Переведите свою правую тэгатану так, чтобы рука укэ оказалась в ножницах между вашими руками, перекрещенными в форме буквы Х.

4-5. Делая правой ногой большой шаг вперед, круговым движением правой тэгатаны перенап-

равьте силу укэ вправо. Левая рука помогает перенаправлять силу укэ, и как только локоть укэ разворачивается, левая рука его захватывает. В этом положении сделайте рубящее движение обеими руками вперед и вниз, выводя укэ из равновесия и укладывая его на татами.

6. Правой рукой сделайте скользящее движение вниз к кончикам пальцев укэ и, как бы выворачивая его руку наружу, разверните ее вперед. В это же время сделайте маленький шаг правой ногой, разворачивая локоть и плечо вперед.

7.левой рукой захватите руку укэ с тыльной стороны, готовясь к санкадзё.



8. Когда левая нога двигается вперед в направлении правой лопатки укэ, левой рукой (той, которая держит руку укэ) сделайте выпад вперед и примените санкадзё. Правая рука держит локоть укэ, фиксируя угол руки.

9. Двигаясь правой ногой вперед, перейдите в низкую стойку, опустите левое колено на землю и уложите укэ на татами лицом вниз.

10. Поменяйте положение, зафиксируйте локоть и выполните удержание.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда вы двигаетесь вперед и делаете санкадзё, следите за тем, чтобы обе ваши руки оставались на центральной линии.
- Когда выполняете санкадзё, следите за тем, чтобы запястье укэ не разворачивалось внутрь.

Как развернуть руку укэ перед выполнением санкадзё

1. Захватите четыре пальца укэ чуть ниже суставов. Это не даст укэ сжать кулак, таким образом, вам будет легче вывернуть его запястье.

2-3. Разверните руку укэ так, чтобы ладонь развернулась вверх и оказалась направленной вперед. При этом контроле вся рука должна быть согнута как лук, а плечо развернуто вперед.



ЁКОМЭН-УТИ САНКАДЗЁ ОСАЭ НИ

Боковой удар по голове. Третий контроль 2

①



②



⑥



⑦



⑧



Разбалансируйте укэ вдоль линии продолжения руки

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ наносит ёкомэн-ути. Сместитесь влево, разверните левую тэгатану и сделайте блок. В это же время правой рукой нанесите атэми в лицо укэ.

4-5. Когда правая рука переходит в Х-образное положение, развернитесь на передней (левой) ноге и сделайте большой поворот назад, перенаправьте руку укэ по кругу так, чтобы она оказалась на уровне груди.

6. Правой рукой держите пальцы укэ так же, как и в технике 1. Разворачивая переднюю (левую) стопу в сторону, разверните запястье укэ и поднимите локоть укэ вверх.

7-8.левой рукой возьмите захват санкадзё и, разворачиваясь на левой стопе, переведите правую ногу по кругу вперед минимум на 90 градусов. Сделайте замок. Ваши ноги должны быть в левостороннем камаэ.

9-10. Уводя левую ногу круговым движением назад, левой рукой сделайте круговое рубящее движение

вниз так, чтобы она оказалась сбоку от вашего левого бедра, и, потянув выведенного из равновесия укэ на себя, правым кулаком нанесите атэми ему в лицо, тыльная сторона руки должна быть направлена вниз. Переводя левую ногу назад, немного подтяните правую для того, чтобы быть уверенным в том, что вес вашего тела не уходит назад.

Позиция укэ

После того как замок санкадзё зафиксирован (8), ситэ переводит вашу руку круговым движением вдоль линии, продолжающей линию от запястья до локтя. Когда же ваше плечо разворачивается, вы теряете равновесие. Для отражения атэми ситэ, сделайте блок левой рукой.

11-12. Когда ваша левая нога делает скользящее движение назад и влево, четырьмя пальцами своей правой руки возьмите локоть укэ так, чтобы пальцы указывали внутрь, и потяните укэ в направлении его запястья. Когда тянете укэ, сделайте скользящее движение передней ногой, чтобы вес вашего тела не заваливался назад.

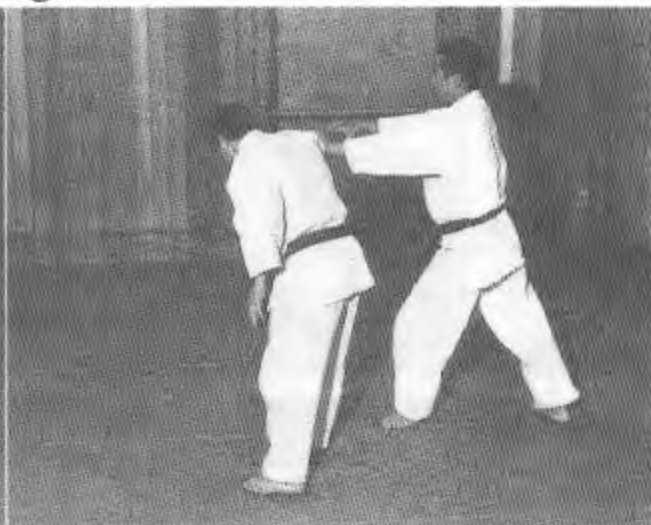
③



④



⑤



⑨



⑩



⑪



⑫



Продолжение на стр.110

⑬



⑭



15



Позиция укэ

Когда ваш локоть тянут по кругу вправо, ваше плечо следует за движением, так что вы оказываетесь в низком разбалансированном в сторону локтя положении.

13-15. Когда ваш укэ выйдет из равновесия, правой ногой сместитесь в сторону, увлекая укэ за собой вдоль этой же линии. Сохраняйте положение санкадзё так же, как и в технике 1. Опустите левое колено на землю и положите укэ на татами лицом вниз.

16



Позиция укэ

Из разбалансированного положения, в котором вы находились в конце предыдущего движения (12), когда ситэ берет в замок ваше плечо и двигается вперед, двигайтесь вперед вместе с ним, и когда ваше правое плечо поведут к земле, ложитесь на татами лицом вниз.

Поднимите руку так, чтобы вы смотрели на ладонь



①



②



③

1. Перенаправив силу ёкомэн-ути, держите пальцы укэ так же, как в технике 1. В это время вы должны стоять слева от укэ.

2-3. Передней ногой развернитесь в сторону, повернитесь лицом к подмышке укэ, зачерпываящим движением поднимите руку укэ вверх. В результате вы должны держать



④



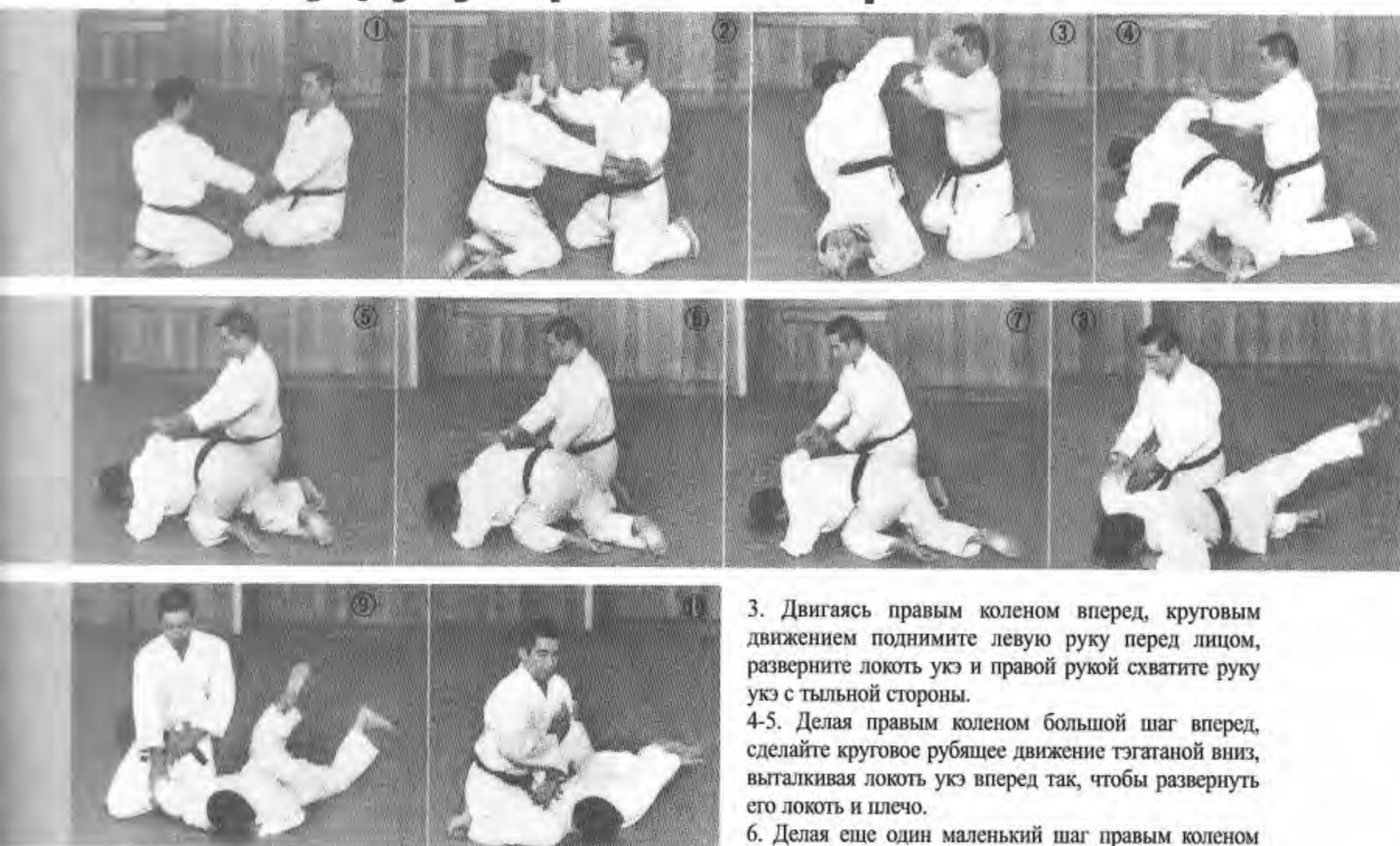
⑤

руку укэ перед своим лицом так, как будто вы смотрите на его ладонь. Не сжимайте пальцы укэ, но у вас должно быть ощущение, что вы поднимаете его локоть; беря его в замок через запястье, следите за тем, чтобы его рука оставалась перед вашей центральной линией. Ваша левая рука переходит на локоть укэ для того, чтобы не дать ему уйти от вас.

4. Ваша левая рука захватывает руку укэ с тыльной стороны, мизинец плотно прижимается к ребру ладони. Вы должны убедиться в том, что рука укэ находится в вертикальном положении, в противном случае следующая часть контроля будет слабой.

5. Разворачивая большой и указательный пальцы так, чтобы они были направлены на укэ, выпрямите руку и, делая поворот, примените санкадзё.

СУВАРИ ВАДЗА КАТАТЭ-МОТИ САНКАДЗЁ ОСАЭ ИТИ / Техника на коленях: захват за одну руку. Третий контроль 1



Используйте силу выпрямления согнутого запястья укэ

1-2. Сядьте в сэйдза лицом к своему партнеру. Когда укэ захватывает ваше левое запястье и тянет по прямой линии, объединитесь с этой силой и отставьте свое левое колено круговым движением влево, изменяя линию силы. Одновременно с этим тыльной стороной правого кулака нанесите атэми в лицо укэ.

3. Двигаясь правым коленом вперед, круговым движением поднимите левую руку перед лицом, разверните локоть укэ и правой рукой схватите руку укэ с тыльной стороны.

4-5. Делая правым коленом большой шаг вперед, сделайте круговое рубящее движение тэгатаной вниз, выталкивая локоть укэ вперед так, чтобы развернуть его локоть и плечо.

6. Делая еще один маленький шаг правым коленом вперед, сделайте выпад левой рукой вперед, фокусируясь на большом пальце укэ и высвобождая свою руку из его захвата. В это время сожмите правую руку, заставляя запястье укэ согнуться.

7-8. Захватывая левой рукой запястье укэ в положение санкадзё, левым коленом сделайте большой шаг в направлении подмышки укэ и выведите его тем самым из равновесия. Правая рука перехватывает локоть.

9-10. Делая правым коленом еще один шаг вперед, положите укэ на татами лицом вниз, зафиксируйте плечо и примените удержание.



Перевод захвата в санкадзё

1. Согните запястье укэ вперед, левой рукой сделайте скользящее движение к внутренней стороне своей правой руки и захватите запястье.

2. Когда вы высвобождаете правую руку, реагируя на

сгибание вперед, запястье укэ естественным образом будет стремиться вернуться к первоначальному положению и перейдет в вашу левую руку. В этот момент вы можете взять ее в положение санкадзё.

УСИРО РЁКАТА-МОТИ САНКАДЗЁ ОСАЭ ИТИ / Захват за оба плеча сзади. Третий контроль 1



Разворачивая плечо укэ, сместите центр равновесия и сделайте замок

1. Укэ приближается к вам сзади, хватает вас за оба плеча и тянет.

2. Объединяясь с его тянущей силой, отведите левую ногу по кругу назад, изменяя направление тела. В это же время разверните локти вперед, изменяя угол плеч и заставляя укэ «всплыть».

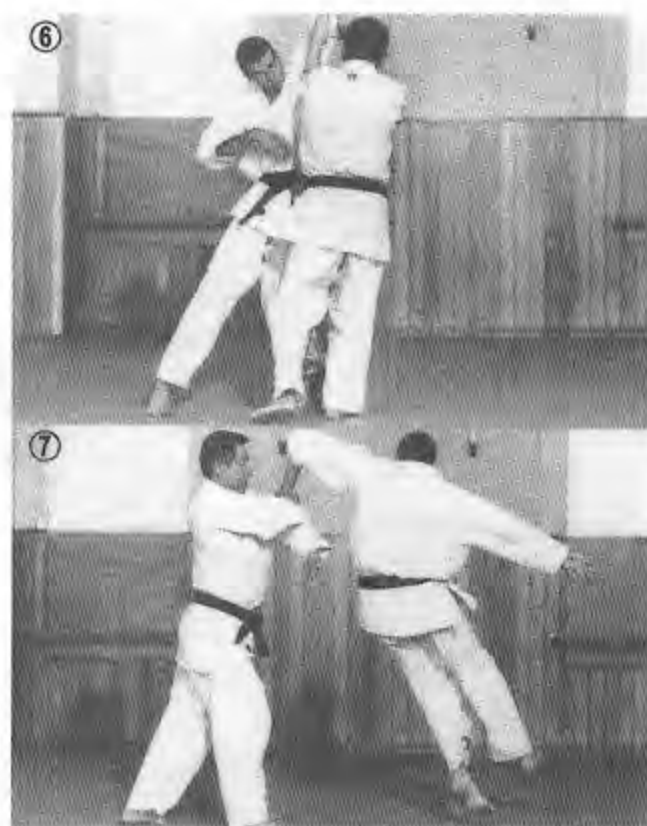
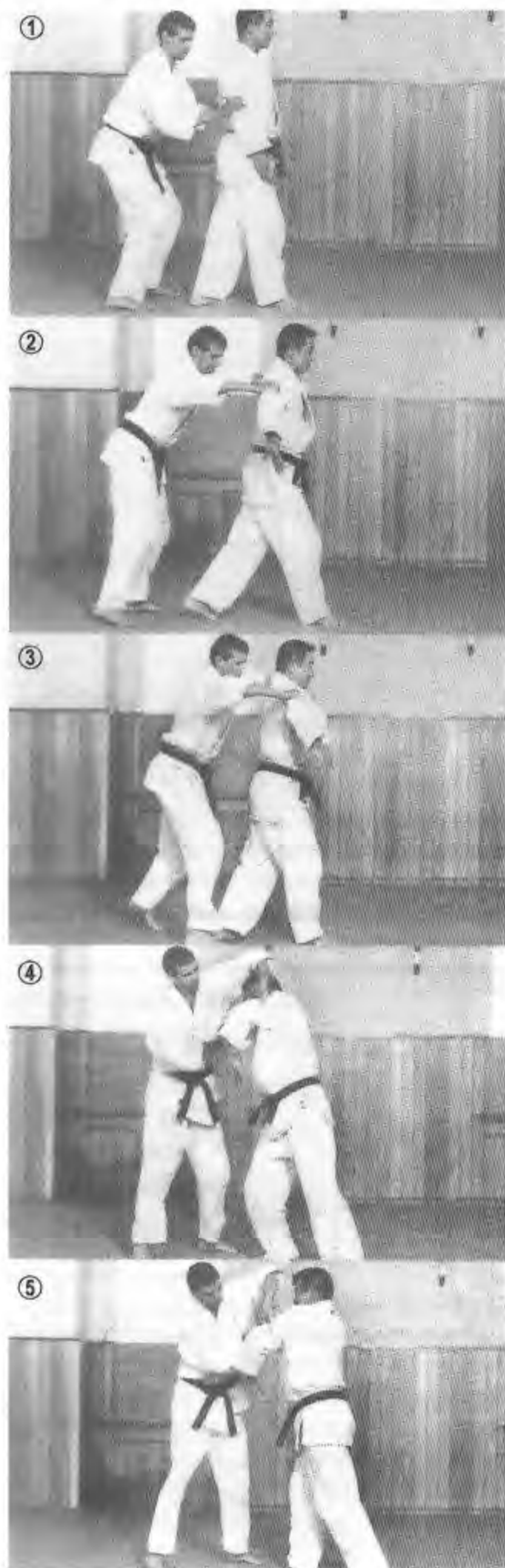
3-4. Разворачиваясь на левой стопе, правую отведите минимум на 180 градусов назад и опустите вес тела вниз. Держа левый локоть выставленным наружу, поднимите руку к центральной линии тела и, используя движение плеча, переведите запястье укэ в положение санкадзё. Ваша правая рука захватывает руку укэ с тыльной стороны и прижимает ее к плечу. Не перекручивайте верхнюю часть тела в сторону подмышки укэ; сохраняя прямое положение верхней части тела, опустите вес тела вниз и перейдите в низкую стойку.

5-7. Перенесите вес своего тела с левой ноги на правую, как в хирики но ёсэй ни, разверните левую тэгатану так, чтобы она была направлена внутрь, и, используя движение плеч, примените санкадзё.

УСИРО РЁКАТА-МОТИ САНКАДЗЁ-ОСАЭ НИ

Захват за оба плеча сзади.

Третий контроль 2



Сделайте замок, разворачивая локоть и делая движение поворота

Объяснение замка

1. Укэ захватывает оба ваших плеча сзади и толкает.
2-3. Объединитесь с толчком, сделайте правой ногой движение вперед и круговым движением разверните локоть вперед, вынуждая укэ «всплыть».
4-5. Сохраняя равновесие на правой ноге, левую ногу круговым движением разверните на 180 градусов. Когда вы это делаете, выставьте левый локоть перед собой и совместите его с центральной линией своего тела. Когда вы будете делать рукой это движение, запястье укэ окажется в положении санкадзё. Правой рукой захватите руку укэ с тыльной стороны и осуществите контроль левым локтем. Не перекручивайтесь в сторону подмышки укэ; чтобы держать верхнюю часть тела прямо, сохраняйте низкую стойку.
6-7. Сохраняя центр равновесия на правой ноге и разворачиваясь всем телом вправо, переведите левую руку на внутреннюю линию и с помощью локтя сделайте контроль.

ЁНКАДЗЁ

Четвертый контроль

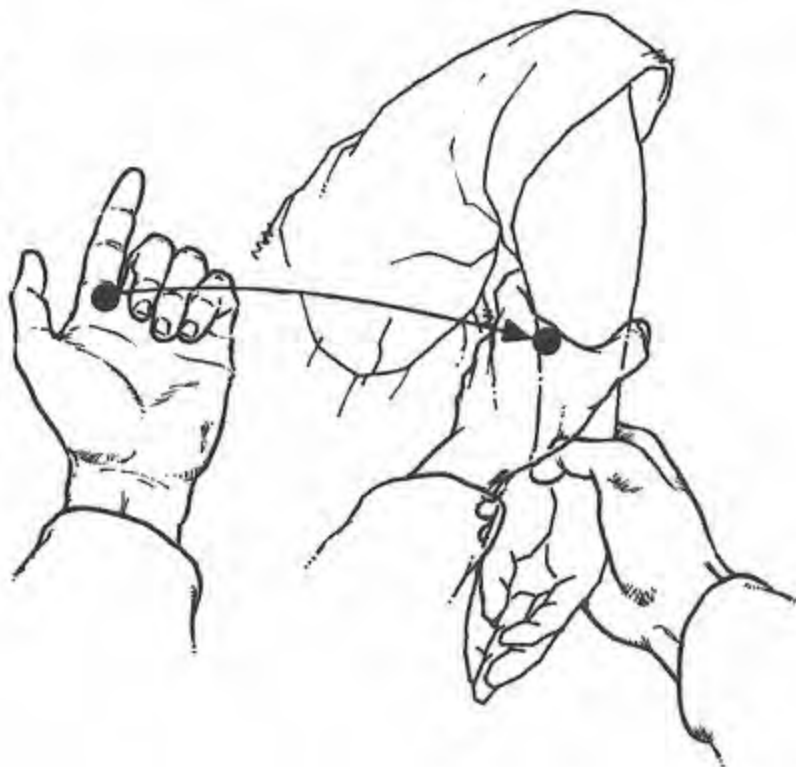


В технике ёнкадзё мы фокусируем силу в основании большого пальца, прямо под суставом, и оказываем давление на точку пульса на запястье укэ, причиняя ему тем самым интенсивную боль. Благодаря этой боли, укэ теряет способность сопротивляться, а ситэ

использует эту ситуацию для того, чтобы вывести его из равновесия. Это техника очень доступна и просто демонстрирует, какого потрясающего эффекта можно добиться концентрацией всей силы тела в одной точке.

Как держать

Метод удержания руки укэ (если вы хотите провести технику на правой руке) следующий. Разверните локоть укэ вперед и возьмите обратную сторону его руки правой рукой.левой рукой держите запястье укэ таким образом, чтобы основание указательного пальца легло на внутреннюю сторону запястья. Мизинец должен держать наиболее сильно, каждый последующий палец использует все меньше силы. Выпрямите большой и указательный пальцы. Держите так, чтобы ладонь охватывала запястье, а не отталкивала.



Техника выполнения болевого замка

Используя принцип рычага, толкайте локоть вперед



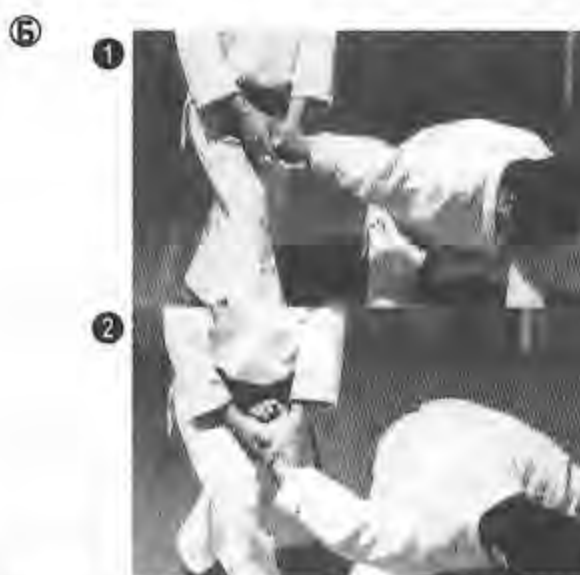
А. Когда используете замок для того, чтобы толкать вверх

1-3. Перейдя в положение ёнкадзё, используйте запястье укэ как точку опоры и, пользуясь принципом рычага, приведите его предплечье в вертикальное положение. Благодаря силе, которую

вы сфокусировали в этой точке на его предплечье, вы можете оказать давление на точку пульса. При этом контроле локоть укэ уйдет вперед.

ОБЫЧНЫЕ ОШИБКИ

Если вы будете выкручивать запястье или тянуть его в сторону, то принцип рычага будет неэффективным. Важно сохранять положение рычага даже после того, как вы применили контроль.



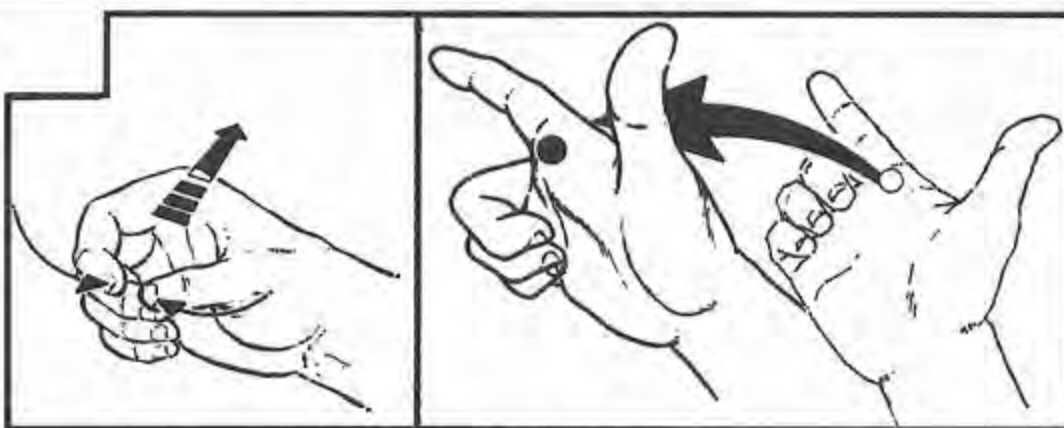
Б. Когда вы используете замок для того, чтобы опустить укэ вниз

1-2. Держа руку в положении ёнкадзё и двигаясь вперед, используйте запястье в качестве точки опоры и разверните левую руку, как бы накрывая запястье укэ. Оказывая давление на точку пульса, толкайте локоть укэ вперед.

Фокусирование силы

Используя мизинец как точку опоры, толкайте вперед основанием указательного пальца

Если вы сведете большой и указательный пальцы вместе, как на картинке А, то сустав указательного пальца будет отходить, и вы не сможете сфокусировать силу. Если вы будете использовать мизинец в качестве точки опоры, как на рисунке Б, и разворачивать запястье так, как будто толкаете сустав в основании указательного пальца вперед, то вы сфокусируете свою силу. Используя этот контроль в сочетании с движением всего тела, вы сможете развить большую силу.

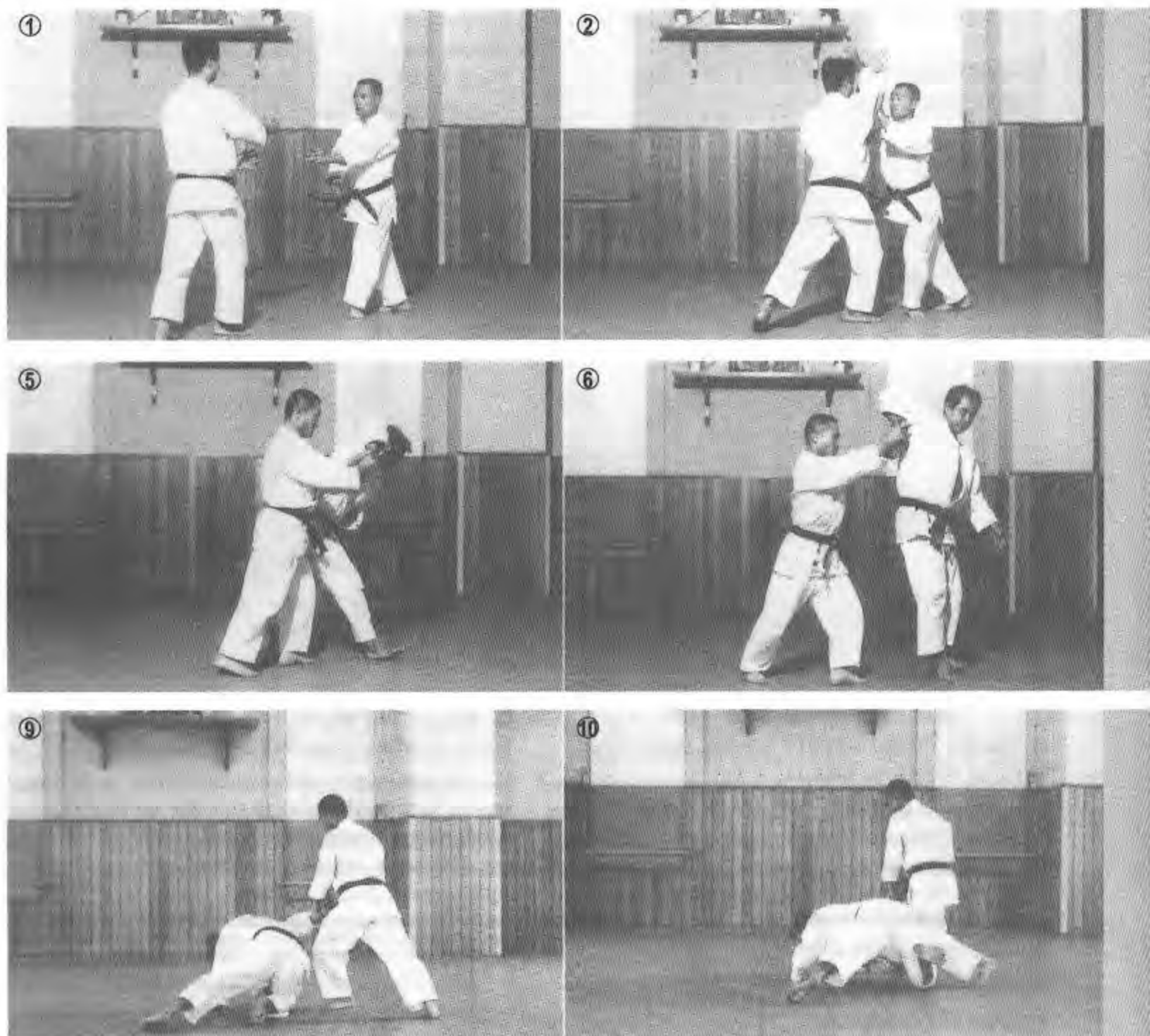


ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Очень часто проблема заключается в том, что когда ситэ прикладывает слишком большие усилия, чтобы сфокусировать силу, то его ладонь отходит от запястья укэ. Если это происходит, то принцип рычага больше не применим. До самого конца техники вы должны следить за тем, чтобы ваша ладонь накрывала запястье укэ.

СЁМЭН-УТИ ЁНКАДЗЁ ОСАЭ НИ

Удар спереди. Четвертый контроль 2



Используйте разворот на 450 градусов, чтобы опустить своего партнера вниз

1-2. Из хидари гяку-ханми камаэ правой рукой блокируйте сёмэн-ути, который наносит укэ.

3-4. Разворачиваясь на передней (левой) ноге, сделайте поворот на 180 градусов назад, одновременно с этим перенаправляя силу укэ.

5-6. Левой рукой захватите запястье укэ в положении ёнкадзё. Делая маленький разворот назад, вытолкните руку укэ вверх, локоть пойдет вперед.

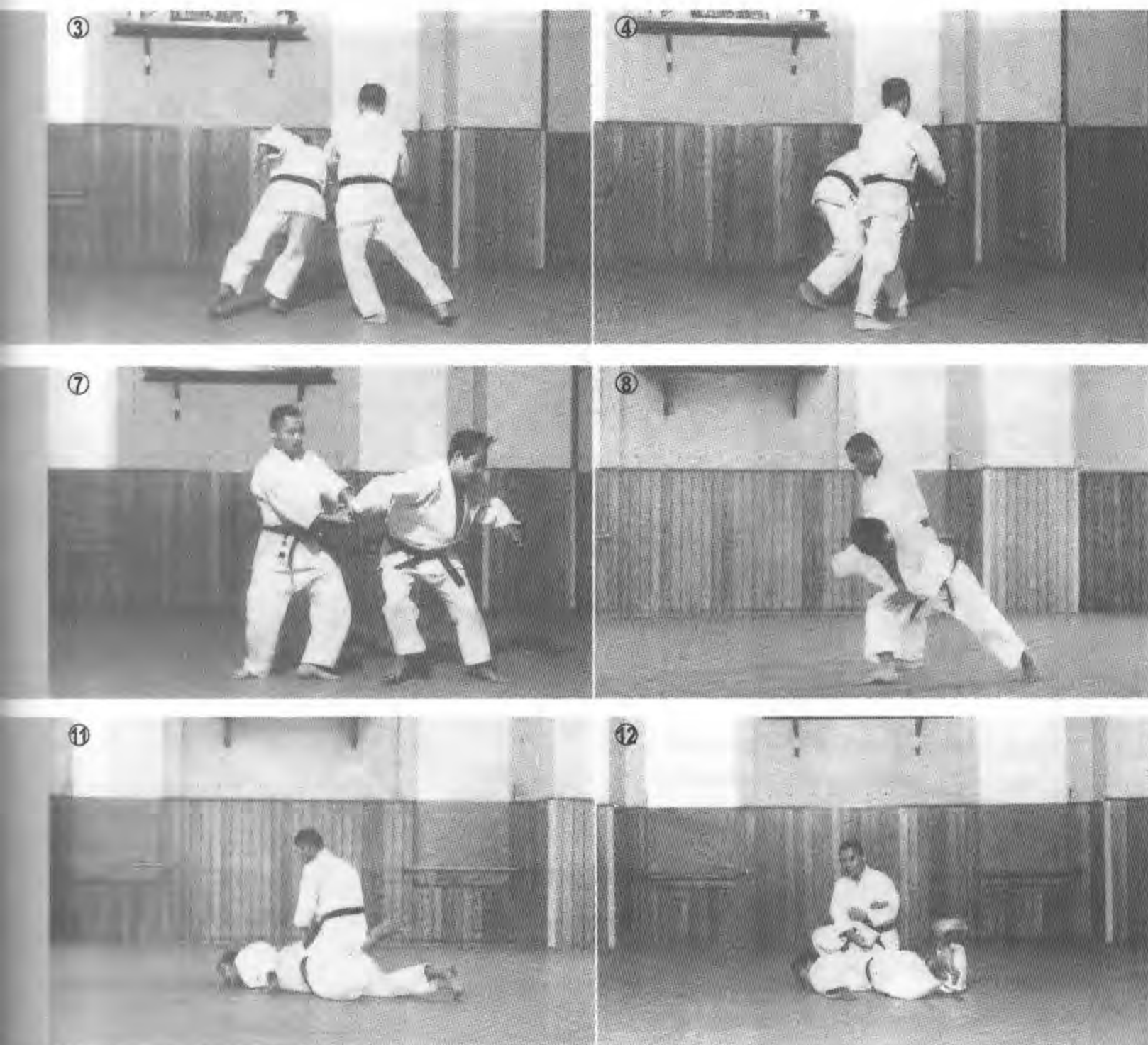
Позиция укэ

Когда вы поддаетесь давлению, оказываемому на точку пульса, ваш локоть выталкивается вверх и ваше тело «всплывает».

7-8. Делая еще один большой поворот в том же направлении, разверните запястье укэ вправо и сделайте рубящее движение вниз.

Позиция укэ

Когда ситэ разворачивает ваше запястье вниз, ваш локоть подается вперед и вы теряете равновесие. В сочетании с поворотом это движение уложит вас на землю.



10-11. Правой ногой двигаясь вперед и опуская левое колено на татами, уложите укэ лицом вниз. Снова примените ёнкадзё, надавливая вперед перед животом.

12. Развернитесь так, чтобы вы смотрели через плечи укэ, поменяйте руки и сделайте тот же замок, что и в никадзё.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

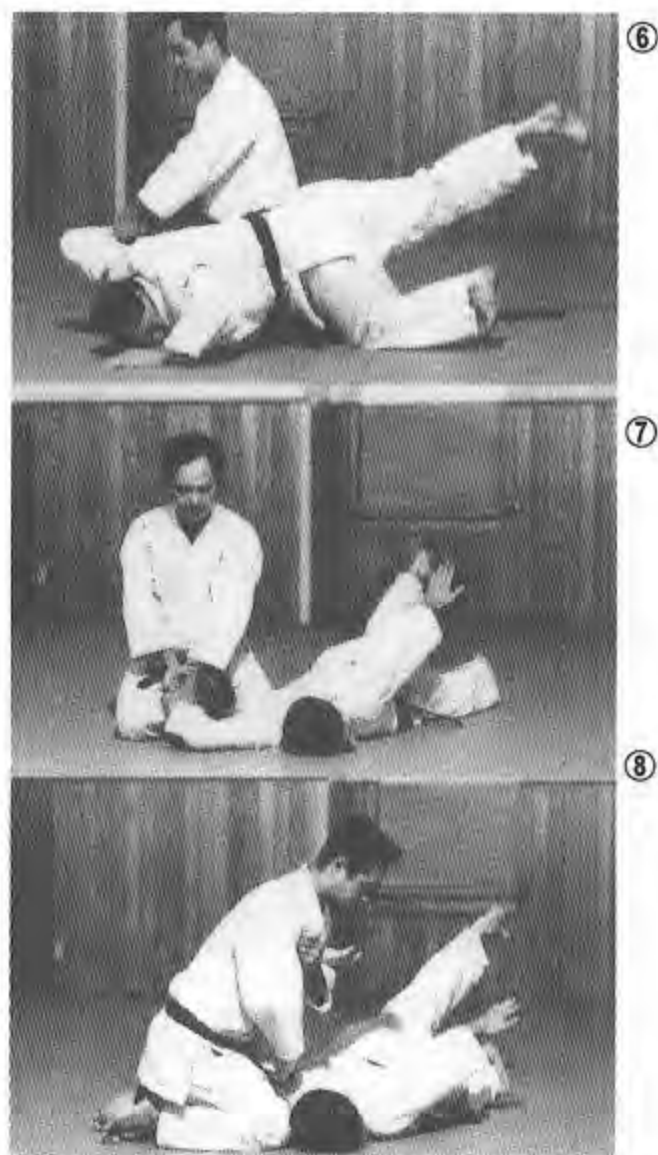
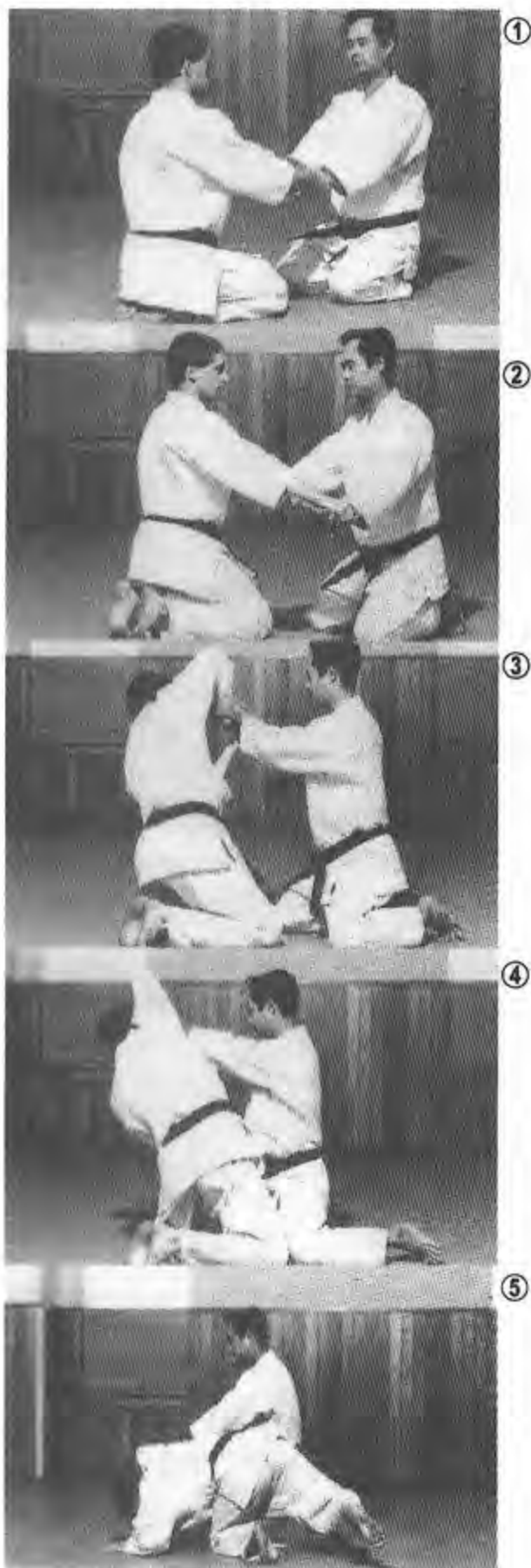
- Разворачиваясь на левой ноге, вы делаете три поворота (примерно на 450 градусов), при этом сохраняя одну и ту же стойку.
- В 7-8 у вас не должно быть ощущения, что вы

просто тянете запястье. Выполняйте контроль так, чтобы локоть выталкивался вперед.

- Делая замок ёнкадзё (11), следите за тем, чтобы ваши бедра переносили центр равновесия вперед.

- Когда применяете ёнкадзё, следите за тем, чтобы ладонь не «уплывала» от запястья укэ.

СУВАРИ ВАДЗА РЁТЭ-МОТИ ЁНКАДЗЁ ОСАЭ ИТИ / Техника на коленях: захват за две руки. Четвертый контроль 1



Поднимите руки и захватите запястье укэ

1-2. Укэ хватает за обе руки и тянет. Объединяясь с тянущей силой, сместитесь вперед и влево, круговым движением отводя левую руку в сторону, ладонь развернута вниз. Одновременно с этим разверните правую руку так, чтобы пальцы были направлены внутрь, и пойдите по линии, вдоль которой укэ вас тянет, чтобы руки, которые вас держат, потеряли свою силу.

3. Слегка смещаясь правым коленом вперед и вправо, переведите левую руку так, чтобы она оказалась с внутренней стороны запястья укэ, затем круговым движением поднимите руку так, чтобы она захватила запястье в ёнкадзё.

4. Еще раз слегка сместитесь правым коленом вдоль той же самой линии и вытолкните локоть укэ вперед и вверх.

5. Сделайте левым коленом большой шаг вдоль той же самой линии и, разворачивая запястье, сделайте рубящее движение вниз, опуская тем самым укэ на землю.

6-7. Делая шаг вперед в направлении подмышки укэ сначала левым, а затем правым коленом, полностью уложите укэ на татами лицом вниз и примените ёнкадзё еще раз.

8. Поменяйте направление тела, возьмите плечо в замок и выполните удержание.

УЭ КАРА НО ЁНКАДЗЁ ОСАЭ

Четвертый контроль. Замок сверху

(Практическое применение)



①



②



③



④



⑤

Опустите локти укэ вниз, используя принцип рычага

1. Захватите укэ за оба запястья сверху.
- 2-3. Используя запястья укэ в качестве точки опоры, приложите силу в точке, где основания указательных пальцев соприкасаются с запястьем укэ; теперь вы можете использовать принцип рычага для того, чтобы опустить локти укэ вниз. Таким образом, вы выводите его вперед и вниз.
4. Поменяйте положение рук так, чтобы направление замка постепенно перешло на противоположное плечо той руки, которую вы держите. При применении ёнкадзё локти укэ выпрямятся и все его тело «всплывет» вверх.
5. Заметьте, как выглядит позиция запястий со стороны.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Следите за тем, чтобы ладонь вашей руки и запястье укэ не разъединялись.
- Если вы толкаете бедрами вперед так, что узел вашего пояса направлен вниз, то ваша сила будет сфокусирована в основании большого пальца.
- Ёнкадзё, выполняемый после того, как вы развернули запястья (4), в принципе такой же, как и контроль, выполняемый сверху.

СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ

Бросок входом спереди



Броски входом — это техники, в которых мы перенаправляем силу укэ, занимаем позицию рядом с ним и отсюда атакуем его тазобедренный сустав так, что его относит назад и бросает вниз. Если вы будете атаковать бедра укэ прямо перед собой, то это — сёмэн иrimi-нагэ (вход спереди), а если вы атакуете сбоку, то это — сокумэн иrimi-нагэ (вход сбоку). Иrimi-нагэ зависит от вашего выбора времени реагирования в тот самый момент, когда укэ бросается вперед, именно по этой причине одна из его форм называется кокю-нагэ (бросок дыханием). Если вы спотыкаетесь, то инстинктивная человеческая реакция — попытаться поднять верхнюю часть тела, чтобы не упасть вперед. Это еще один из принципов, стоящих за сёмэн-ути иrimi-нагэ.



Атакуйте своего партнера со стороны

Броски входом основываются на принципе атаки бедер укэ сбоку. Если мы будем бросать его прямо назад, то он по-прежнему может отставить ногу

назад и техника будет практически неэффективной. Если же мы будем бросать его по диагонали назад, хотя он и может сделать один шаг назад, после этого будет просто заставить его бедра согнуться. Таким образом, если мы атакуем оппонента со стороны, то он будет не в состоянии сопротивляться.

Движение руки в момент броска

1. Приближаясь со стороны, сделайте скользящее движение тэгатаной вдоль основания горла, заставляя укэ отклониться назад. Следите за тем, чтобы ваша рука оставалась перед вами. Делая скользящее движение рукой вверх во время движения вперед, вы разовьете гораздо больше силы, чем если бы вы использовали одну только руку. С другой стороны, если вы двигаетесь вперед, но опаздываете с движением руки, то сила не будет переведена в руку и сила укэ будет большей, чем ваша.

2. Двигаясь по диагонали за партнера, сделайте поднятой рукой рубящее движение прямо перед

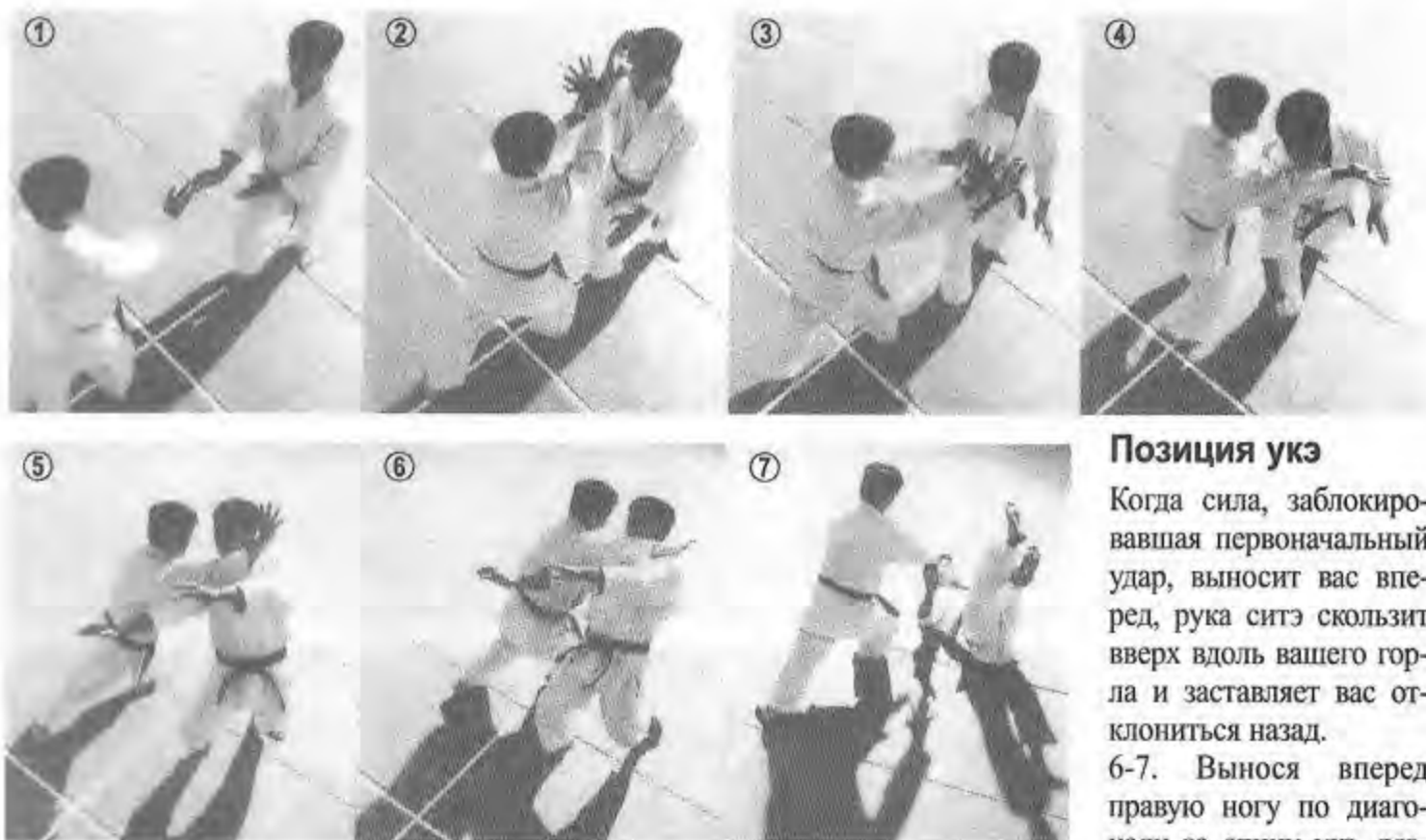


собой, чтобы бросить его. Следите за тем, чтобы вы не оказывались в положении, в котором вы бы давили на подбородок или горло укэ.

Используя свой локоть в качестве точки опоры, разверните переднюю часть руки так, чтобы большой палец был направлен вниз, и одновременно с этим полностью выпрямите руку вперед.

СЁМЭН-УТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ

Удар спереди. Бросок входом спереди 1



Одним движением приведите бедра в V-образное положение

1-2. Примите миги ай-ханми камаэ и нанесите укэ удар спереди: укэ поднимает правую руку и блокирует.

3-5. Выставляя левую ногу вперед с левой стороны, развернитесь всем телом и одновременно с этим разверните тэгатану от себя, перенаправляя силу укэ. Сойдя в сторону, правой рукой сделайте скользящее движение вверх вдоль основания горла укэ.левой рукой захватите воротник укэ в тот момент, когда он идет вперед. Все вышеописанное делается одним движением.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Делая движения 3-5, приведите бедра в V-образное положение, разворачиваясь вправо и после этого двигаясь вперед вдоль фронтальной линии. Это выполняется одним движением.
- Рука должна быть поднята перед собой. Если время реагирования неправильное, а рука оказывается за вами, то вы не сможете применить силу и уступите силе укэ (смотри «Обычную ошибку» внизу).
- Понижение центра тела дает силу для финального броска, а разворот локтя добавляет ее.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Одна общая ошибка заключается в том, что вы двигаетесь вперед телом, а рука опаздывает, поэтому в результате вы повисаете на укэ, пытаясь его бросить. Следите за тем, чтобы рука была перед вами во время выполнения контроля.



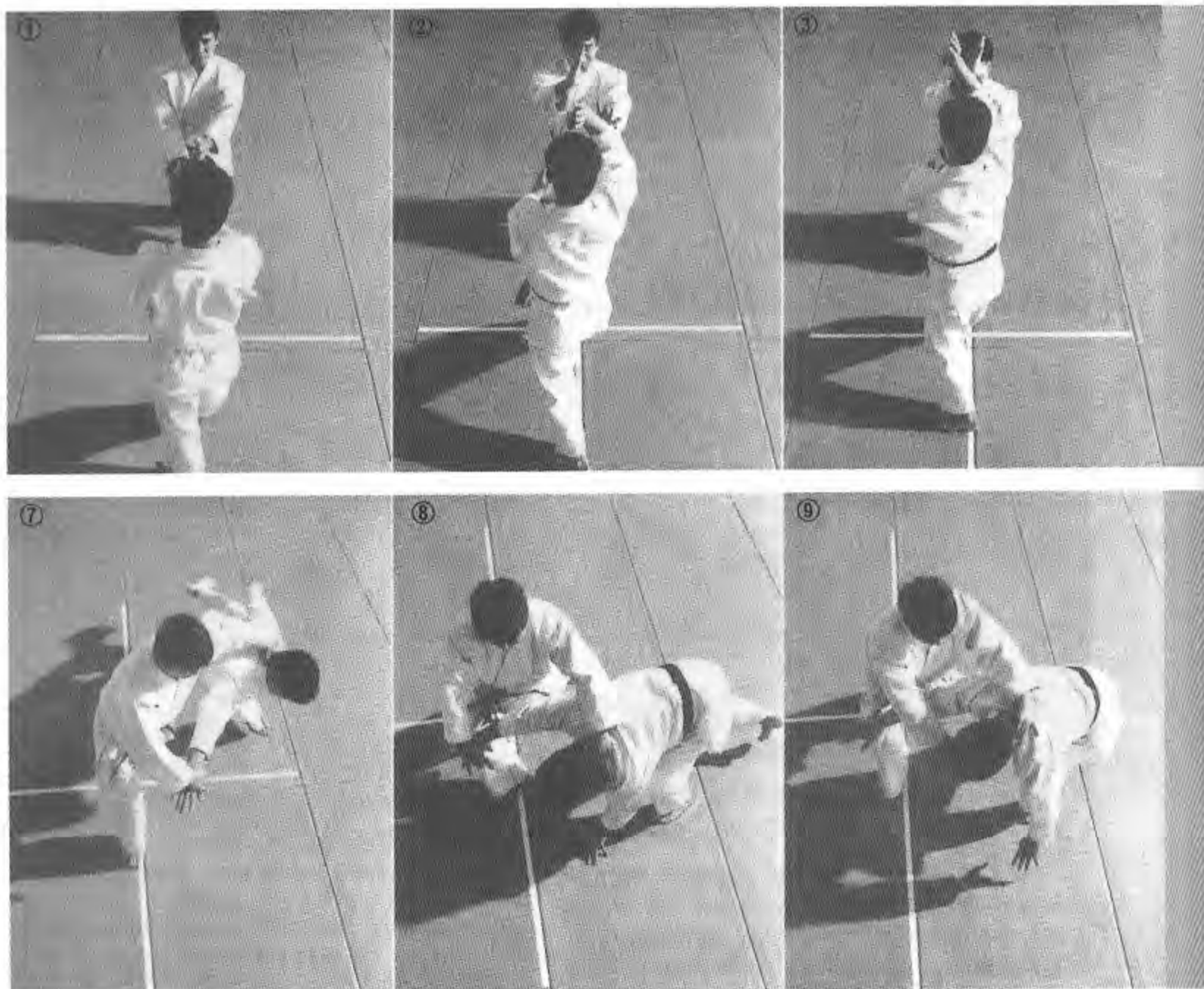
Позиция укэ

Когда сила, заблокировавшая первоначальный удар, выносит вас вперед, рука ситэ скользит вверх вдоль вашего горла и заставляет вас отклониться назад.

6-7. Вынося вперед правую ногу по диагонали за спину укэ, разверните свой правый локоть так, чтобы большой палец правой руки был направлен вниз, полностью выпрямите руку вниз и сделайте бросок.

СЁМЭН-УТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ

Удар спереди. Бросок входом спереди 2



Перенося вес тела, сделайте скользящее движение рукой вверх

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ во время того, как укэ наносит удар спереди, поднимите правую руку и блокируйте.

4-6. Разворачивая тэгатану вправо и перенаправляя силу укэ, развернитесь на передней (левой) ноге, чтобы сделать поворот на 180 градусов назад. В то время как укэ двигается вперед, левой рукой захватите его за воротник.

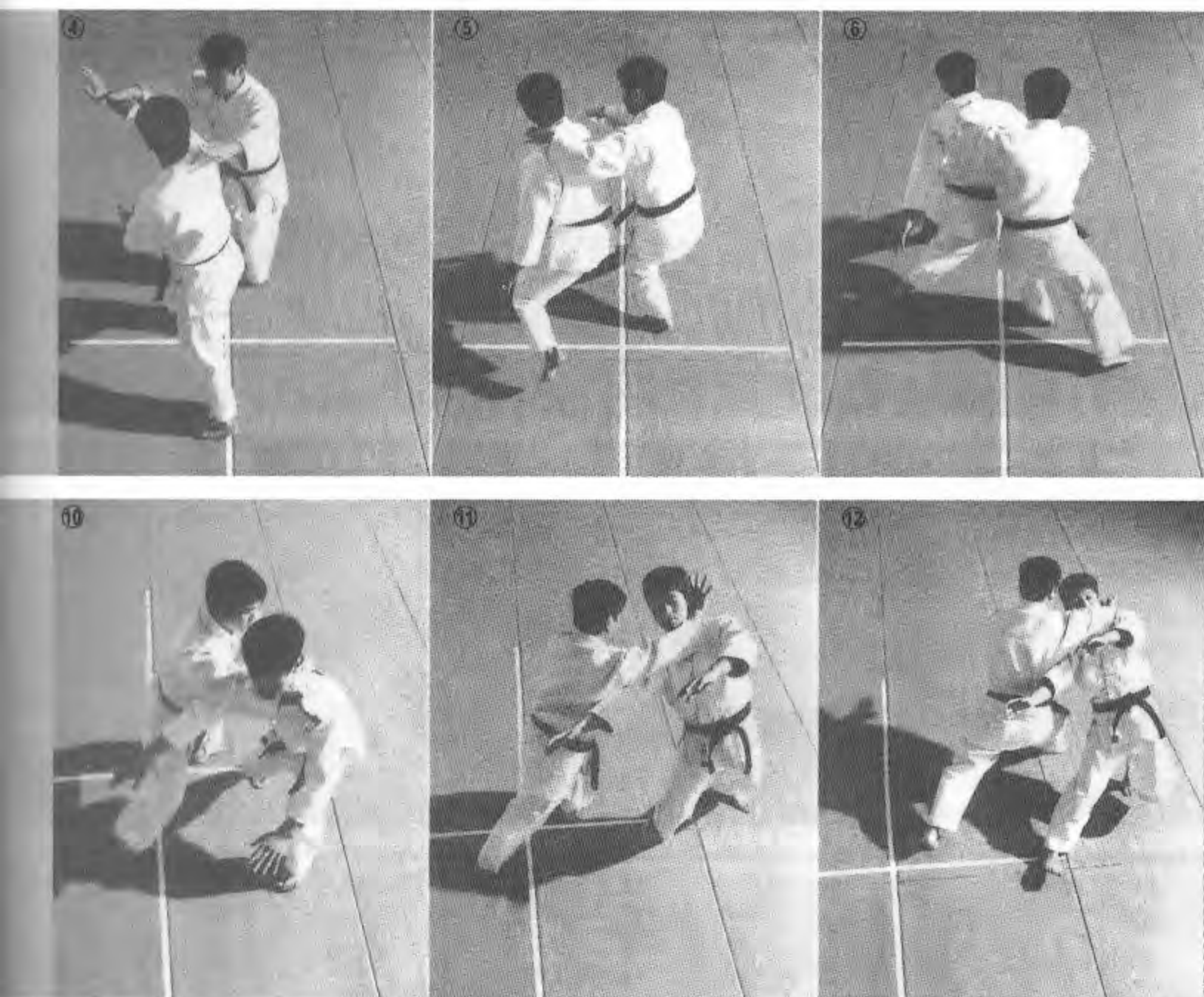
7-8. Завершив поворот, перенесите вес тела, делая круговое движение и используя в качестве центра этого движения свое собственное тело. Ведите укэ по

кругу так, чтобы он завалился вперед и потерял равновесие.

9. Правым кулаком снизу нанесите атэми в лицо укэ, заставляя его поднять верхнюю часть тела.

10-11. Перенесите вес тела с правой ноги на левую точно так же, как в хирики но ёсэй ни, и правой рукой сделайте скользящее движение вдоль основания горла укэ, заставляя его отклониться назад.

12-13. Правой ногой сделайте скользящее движение прямо по диагонали за спину укэ, разверните правую руку вниз и сделайте бросок.



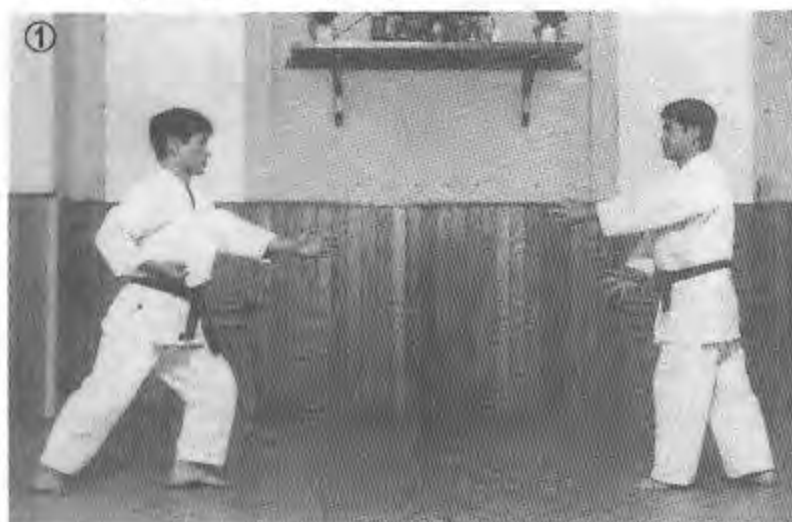
ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

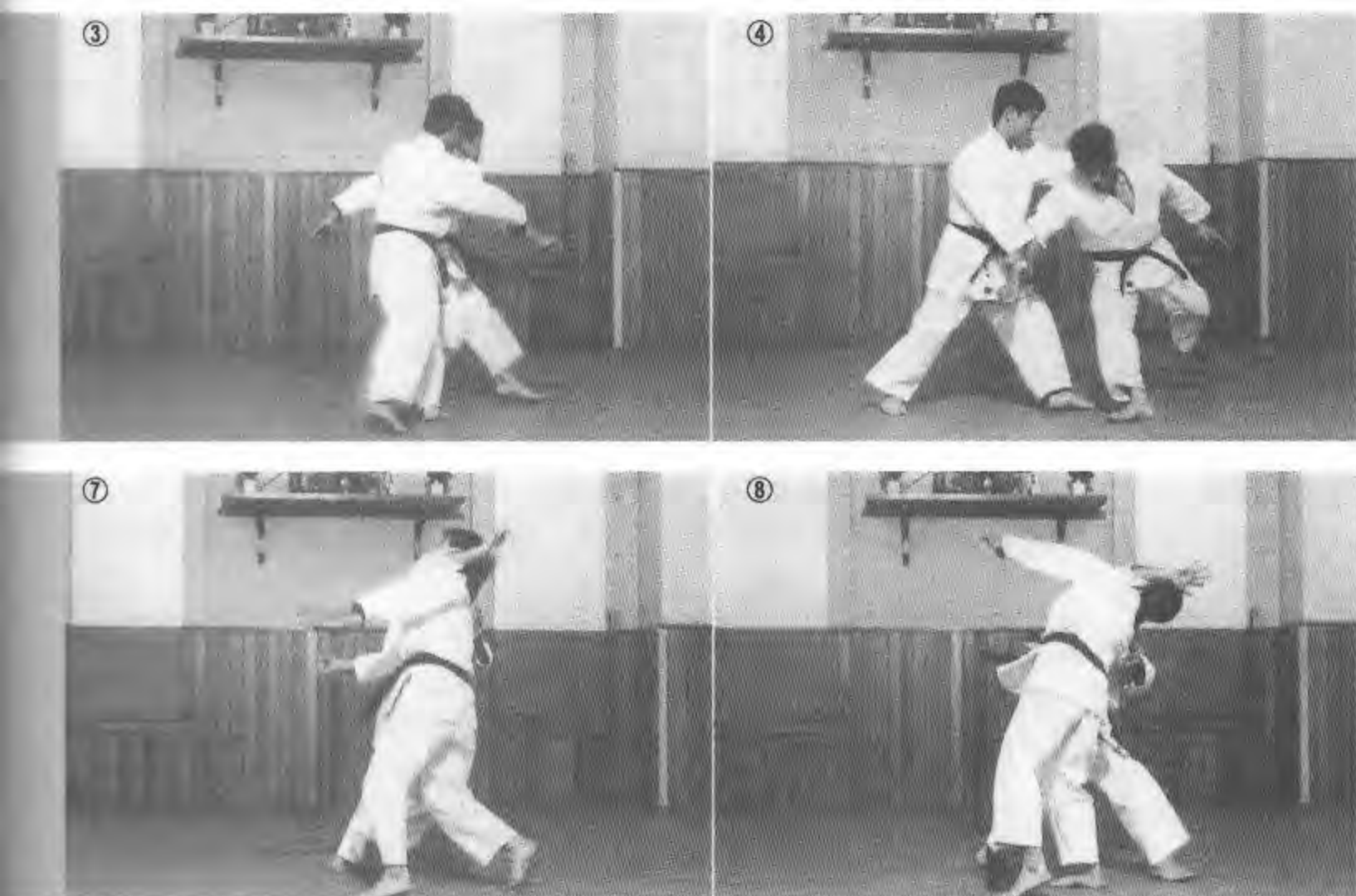
● Когда делаете разворот, вы должны вести укэ перед собой. Вы не должны оказаться в положении, когда укэ находится за вами и у вас возникает ощущение, что вам приходится использовать силу для того, чтобы толкать или тянуть укэ за шею.



СЁМЭН-ЦУКИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ

Прямой удар спереди. Бросок входом спереди (Практическое применение)





Войдите в тот момент, когда укэ наклонен

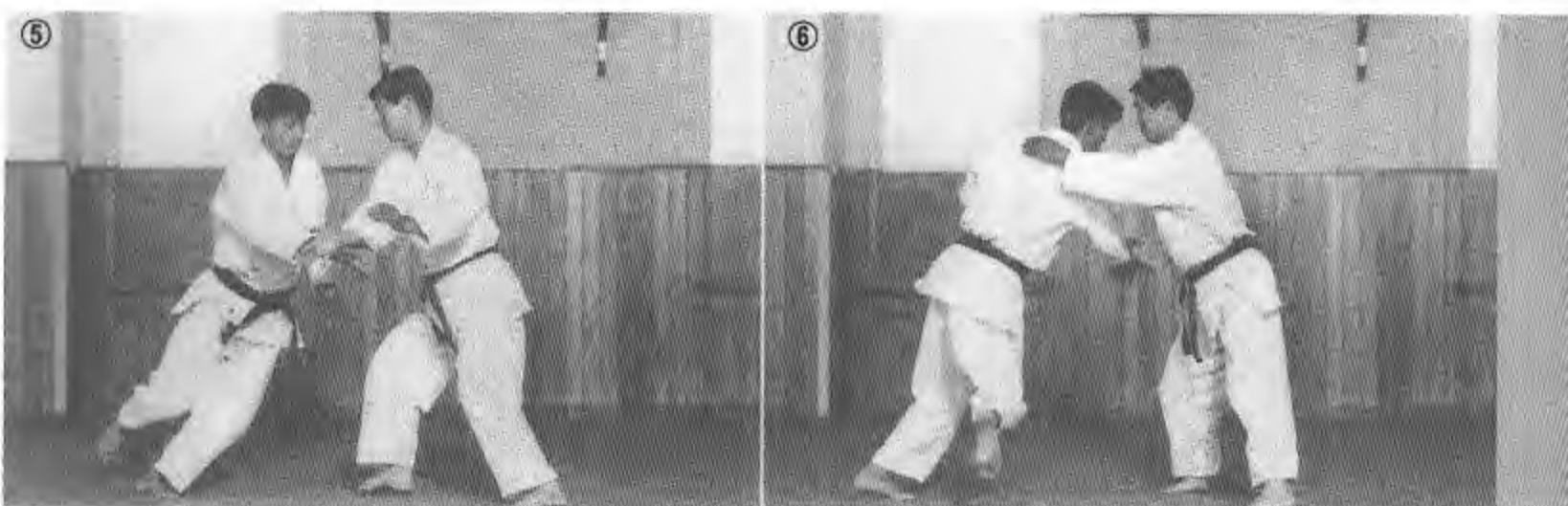
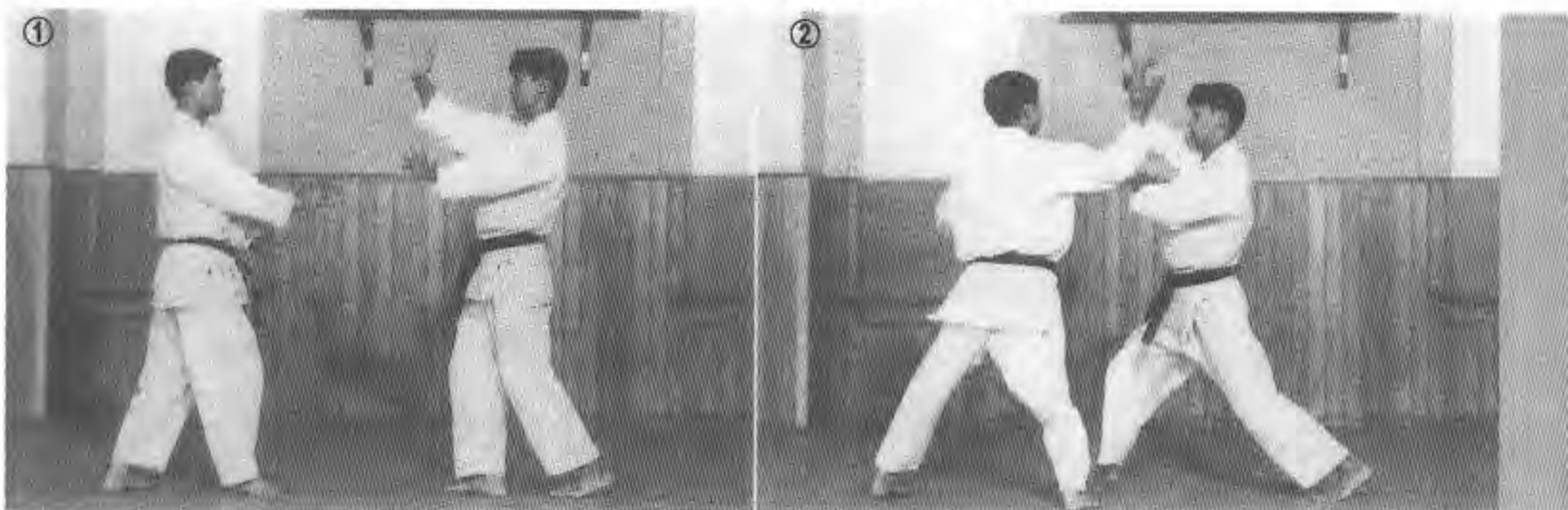
1-4. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ приближается и правым кулаком наносит прямой удар. В этот момент развернитесь на левой ноге и сделайте большой поворот назад. Правую руку поднесите к запястью укэ и объедините с силой удара.левой рукой захватите воротник укэ и ведите укэ по кругу к груди. 5-6. Сохраняя вес на левой ноге, как будто у вас есть намерение двигаться вперед, в момент, когда укэ приближается к вашей груди, сделайте скользящее движение правой рукой вдоль основания его горла. 7-10. Сделайте скользящее движение правой ногой прямо по диагонали за спину укэ, разверните правую руку так, чтобы большой палец был направлен вниз, и сделайте бросок.

Важные моменты

- В базовом варианте мы переносим вес тела и поднимаем руку только после того, как заставляем укэ полностью упасть вперед. В практическом варианте мы ведем укэ по кругу и заставляем его согнуть бедра, после чего мы можем сделать скользящее движение рукой, не перенося вес тела с одной ноги на другую.
- Опуская вес тела на переднюю ногу (и таким образом делая стойку ниже), мы можем добавить силу в руку, которая скользит вверх.

ЁКОМЭН-УТИ СЁМЭН-ИРИМИ-НАГЭ

Боковой удар по голове. Бросок входом спереди (Практическое применение)



Переведите руку укэ к его собственной шее

1-4. Из миги ай-ханми камаэ, когда укэ наносит ёкомэн-ути, переведите удар внутрь и, делая разворот по спирали, используйте тэгатану для того, чтобы объединиться с силой удара.

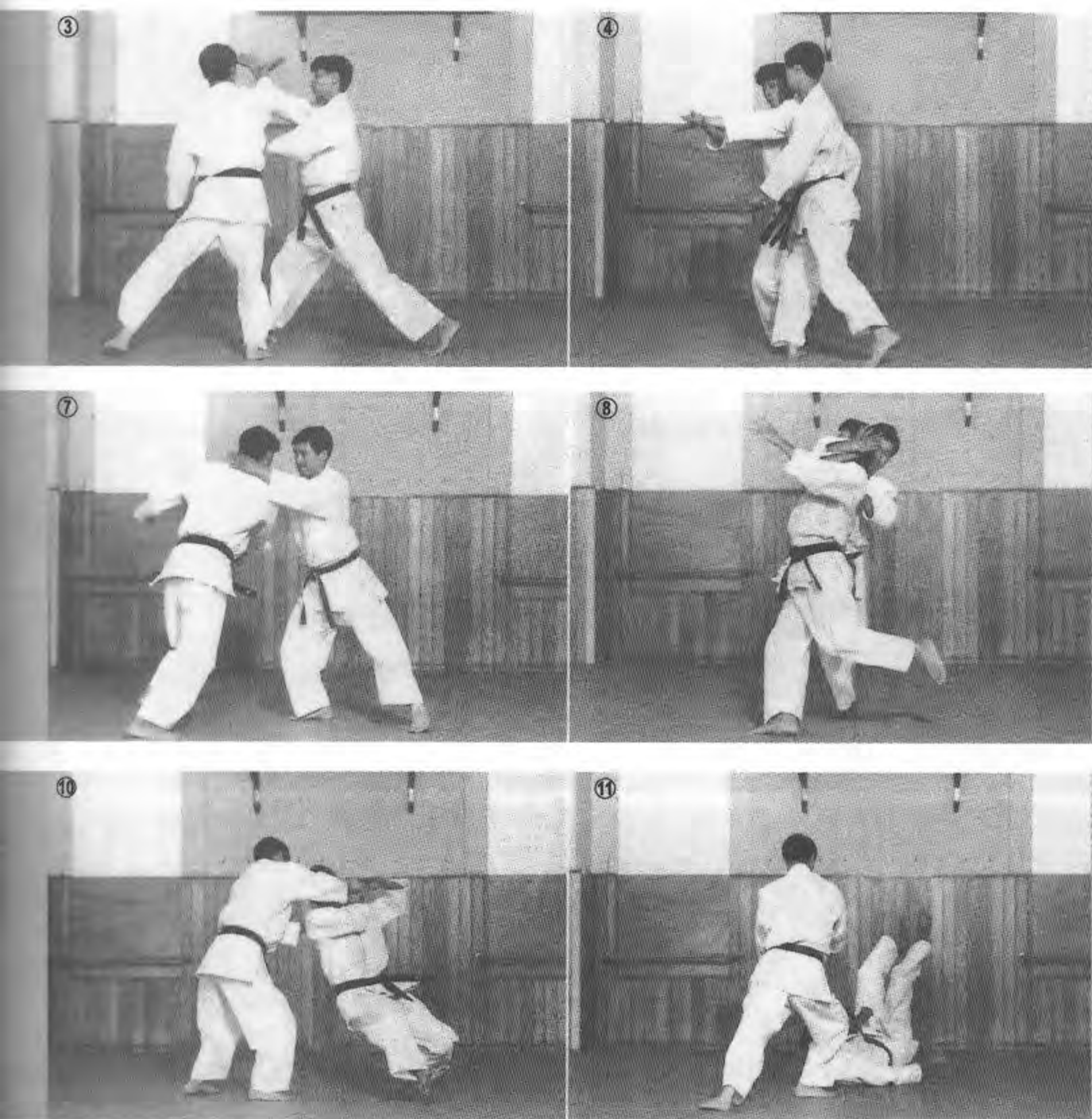
5-7. Разверните тело, смещая правую ногу в сторону, и широким движением переведите свою руку по кругу вправо (ладонь развернута вниз) так, чтобы перенаправить всю силу укэ вправо. У вас должно быть ощущение, что тыльной стороной своей руки вы переносите тыльную сторону руки укэ. Изменив направление укэ, левой рукой схватите его за воротник сзади.

8-11. Разворачиваясь на правой ноге, сделайте большой поворот назад. Сохраняя контакт рук, переведите их спиральным движением, заворачивая руку укэ таким образом, чтобы она оказалась поперек его собственной шеи. В этом положении продолжайте делать поворот, разверните правую руку так, чтобы большой палец был направлен вниз, и сделайте бросок.



Позиция укэ

Когда сила вашего ёкомэн-ути переводится по кругу спиральным движением, то, благодаря потоку этой силы, ваше тело естественным образом переходит к конечной позиции.

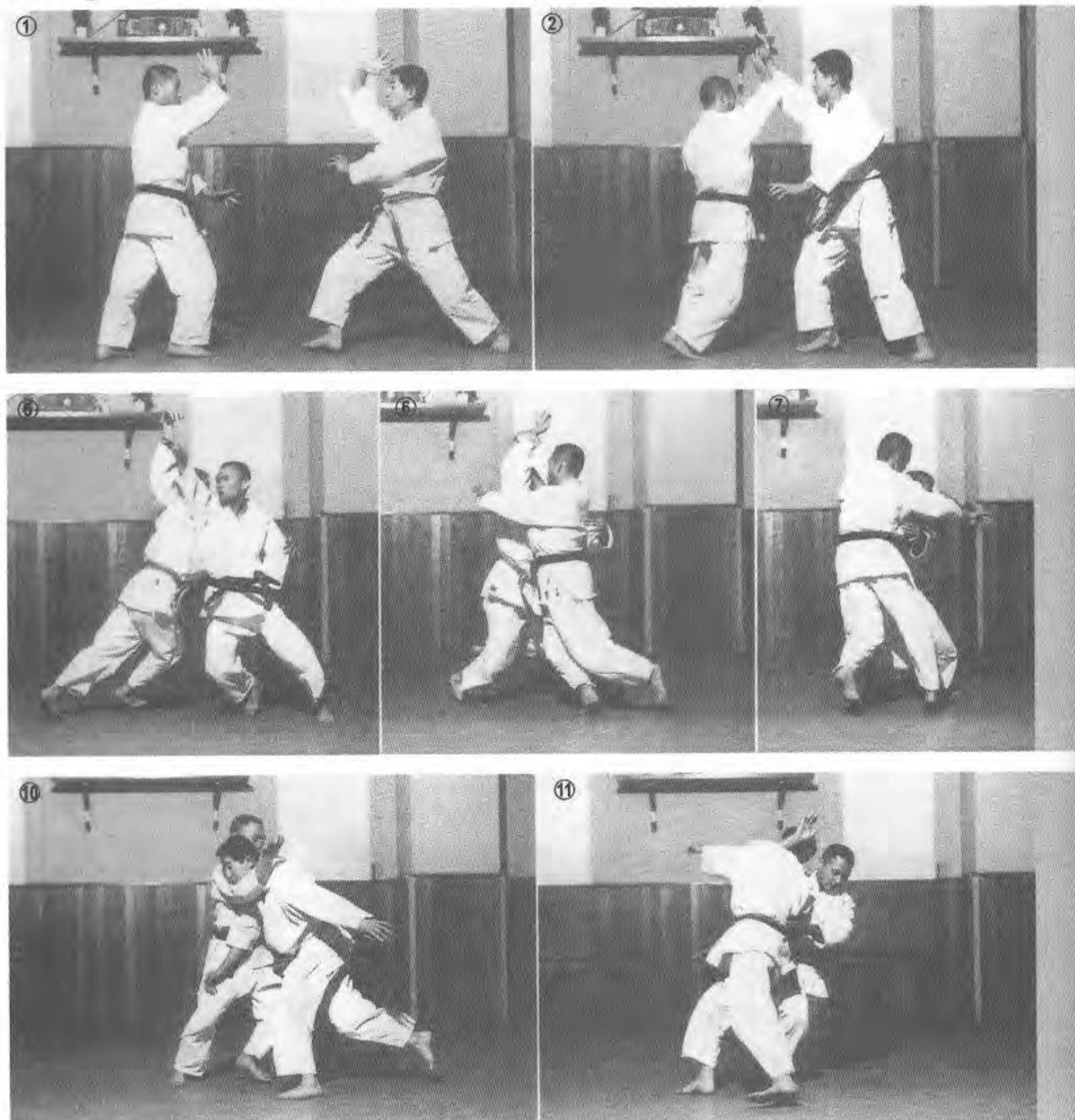


ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Выполняйте технику одним движением, не прерывая потока энергии.
- На протяжении всего движения разворота центром разворота должна быть правая нога.

УСИРО РЁТЭ-МОТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ

Захват за две руки сзади. Бросок входом спереди (Практическое применение)



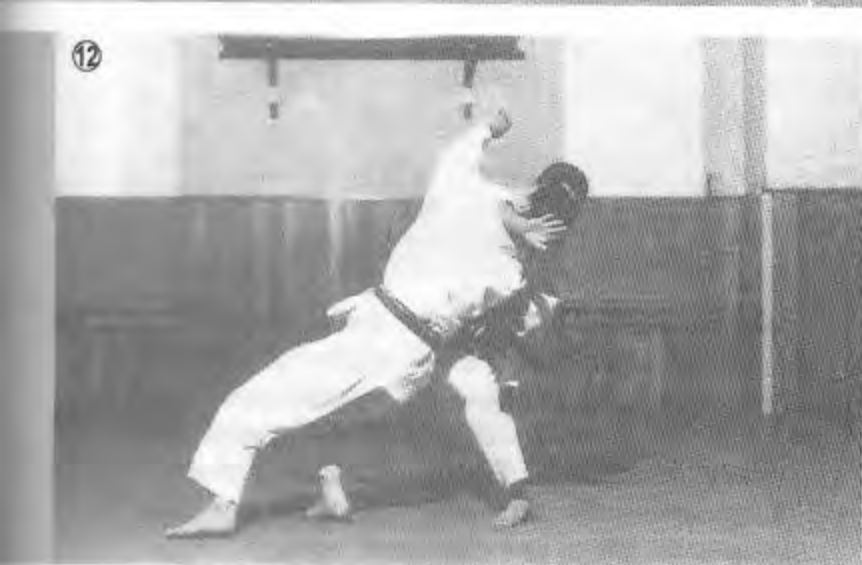
Разворачивайтесь в одном направлении с укэ

1-3. Из миги ай-ханми камаэ укэ наносит удар спереди и, когда вы блокируете, рубящим движением переводит вашу блокирующую руку вниз и забегает вам за спину, пытаясь захватить обе ваши руки сзади.

4-7. Разворачиваясь на правой ноге, сделайте большой поворот в одном направлении с укэ. Когда вы развора-

чиваетесь, круговым движением поднимите правую руку перед собой, разворачивая правое плечо укэ.

8-10. Перенесите вес тела так, чтобы левая стопа теперь находилась в центре, и правой ногой сделайте большой поворот назад. Делая спиральное рубящее движение правой рукой, левой рукой держите воротник укэ сзади и ведите его так, чтобы он постоянно находился в наклонном положении. Затем сделайте скользящее движение правой рукой через основание его горла.



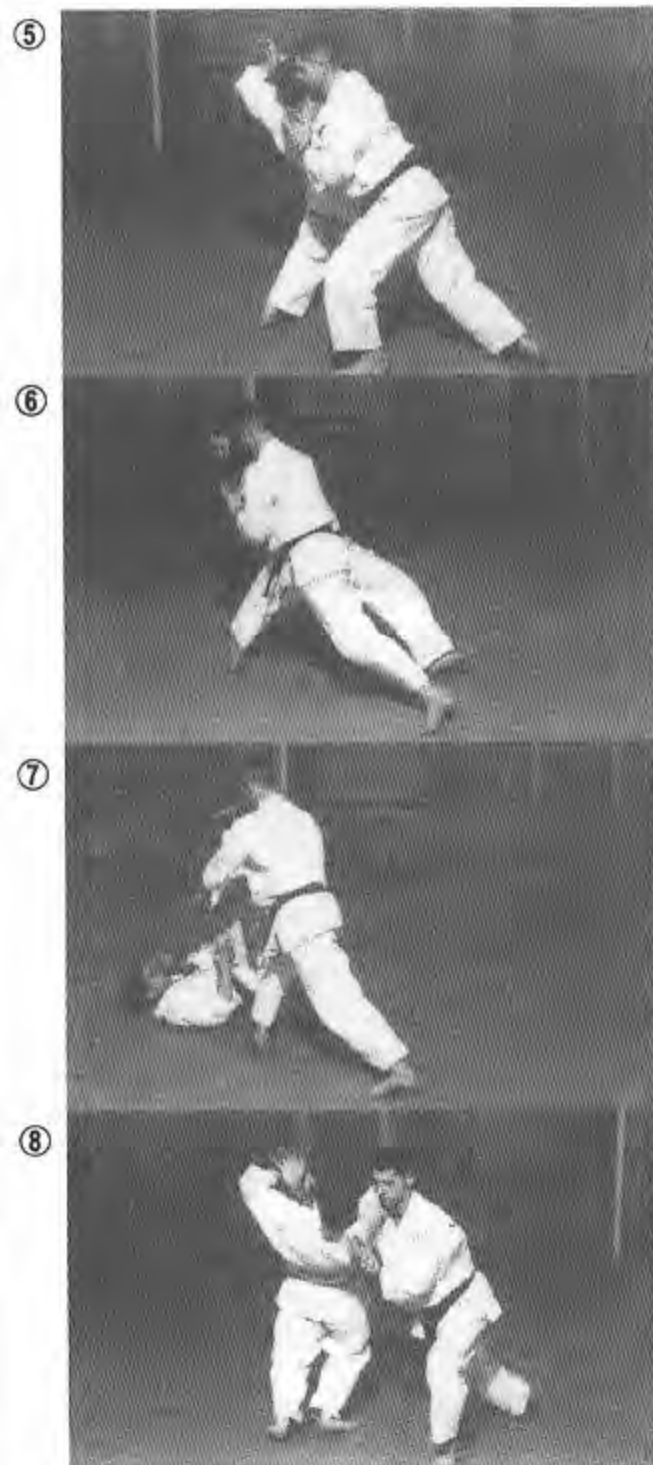
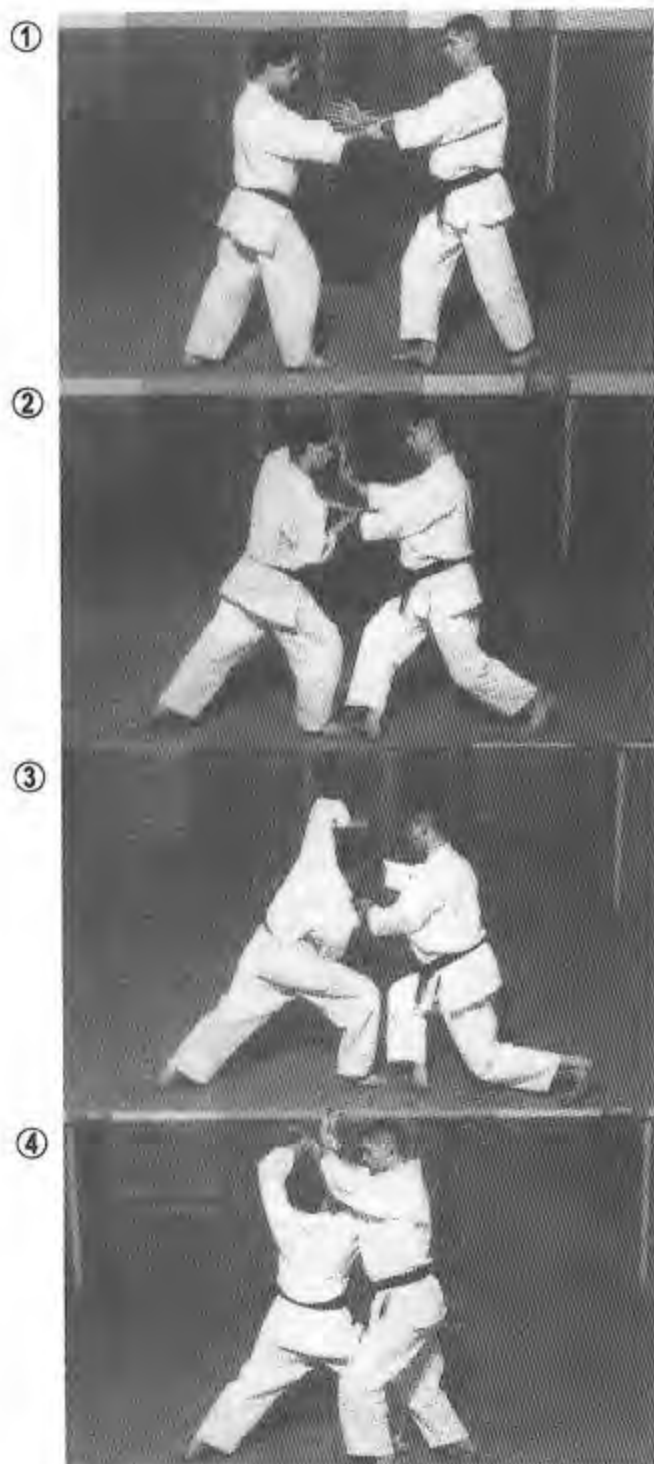
11-12. Правой ногой сделайте выпад по диагонали за спину укэ, разверните руку так, чтобы большой палец был направлен вниз, и сделайте бросок.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Вы должны объединиться с чувством укэ, когда он заходит сзади, чтобы схватить вас за руку. Когда вы делаете разворот в одном направлении с укэ, пусть все происходит вместе с этим потоком.

РЁТЭ-МОТИ СЁМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ

Захват за обе руки. Бросок входом спереди 1



Войдите под руку укэ, двигаясь с потоком его силы

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ захватывает оба ваших запястья и тянет.
- 2-3. Объединяясь с тянущей силой, выставьте правую ногу вперед так, чтобы она оказалась перед передней стопой укэ в форме буквы Т, и подтяните левую ногу, сгибая колено (правое колено тоже согните). В это же время вытяните свою левую руку вперед на уровне груди, ладонь развернута к вам, и круговым движением поднимите правую руку на уровень лица, как бы вытесняя ладонь укэ вверх.
- 4-5. Когда левая нога переместится вперед и влево, поднимите обе руки круговым движением вверх перед лицом укэ. Поскольку ваша левая рука по-прежнему

удерживается правой рукой укэ, то заведите ее за спину к его лопатке, мизинцем придерживайте запястье укэ. Правой рукой (по-прежнему захваченной левой рукой укэ) сделайте скользящее движение к другому плечу укэ. Правая нога делает скользящее движение влево.

6-7. Когда правая нога двигается по диагонали за спину укэ, выпрямите обе руки и сделайте бросок.

8. Это положение перед входом на бросок, вид спереди. Правое плечо входит под правую руку укэ, а все тело находится в низкой стойке.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Левая рука переводится к лопатке укэ так же, как в тай но хэнко ити.
- Объединитесь с укэ таким образом, чтобы ваши руки не разрывались.

СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ

Бросок входом сбоку

В сокумэн ирими-нагэ ваше тело находится в пол-оборота к партнеру, когда вы в него входите, и вы

входите боком, сокращая дистанцию и выполняя бросок.



Зафиксируйте локоть и сделайте рубящее движение рукой

Направление броска такое же, как в сёмэн ирими-нагэ, по диагонали за спину укэ. Делая бросок, вы не должны изменять направление движения, вместо этого, в тот момент, когда вы разбалансируете укэ назад, разверните тело так, чтобы оно было направлено вдоль линии броска, а затем просто расширьтесь вдоль этой линии и выполните бросок. Одновременно с этим сделайте рубящее движение рукой, которую вы перевели к основанию горла укэ. При этом контроле, за счет перехода в низкую стойку, вы можете увеличить силу, которую вы развили, и перевести ее в партнера. Осознавайте, что если в тот момент, когда вы расширяетесь вперед, вы сократите расстояние между своей рукой и своим телом, то, опуская вес тела вниз, вы не сможете перевести силу своего тела.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Очень часто получается так, что рука выгаливается в сторону, когда вы пытаетесь сделать бросок. Поскольку укэ стоит в вертикальном положении, то никакая ваша сила не сможет вывести его из равновесия.



КАТАТЭ-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ

Захват за одну руку. Бросок входом сбоку 1



Бедренным суставом вытянитесь вперед и войдите сбоку

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ захватывает ваше левое запястье и тянет.

2-3. Объединяясь с тянущим движением, правой ногой сделайте шаг вперед так, чтобы ваша стопа и стопа укэ оказались в форме буквы Т. Вес тела перенесите вперед и подтяните левую ногу, сгибая колено. В это же время разверните бедра вправо, выпрямите обе руки ладонями вверх, левая рука перед вами на уровне груди, правая рука перед вашим животом. Теперь вы должны оказаться в пол-оборота по отношению к телу партнера.

Позиция укэ

Когда перенаправленная в левую сторону сила круговым движением возвращается к вашей шее, вас выводят из равновесия и вы отклоняетесь назад.

7-8. Делая движение левой ногой по диагонали вперед за спину укэ, сделайте рубящее движение

обеими руками вниз и выполните бросок, держа руки ладонями вверх.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

● В позиции 6, перенося вес тела вперед на переднюю ногу, вы не даете возможности укэ выпрямить верхнюю часть тела.

● Когда выполняете бросок, убедитесь в том, что вы не используете одни лишь руки для того, чтобы толкнуть укэ вниз.



Положение стоп в первом движении

Двигайтесь вперед так, чтобы пальцы ног были развернуты наружу. Приближаясь к стопе укэ, ваша стопа должна образовывать с ней Т-образную форму.



ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Когда вы делаете вход сбоку, ваше тело часто двигается вперед как бы по прямой линии. Однако рука должна идти по кругу, проходя перед укэ, а затем, начиная с пальцев, входя вдоль основания горла укэ.

КАТА-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ

Захват за плечи. Бросок входом сбоку 2



Контролируя плечом, разверните локоть укэ внутрь

1. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ хватает ваше доги за плечо и толкает. Опустите левую руку на внутреннюю сторону локтя укэ, запястье развернуто внутрь.

2-4. Разворачиваясь на левой стопе, сделайте поворот минимум на 90 градусов назад. В это же время разверните левую руку ладонью вверх и выпрямите ее на уровне груди. Вместе с этим движением используйте движение своего плеча для того, чтобы взять в замок руку укэ, которой он вас держит. Разворачивая локоть укэ внутрь, левой рукой «сгребите» этот локоть и тем самым выведите его из равновесия. Ваша правая рука разворачивается вместе с левой так, чтобы ладони оказались

направленными вверх, и вытягивается вперед на уровне живота.

5-8. Когда левая стопа заходит за спину укэ, левую руку вытяните перед укэ и глубоко войдите через основание горла укэ, выгибая его назад. Правая рука должна лежать поперек тела укэ.

7-9. Лево́й ногой сделайте выпад по диагонали за спину укэ, ладони держите при этом развернутыми вверх и, делая рубящее движение обеими руками вниз, выполните бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- После первого поворота вы должны находиться в пол-оборота сбоку от укэ.

- Когда вы делаете бросок входом сбоку, тыльная сторона левой руки должна двигаться по кругу, как бы следуя по поверхности мяча. Будьте внимательны и не входите чересчур прямолинейно.



ОБЫЧНАЯ ОШИБКА



Когда вы разворачиваете локоть укол внутрь, можно легко потянуть руку к себе. Однако смысл в том, чтобы не прикладывать силу для того, чтобы взять локоть в замок, а в том, чтобы вывести укол из равновесия, используя движение своего плеча, а затем добавляя к этому контроль рукой.

УСИРО РЁХИДЗИ-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ ИТИ / Захват за оба локтя сзади. Бросок входом сбоку 1



1. Укэ приближается сзади, хватает оба ваших локтя сзади и тянет.

2-4. Объединяясь с тянущей энергией, правой ногой развернитесь на 180 градусов назад. Одновременно с этим разверните оба локтя вперед, ладони обеих рук направлены наружу.

5-6. Когда левая нога заходит укэ за спину, поменяйте направление вашего тела и одновременно с этим, держа ладони развернутыми вверх, левой рукой сделайте рубящее движение вперед и вниз. В конце движения левая рука должна глубоко войти через основание горла укэ, а правая тэгатана должна лежать вдоль тела укэ.

Позиция укэ

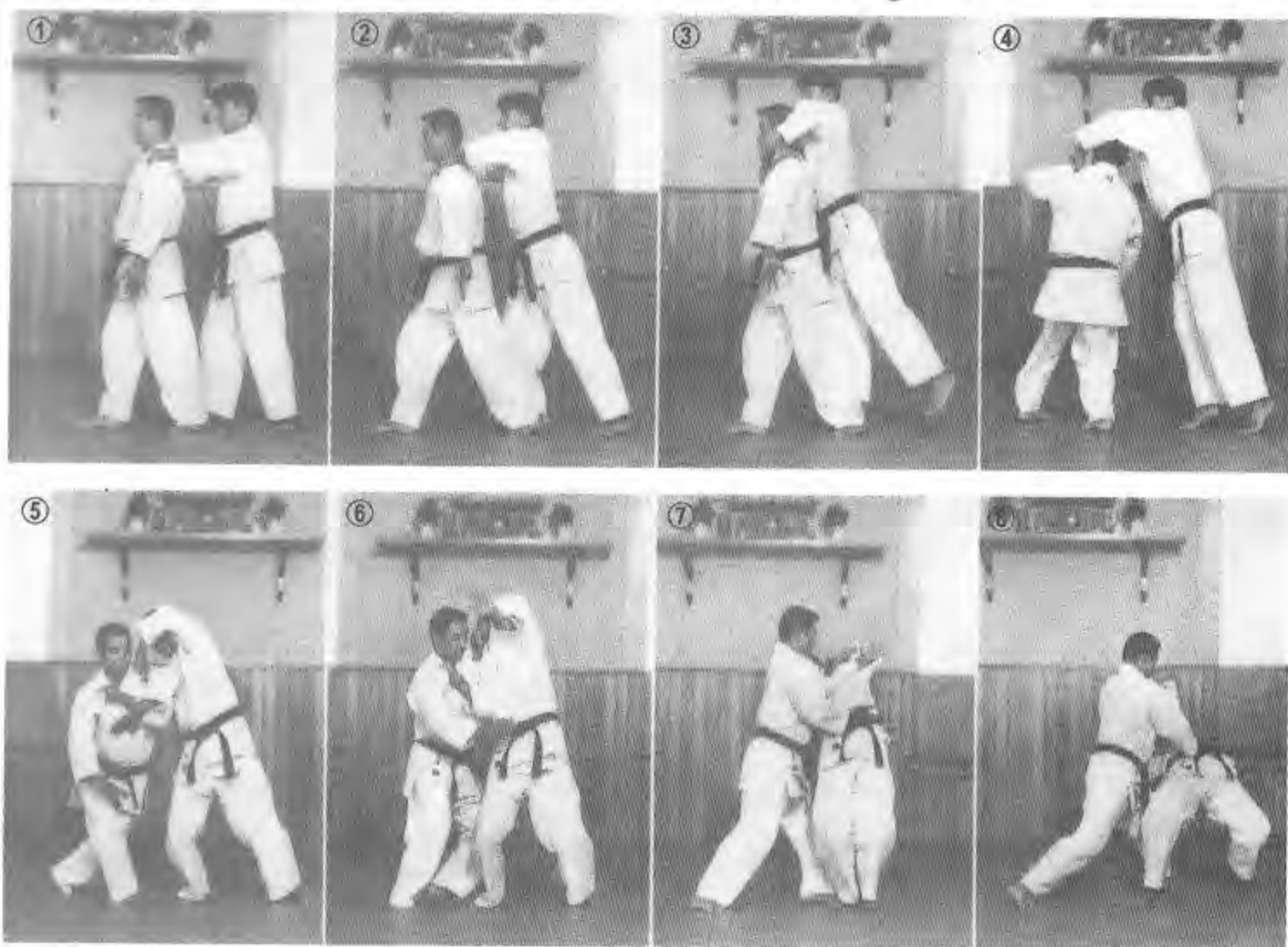
Ладонь вашей левой руки (та, что держит локоть ситэ) выталкивается в направлении вашего собственного локтя так, что вы отклоняетесь назад и теряете равновесие.

7. Когда ваша левая нога делает выпад по диагонали за спину укэ, сделайте рубящее движение обеими руками вниз (ладони развернуты вверх) и выполните бросок.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● В движении 5-6 (изменение направления и разворот локтей) вы должны использовать силу, возникающую за счет смещения центра равновесия.

УСИРО РЁКАТА-МОТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ НИ / Захват за оба плеча сзади. Бросок входом сбоку 2



В этом положении измените направление тела, вытягивая укэ вперед

1. Укэ приближается сзади, хватает вас за плечи и толкает.

2-3. Объединитесь с энергией толчка и правой ногой сделайте движение вперед, выводя оба плеча вперед так, чтобы ладони обеих рук развернулись наружу. Этим движением вы выводите укэ из равновесия и поднимаете его локти.

4. Круговым движением переведите левую ногу внутрь так, чтобы она миновала вашу центральную линию и ушла дальше вправо.

5. Перенесите вес тела на правую ногу, разверните бедра вправо и поднимите левый локоть вверх так, чтобы он приходился точно на основание горла укэ, когда он двигается вперед. В это же время проследите за тем, чтобы вес вашего тела был на правой ноге, согните левое колено и перейдите в низкую стойку.

Позиция укэ

Поскольку плечи ситэ развернулись, то ваши руки, которыми вы держали его плечи, выворачиваются «наизнанку», а ваше тело оказывается развернутым в

пол-оборота и вытягивается вперед.

6-7. Когда ваша левая нога делает выпад за спину укэ, разверните руки ладонями вверх и, используя локоть в качестве точки опоры, переведите левую руку по кругу перед собой. Правая тэганата находится сбоку тела укэ.

8-9. Когда ваша левая нога уходит по диагонали за спину укэ, сделайте рубящее движение обеими руками вниз и выполните бросок.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

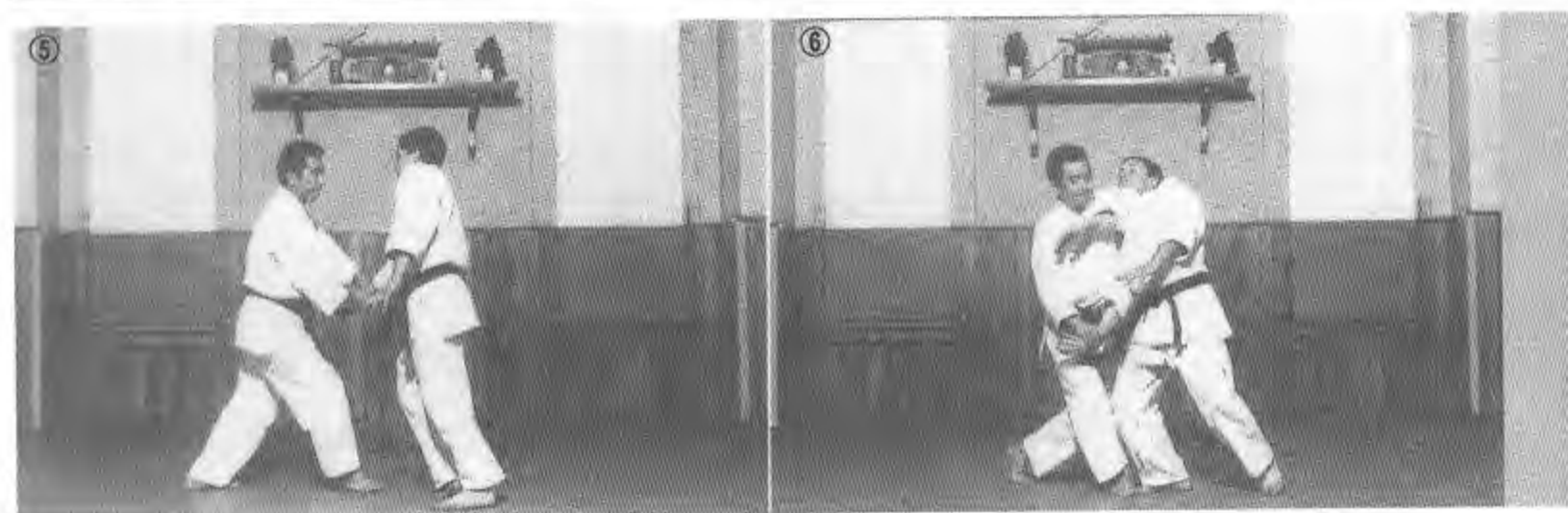
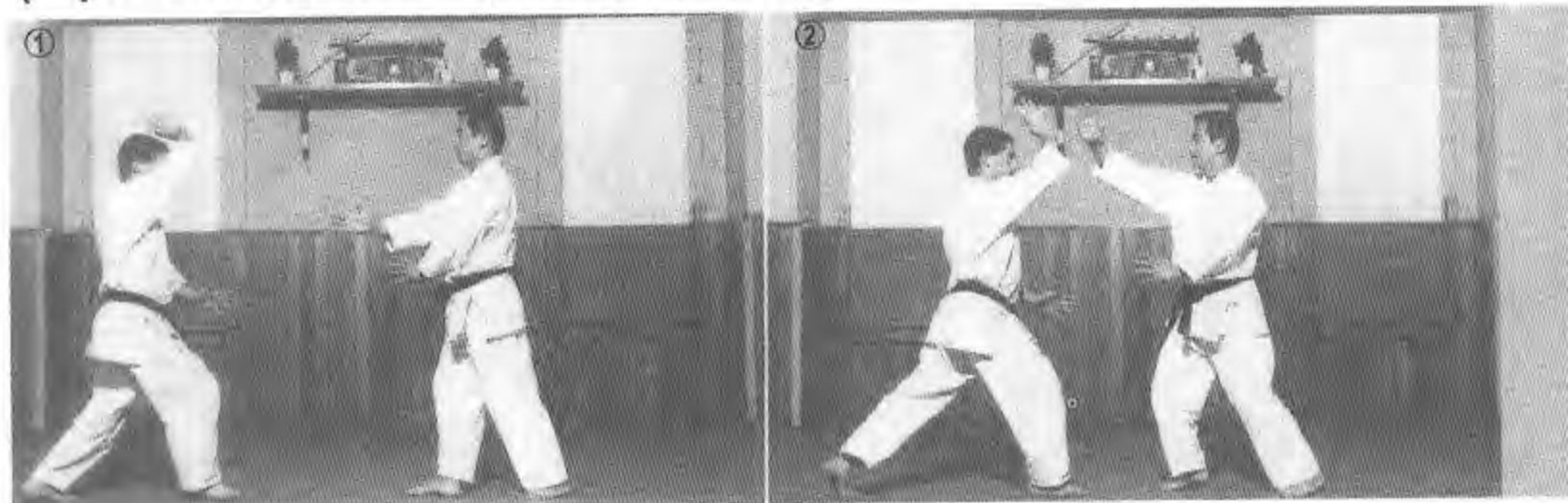
После того как вы поменяли направление (5), проследите за тем, чтобы ваше тело никаким образом не перекручивалось.



СЁМЭН-УТИ СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ

Удар спереди. Бросок входом сбоку

(Практическое применение)



Поменяйте направление бедер и идите вместе с укэ

1-4. Из миги ай-ханми камаэ, когда ваш партнер наносит удар сёмэн-ути, блокируйте и сместитесь внутрь, перенаправляя энергию.

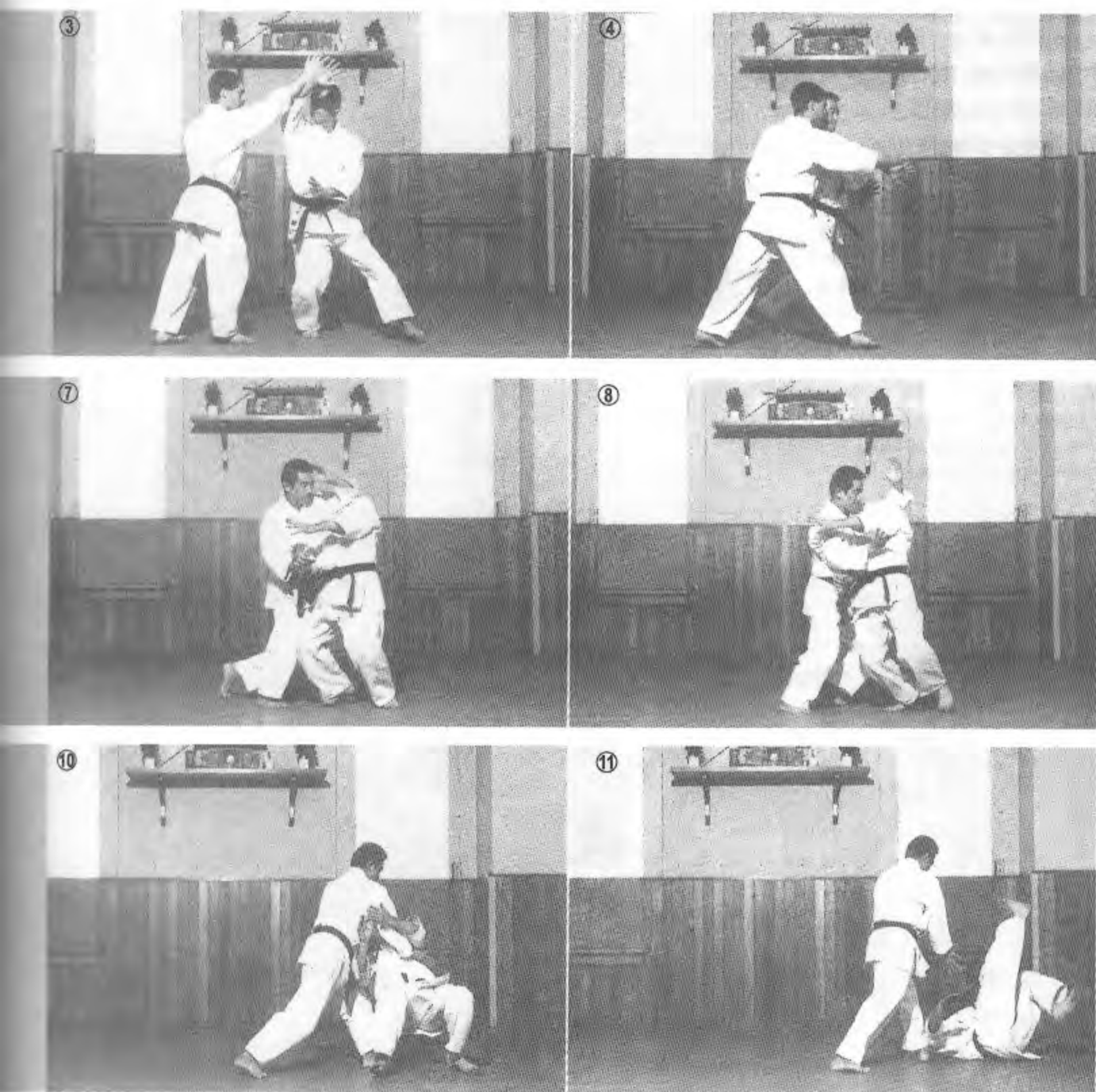
5-6.левой рукой перехватите правую руку укэ у основания большого пальца и, переводя ее перед животом, как бы рубя мечом наискось, потяните укэ вперед. Делая это, переведите руку укэ в свою правую руку. Одновременно с этим выставьте правую стопу вперед так, чтобы она образовала с пальцами правой ноги укэ букву Т, и перенесите вес тела на правую ногу. Вытягивая укэ вперед, поднимите свой левый локоть к основанию горла укэ.

7-11. Когда ваша левая нога делает выпад по диагонали за спину укэ, переведите левую руку, сделайте рубящее движение перед собой и выполните бросок.



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- В позиции 6 используйте силу разворота бедер для того, чтобы вытянуть укэ вперед. В реальности, начиная с того момента, как вы развернули руку укэ, все последующее выполняется одним движением.



КОТЭ-ГАЭСИ

Бросок возвращением запястья

Для того чтобы бросить, сделайте рубящее движение через руку укэ вниз и по кругу

Котэ-гаэси — это техника, в которой вы выворачиваете запястье укэ наружу так, что локоть сгибается внутрь, а затем, подключая другую руку и делая глубокое рубящее движение вниз, бросаете его. Беря запястье укэ в замок, вы выводите его тем самым из равновесия, что само по себе приведет к броску. Однако если после того, как вы разбалансировали укэ, вы не растянете его тело так, чтобы у него не было силы снова встать, то техника будет неэффективной.



Как выворачивать запястье

1. Разбалансируйте укэ вперед и держите его запястье, плотно зацепив своим мизинцем и поместив большой палец на сустав его мизинца, — в том месте, где палец соединяется с рукой.

2-3. Сделайте следующее движение так, чтобы рука укэ оставалась удаленной от его тела. Вытягивая укэ вперед, выверните его руку так, чтобы она накрыла ваш мизинец. Если вы будете выворачивать руку большим движением, то укэ восстановит равновесие, поэтому выворачивайте руку маленьким движением перед животом. Также если вы слишком сильно тянете руку, то его рука выпрямится настолько, что будет сложно применить бросок. Таким образом, его локоть должен быть согнут под углом чуть больше 90 градусов.

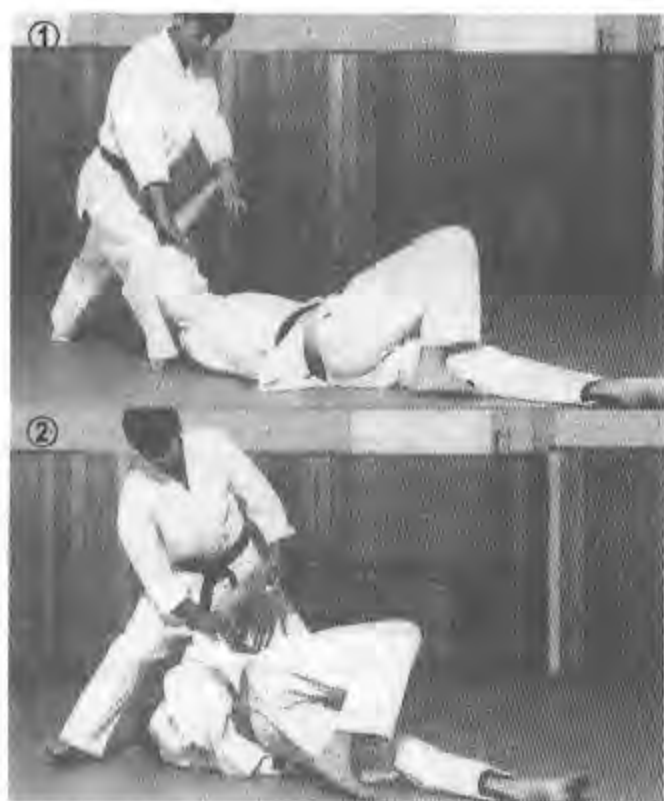
4. Когда укэ пойдет вперед в результате того, что его запястье сгибают, нанесите тыльной стороной правого кулака атэми ему в лицо.



Сделайте скользящее движение в направлении пальцев укэ

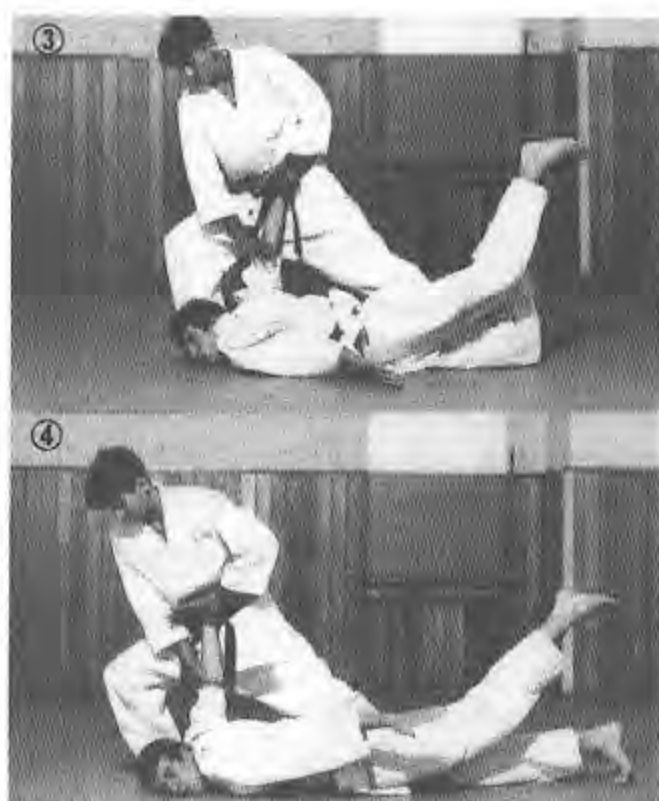
После того как вы вывернули руку укэ, положите ладонь своей правой руки на его руку и, скользя рукой по направлению к его пальцам, сделайте рубящее движение вниз. Когда вы используете этот контроль, локоть укэ разворачивается внутрь, а все его тело разбалансируется назад и вправо. Если вы будете только выкручивать запястье наружу, то замок будет неэффективным, вы не сможете разбалансировать все его тело и выполнить бросок.

Техника выполнения замка



Выверните плечо и переверните укэ лицом вниз

1. После того как вы бросили укэ, сохраняя то же положение запястья (пальцы направлены внутрь), поместите четыре пальца правой руки на его локоть. 2-3. Делая шаг по кругу в направлении головы укэ, потяните локоть так, чтобы он согнулся в вашу сторону, и круговым движением поверните руку, удерживая плечо в центре круга. Используя этот



контроль, вы можете выкрутить плечо и перевернуть его лицом вниз. Делая это, следите за тем, чтобы вы не ослабляли контроль запястья.

4. Поменяйте хват правой руки так, чтобы пальцы теперь были направлены вниз, перенесите вес тела на переднюю ногу и осядьте бедрами прямо вниз, беря в замок запястье, локоть и плечо укэ. Оседая бедрами вниз, скользящим движением сместите правую ладонь вниз на локоть.

СЁМЭН-ЦУКИ КОТЭ-ГАЭСИ НИ

Прямой удар спереди. Бросок возвращением запястья 2



Бросайте, используя непрерывное круговое движение

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ, когда укэ наносит сёмэн-цуки, развернитесь на левой ноге и, объединяясь с ударом, сделайте поворот так, чтобы вы оказались под углом 45 градусов сзади укэ, и подведите свою левую руку к локтю укэ.

4-5. Переноса центр равновесия, вытяните правую руку вперед и одновременно с этим левой рукой сделайте скользящее движение от локтя укэ вниз и переведите его руку к своему бедру. Это то же самое движение, что и подготовительное движение хирики но ёсэй ни.



Позиция укэ

Когда ваше тело вместе с силой удара идет вперед, направление силы меняется и вас вытягивает вперед, благодаря чему вы теряете равновесие.

6-7. Разворачиваясь на правой ноге, сделайте поворот назад минимум на 180 градусов и одновременно с этим разверните левую руку. Делая рубящее движение рукой укэ вниз, правой рукой нанесите атэми в лицо.

Позиция укэ

Когда ваша рука разворачивается и оказывается в положении котэ-гаэси, вас тянет вперед. В то время, как ваше тело двигается вперед, вы получаете атэми в лицо.

8-10. Делая еще один большой поворот назад, правой рукой сделайте глубокое рубящее движение по запястью укэ и выполните бросок.

11-13. Делая левой ногой движение по кругу и перенося вес тела, с помощью правой руки разверните

локоть укэ и переверните его лицом вниз; контролируя локоть, сделайте замок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Цель движения в позиции 5 — дать вам возможность объединиться с силой укэ, а затем перенести всю силу в другом направлении. Выполняя это движение, вы не просто тянете укэ за руку. Это движение предназначено для того, чтобы перенести все равновесие вперед, а это, в свою очередь, вытянет вперед и укэ.

- Не пытайтесь сознательно хватать укэ за запястье, позвольте своей руке соскользнуть от локтя вниз, и тогда ваш мизинец естественным образом обхватит запястье укэ.

- Когда вы повторяете поворот в низкой стойке (7-8), следите за тем, чтобы передняя нога была правильно зафиксирована, в противном случае вы не сможете сохранить сильную позицию.

СУВАРИ ВАДЗА РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ ИТИ

Техника на коленях. Захват за две руки. Бросок возвращением запястья 1



1. Из положения сэйдза укэ захватывает оба ваших запястья и тянет.

2-3. Разворачивая ладони вверх и сводя их вместе, правым коленом двигайтесь вперед и вправо. Лево́й рукой накройте тыльную сторону левой руки укэ и, высвобождая свою правую руку, левой рукой захватите руку укэ с тыльной стороны в положение котэ-гаэси. Мизинец должен находиться на линии сгиба запястья, средний и безымянный пальцы захватывают область ладони под большим пальцем. Большой палец должен быть немного ниже сустава мизинца.

4-8. Поднесите правую тэгатану к тыльной стороне левой руки укэ и, двигаясь левым коленом вперед и влево, разверните свою тэгатану вниз перед собой и сделайте бросок. (Заключительный замок не показан.)

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Когда вы выворачиваете запястье укэ, для усиления воздействия не только сжимайте свой мизинец, но и надавливайте на тыльную сторону руки укэ основанием большого пальца.

В зависимости от потока силы, не будет считаться неправильным, если запястье укэ будет согнуто по направлению к руке и вы бросите его внутрь, двигаясь по направлению к его телу точно так же, как и в других техниках котэ-гаэси.

Поворот руки

1. Сведите обе руки вместе, разворачивая их ладонями вверх. Подводя свою левую руку под правую, поместите свой большой палец с тыльной стороны левой руки укэ в точке, где его мизинец соединен с рукой.

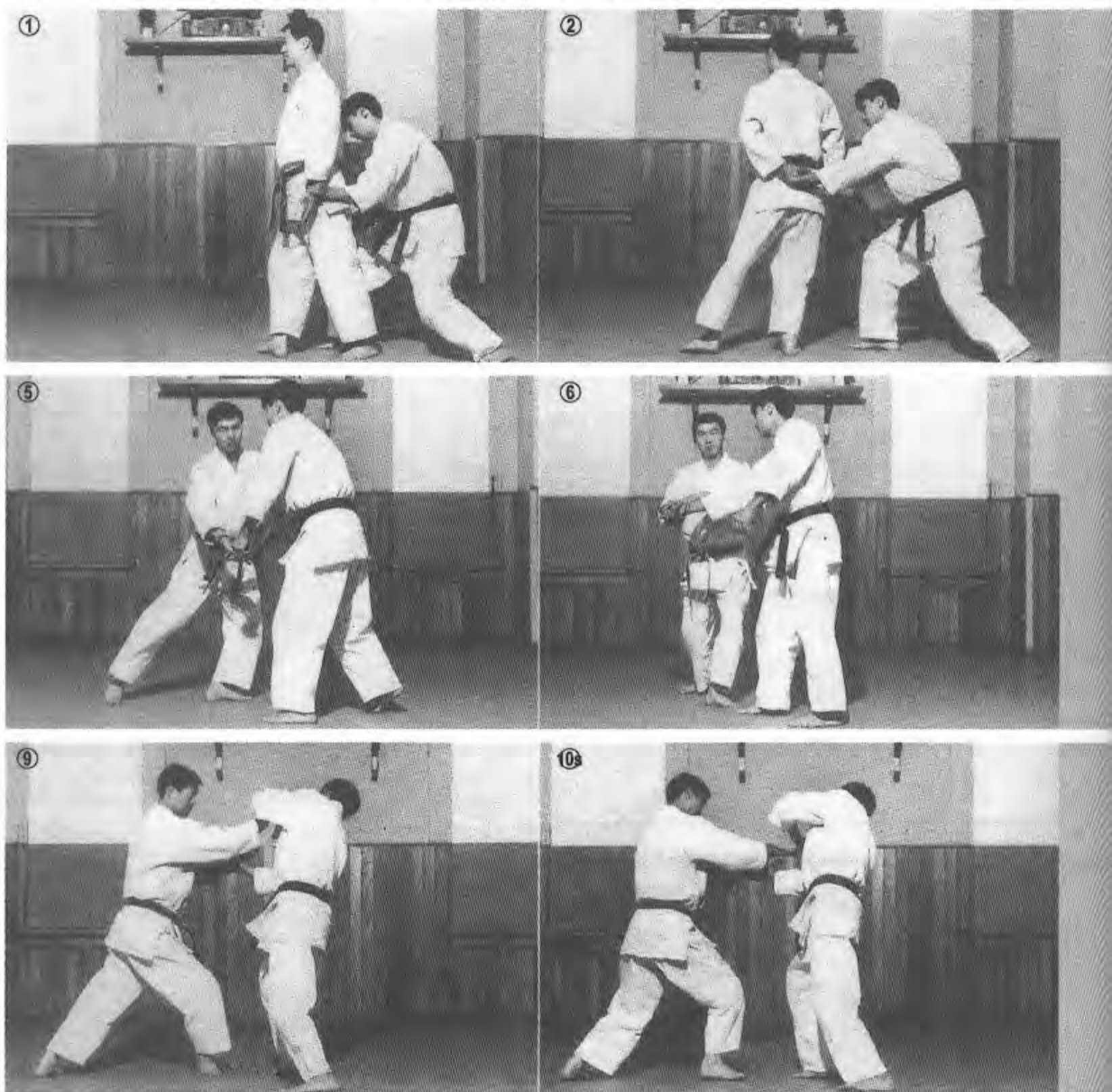
2. Разверните свою правую тэгатану вниз так, чтобы ваша рука выскользнула из захвата, и накройте тыльную сторону левой руки укэ своей правой ладонью. Когда тыльная сторона руки укэ переходит в вашу ладонь, мизинцем и следующими двумя пальцами левой руки естественным образом захватите руку укэ в точке, где большой палец соединяется с рукой. Теперь укэ должен быть в положении, при котором левый его локоть согнут внутрь по направлению к телу, а ладонь левой руки развернута наружу.

3-4. Поднимите свою правую тэгатану вдоль большого пальца своей левой руки, сделайте рубящее движение тэгатаной вперед и вниз и выполните бросок.



УСИРО РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ

Захват за две руки сзади. Бросок возвращением запястья (Практическое применение 1)

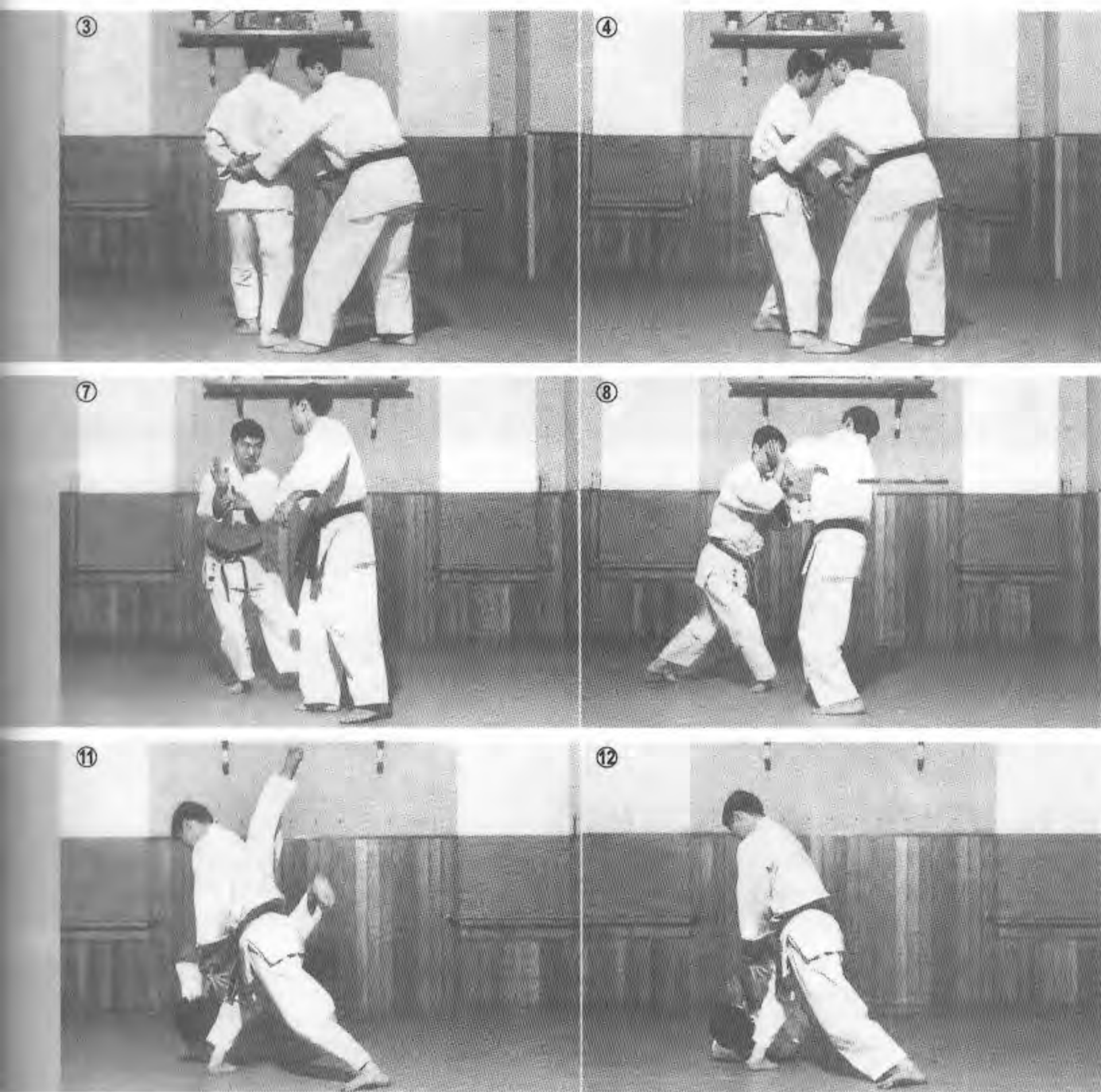


Используйте движение высвобождения, чтобы вывернуть запястье

1. Укэ захватывает оба запястья сзади и толкает.
2-3. Переводя левую ногу по кругу вправо, подведите тыльную сторону левой руки к задней стороне бедра.
4-6. Перенесите равновесие на левую ногу и сделайте разворот на 180 градусов назад, высвобождая свою левую руку из захвата. В это же время,

развернув правую руку ладонью вниз, ведите ту руку укэ, которая продолжает вас держать, по горизонтали вокруг себя. Левая рука, которая теперь свободна, держит правую руку укэ с тыльной стороны.

7-9. Перенесите равновесие на правую ногу и, делая большой поворот назад, разверните свою правую руку ладонью внутрь и толкайте локтем вперед так, чтобы ваша рука высвободилась из захвата. Если это движение выполнено правильно, то правое запястье укэ теперь согнуто. Правая рука, после того как она



высвобождается, продолжает движение и наносит атэми укэ в лицо.

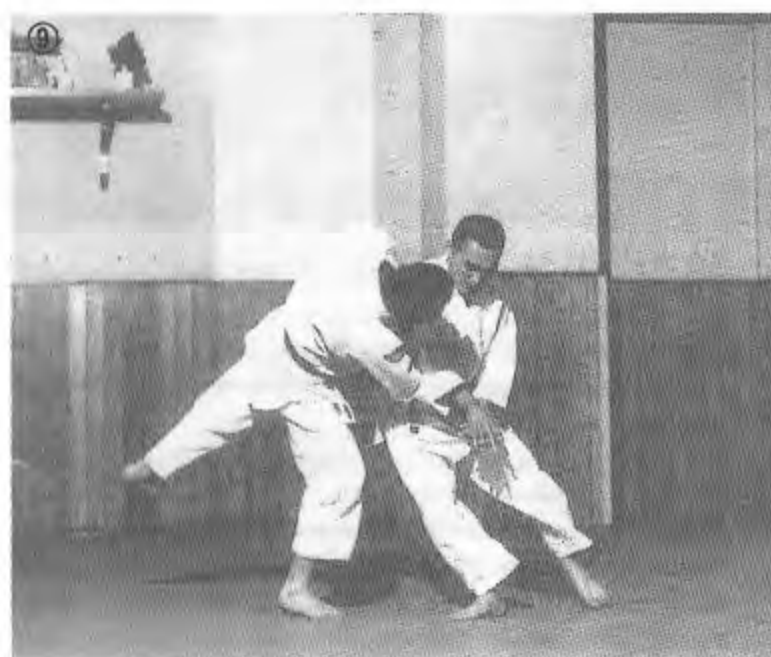
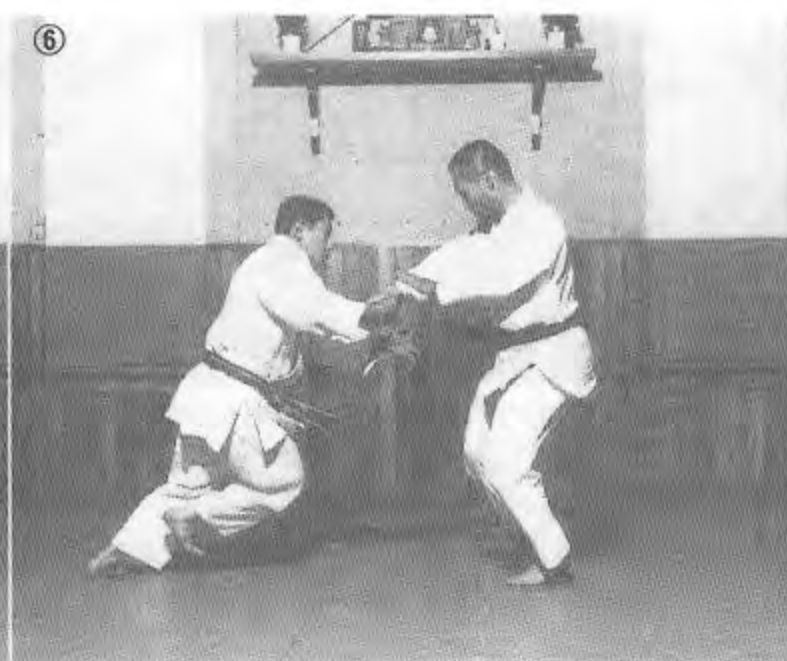
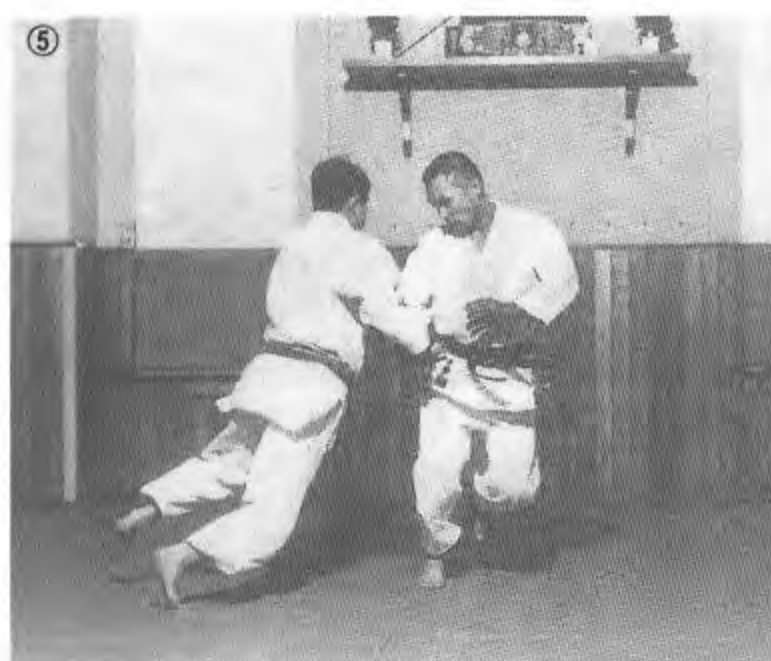
10-12. Разворачиваясь на правой стопе, сделайте еще один большой поворот и выполните глубокое рубящее движение правой рукой через запястье укэ вниз.

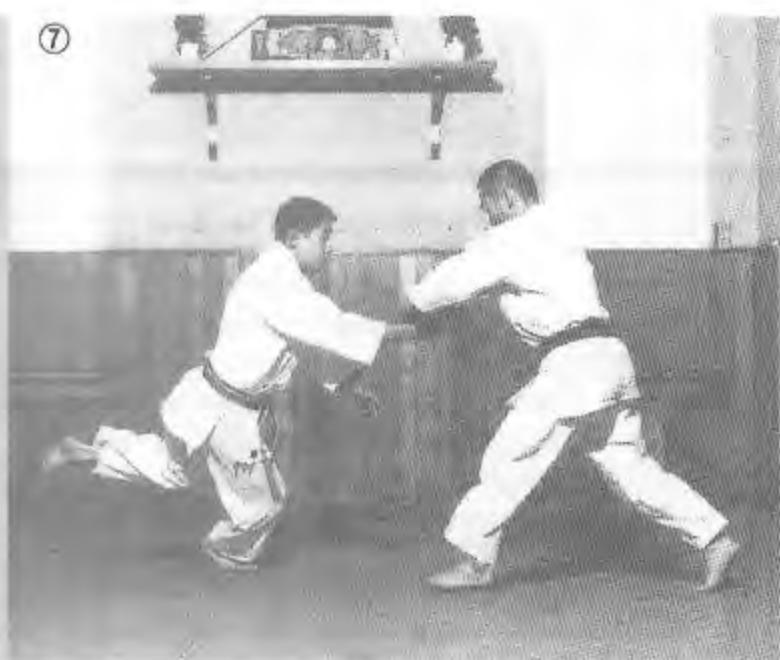
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Поднося левую руку тыльной стороной к задней стороне бедра, вы ослабляете захват укэ. Если вы после этого сделаете поворот, то ваша рука высвободится из захвата.
- Когда вы, высвобождая вторую руку, будете разворачивать ладонь внутрь и толкать вперед локтем, внутренняя сторона вашего предплечья будет толкать тыльную сторону руки, которая ее держала, так что запястье укэ естественным образом окажется в вывернутом положении.

УСИРО РЁТЭ-МОТИ КОТЭ-ГАЭСИ

Захват за две руки сзади. Бросок возвращением запястья (Практическое применение 2)





Развернитесь лицом к лицу с укэ, делая небольшой разворот в том же направлении, что и он

1-3. Из миги ай-ханми камаэ укэ наносит сёмэн-ути, срезает вниз вашу руку, которой вы делали блок, и забегает за спину, пытаясь захватить вас за оба запястья.

4-7. Объединяясь с движением укэ, круговым движением переведите левую ногу и перенесите на нее вес тела. Делая поворот, левой рукой захватите правую руку укэ со стороны большого пальца.

8-11. Сохраняя вес на правой ноге, сделайте большой разворот назад: разворачивая левую руку, правой сделайте рубящее движение вниз через запястье укэ и выполните бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

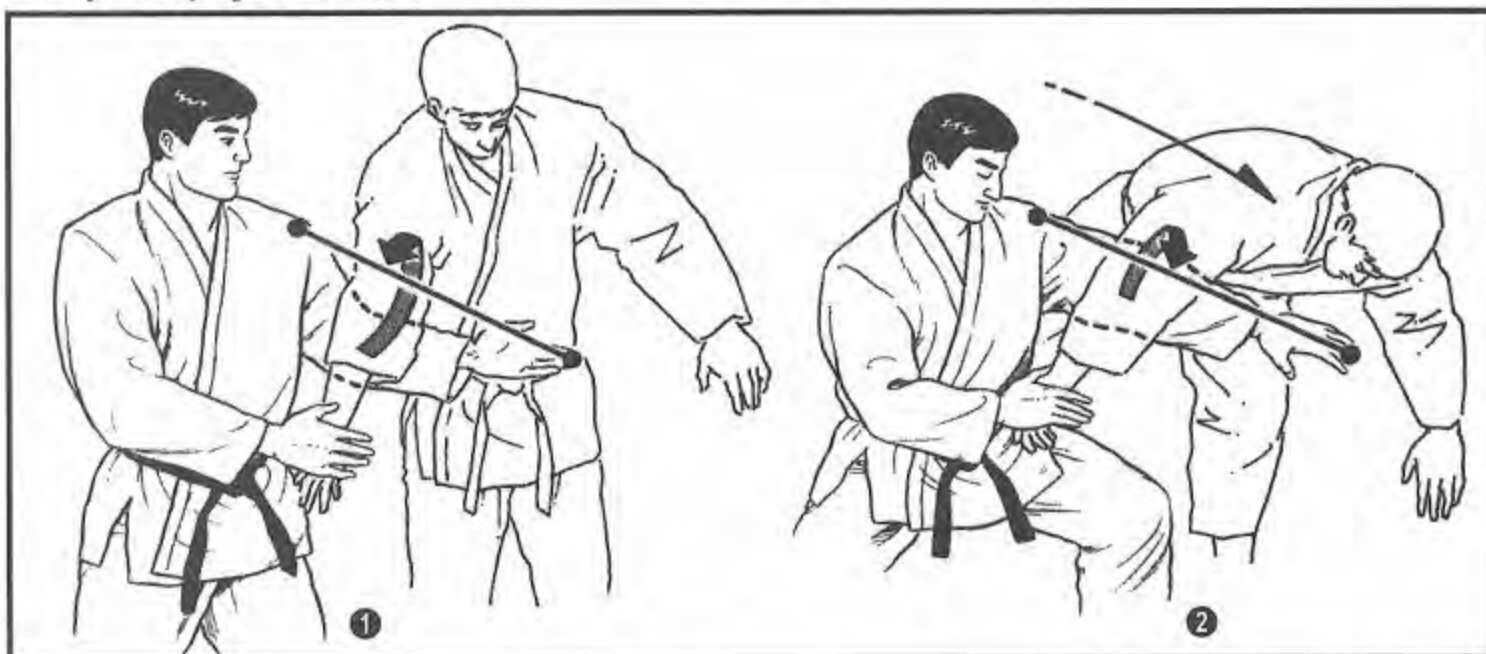
- Если вы будете разворачиваться в одном направлении с укэ, опережая его движение и двигаясь по маленькому кругу, то в результате вы окажетесь с ним лицом к лицу.
- Эта техника точно такая же, как и «Практическое применение 1», но в этом случае техника выполняется до того, как укэ захватывает ваши запястья.

ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ

Бросок дыханием «удар в локоть»



Как развернуть локоть



Разворачивайте локоть круговым движением

1. Вытяните руку вашего партнера так, чтобы ладонь была направлена вверх, и правой рукой легко захватите его запястье. Подведите левую руку (тоже ладонью вверх) под руку укэ, внутренняя сторона вашего локтя должна касаться обратной стороны локтя укэ. В этой позиции следите за тем, чтобы ваша левая рука находилась в таком же положении, как при камаэ, не слишком выпрямлялась и не слишком сгибалась.

2. Не меняя основной линии от плеча к кончикам пальцев, разверните левый локоть и выпрямите руку вниз. Пальцы левой руки должны контролировать запястье укэ так, чтобы его рука оставалась развернутой ладонью вверх. Этот контроль дает вам возможность развернуть руку укэ вперед, выворачивая его плечо и тем самым разбалансируя его вперед. Сочетая его с движением вперед, вы можете бросить укэ.

Атакуйте выпрямленный локтевой сустав

В хидзи-атэ кокю-нагэ мы выполняем бросок дыханием, воздействуя на замкнутый локтевой сустав. Поскольку вы можете выполнить этот бросок моментально, то он чрезвычайно эффективен в качестве «контртехники» в настоящей схватке. Вдобавок к базовой технике, в которой вы подводите свой локоть к локтю укэ, а затем разворачиваете его, существует еще и практическое применение, при котором ваш оппонент наносит прямой удар, а вы просто резким движением переводите его замкнутый локтевой сустав.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Следите за тем, чтобы вы не толкали вперед одним только локтем, а сохраняли контакт с локтем укэ таким образом, чтобы движение вашего локтя вперед заставляло двигаться вперед и локоть укэ.
- Правой рукой контролируйте руку укэ, чтобы он не мог изменить позицию.

ОБЫЧНАЯ ОШИБКА

Если вы двигаетесь снизу, выталкивая локоть укэ прямо вверх, то вы не сможете вывести его из равновесия.



Практическое применение хидзи-атэ кокю-нагэ



После того как вы вошли и уклонились от удара, в тот момент, когда локоть вашего оппонента выпрямляется, вы резко бьете его своим собственным локтем. Именно в момент контакта с локтем укэ разверните свой локоть. Это опасная техника, поэтому будьте аккуратны, практикуя ее на тренировках.

КАТАТЭ-МОТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ ИТИ

Захват за одну руку. Бросок дыханием

«удар в локоть» 1



①

②



③

④



Способ высвобождения руки

1. Объединитесь с тянущей силой партнера и, двигаясь по диагонали вперед и вправо, разверните левую руку ладонью вверх.

Позиция укэ

Когда ваша тянущая сила перенаправляется влево, ваш локоть выпрямляется.

2. Разворачивая левую руку ладонью вниз, левый локоть толкните вперед так, чтобы он оказался в контакте с локтем укэ. Поскольку локоть укэ выпрямлен и ваши локти соприкасаются, то запястье укэ перевернется и его рука выпустит вашу. В этой позиции, для того чтобы применить технику хидзи-атэ, важно, чтобы ваша левая рука прошла под локтем укэ.

3. Высвобождая свою левую руку, правой тэгатаной возьмите запястье укэ сверху и проскользните левой рукой под руку укэ (ладонь должна быть развернута вверх так, чтобы ваши

Высвобождая свою руку, подведите свой локоть под локоть укэ

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ захватывает вашу левую руку и тянет.

2-3. Двигаясь правой ногой вперед и вправо и объединяясь с тянущей энергией, перенаправьте эту энергию и высвободите свою руку из захвата укэ. В это же время правой рукой захватите правое запястье укэ и разверните левую руку ладонью вверх так, чтобы внутренняя сторона вашего локтя оказалась прижатой к обратной стороне локтя укэ перед вашей грудью. Выставьте левую ногу вперед так, чтобы вы оказались в камаэ.

4-7. Делая выпад левой ногой вперед и влево, разверните локоть и выполните бросок.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Двигаясь вправо, вы высвобождаете руку, а двигаясь влево поперек линии движения, вы выполняете бросок. Эти движения должны быть выполнены в четкой V-образной форме.

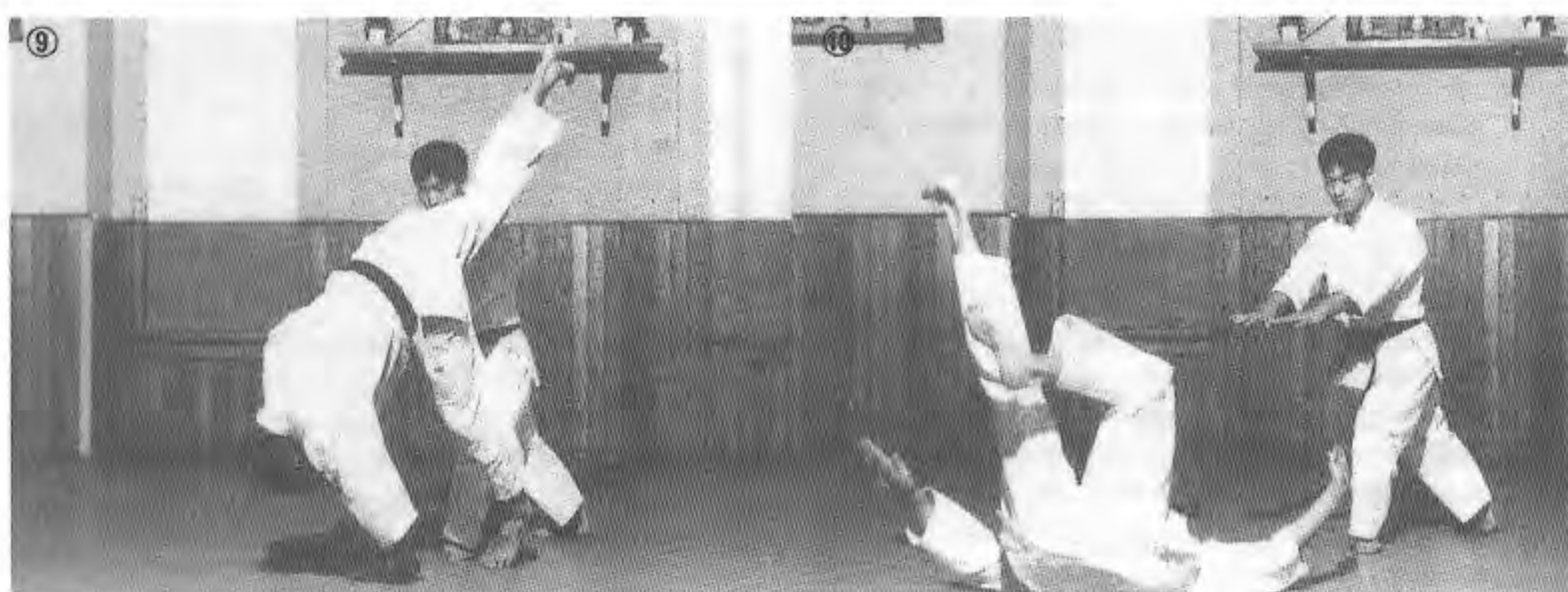
локти перекрещивались в форме буквы X). Проследите за тем, чтобы внутренняя сторона вашего локтя и внешняя сторона локтя укэ касались друг друга. Все вышеописанное должно быть выполнено одним движением.

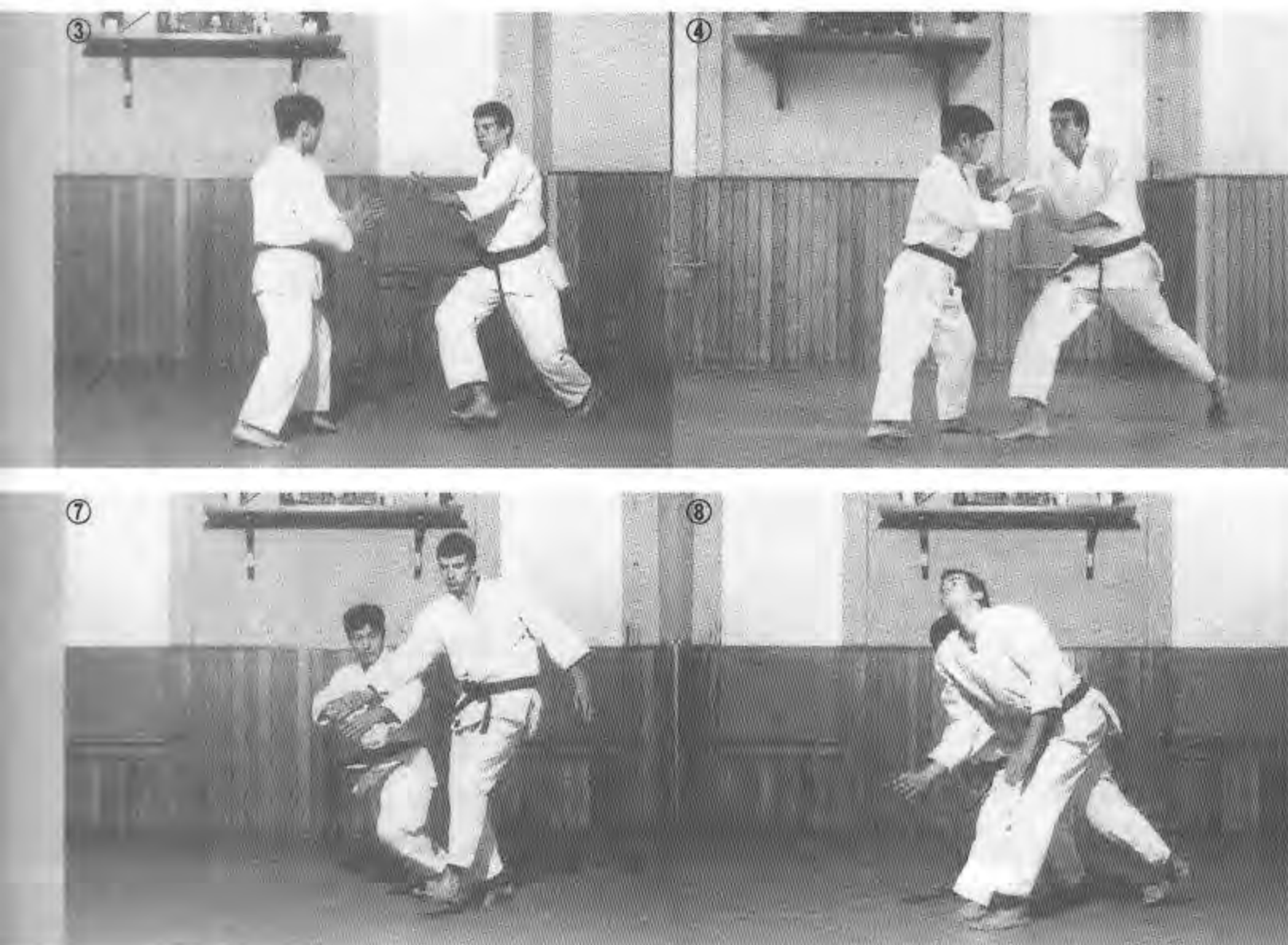
4. Двигаясь по диагонали вперед и влево, разверните левый локоть и сделайте бросок.

СЁМЭН-ЦУКИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ НИ

Прямой удар спереди. Бросок дыханием

«удар в локоть» 2





Бросайте своего партнера в том же направлении, в котором он бьет

1-2. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ отводит правую ногу назад и прижимает правый кулак к боку, готовясь нанести прямой удар. Передней ногой сделайте движение вперед, сохраняя правильную дистанцию (ма-ай).

3-4. Объединяясь с движением удара укэ, развернитесь на левой стопе назад и одновременно с этим сместите свой центр с линии удара. Делая это движение, скользящим блокирующим движением подведите левую тэгатану к запястью укэ и, используя движение разворота, выпрямите локоть укэ.

5-6. Подводя свой левый локоть к правому локтю укэ, правой рукой захватите его запястье, а затем подведите свою развернутую ладонь вверх левую руку под его локоть.

7-10. Двигаясь левой ногой вперед, разверните левый локоть и сделайте бросок.

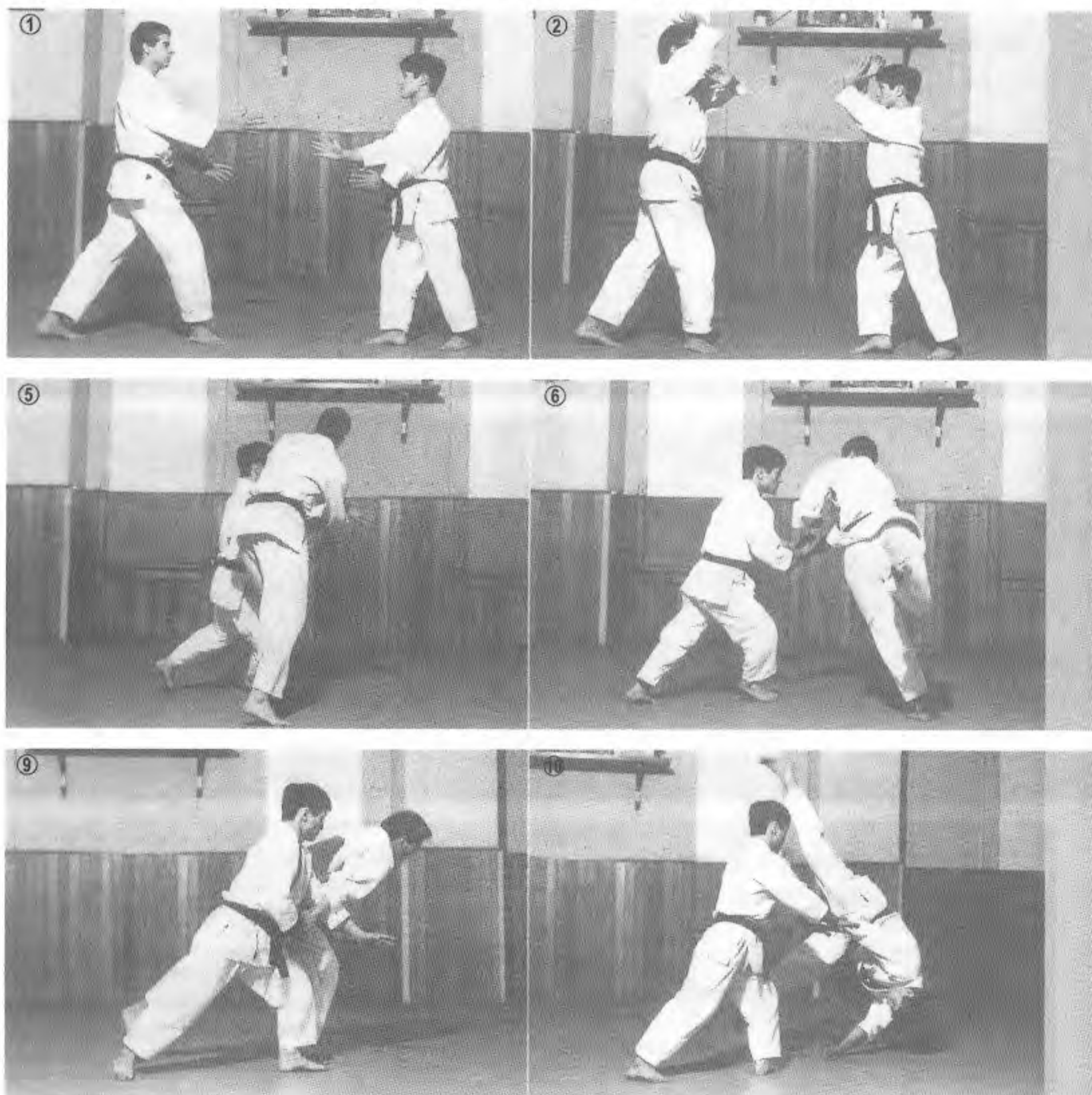
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

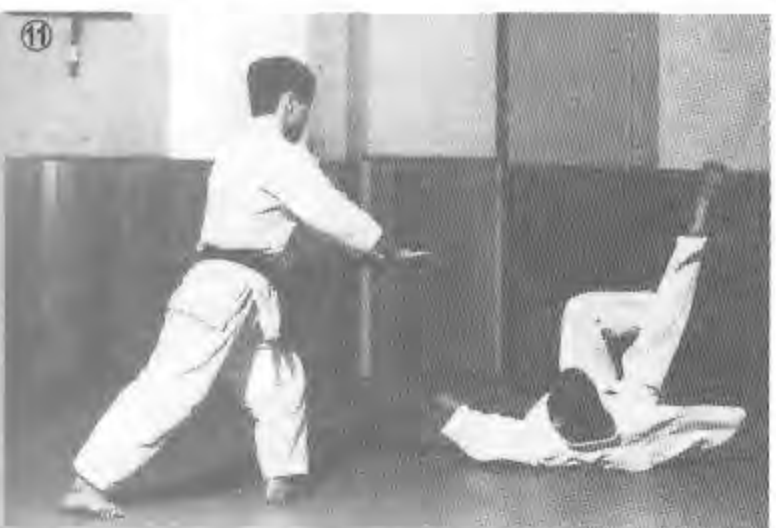
- Техника с фотографии 3 по фотографию 6 должна быть выполнена одним движением.
- Уклоняясь от удара, вы должны быть примерно параллельны положению укэ, а для того, чтобы выполнить бросок, вы должны двигаться вдоль линии энергии укэ.

ЁКОМЭН-УТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ

Удар по голове сбоку. Бросок дыханием

«удар в локоть» (Практическое применение)





Развернитесь всем телом и вытяните локоть укэ

1-2. Из миги ай-ханми камаэ поднимите правую руку в тот же момент, когда укэ поднимает свою правую тэгатану.

3-5. Когда укэ делает рубящий ёкомэн-ути, делая скользящий блок, сместитесь внутрь.

6-7. Правой ногой разворачиваясь в сторону, сделайте скользящее движение левой рукой вниз к его запястью и перенаправьте его силу вправо. Переноса руку укэ в правую руку, подведите свой левый локоть к правому локтю укэ, а затем левой рукой проскользните под его локоть.

8-11. Двигаясь левой ногой вперед и влево, разверните свой локоть и сделайте бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- В 7, когда вы разворачиваетесь всем телом в сторону, убедитесь в том, что равновесие находится на правой ноге.

- В 6-7 ваша левая рука держит руку укэ в точке, где большой палец соединяется с рукой. Переноса руку укэ из левой руки в правую, проследите за тем, чтобы его рука была развернута ладонью вверх, а затем выпрямите его локоть.

УСИРО РЁТЭ-МОТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ

Захват за две руки сзади. Бросок дыханием
«удар в локоть» (Практическое применение)





Сделайте контрразворот и повернитесь лицом к партнеру

1-4. Из миги ай-ханми камаэ укэ наносит сёмэн-ути, срезает вниз вашу блокирующую руку и затем забегает за спину, пытаясь захватить оба запястья.

5-6. Угадывая намерения укэ, стоя в камаэ, поднимите обе руки вверх.

7-8. Разворачиваясь на правой стопе, сделайте поворот назад, переводя левую руку по кругу перед

грудью. Затем, когда вы, делая скользящее движение левой ногой назад, изменяете направление, воспользуйтесь движением своей левой руки (которая по-прежнему захвачена левой рукой укэ), чтобы вытянуть локоть укэ перед собой, и подведите свою правую руку под этот его локоть.

9-11. Двигаясь вперед правой ногой, разверните правый локоть и сделайте бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Не имеет значения, захватил ли укэ ваше левое запястье на самом деле или только намеревался это сделать, переводя левую руку по кругу перед грудью, вы сможете вытянуть его локоть.

- Двигаясь по кругу в направлении, противоположном тому, в котором движется укэ, вы почувствуете возможность сделать контрдвижение в тот момент, когда вы с ним встретитесь.

ТЭНТИ-НАГЭ

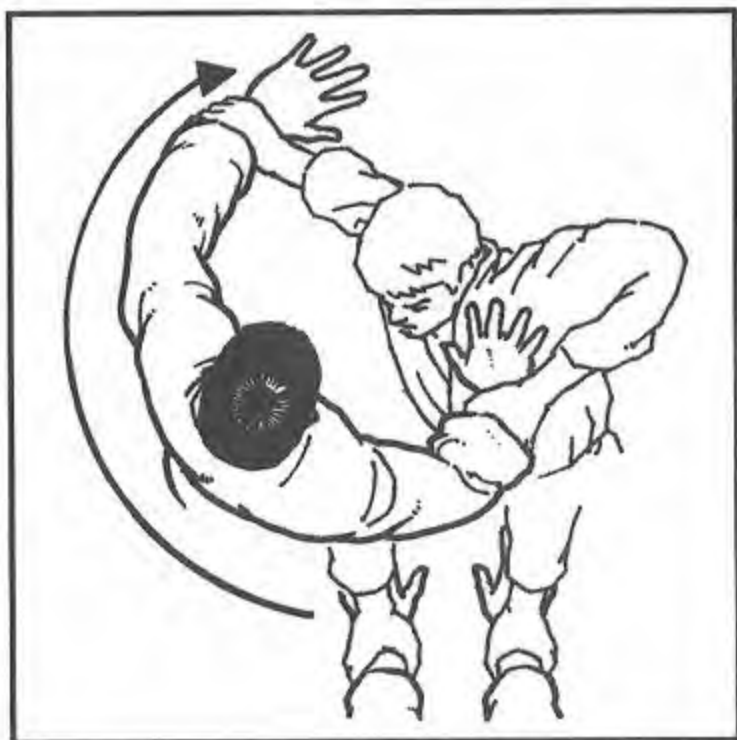
Бросок «небо-земля»



Разделите свои руки между небом и землей

В тэнти-нагэ, из позиции, в которой обе руки захвачены, вы расширяете силу своих рук в двух направлениях — вверх и вниз, чтобы вывести укэ из равновесия и выполнить бросок. Вместо того чтобы

при броске зависеть только от силы своих рук, разбалансируйте его таким образом, чтобы он оказался в неустойчивом положении, а затем бросьте его, переводя силу движения нижней части тела в руки. Вы можете думать об этой технике как о форме кокю-нагэ, вы и на самом деле можете сделать из него кокю-нагэ.



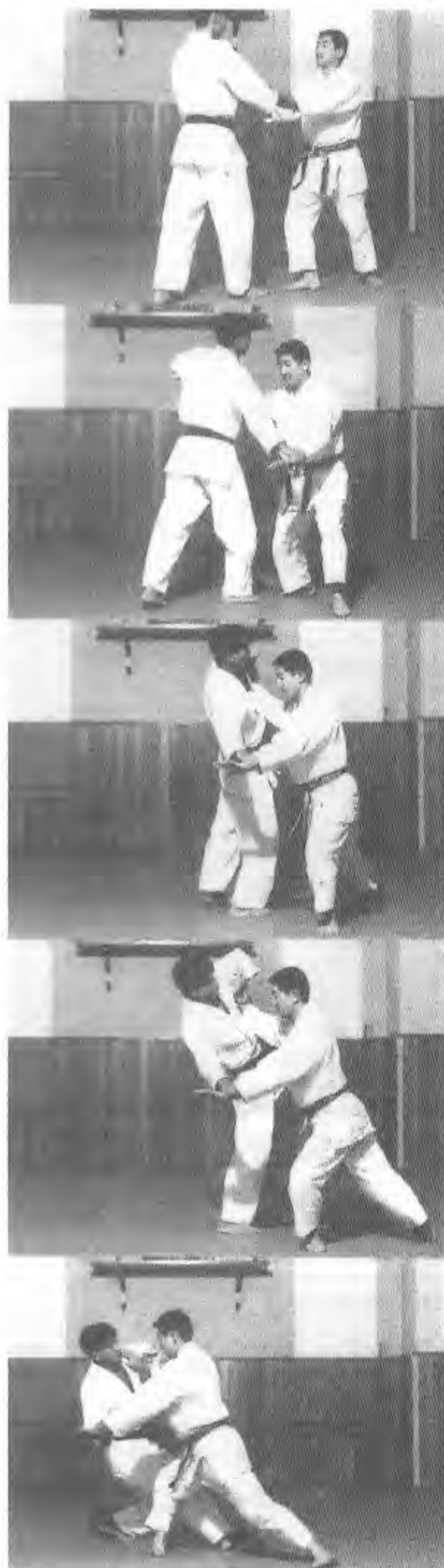
Как перенаправить линию силы

Нижняя рука. Держа ладонь развернутой вниз, сделайте круговое движение перед собой. У вас должно быть ощущение, что вы заводите руку укэ по кругу ему за спину, удерживая плечо в центре круга. Это движение не одних только рук, выполнять его нужно в сочетании с круговым движением нижней части вашего тела.

Верхняя рука. Сделайте рукой скользящее движение вверх по внутренней стороне запястья укэ по направлению к его подмышке, поднимая его локоть.

РЁТЭ-МОТИ ТЭНТИ-НАГЭ ИТИ

Захват за две руки. Бросок «небо-земля»



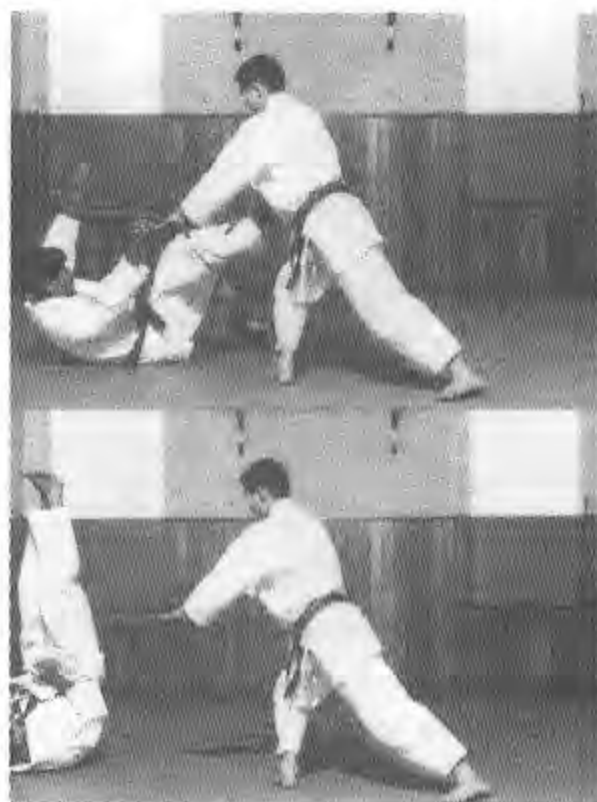
①

②

③

④

⑤



⑥

⑦

Зафиксируйте партнера в разбалансированном положении, а затем двигайтесь вперед

1. Из миги ай-ханми камаэ укэ захватывает оба ваших запястья и тянет.

2-4.левой ногой круговым движением сместитесь вперед и влево, как будто описываете круг вокруг правой стопы укэ. Одновременно с этим разверните левую руку ладонью вниз и поднимите правую руку, делая скользящее движение по направлению к подмышке укэ. Когда тело двигается вперед, правая нога уходит назад.

5-7. Двигаясь правой ногой по диагонали вперед и за спину укэ, обеими руками сделайте рубящее движение вниз так, чтобы большие пальцы обеих рук были направлены вниз, и выполните бросок.

Позиция укэ

Когда вас разбалансируют назад, вы будете держаться за левую руку ситэ, чтобы не упасть, а когда рука, которую вы держите, начнет двигаться по диагонали назад, ваше тело вытянется и вас бросят.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда ваша левая нога идет по кругу вместе с вашей левой рукой, то все это нужно делать одним слитным движением. Когда ваше тело переходит в низкую стойку, ваша рука тоже опускается, и именно это заставляет укэ выйти из равновесия.

- Когда вы выполняете бросок, сохраняйте такую стойку, чтобы нижняя и верхняя части вашего тела двигались вместе. Когда вы переводите свою силу в укэ, используйте обе руки в равной мере для того, чтобы расширить свою силу вниз.

- Когда вы двигаетесь вперед, сохраняйте правильное расстояние между телом и руками.

ХИДЗИ-СИМЭ

Замок локтя



В этой технике хидзи-симэ мы фиксируем локоть укэ между своим локтем и грудью и, разворачивая бедра круговым движением, давим на локтевой сустав против сгиба, таким образом контролируя его.

Дело не в использовании веса, а скорее в удержании руки на своем центре равновесия и применении силы, которая возникает благодаря движению поворота против локтя.



Держите руку на собственном центре равновесия

1. Следующее объяснение относится к тому случаю, когда вы берете в замок правый локоть укэ.левой рукой захватите правое запястье укэ, разверните его локоть вперед (как в икадзэ) и прижмите этот локоть к своей груди, накладывая свой локоть на его локоть. В этой позиции вес тела сохраняйте на левой ноге так, чтобы ваша рука была на вашем центре равновесия.

2-3. Развернитесь на левой стопе, переводя правую стопу круговым движением вперед и вправо. Если ваша рука разворачивается одним движением вместе с телом, то ваша сила будет направлена по горизонтальной линии и будет воздействовать на переднюю

часть локтя укэ, которую вы предварительно развернули.

4. Когда вы делаете разворот, ваша стойка становится шире и ниже, таким образом укэ теряет равновесие и вынужден низко наклониться вперед.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

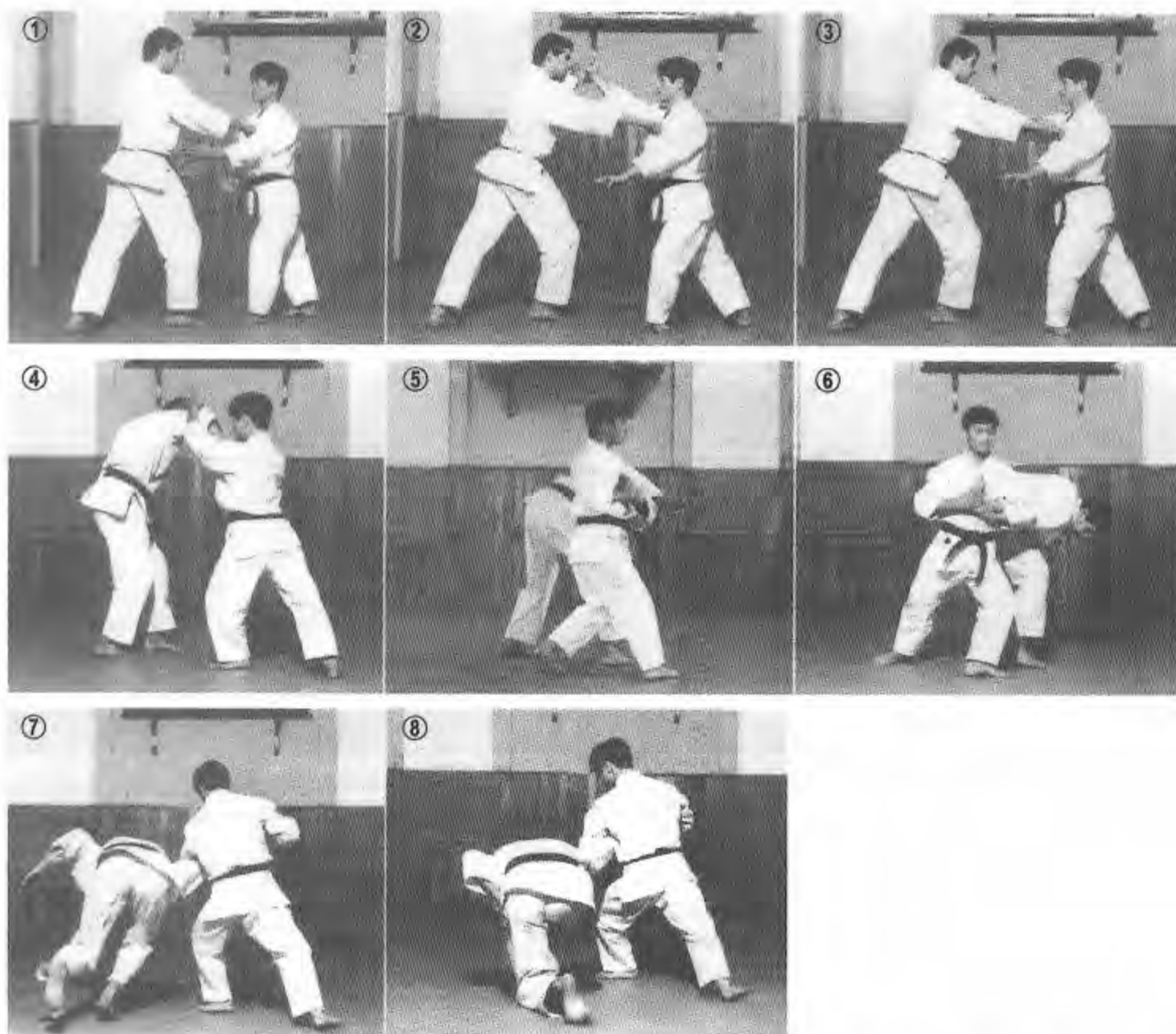
Если вы пытаетесь давить вниз локтем или перекручиваете тело, то вы не сможете перенести свой вес на локоть укэ.

Сохраняя сильный центр равновесия во время разворота, вы сможете развить локтем значительную силу.

Следите за тем, чтобы ваши бедра были развернуты прямо до самого конца техники.

МУНЭ-МОТИ. ХИДЗИ-СИМЭ НИ

Захват за грудь. Замок локтя 2



Рубящим движением переведите руку к груди

1. Из хидари гяку-ханми камаэ укэ обеими руками хватает вас за отвороты доги и толкает. Сводя отвороты доги вместе, укэ разворачивает кулаки ладонями вниз (суставы соответственно развернуты вверх).

2. Объединитесь с толкающей силой и левой ногой сместитесь немного вперед и влево. Двигаясь таким образом и перенаправляя энергию, тыльной стороной правого кулака нанесите атэми в лицо укэ. Левая рука движется в том же направлении, что и в технике кататэ-моти, ладонь развернута вниз.

3-4. Правой рукой возьмите правую руку укэ с тыльной стороны и прижмите ее к груди. На левой ноге развернитесь на 45 градусов назад, одновременно с этим сделайте скользящее движение левой рукой и поднимите локоть укэ.

5-6. Разворачиваясь на левой стопе, сделайте большой поворот назад и одновременно сделайте левой рукой рубящее движение по диагонали так, чтобы вы вывели локоть укэ вперед. Когда локоть укэ окажется под вашим собственным локтем, левой рукой возьмите его запястье.

7-8. Прижимая руку укэ к груди, развернитесь на левой стопе и отведите правую стопу круговым движением вперед, сделайте замок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- В 4 не толкайте локоть укэ вверх, а прижмите его руку к груди 3 и в этом положении сделайте поворот так, чтобы с помощью левой руки вы развернули его запястье и локоть.
- В 5-6 вы не должны тянуть руку укэ для того, чтобы она оказалась около груди, напротив, у вас должно быть ощущение, что вы толкаете свою грудь вперед так, что она подходит к руке укэ.

КОКЮ-ХО ИТИ

Дыхательная техника 1



Переведите движение нижней части тела в своего партнера

Кокю-хо — это техника, в которой мы развиваем контроль дыхания. Мы учимся использовать свои руки как каналы для перевода движения нижней части своего тела в укэ для того, чтобы контролировать его. В зависимости от того, каким образом укэ использует свою силу, мы реагируем определенной техникой дыхательного контроля.

1. Укэ захватывает оба запястья сбоку и тянет по прямой линии.

2-3. Объединяясь с тянущей силой, разверните

колени, вытолкните вперед бедра и круговым движением поднимите тэгатаны обеих рук к подмышкам укэ точно так же, как в хирики но ёсэй ити. Делая это, поднимитесь на пальцы ног.

4-5. Сохраняя то же положение верхней части тела, сделайте движение левым коленом в сторону.

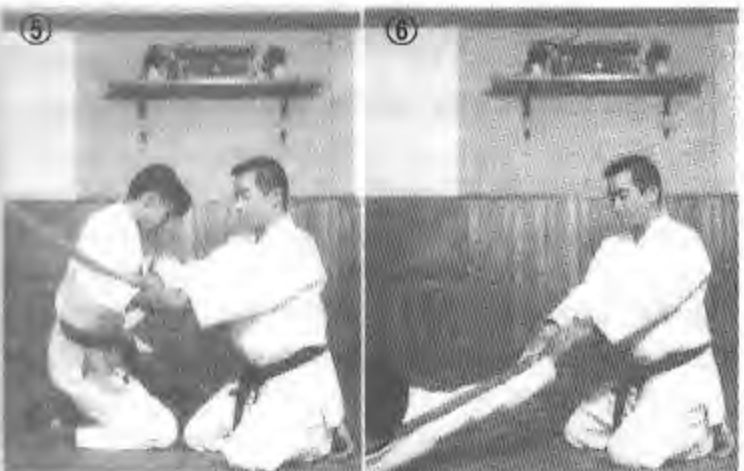




6-7. Отталкиваясь пальцами ног от татами, сделайте движение коленом вперед так, чтобы верхняя часть вашего тела тоже двигалась вперед и, выводя укэ из равновесия назад, сделайте рубящее движение руками вниз, равномерно распределяя силу между руками. В это же время, используя энергию падения партнера, подтяните нижнюю часть тела так, чтобы вы оказались рядом с ним. Сохраняйте свое положение, ваша сила и чувства должны быть привязаны к укэ. Все вышеописанное должно выполняться одним действием.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Движение тела (2-3) выполняется за счет выталкивания бедер вперед. Если вместо того, чтобы просто вытянуть руки вперед, вы пойдете вперед всей верхней частью тела, то вы окажетесь разбалансированным.
- В 4-5 проследите за тем, чтобы вы тянули руками в сторону. Отключая верхнюю часть тела укэ, а затем смещаясь в сторону, вы сможете переместить его позицию, не перемещая его силы. Таким образом, вы будете уверены в том, что укэ движется вместе с вашим движением.
- Движение 6-7 делается по тому же принципу. Сильно отталкиваясь большими пальцами обеих ног вперед, вы сможете использовать энергию падающего назад укэ для того, чтобы подтянуть нижнюю часть тела вперед.

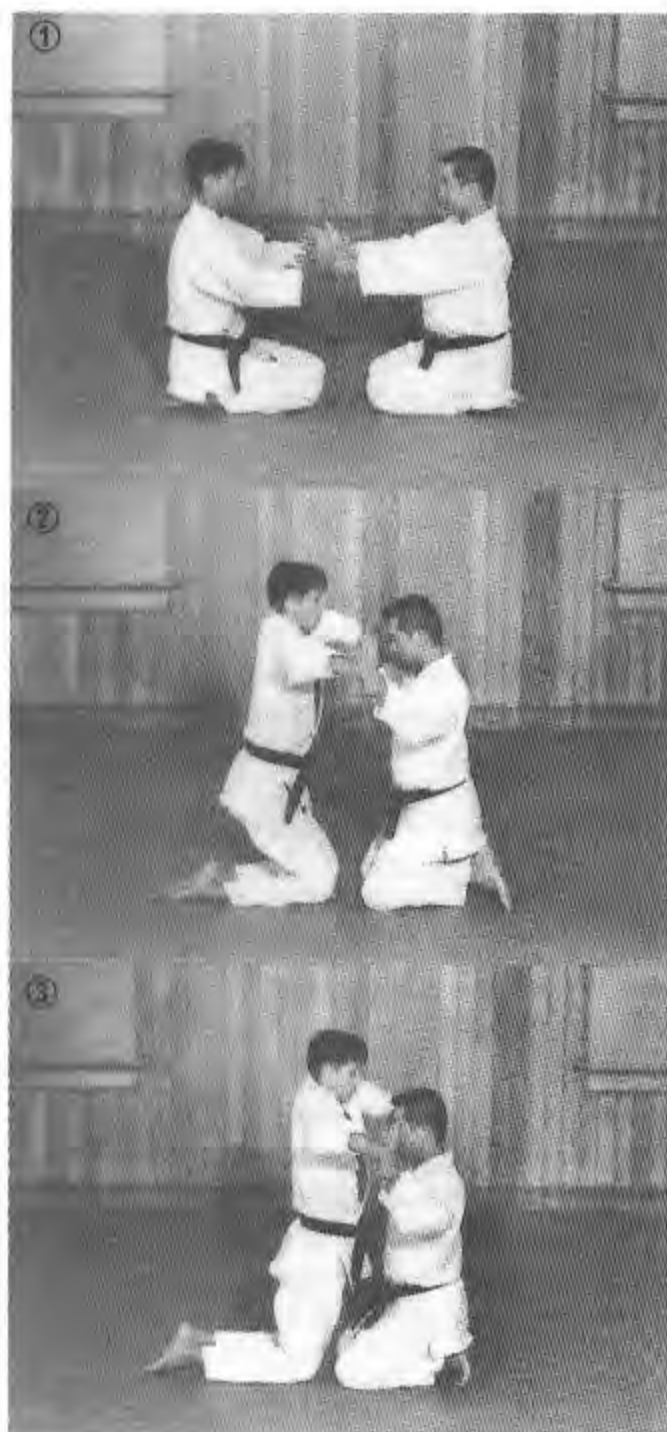


Объяснение с использованием меча

Обеими руками сделайте движение, как будто вы поднимаете боккен вверх и рубите. Следите за тем, чтобы вы не делали этого прямым движением.

КОКЮ-ХО НИ

Дыхательная техника 2



Поднимите укэ вверх и к себе

1. Укэ захватывает оба запястья и толкает.
2-3. Объединитесь с силой толчка и круговым движением поднимите предплечья вверх к себе. Не поднимайте локти, а лишь слегка их приоткройте. Одновременно с этим поднимитесь на пальцы ног.

Позиция укэ

Когда направление вашей силы изменяется, то вас тянет вперед и вы поднимаетесь.

4. Держа руки в таком же положении, левым коленом сместитесь в сторону.

5-6. Выпрямите спину и сделайте рубящее движение вниз, в равной степени используя обе руки.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

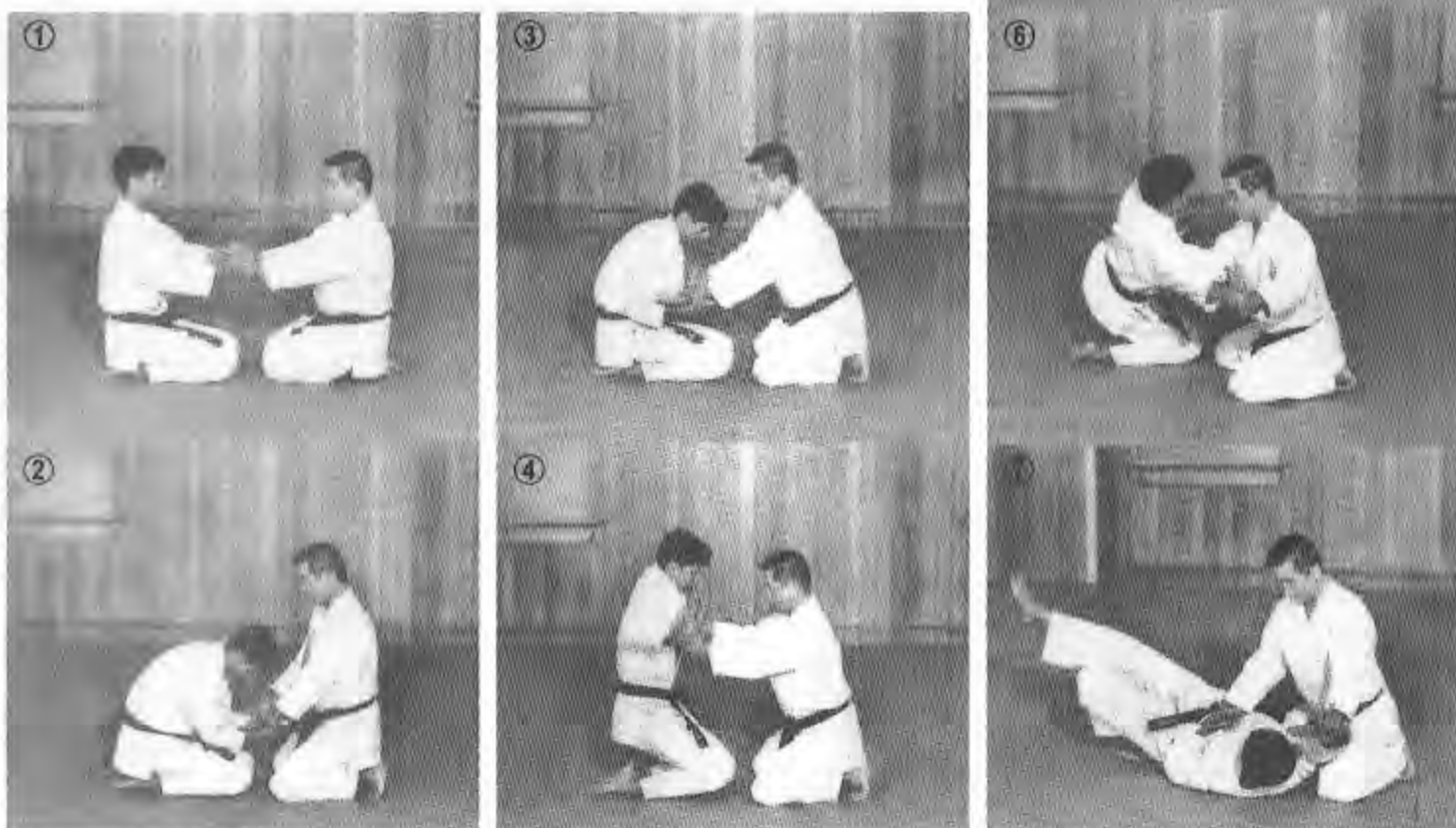
- Когда вы подняли руки вверх, расстояние между ними должно быть больше, чем в кокю-хо ити.
- Убедитесь в том, что вы не тянете локтями.

КОКЮ-ХО САН

Дыхательная техника 3

**Опустите бедра и грудь укэ и
позвольте этой силе перейти в
ваши руки**

Это техника, которую вы используете, когда укэ хватает и полностью контролирует ваши запястья. Вы посылаете свою силу, а затем используете реакцию укэ для того, чтобы разбалансировать его.



1. Укэ захватывает ваши запястья снизу и сохраняет такое положение, мгновенно реагируя на ваше движение независимо от того, в какую сторону вы пытаетесь двигаться.

2. Разверните обе руки ладонями вверх с таким ощущением, как будто вы втягиваете их, а затем опустите их вниз. Одновременно с этим поднимитесь на пальцы ног.

Позиция укэ

Делая тянущее движение, ситэ заставляет вас тянуть в ответ; разворачивая ваши запястья, он заставляет вас попытаться вернуть их в первоначальное положение; толкая ваши руки вниз, он заставляет вас поднимать их в ответ.

3-5. Руками толкните вперед в направлении локтей укэ, круговым движением разверните обе свои тэгатаны так, чтобы ладони были направлены вперед, и поднимите обе руки к подмышкам укэ так,

чтобы они были в таком же положении, как при кокю-хо ити.

Позиция укэ

Ваши руки остаются в том же положении, и поэтому ваша собственная тянущая энергия уводит их к подмышкам, поднимая и перекручивая ваши руки и заставляя все тело «всплыть» вверх.

6-7. Сместитесь в сторону, как в кокю-хо ити, сделайте рубящее движение обеими руками и, используя силу падающего укэ, подтяните нижнюю часть своего тела, оказываясь сбоку от укэ.

КОКЮ-ХО ЁН

Дыхательная техника 4



Используйте силу укэ, чтобы выпрямить его локти

1. Укэ обеими руками держит ваши запястья снизу таким образом, что вы не можете развернуть локти.
2. Сведите обе руки к середине, ладони развернуты вверх, левая рука поверх правой.

Позиция укэ

Поскольку в тот момент, когда ситэ сводит обе руки к центру, у вас возникает ощущение, что ваши руки выкручиваются к центру, то ваши локти развернутся внутрь.

3-6. Правую руку положите на правое запястье укэ и, разворачивая руку тыльной стороной вверх, сделайте скользящее движение к локтю укэ, а затем, начиная с мизинца, сожмите кулак. Одновременно с этим сожмите левый кулак и толкните его по направлению лица укэ. Сместитесь левым коленом вперед, подни-



маясь на пальцы ног. Все вышеописанное должно быть сделано одним движением.

Позиция укэ

Благодаря движению руки ситэ, вся ваша сила фокусируется на центре, а ваше тело оказывается скованным. После этого сила бедер ситэ переводится прямо в ваши бедра, и, когда ваш центр равновесия смещается, вас бросают назад.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

- В 3-6 дело не только в выпрямлении и вытягивании рук, а в том, что вы используете движение бедер для того, чтобы перенести верхнюю часть тела вперед; обе руки толкают вместе с силой, возникающей в результате движения всего тела вперед.

КОКЮ-ХО ГО

Дыхательная техника 5



Выведите укэ вперед, используя движение своего разворота

1. Опустите обе руки на колени. Укэ хватает оба запястья и прижимает их к вашим коленям.
2. Сохраняя равновесие на правом колене, развернитесь назад. В момент разворота ваша правая рука отрывается от колена, а левая остается прижатой.

Позиция укэ

Когда сила, с которой вы толкали, вытягивает вас вперед, тыльная сторона левой руки, которая держит запястье ситэ, сгибается назад и ваш захват ослабляется.

3-6. Когда держащая вас рука ослабляет захват, вы высвобождаете правую руку. Поднесите правую тэганату к локтю укэ и сделайте ей рубящее движение через локоть в направлении разворота,

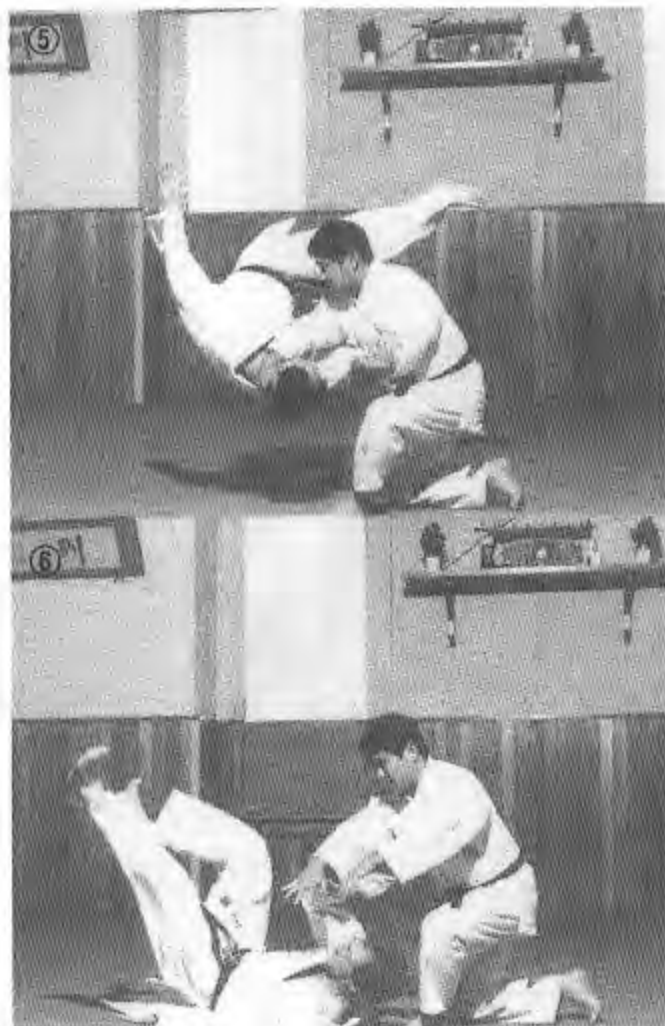
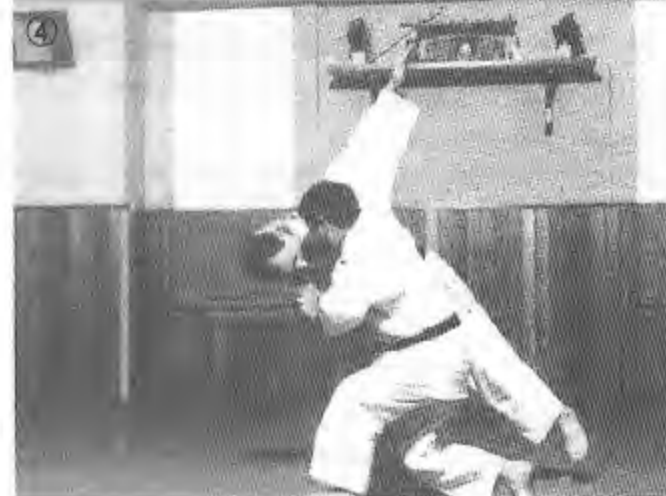
бросая укэ на спину. Все вышеописанное выполняется одним движением в момент выполнения разворота.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Не делайте сначала разворот, а потом контроль.
- Не пытайтесь выполнить контроль, убрав один лишь локоть, разворот следует делать всем телом.
- Делая разворот, поставьте колени немного шире и убедитесь в том, что вы действительно ведете укэ вперед.
- Рука, которой укэ продолжает держать, должна оставаться на вашем колене, вы не должны смещать свою руку для того, чтобы вытянуть укэ по кругу.

СЁМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ 1

Удар спереди. Бросок дыханием 1



Кокю-нагэ — это общее название такого стиля техники, при котором мы, не прерывая потока атакующей силы укэ, перенаправляем линию энергии и, применяя силу дыхания, делаем бросок.

Описанное ниже является введением в многообразие вариаций кокю-нагэ.

1-2. Из миги ай-ханми камаэ укэ наносит удар спереди.

3. С правой ноги сделайте движение прямо вперед на укэ, левую же разверните немного назад. Одновременно с этим сделайте рубящее движение левой рукой сверху через правую руку укэ и нанесите правой тэгатаной удар в шею укэ.

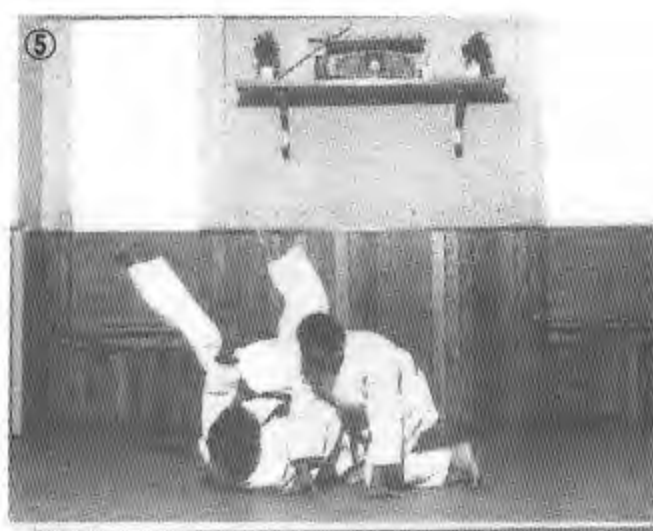
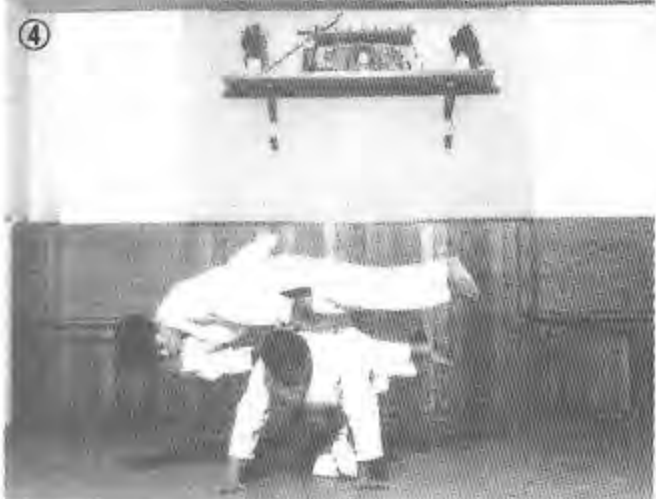
4-6. Переноса вес тела с правой ноги на левую, опустите правое колено на землю и выполните бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Благодаря движению ситэ, сила удара укэ перенаправляется влево.
- В этой технике для того, чтобы сделать бросок, мы не атакуем руками и не тянем за плечи, как в броске дзю-до, но мы используем энергию рук — рубящее движение вперед и вниз.

СЁМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ 2

Удар спереди. Бросок дыханием 2



1. Объединяясь с ударом укэ, двигайтесь так, как будто вы провоцируете его на атаку.

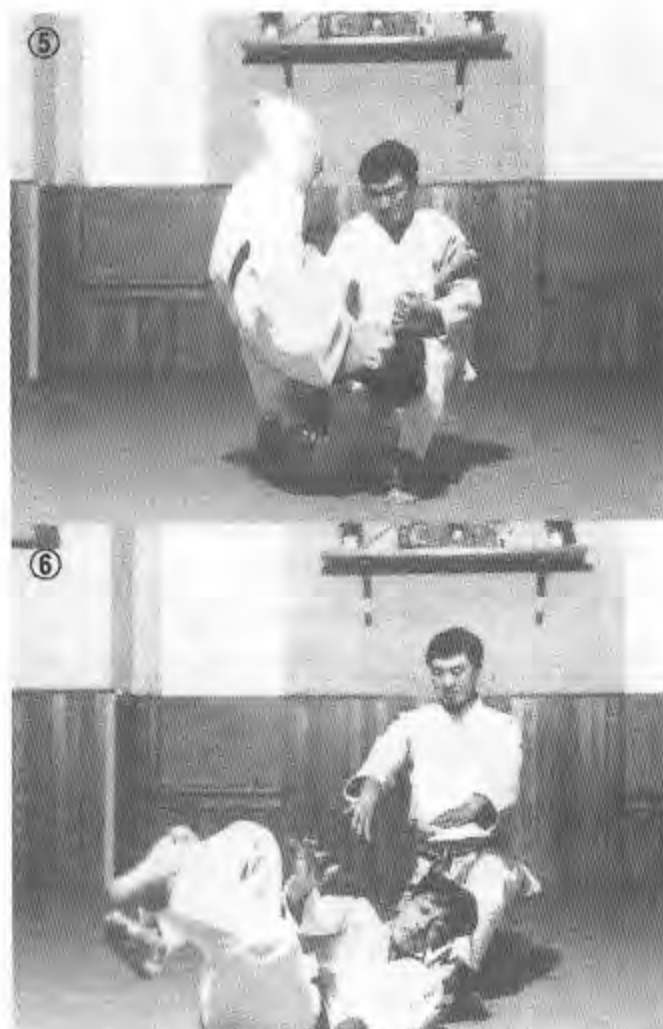
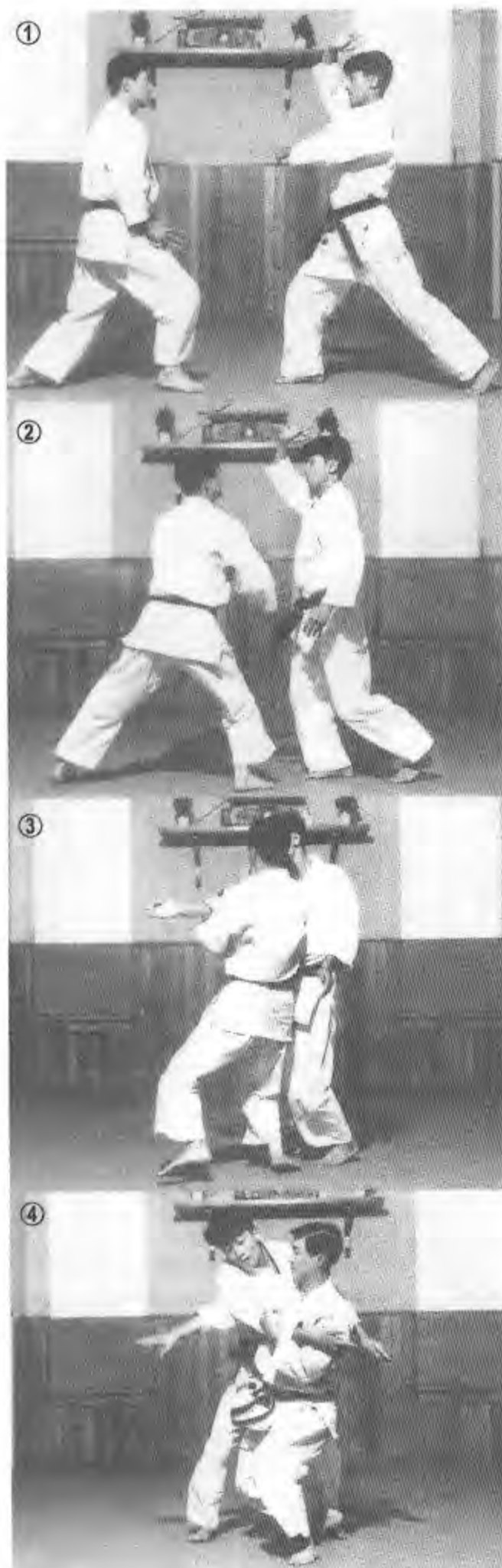
2-6. В тот момент, когда укэ вкладывает весь свой вес в рубящий удар рукой, развернитесь боком и резко уйдите вниз, используйте бедра для того, чтобы смести ноги.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Если вы будете пытаться применить эту технику с самого начала, то укэ разгадает ваше намерение. Двигайтесь вперед так, как будто хотите встретить атаку, а когда укэ вложит всю силу своего тела в удар, измените направление.

ЁКОМЭН-УТИ КОКЮ-НАГЭ

Боковой удар по голове. Бросок дыханием



1-2. Из миги ай-ханми камаэ, когда укэ наносит ёкомэн-ути, правой ногой войдите так, чтобы вы встретили его бедренный сустав.

3. Объединяясь с рубящим ударом укэ, сохраняйте равновесие на правой ноге и разверните тело назад. Одновременно с этим поднимите свою правую руку так, чтобы она оказалась под правой рукой укэ.левой рукой прижмите его руку к себе.

4-6. Переноса вес тела с правой ноги на левую, разверните свою правую руку точно так же, как в хидзи-атэ кокю-нагэ, опустите правое колено на землю и выполните бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Используйте энергию удара укэ, делая свое собственное спиральное движение.
- Разворачивая локоть, вы точно перенесете направленную вперед энергию в укэ, а не потянете его на себя.
- Проследите за тем, чтобы вы не теряли контакт (ма-ай) с укэ.

СЁМЭН-ЦУКИ КОКЮ-НАГЭ

Прямой удар спереди. Бросок дыханием



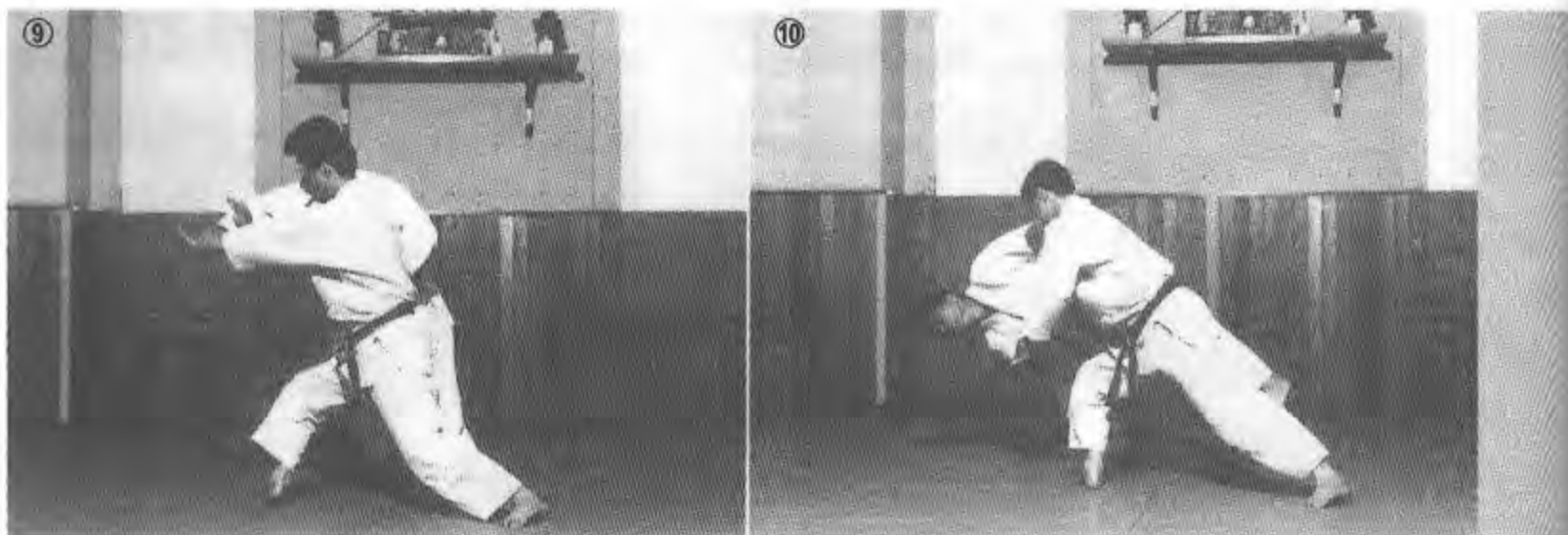
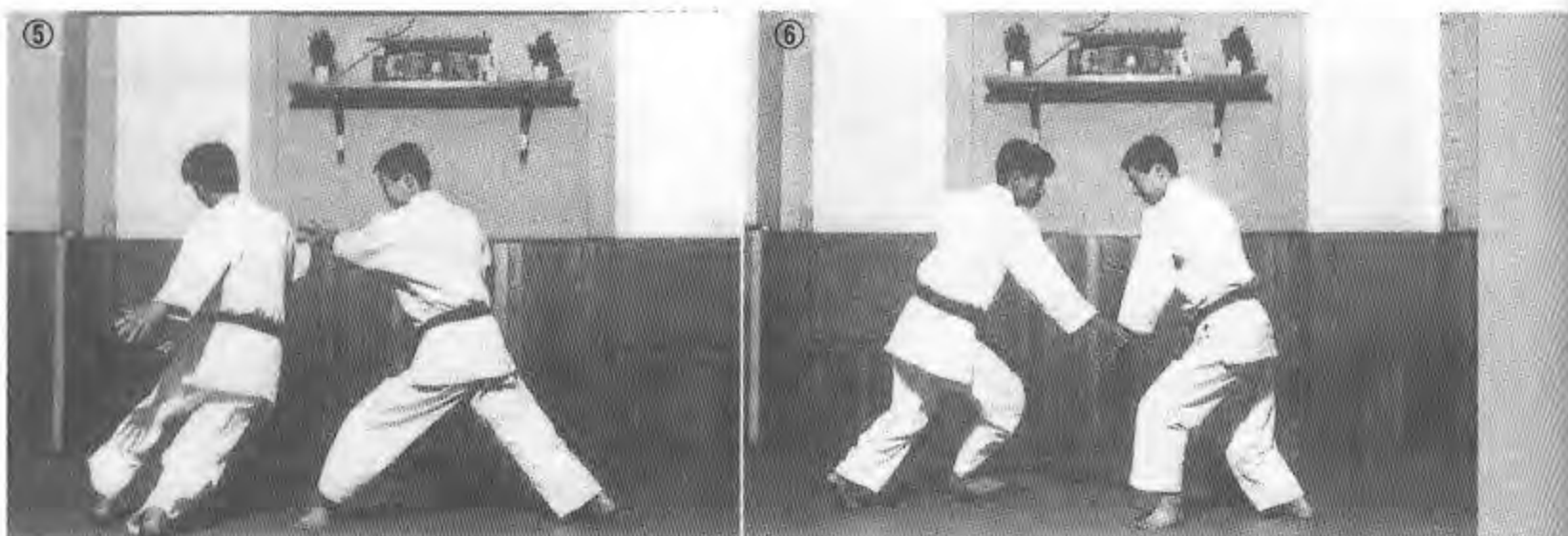
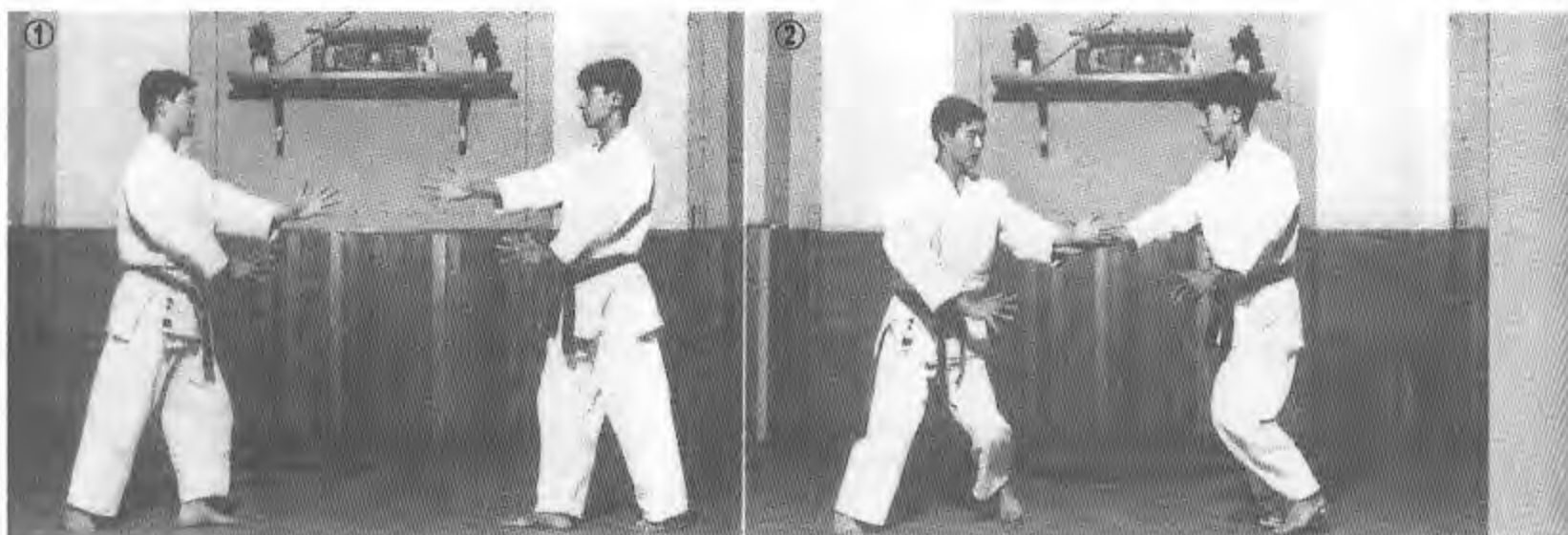
1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ, когда укэ наносит прямой удар, сделайте вход и подхватите руку укэ снизу своей правой рукой.

4. Разворачиваясь телом, переведите руку укэ по большому кругу.

5-8. Заводя правую ногу за спину укэ, уйдите всем телом вниз, рукой укэ сделайте рубящее движение по диагонали (у вас должно быть ощущение, что вы сметаєте его ноги) и выполните бросок.

КАТАТЭ-МОТИ КОКЮ-НАГЭ

Захват за одну руку. Бросок дыханием

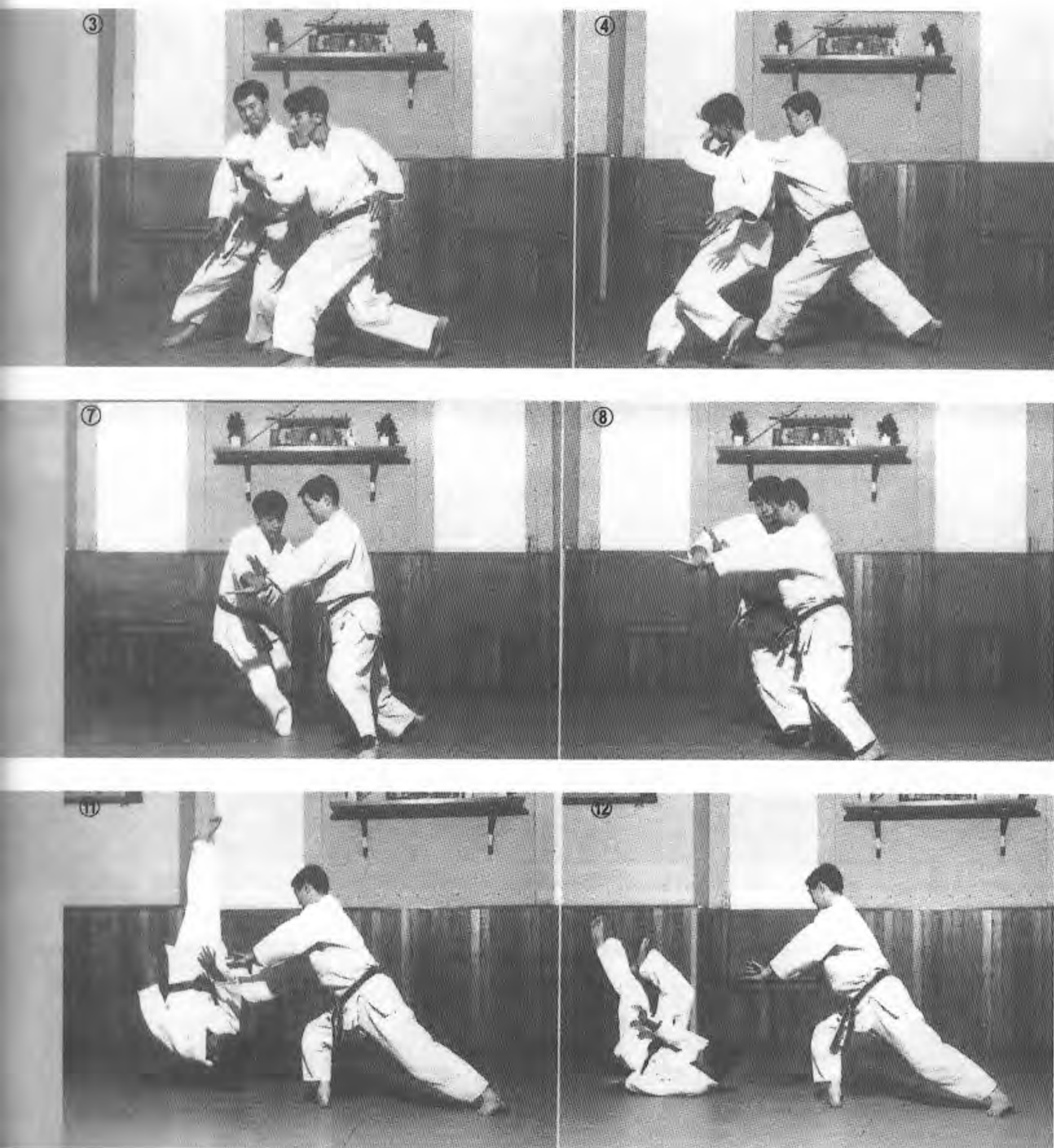


1-5. Из миги гяку-ханми камаэ в тот момент, когда укэ хватает вас за левую руку, используйте такое же движение, как в тай но хэнко ни, и сделайте разворот на 180 градусов, сохраняя равновесие на левой ноге и перенаправляя энергию укэ.

6-7.левой стопой разворачиваясь влево, разверните

левую руку ладонью вниз, а правую тэгатану положите на внутреннюю сторону локтя укэ.

8-12. Правой ногой сделайте большой шаг вперед, убедитесь в том, что укэ сохраняет захват, разверните правую тэгатану вперед и сделайте бросок.



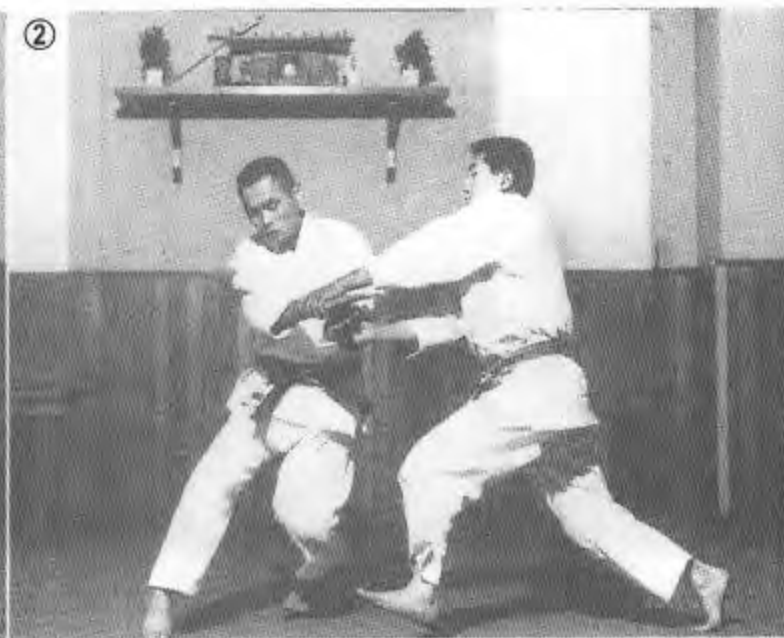
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

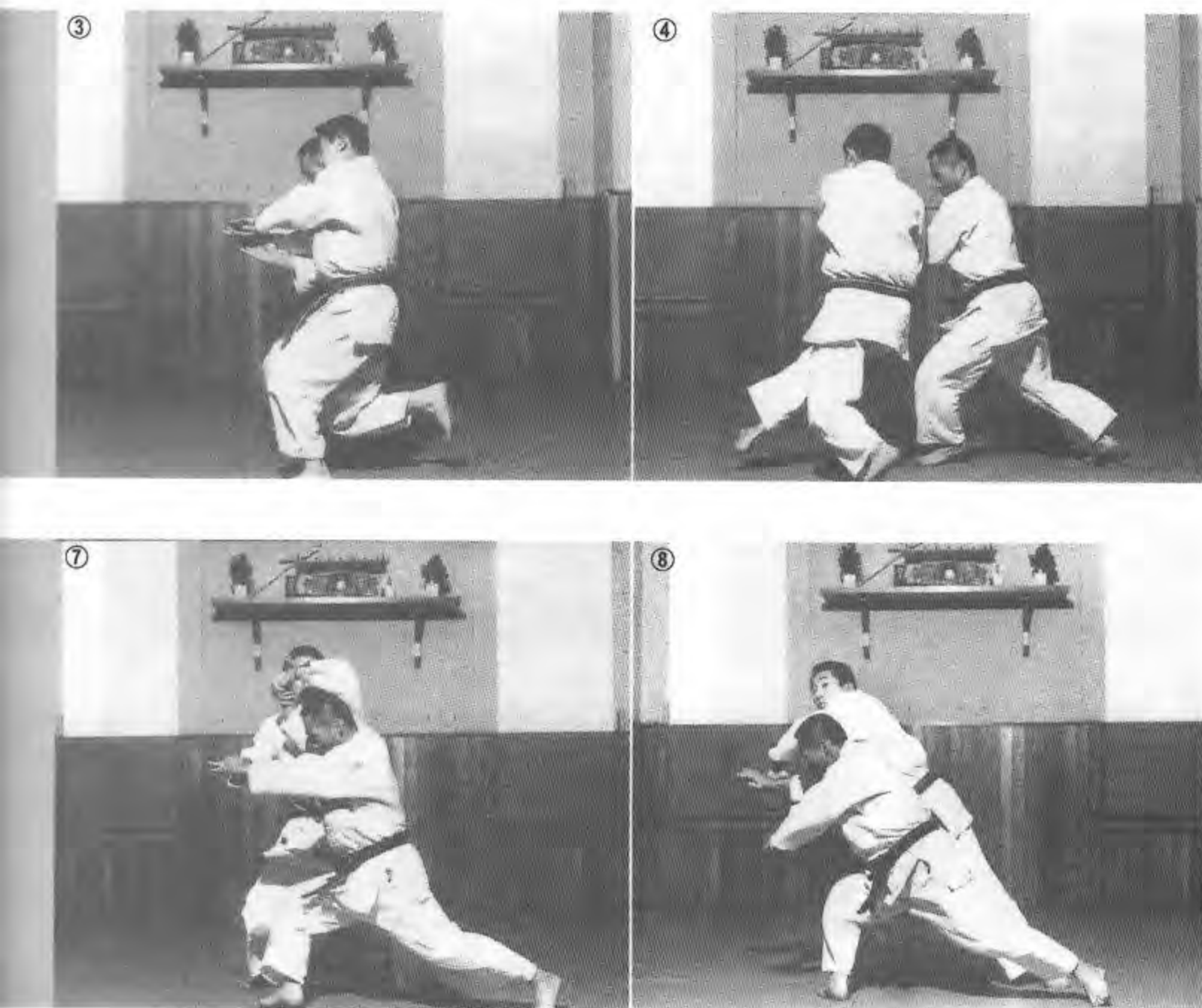
● Когда укэ, следуя за своей силой, двигается вперед на вас, вы оказываетесь в положении, в котором вы можете сделать контр-движение.

● Для того чтобы сделать бросок, не пользуйтесь одной только правой рукой, а опуститесь вниз всем телом и перенесите вес своего тела в руку укэ.

РЁТЭ-МОТИ КОКЮ-НАГЭ

Захват за две руки. Бросок дыханием





1-4. Из хидари гяку-ханми камаэ, когда укэ хватает вас за обе руки, именно в момент захвата разверните левую руку ладонью вверх, а правую — ладонью вниз; сохраняя вес на левой ноге, сделайте разворот на 180 градусов, как в тай но хэнко ни, и перенаправьте энергию.

5-6. Разворачиваясь влево левой ногой, переведите левую руку по кругу перед собой ладонью вниз и поднимите правую руку на уровень головы так, чтобы она оказалась на внешней стороне захватившей ее руки.

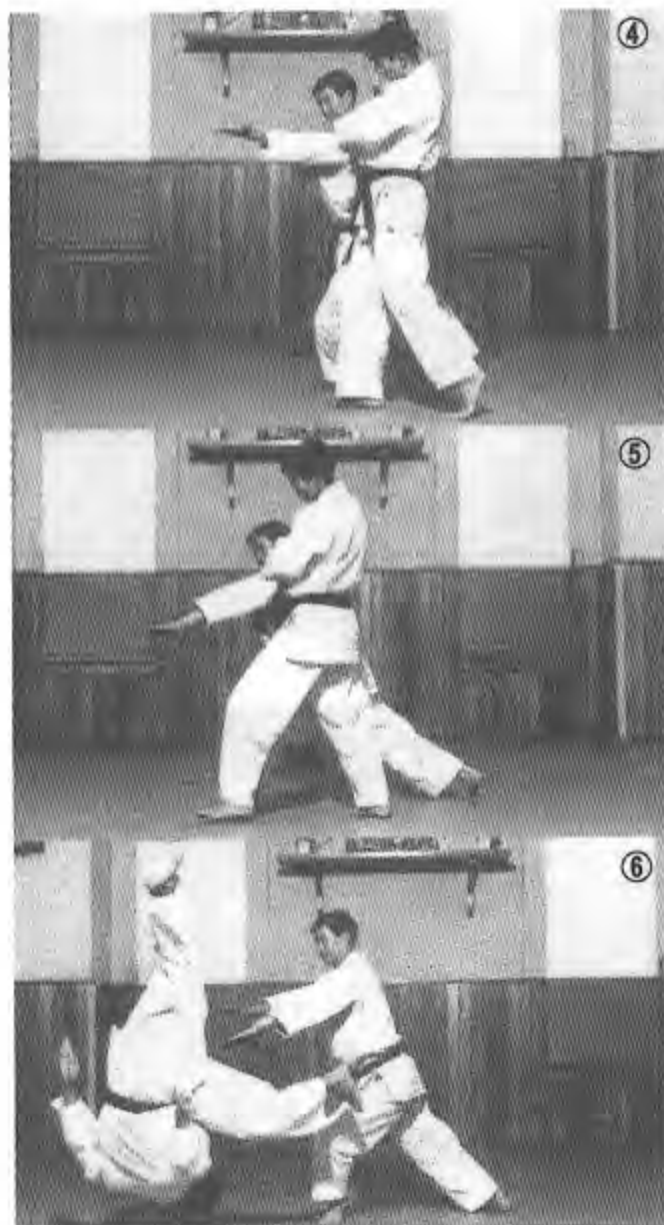
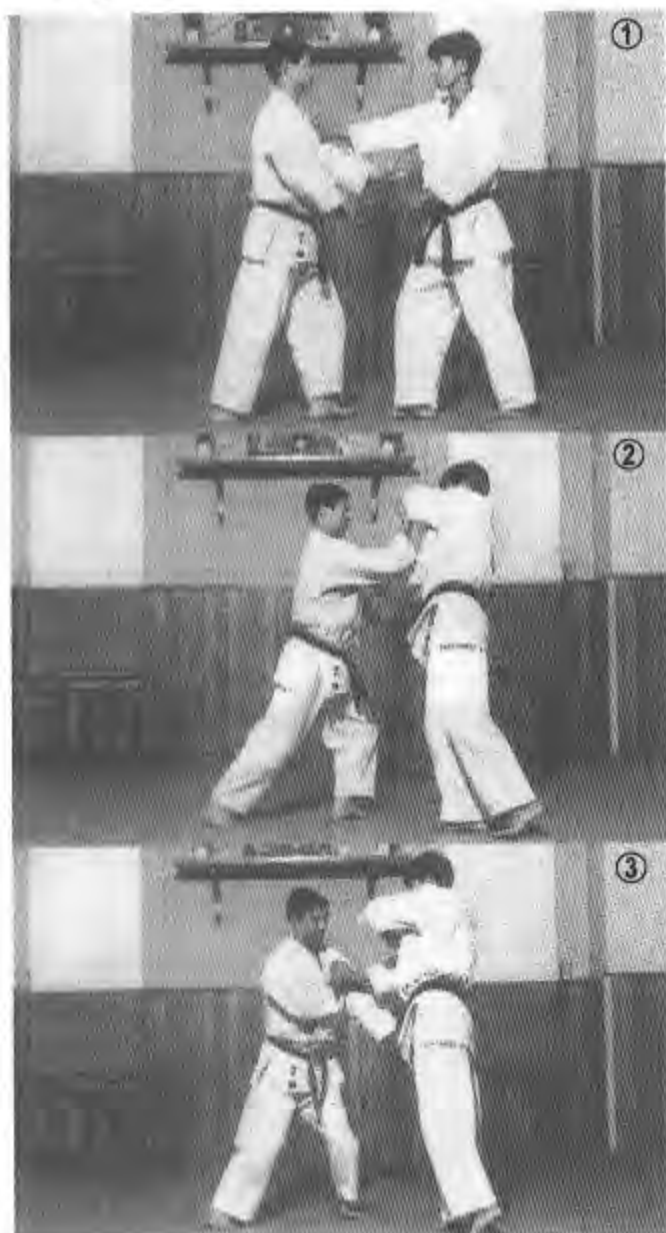
7-10. Правой ногой сделайте большой шаг вперед, убедившись, что укэ сохраняет захват, сделайте круговое рубящее движение правой рукой вниз, одновременно вытягивая вперед левую, и сделайте бросок.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда вы рубите правой рукой вниз, следите за тем, чтобы локоть продолжал смотреть вперед.
- Если в тот момент, когда вы делаете бросок, ваша рука окажется за вами, то вы не сможете сдвинуть укэ. Убедитесь в том, что, когда вы двигаетесь вперед и выполняете бросок, обе руки находятся перед вами.

КАТА-МОТИ ТЭКУБИ-КИМЭ КОКЮ-НАГЭ

Захват за плечо. Бросок дыханием через замок запястья



Используя плечо, возьмите запястье в замок

1-2. Из хидари гяку-ханми камаэ, объединяясь с энергией укэ в тот момент, когда он хватается вас за плечо, сместитесь влево, перенаправляя энергию укэ, и одновременно с этим правой рукой нанесите атэми ему в лицо.

3-4. Правой рукой прижмите руку укэ к своему плечу, и, сохраняя вес тела на левой ноге, сделайте разворот назад. Зачерпывающим движением подведите левую руку снизу, ладонь развернута вверх.

Позиция укэ

Ваше запястье развернуто таким образом, что тыльная сторона вашей руки и мизинец прижаты к плечу ситэ.

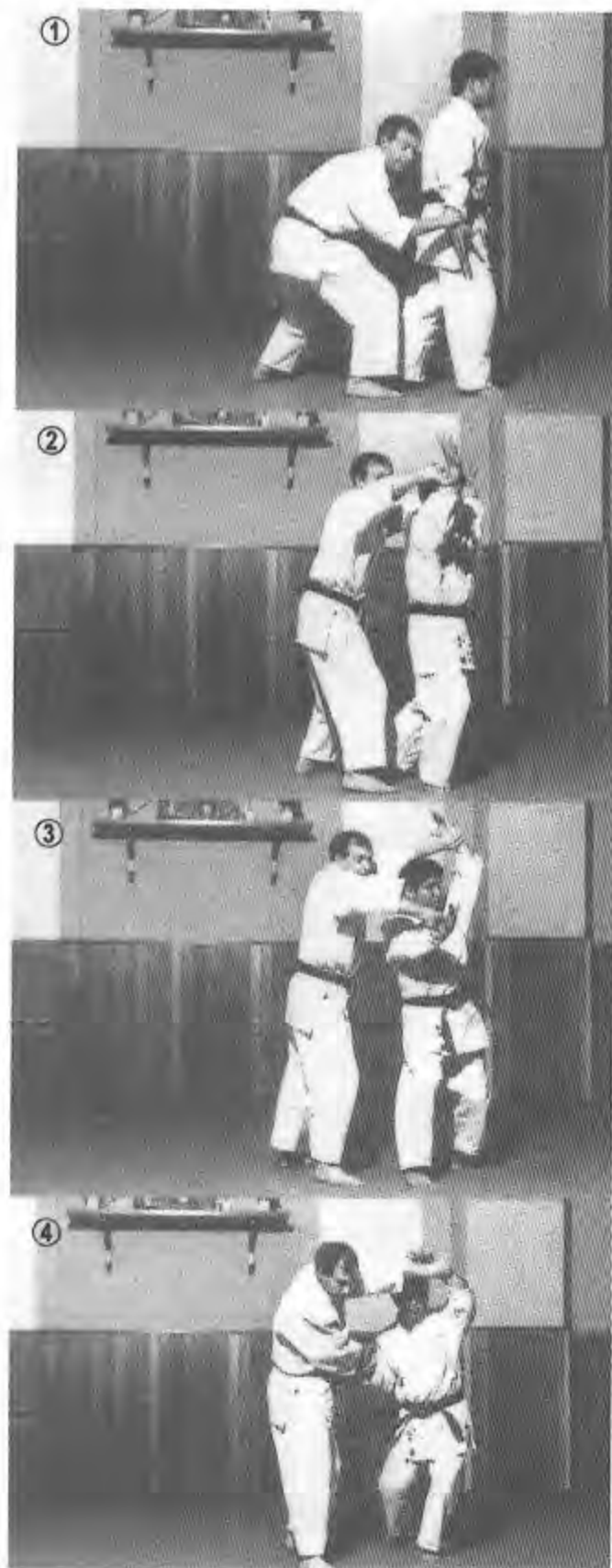
5-6. Двигаясь левой ногой вперед, разверните левую руку большим пальцем вниз точно так же, как в хидзи-атэ кокю-нагэ, беря запястье укэ в замок и выполняя бросок.

Позиция укэ

Плечо ситэ, которое подхватило ваше запястье снизу в (4), делает еще одно движение (5), и ваше запястье оказывается в вертикальном положении. При таком «вывернутом» положении запястья ваш локоть вытягивается, и запястье оказывается в замке.

УСИРО РЁТЭ-МОТИ ДЗЮДЗИ-НАГЭ

Захват за две руки сзади. Перекрестный бросок



Скрестите оба локтя укэ

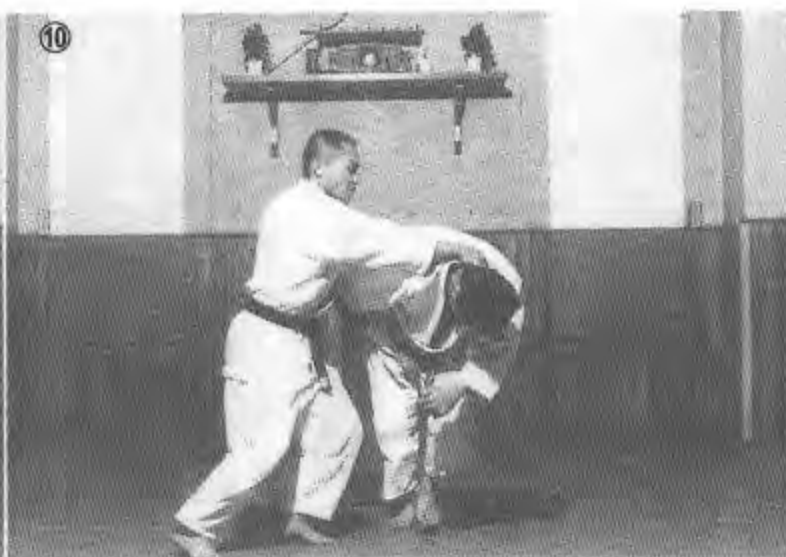
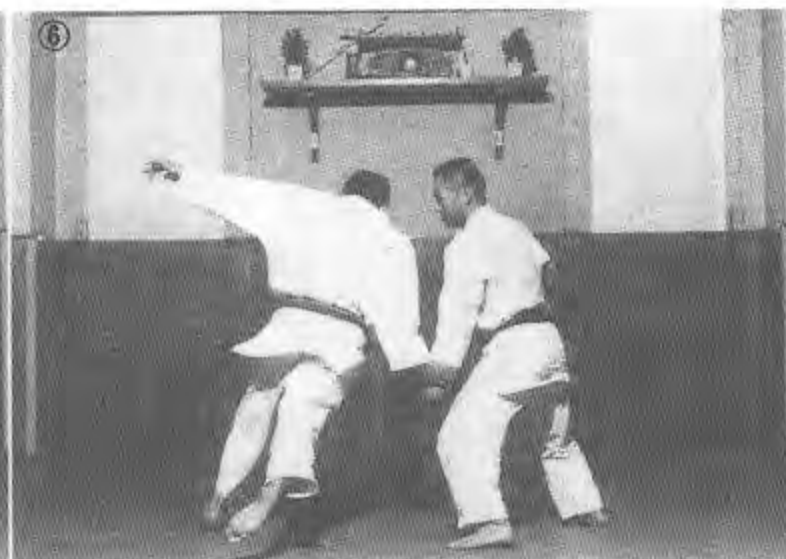
1-2. Когда укэ приближается сзади, хватает вас за оба запястья и тянет, развернитесь на правой ноге и поднимите обе руки вверх.

3-4. Опуская обе руки вниз перед собой, сохраняйте вес тела на левой ноге и отставьте правую ногу назад. Круговым движением подведите свою правую руку под запястье укэ и подхватите его большим и указательным пальцами. Прижмите его правый локоть к обратной стороне левого локтя в скрещенном положении.левой рукой перехватите левое запястье укэ.

5-7. Двигаясь вперед правой ногой, при помощи правой руки вытяните правое запястье укэ вперед, возьмите локти в перекрещенном положении в замок, разверните левое плечо вперед и выполните бросок.

КАТАТЭ-МОТИ КАЙТЭН-НАГЭ

Захват за одну руку. Круговой бросок

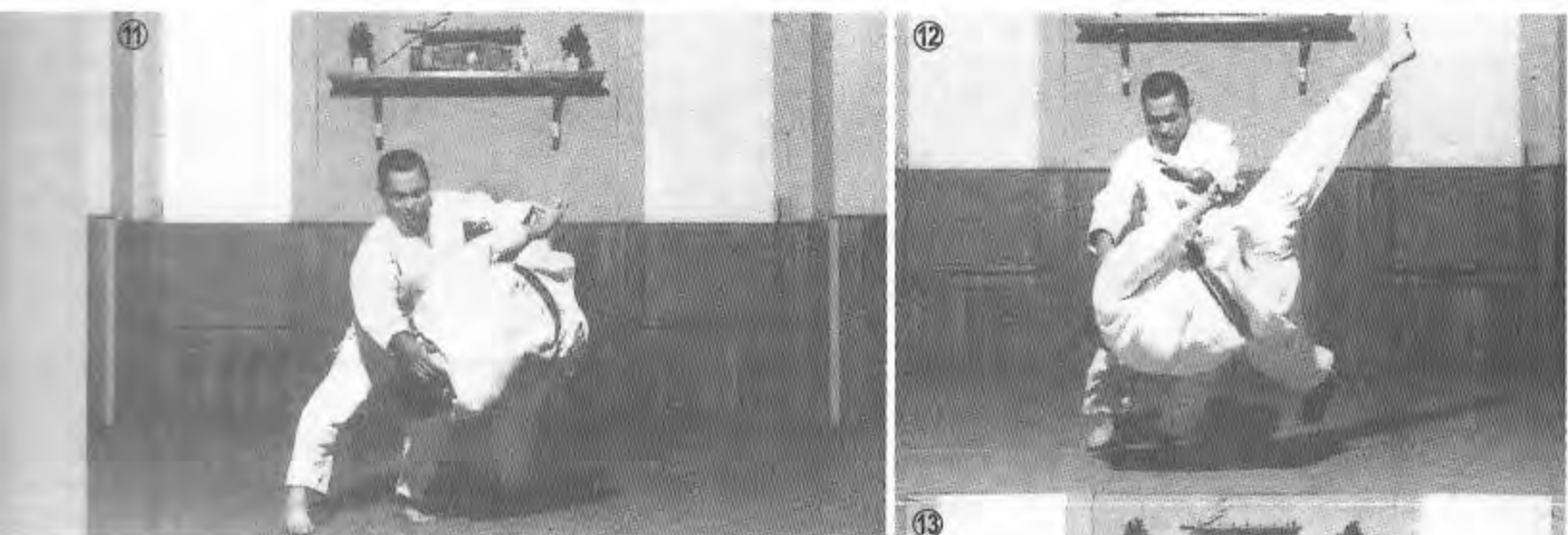
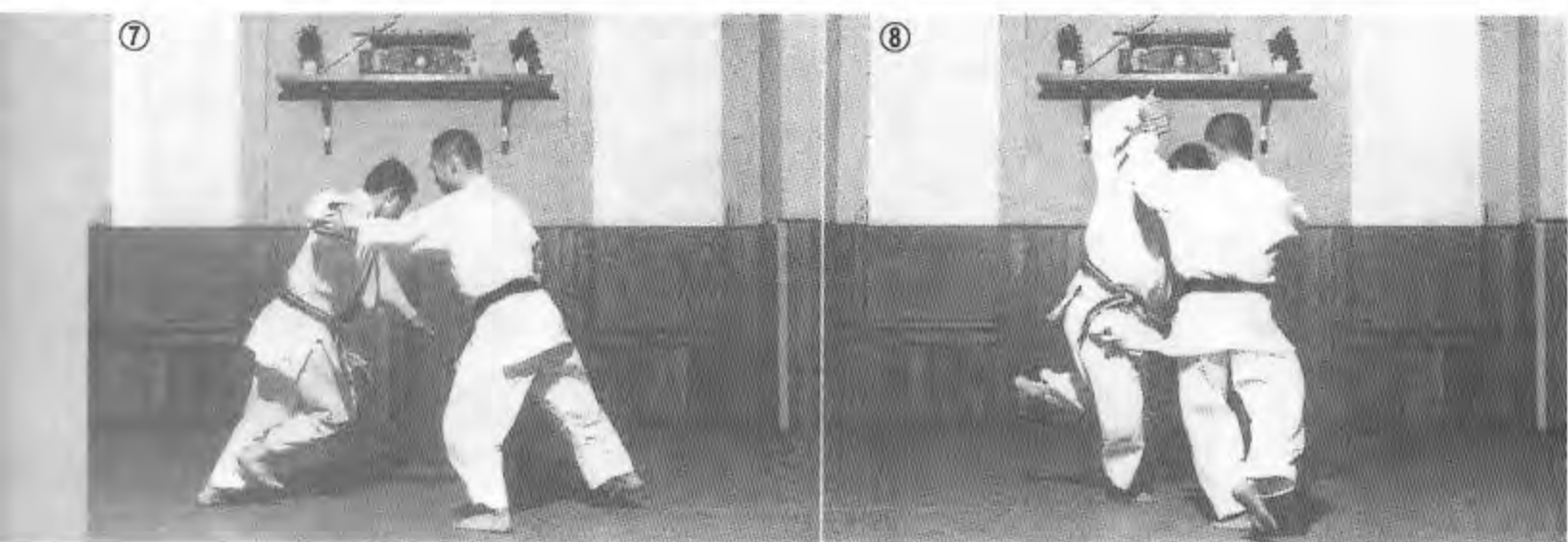
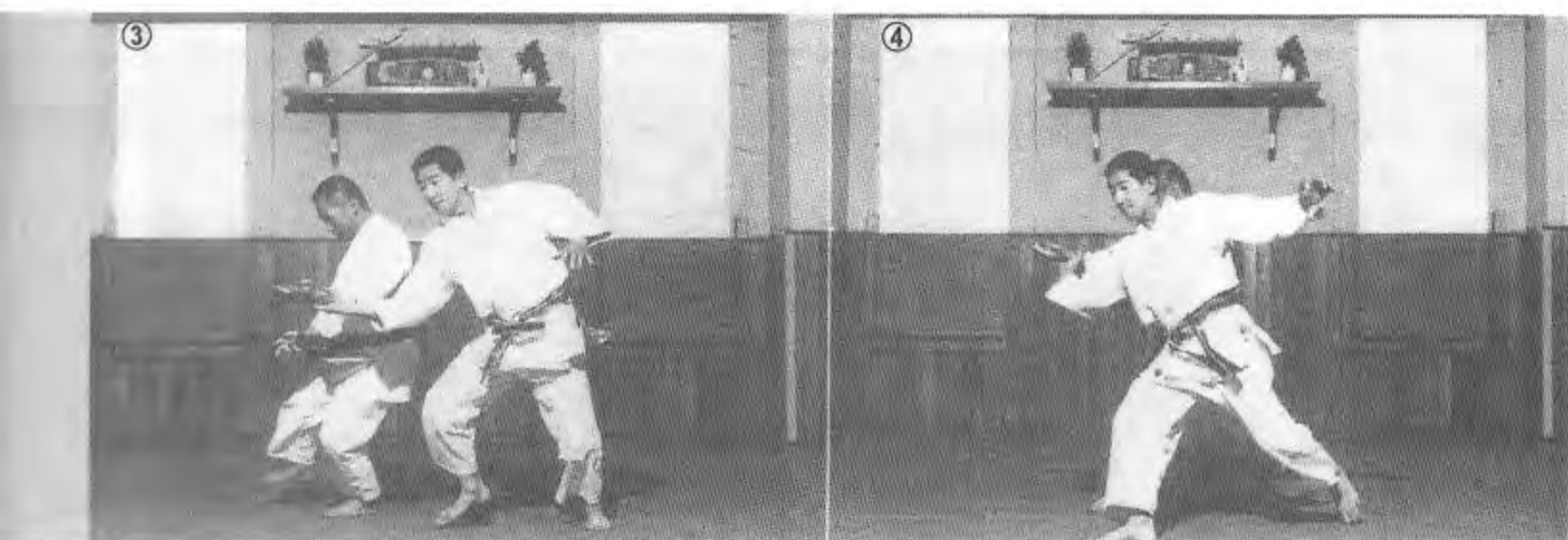


1-4. Из хидари гяку-ханми камаэ, когда укэ приближается и хватает вашу левую руку, сделайте разворот на 180 градусов, как в тай но хэнко, и перенаправьте энергию.

5-6. левой ногой двигайтесь по кругу влево, разверните левую руку вниз и влево так, чтобы ладонь была направлена вниз.

7-8. Продолжая движение, круговым движением поднимите руку на уровень головы и, сохраняя вес на левой ноге, начните разворачиваться назад.

9-10. Высвободите свою левую руку так, чтобы запястье укэ оказалось между большим и указательным пальцами. Выпрямляя левую руку вперед по направлению к спине укэ, сделайте бросок.

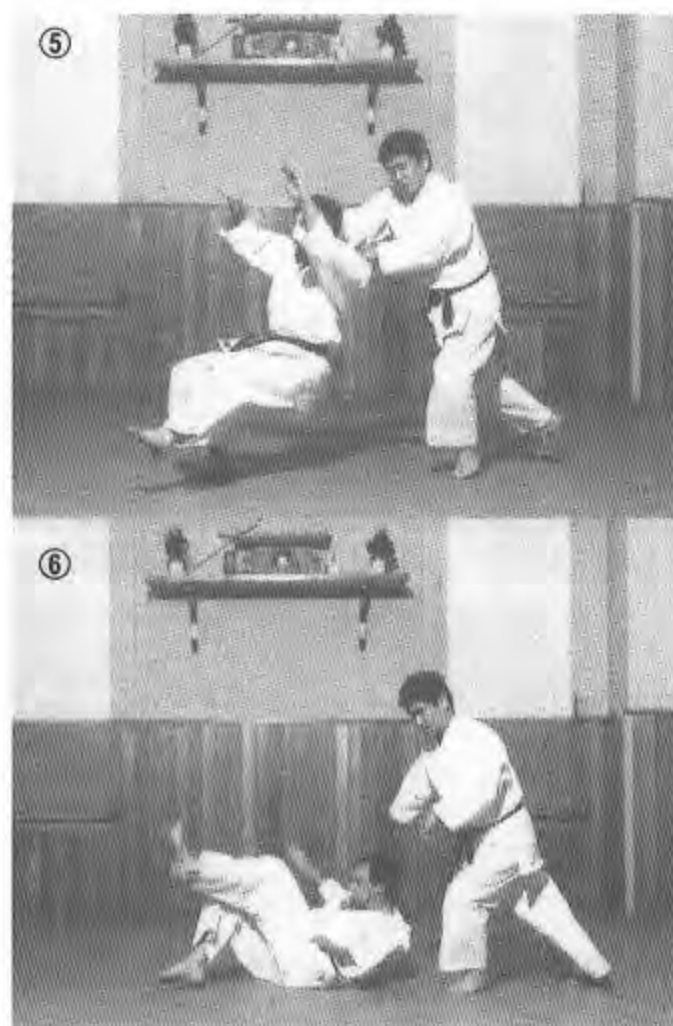
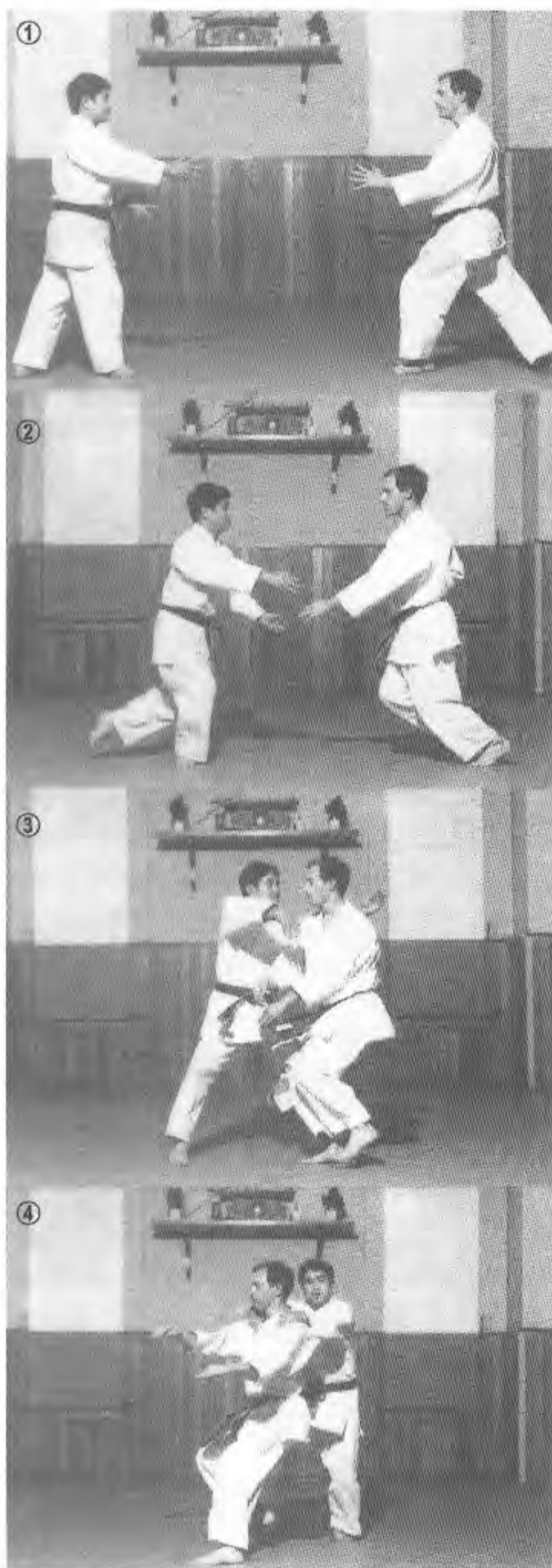


ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Если в тот момент, когда вы бросаете, вы поведете руку ука к его плечу, то он не будет в достаточной степени разбалансирован, поэтому следите за тем, чтобы движение шло через спину.

СЁМЭН-ЦУКИ УСИРО-НАГЭ

Прямой удар спереди. Бросок сзади



Делая вход, схватите за плечи сзади

1-4. Когда укэ наносит прямой удар, войдите, развернитесь у него за спиной, схватите его за плечи. 5-6. Используя момент, когда нижняя часть тела укэ движется вперед, потяните его назад за плечи и опрокиньте его вниз.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Когда вы входите, следите за тем, чтобы ваше тело было не слишком далеко от укэ.

ГОСИН ВАДЗА / ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ



Если вы говорите, что «техника этого человека быстрая ...а техника того человека медленная», то вы видите только форму. Вы должны отбросить такие мысли. В объединении с энергией человека, в тот момент, когда вы по-настоящему сливаетесь с этим человеком, быстрое и медленное исчезает. Это то, что Уэсиба Сэнсэй называл «стать единым с природой».

Высказывания Годзо Сиоды (IV)

УСИРО КАТАТЭ-МОТИ КУБИ-СИМЭ САНКАДЗЁ РЭНГЮ-ХО



Согните запястье и надавите на локоть

Причиняя неожиданную боль, вы делаете ука бессильным, и это дает вам возможность применить техники ареста и конвоирования.

1. Ука приближается сзади, правой рукой хватает ваше правое запястье, а левой рукой делает удушающий захват за шею.

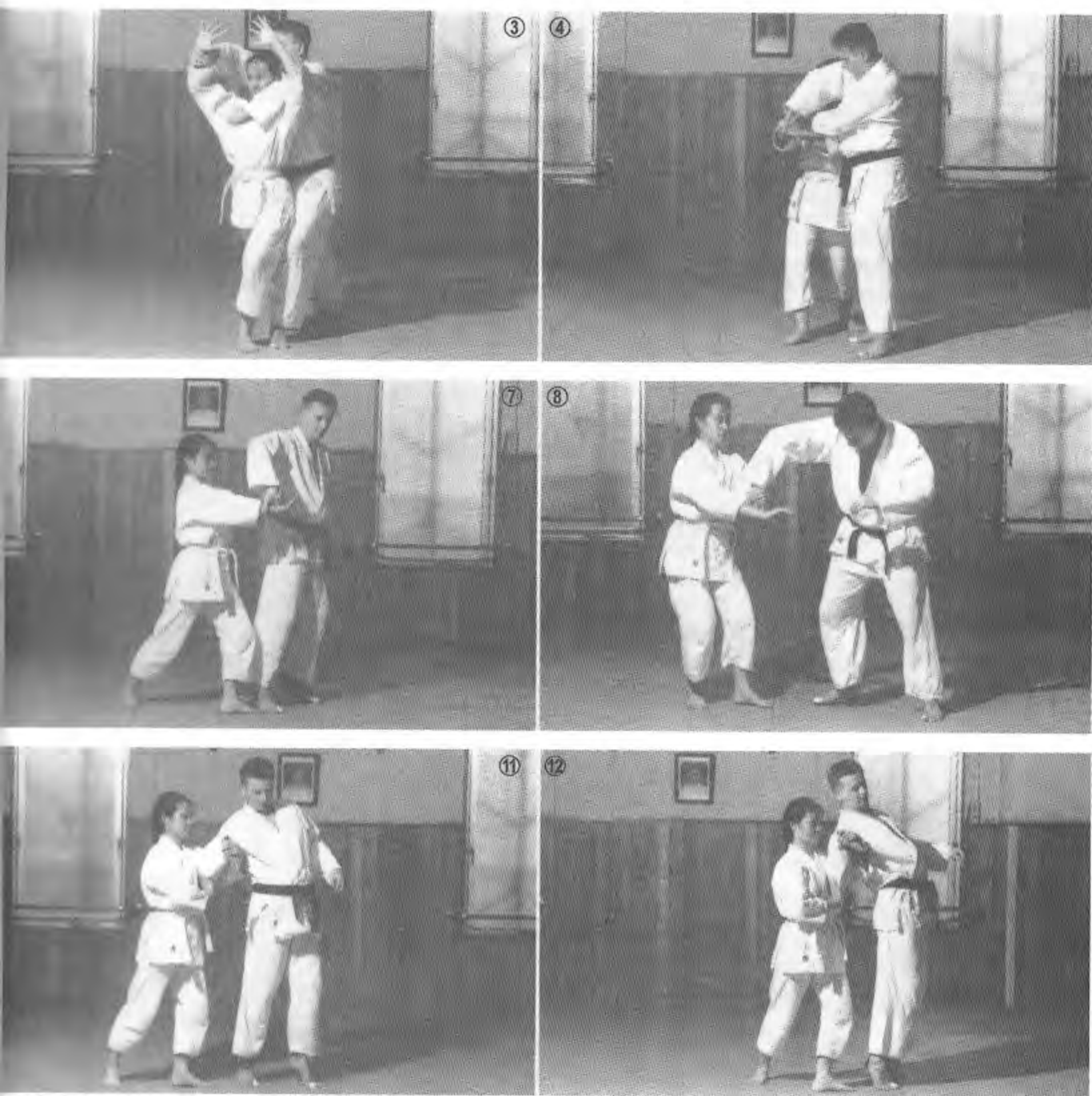
2-3. Таким же образом, как в техниках усиро, где ука вас

тянет, меняя направление тела, поднимите руки вверх, чтобы перенаправить энергию, и заставьте ука «всплыть».

4-5. Разворачивая правую стопу внутрь, сохраняйте равновесие на этой же ноге и отставьте левую ногу назад, одновременно с этим делая рубящее движение обеими руками вперед.левой рукой перехватите правое запястье ука, которым он держит вашу правую руку, в положение санкадзё.

6-7. Перенесите равновесие с правой ноги на левую и, используя силу тела в момент, когда оно меняет направление, примените санкадзё.

Захват за руку и за шею сзади. Третий контроль. Техника ареста и конвоирования



8-9. Отставляя назад левую ногу, левой рукой сделайте рубящее движение в направлении спины укз и одновременно с этим согните его запястье. Ваша правая рука хватается локоть укз.

10-12. Двигаясь вперед левой ногой, сделайте согнутым запястьем движение вверх и вперед. Используйте силу своего движения вперед, чтобы причинить острую боль. Отняв у укз возможность сопротивляться, вы можете произвести арест и конвоирование.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Не тяните согнутое запястье укз к себе, наоборот, воспользуйтесь силой своего движения вперед. У вас также должно быть ощущение, что вы вдавливаете локоть в запястье.

ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ ХИКИ-КИМЭ/СОКУМЭН ИРИМИ-НАГЭ

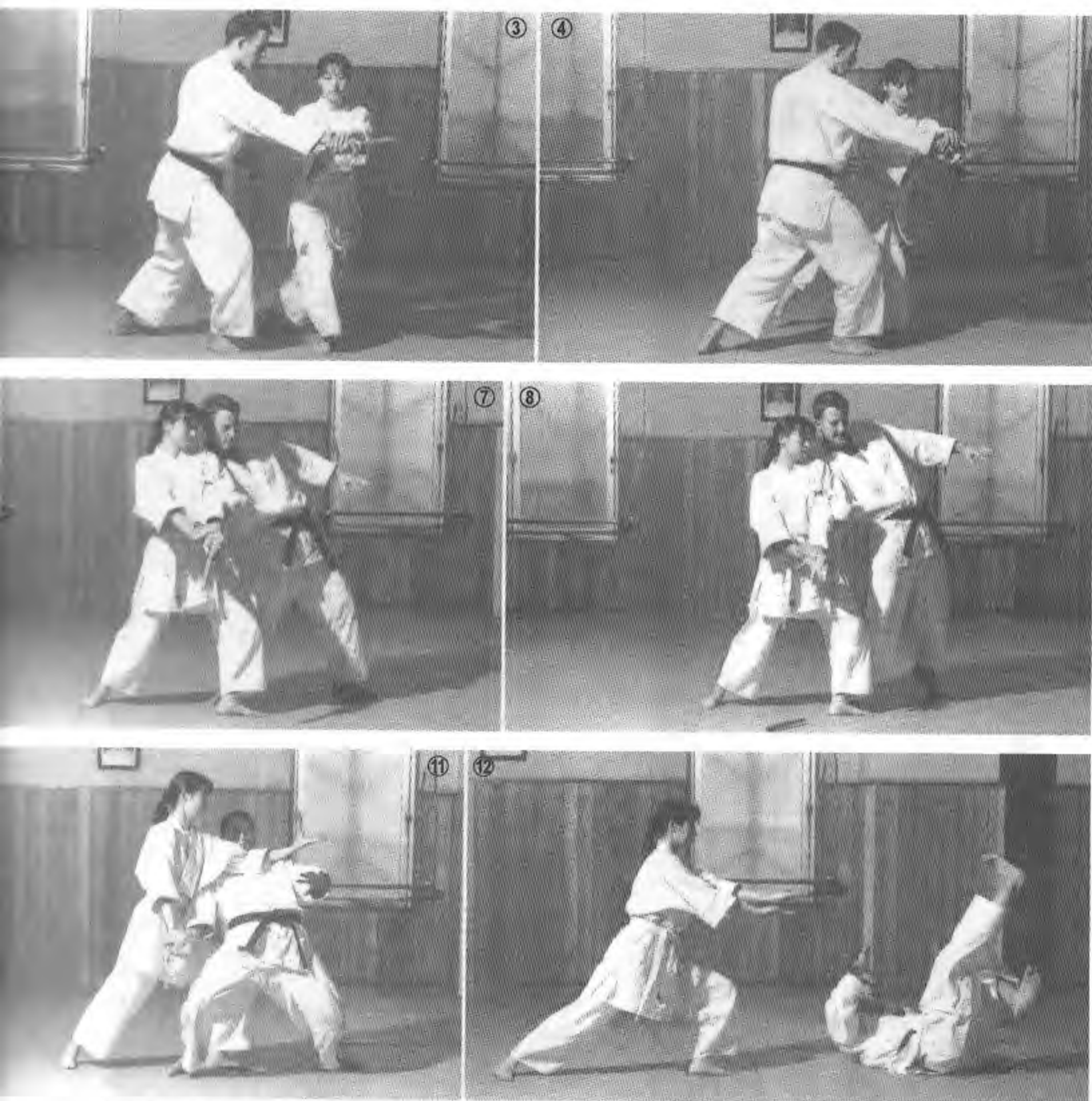


Зафиксируйте локоть и вытяните нижнюю руку вперед

1-4. В миги ай-ханми камаэ укэ держит нож, развернутый лезвием вверх, отводит правую ногу назад, а затем наносит удар вперед. Уйдите внутрь и, сохраняя равновесие на правой ноге, развернитесь всем телом. Нижняя часть вашей правой руки соскальзывает под руку укэ и, когда ваша левая нога делает большой разворот назад, перенаправляет энергию удара.

5. Разворачиваясь правой стопой вправо, ведите правую руку укэ по кругу перед своими бедрами, вытягивая все его тело. Сделайте скользящее движение правой рукой вниз и схватите запястье укэ. 6-8. Двигаясь левой ногой вперед, переведите руку укэ вперед так, чтобы локоть вытянулся, а рука была развернута ладонью вверх. В это же самое время круговым движением переведите через нее левую руку так, чтобы затем она ушла под локоть укэ.

Техника отбирания ножа: удар спереди; замок на локоть / бросок входом сбоку



9. Используя левое предплечье, которое находится под локтем укэ, в качестве точки опоры, выпрямите обе руки вперед, беря локоть укэ в замок.

10-12. Когда тело укэ начнет «всплывать», поставьте левую ногу за укэ, высвободите свою левую руку и сделайте сокумэн иrimi-нагэ. Делая это, правой рукой отберите нож.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

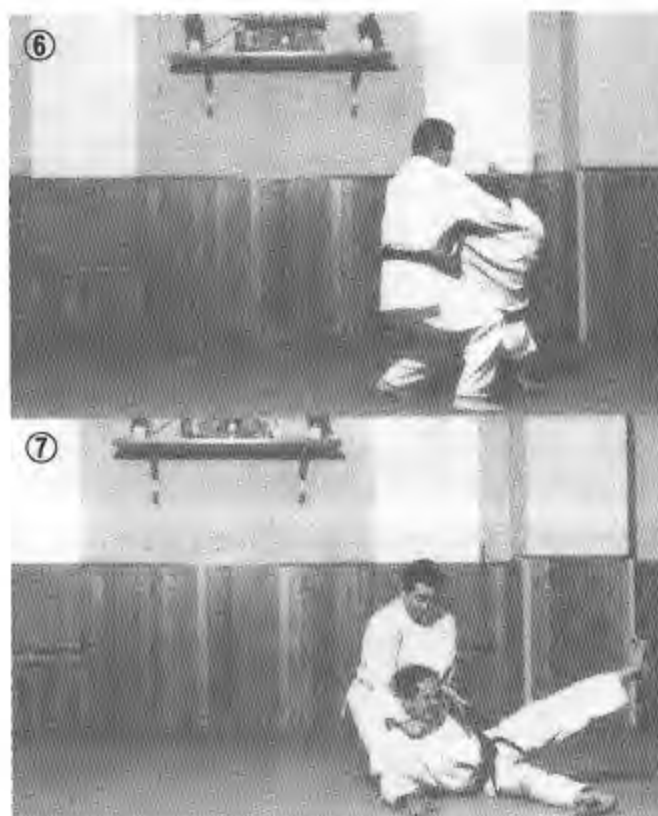
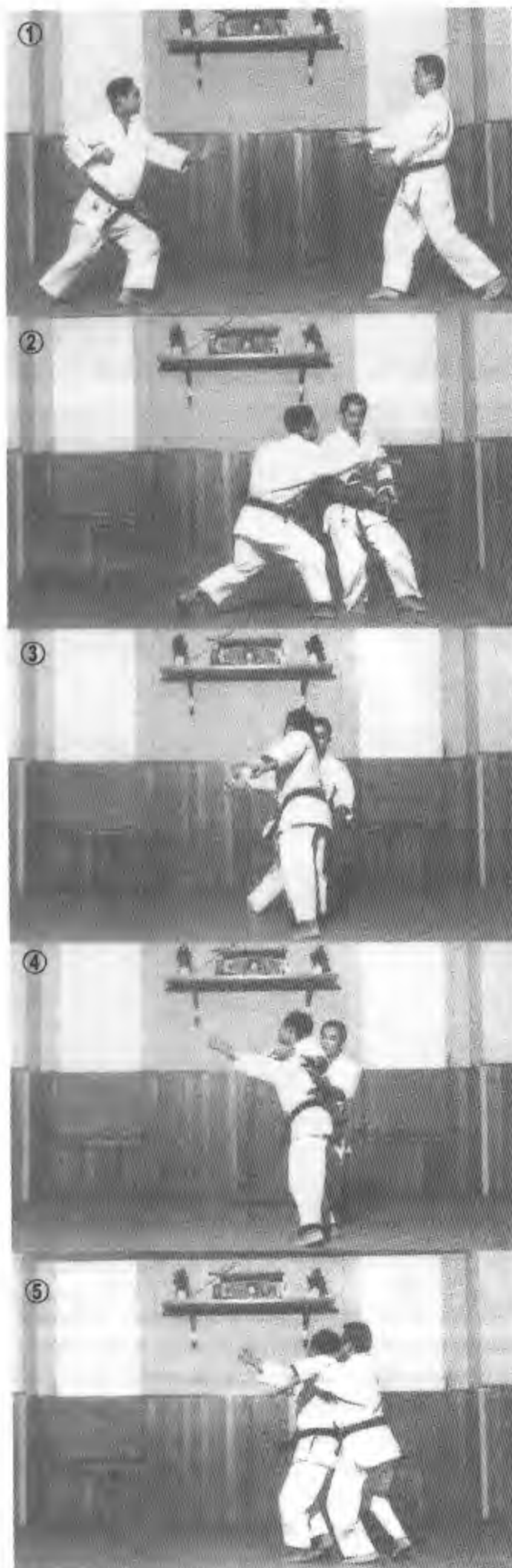
- Когда вы переводите руку укэ по кругу (5), вывернув запястье укэ, разверните нож острием

от себя. Таким образом вы будете уверены в том, что вам не угрожает опасность порезаться.

- Когда вы берете локоть в замок, закройте подмышки и следите за тем, чтобы ваша левая рука (являющаяся точкой опоры для замка) не двигалась. Используйте обе руки для того, чтобы вытянуть нижнюю часть руки укэ вперед.

СЁМЭН-ЦУКИ КУБИ-СИМЭ

Удар спереди. Захват за шею



Перенаправьте удар и зайдите за спину укэ

1-3. Когда укэ приближается, чтобы нанести прямой удар правым кулаком, из миги ханми войдите внутрь удара и сделайте большой разворот, используйте правую руку, чтобы перенаправить удар по кругу вправо, разворачивая таким образом укэ в другую сторону.

4-5. Из-за спины укэ сделайте скользящее движение правой рукой через переднюю сторону его шеи и изнутри возьмитесь за левый отворот его доги. Левая рука проскальзывает под левую подмышку и прижимается к обратной стороне шеи.

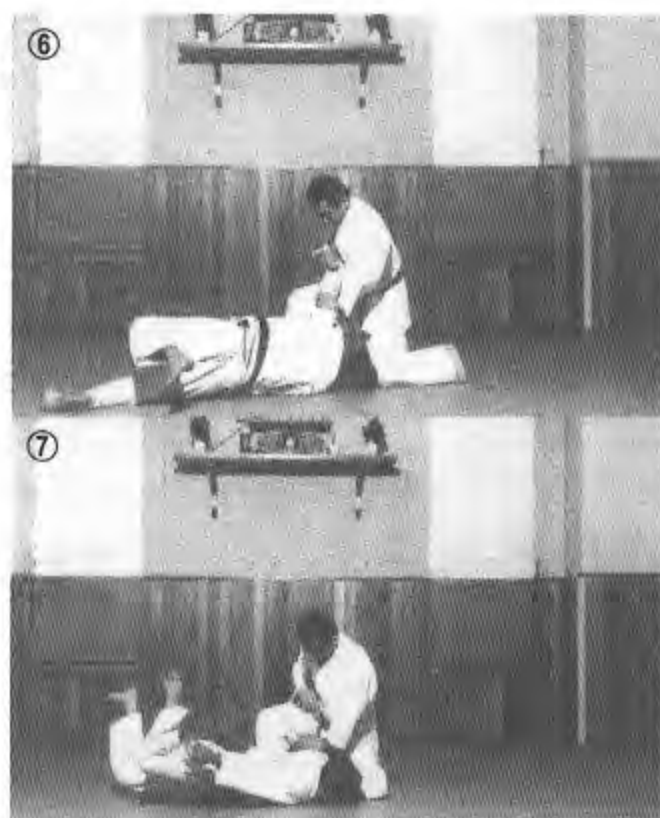
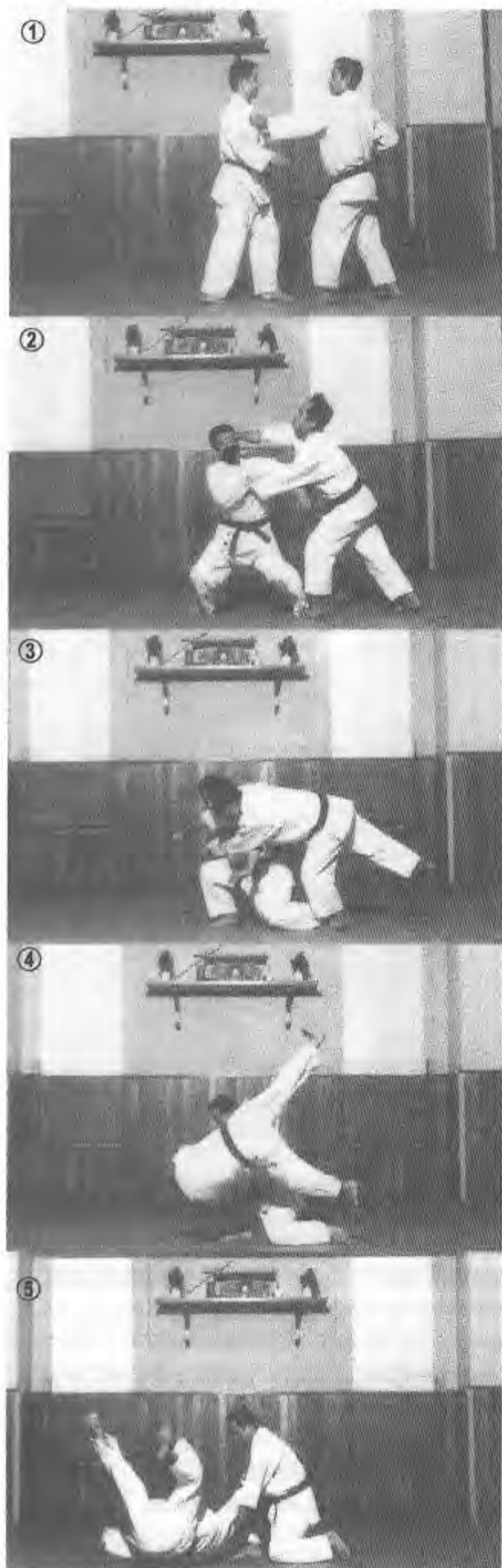
6-7. Сохраняя равновесие на левой ноге, сделайте разворот назад, опуская левое колено на землю и утягивая укэ вниз и назад. Правая рука тянет вокруг горла.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

- Подтягивайте правую руку и переходите к замку, используя силу разворота.

КАТА-МОТИ СЁМЭН-ЦУКИ КОКЮ-НАГЭ

Захват за плечо и прямой удар спереди. Бросок дыханием



Уклонитесь от удара и бросьте укэ вперед

1. Из хидари ай-ханми камаэ укэ левой рукой хватает вас за плечо и наносит прямой удар правым кулаком вам в лицо.

2-5. Разворачивая верхнюю часть тела для того, чтобы избежать удара, перенесите равновесие с левой ноги на правую и опуститесь всем телом вниз; одновременно подведите свою левую руку под левую руку укэ, разверните локоть и выполните бросок.

6-7.левой рукой захватите левую руку укэ и, переводя ее круговым движением вправо и переворачивая укэ лицом вниз, возьмите плечо в замок.

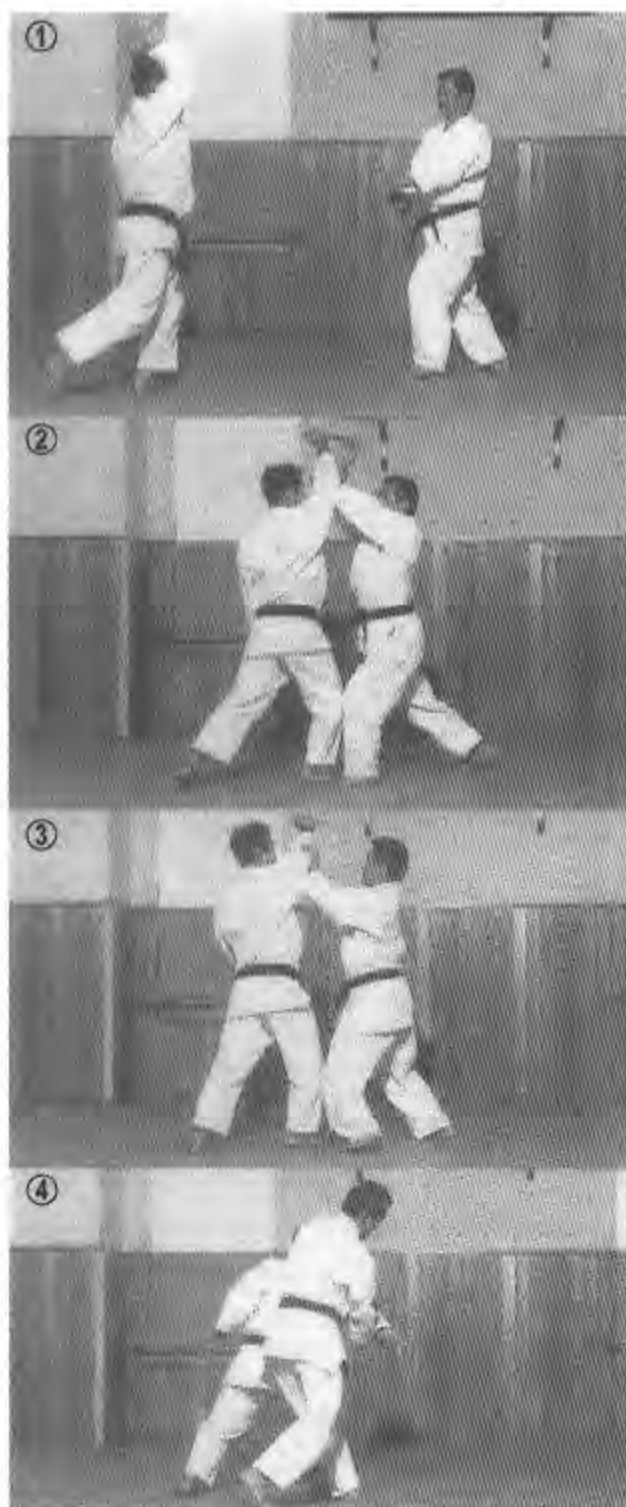
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Не пытайтесь прямо блокировать удар укэ, а, уклоняясь от удара, используйте силу его движения вперед для того, чтобы применить кокю-нагэ.

- Когда вы уклоняетесь от удара, следите за тем, чтобы вы не пытались «убежать» от удара только верхней частью тела.

ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-УТИ ИККАДЗЁ ОСАЭ

Отбирание ножа: удар спереди. Первый контроль

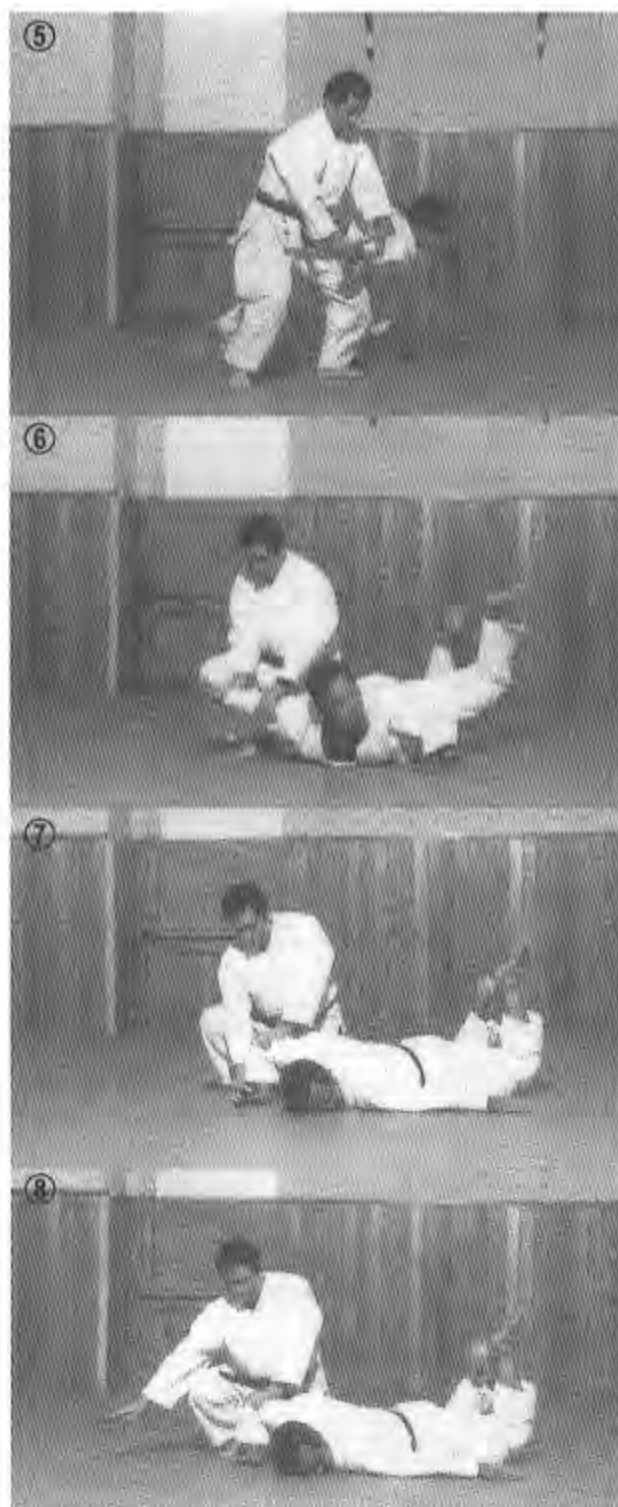


Перехватывая правой рукой, уклонитесь от ножа

Эта техника используется, когда укэ держит нож «обратным хватом» (т. е. острие направлено вниз) и наносит удар сверху вниз, как при сёмэн-ути.

1-2. Когда укэ приближается, чтобы нанести удар, двигайтесь прямо вперед в хидари гяку-ханми камаэ и блокируйте удар, скрестив обе руки так, чтобы большие пальцы были направлены в противоположные стороны.

3-6. Перенаправляя удар точно так же, как при ёкомэн-ути, переведите руку укэ вправо и, сохраняя равновесие на левой ноге, как в иккадзё ни, сделайте



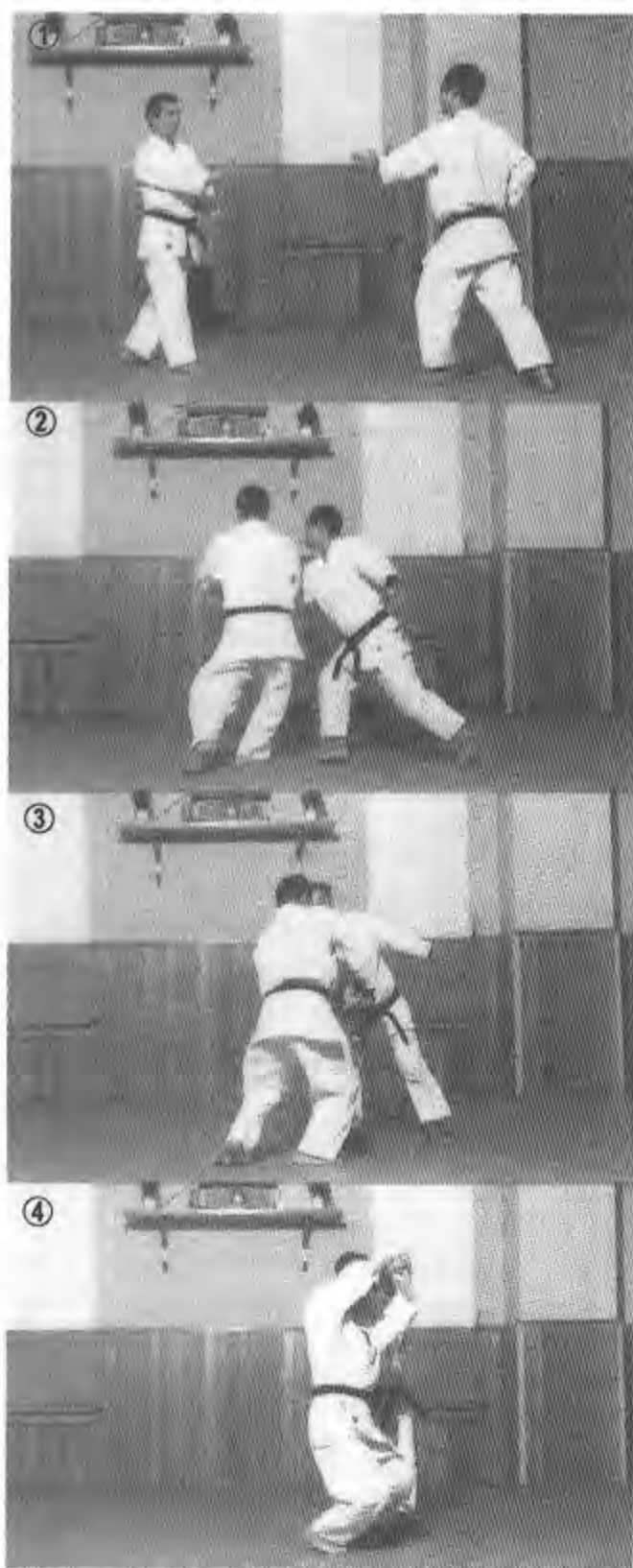
разворот на 180 градусов назад. Затем перенесите равновесие с левой ноги на правую и уложите укэ на татами лицом вниз. Для того чтобы не порезаться при развороте назад (3), разверните руку укэ ладонью вверх, а затем перехватите запястье.

7-8. Согните запястье укэ к его подмышке и отберите нож.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда меняете хват (2-3), сделайте это скользящим движением ладони вокруг руки укэ.
- Позиция последнего движения, когда вы сгибаете запястье укэ, точно такая же, как в технике ареста и конвоирования санкадзё.

ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ СИХО-НАГЭ КУДЗУСИ / Отбирание ножа: удар спереди. Бросок на четыре стороны

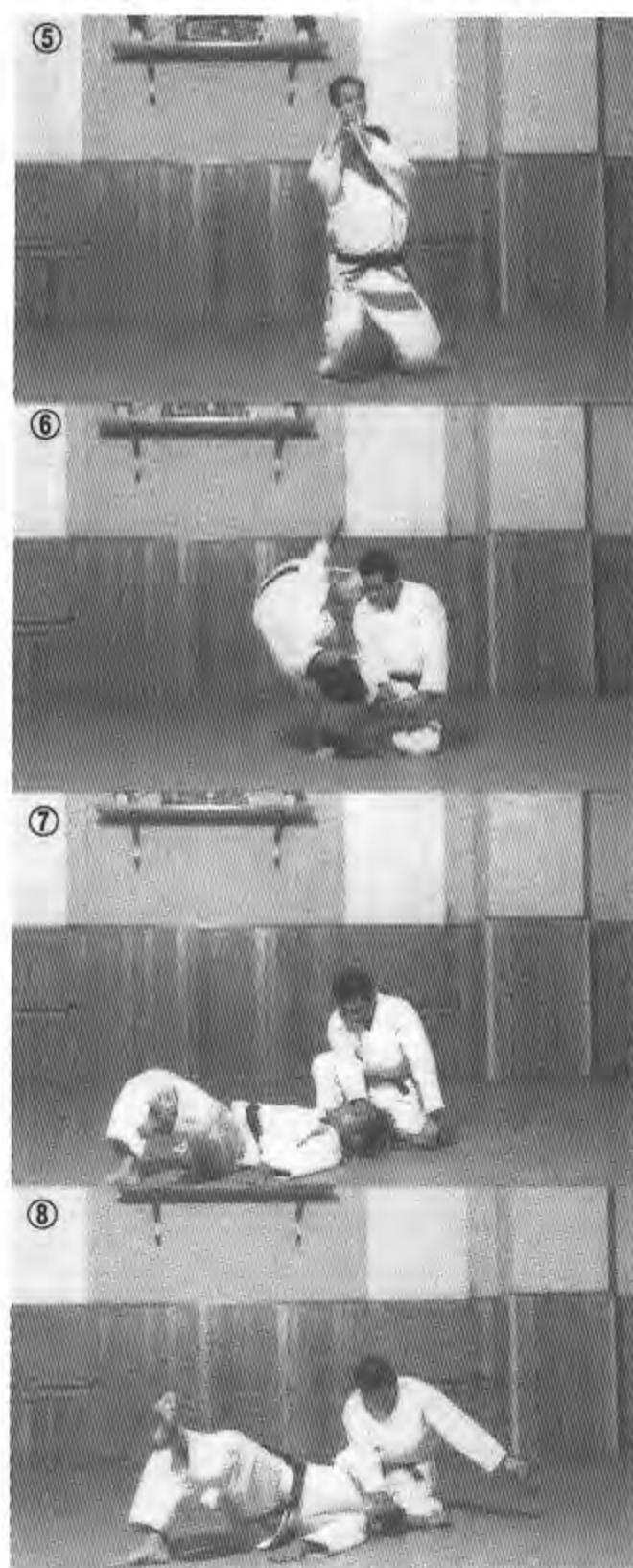


Уклоняясь от ножа, сделайте рубящее движение по диагонали

1-2. Когда укэ приближается, чтобы нанести удар ножом, сделайте большой разворот назад так, чтобы вы оказались с внутренней стороны линии удара, и перенаправьте атаку.

3. Когда укэ слишком вытягивается вперед, захватите его запястье и, разворачиваясь правой ногой в сторону, поведите укэ по кругу направо.

4-6. Сохраняя захват запястья, поднимите обе руки и выставьте левую ногу вперед, меняя направление своего тела. Опуская



свое левое колено на землю, сделайте рубящее движение обеими руками по диагонали и выполните бросок.

7-8. Прижмите локоть укэ к татами и отберите нож.

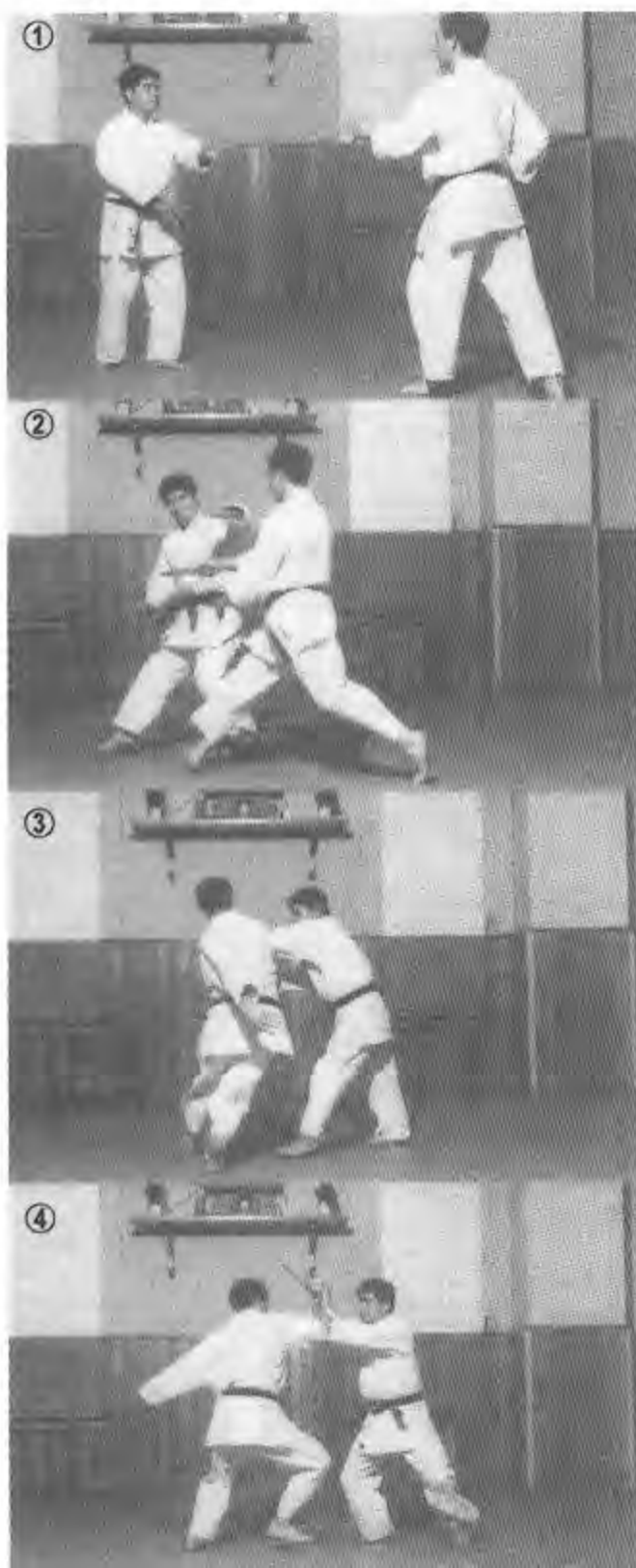
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Когда делаете движение левой ногой (4), делайте его так, чтобы равновесие оставалось на правой ноге.

- Если при выполнении броска вы будете бросать по прямой линии, то существует опасность получить удар ножом в живот. Поэтому, чтобы увести от себя нож, бросайте по диагонали.

ТАНТО-ДОРИ СЁМЭН-ЦУКИ УДЭГАРАМИ-НАГЭ

Отбирание ножа: удар спереди. Бросок через замок руки

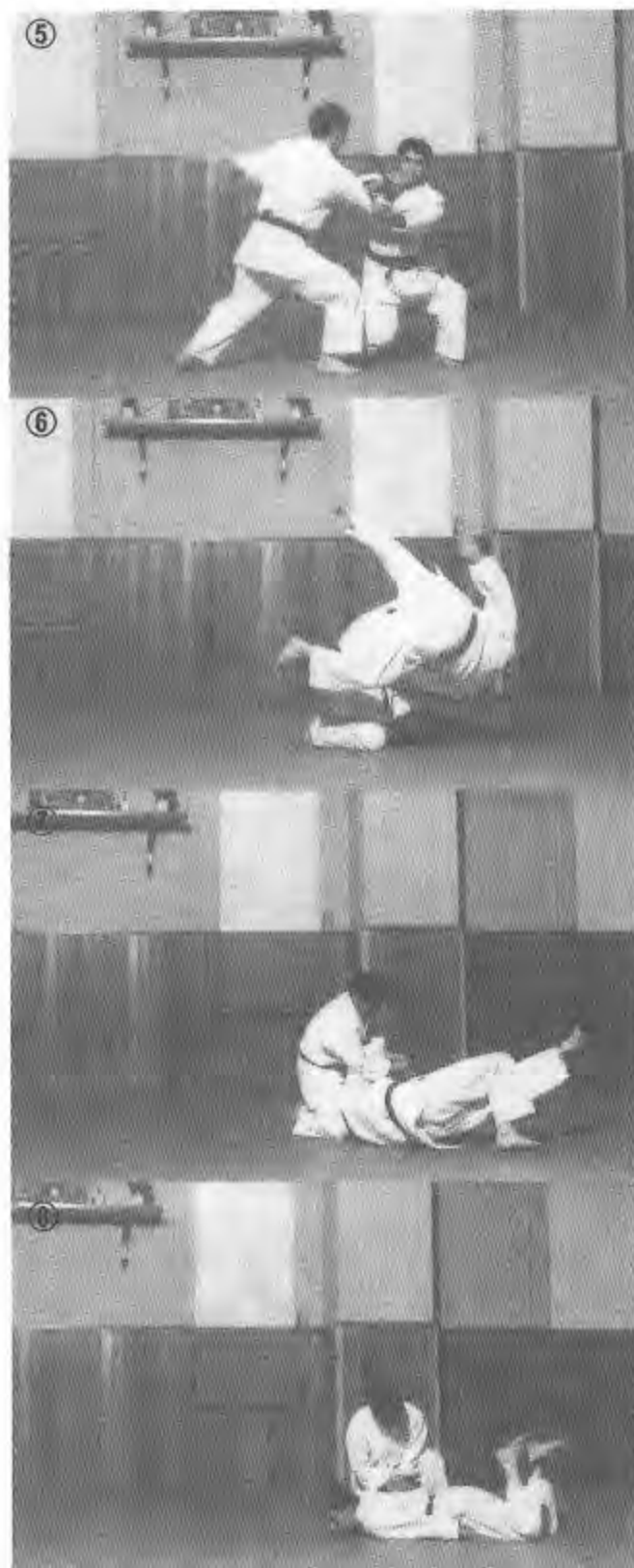


Сделайте рукой укэ прямое рубящее движение вниз

1-3. Когда укэ наносит удар танто, отступите в сторону и перенаправьте атаку. Когда его тело слишком вытянется вперед, правой рукой захватите его запястье, а левую руку подведите к его локтю.

4. Держите центр равновесия на правой ноге, левой же ногой сделайте большой шаг назад. Правой тэгатаной потяните локоть укэ и согните его руку.

5-7. Перенесите свой вес с правой ноги на левую,



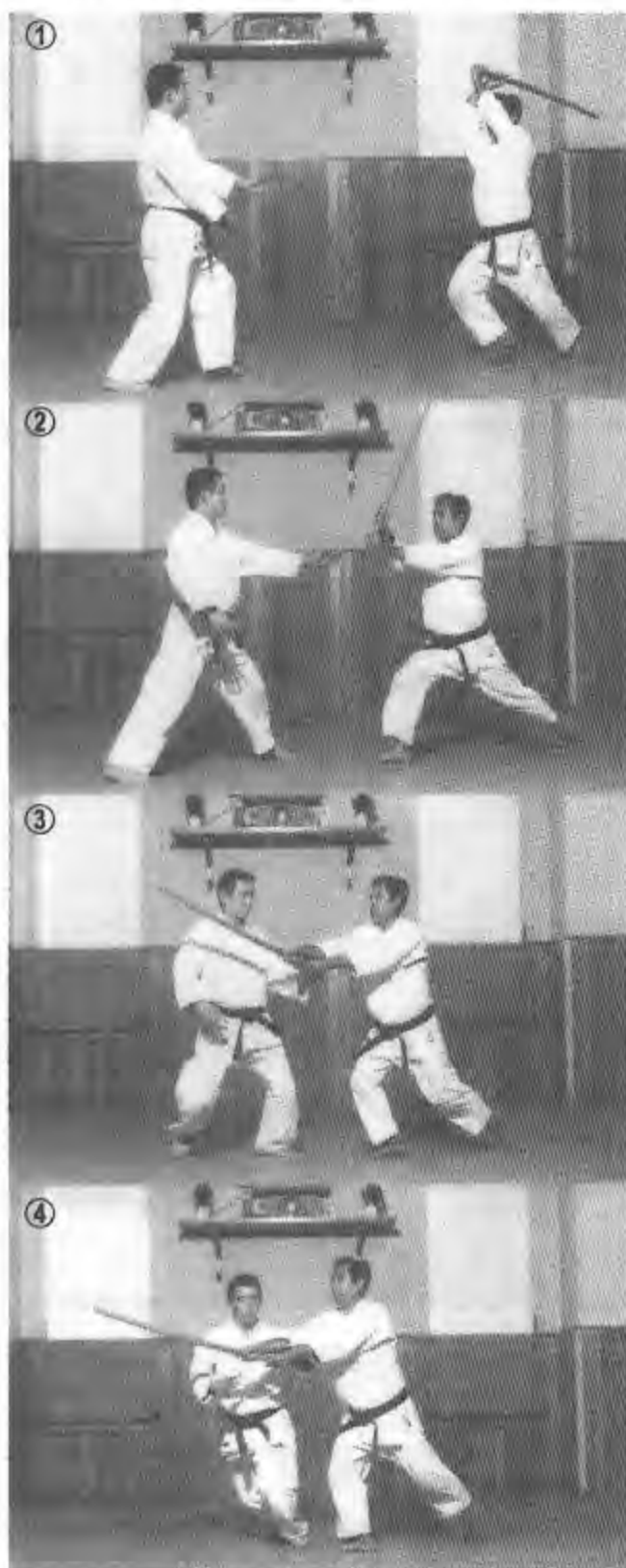
сделайте рубящее движение обеими руками перед собой и выполните бросок.

8. Перетяните укэ на левую сторону и переверните его на плечо, затем, переворачивая его лицом вниз, отберите нож.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

● Когда делаете бросок, правый локоть прижмите к внутренней стороне локтя укэ, а затем сделайте рубящее движение, как будто вы выгаликиваете локоть вперед.

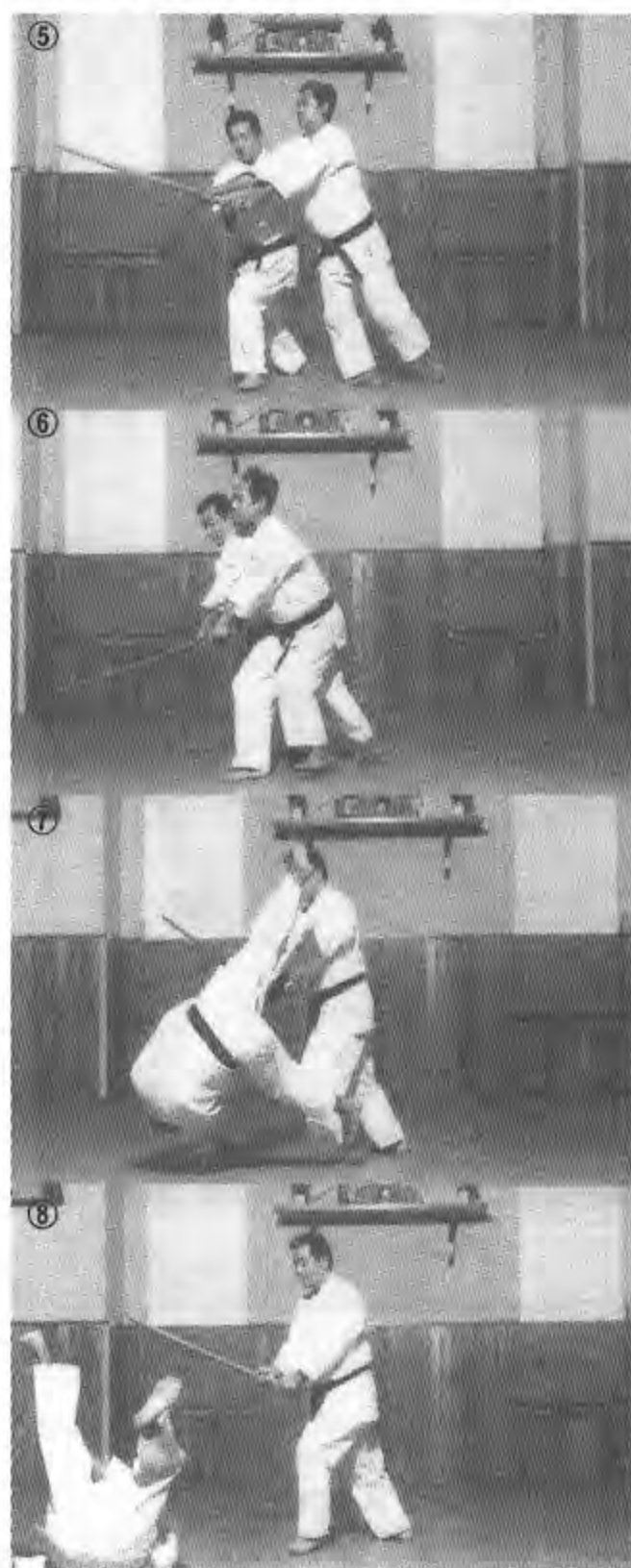
КЭН-ДОРИ СЁМЭН-УТИ ХИДЗИ-АТЭ КОКЮ-НАГЭ / Отбирание меча: удар спереди. Бросок дыханием через удар в локоть



Вытяните укэ и возьмите рукоять меча

1-3. Из хидари гяку-ханми камаэ, объединяясь ударом, который укэ наносит мечом, войдите с левой стороны и, уклонившись от меча, развернитесь назад.

4-5. В тот момент, когда тело укэ продолжает двигаться вперед мимо вас, левой рукой проскользните между руками укэ, чтобы взять меч, а правой рукой схватите рукоять меча. В этот момент ваш левый локоть должен быть прижат к правому локтю укэ.



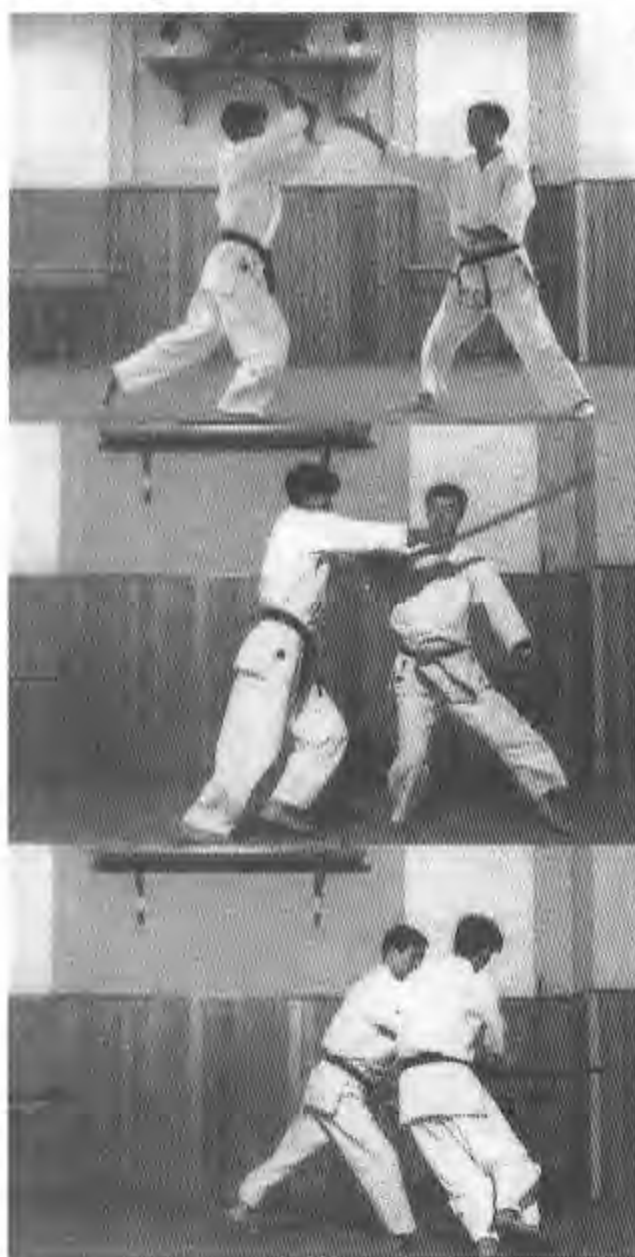
6-8. Двигаясь вперед левой ногой, разверните левый локоть, сделайте контроль на локтевой сустав укэ и, выполняя бросок, отберите меч.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Следите за тем, чтобы вы не тянули на себя руку, которая держит рукоять меча.
- Разворачивая левый локоть, убедитесь в том, что он по-прежнему прижат к локтю укэ.

КЭН-ДОРИ СЁМЭН-УТИ КОСИ-НАГЭ

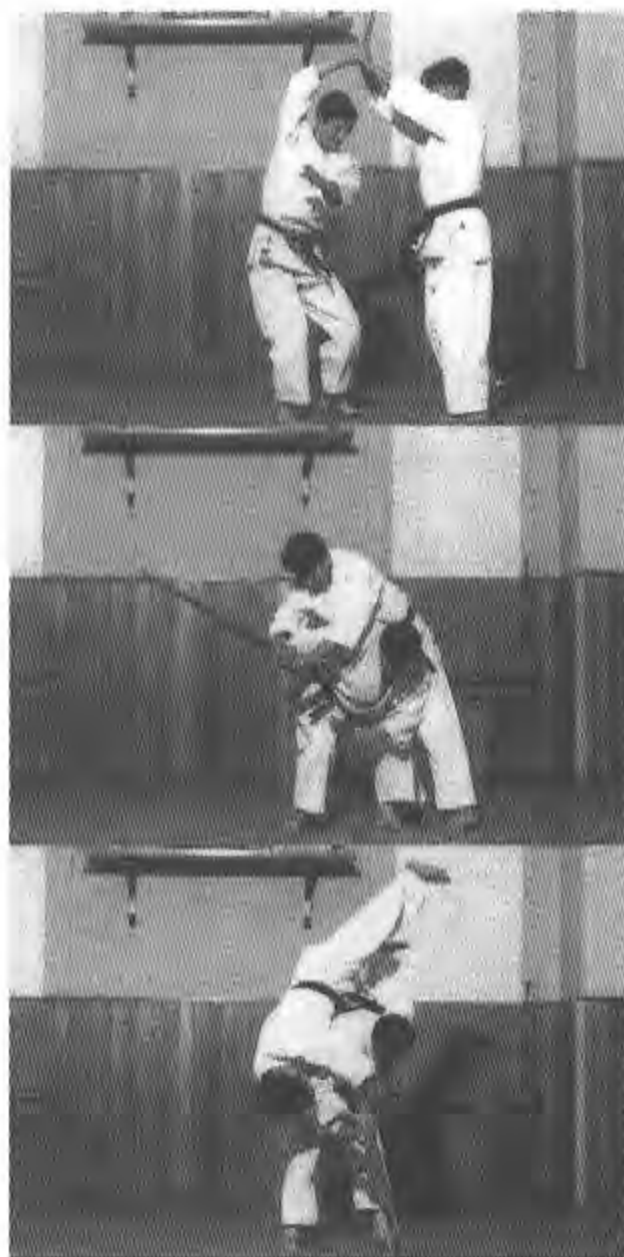
Отбирание меча: удар спереди. Бросок бёдрами



①

②

③



④

⑤

⑥

Перенесите свой центр равновесия и бросьте своего партнера через себя

1-2. Когда укэ приближается и наносит удар мечом спереди, уклонитесь и двигайтесь внутрь удара; правой рукой захватите рукоять меча.

3. Держите центр равновесия на правой ноге, а левой ногой сделайте большой шаг назад. Ведя укэ к себе, сместите бедра по направлению к укэ (готовясь к броску, подведите бедра под укэ).

4-5. Сохраняйте захват рукояти меча и поднимите правую руку вверх, левой ногой сделайте большой шаг вперед так, чтобы вы вошли прямо в укэ, и

переведите укэ через себя, чтобы он оказался лежащим у вас на бедрах.

6. Используя силу, возникающую в результате перемещения равновесия с левой ноги на правую, бросьте укэ и, выполняя бросок, отберите меч.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Если вы пытаетесь просто тянуть меч к себе (2), то поток энергии будет прерван, поэтому ведите укэ по кругу так, чтобы его рука, держащая меч, не ослабляла захват.

- Когда выполняете бросок, используйте пружину нижней части тела, а не тяните руками.

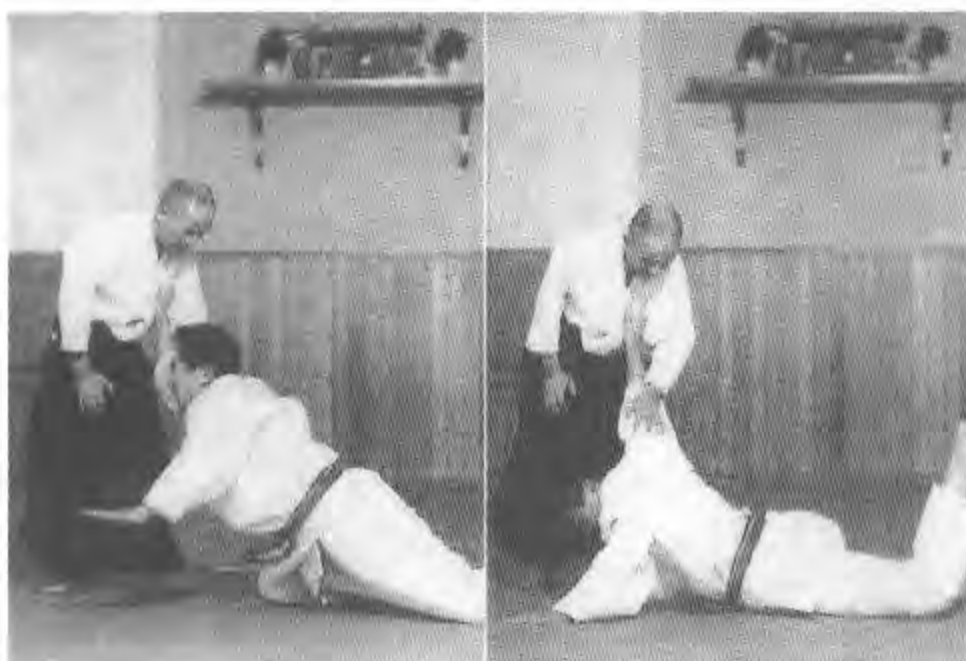
ОГИ / СКРЫТЫЕ ТЕХНИКИ



Сказано, что айкидо — это Путь Гармонии. Я думаю, что объяснить это высказывание очень просто. Если вы сталкиваетесь с кем-то и можете заставить исчезнуть враждебность этого человека своим истинным характером — то это и есть Гармония Объединения в Одно Целое. Это не компромисс. Гармония — это когда у вас есть сила и вы делаете из другого человека союзника. Он становится вашим партнером. Это «достижение гармонии в противодействии». Но это невозможно до тех пор, пока вы не накопите добродетель. Резюмируя, основа — эта ваша собственная внутренняя сила.

Высказывания Годзо Сиоды (V)

ДЕМОНСТРАЦИЯ ГЛАВЫ ШКОЛЫ ГОДЗО СИОДЫ



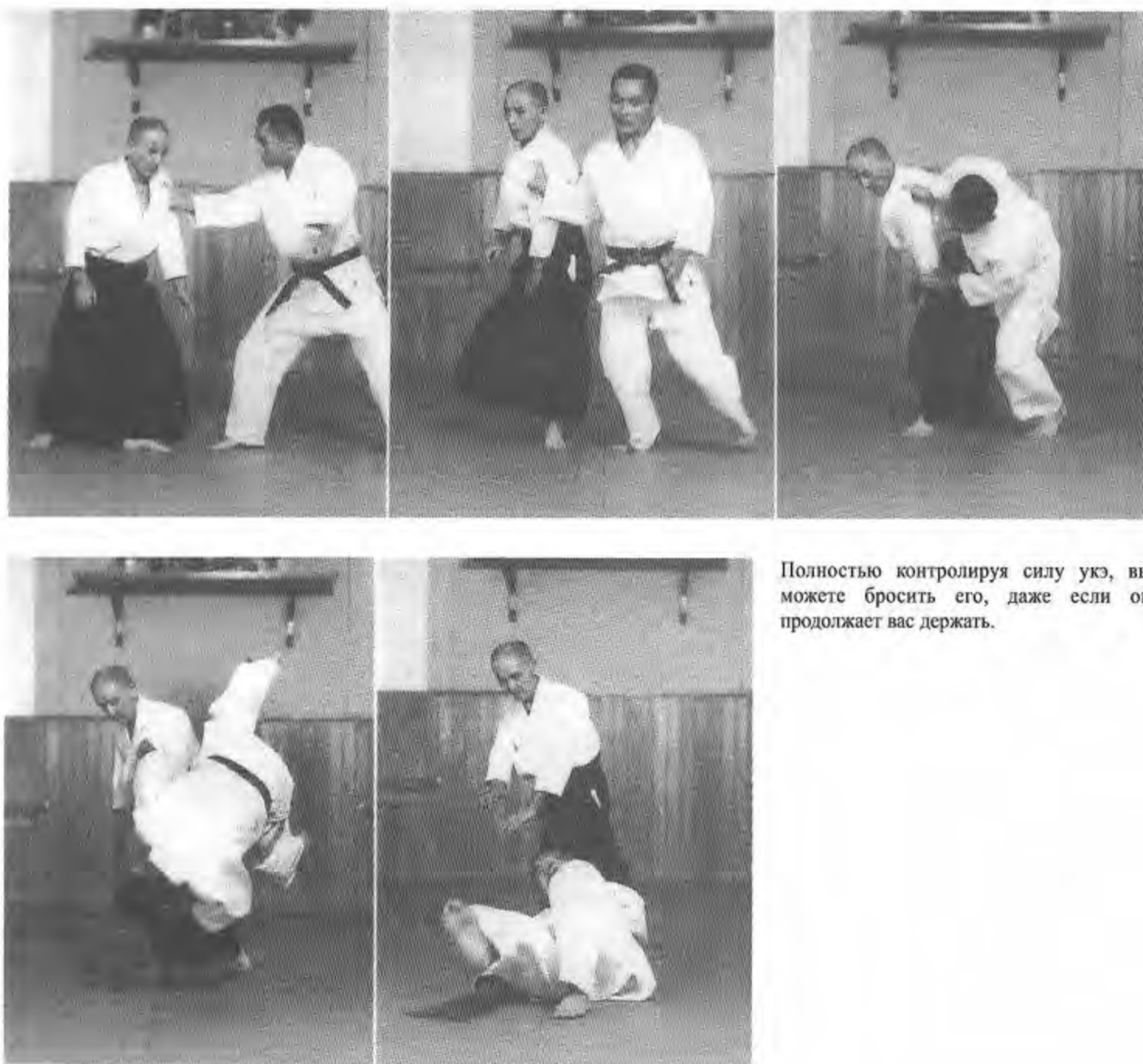
Когда укэ вкладывает всю свою силу, вы можете вывести его тело из равновесия.

Айкидо — Путь Гармонии

Айкидо — это воинское искусство, которое уходит корнями в корю-дзюдзюцу (классическое дзюдзюцу), практиковавшееся Синрасабуро Минамото Ёсимицу в четырнадцатом веке в Киото. Его техники были переданы семье Такэда и превратились в дайто рю дзюдзюцу, а в период Эдо их перенесли в северную Японию, в Айдзу. В Айдзу также преподавалось «дворцовое» воинское искусство осикиути. Во время периода Мэйдзи Сокаку Такэда объединил искусство дайто рю и

осикиути, и таким образом родилось дайто рю айки-дзюдзюцу.

Морихэй Уэсиба, основатель айкидо, стал выдающимся учеником Сокаку Такэды. Уэсиба также изучал множество других воинских искусств и верил в идеи религии Омото. Из того будо, которое он создал внутри себя, образовалось то, что мы сейчас знаем как айкидо. Он учил, что айкидо — это не просто искусство поединка (будо), но путь очищения, цель которого в объединении тела и духа



Полностью контролируя силу уке, вы можете бросить его, даже если он продолжает вас держать.

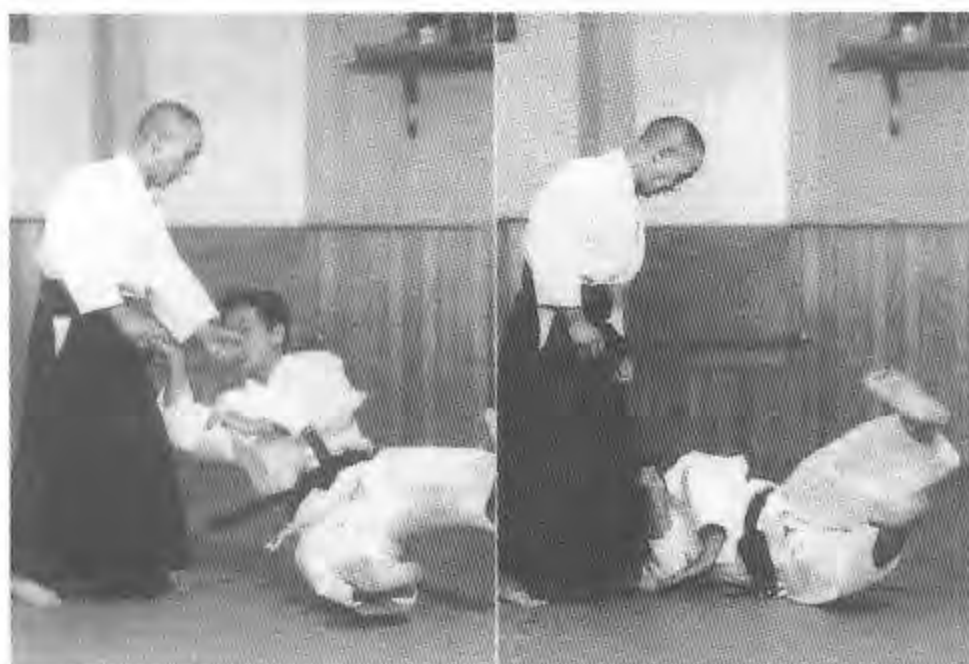
(кокоро) в соответствии с принципами вселенной. Это может быть описано как будо, целью которого является обретение гармонии.

Я пришел в Уэсиба Додзё в седьмой год периода Сёва (1932) и тренировался более пятидесяти лет; и только недавно я пришел к пониманию того, чему нас учил Уэсиба Сэнсэй.

Поймите сущность техник

В айкидо нам доступно множество базовых техник, которые мы применяем в зависимости от силы другого человека. Но несмотря на то, что построение техник разное, за ними всеми стоит один и тот же принцип, например, стабильность тела, изменение равновесия, ведение энергии и так далее.

Люди, которые приходят тренироваться айкидо, часто интересуются отдельными техниками — как можно применить второй контроль, как выполнить котэ-гаэси более эффективно и т.д., — но истинная

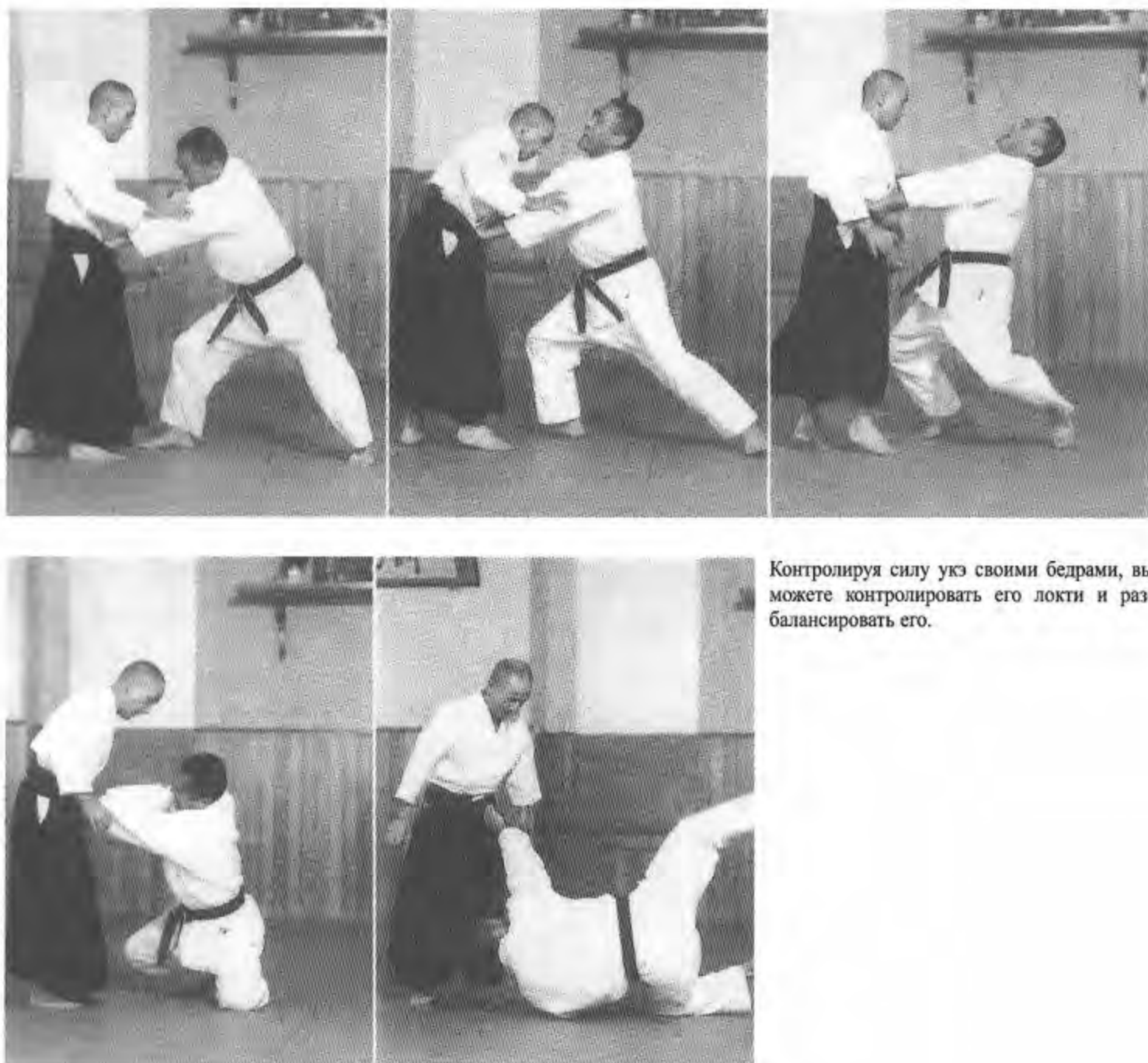


Контролируя центр ладони уке, место, где он фокусирует силу своего захвата, вы можете «отбросить» его тело.

цель тренировки в том, чтобы понять общие принципы этих техник.

Когда вы полностью ухватите эти принципы, вы естественным образом потеряете интерес к специфическим деталям отдельных техник. И тогда, в зависимости от индивидуальных обстоятельств, вы естественным же образом начнете адаптироваться к

каждой ситуации, обретете способность реагировать наилучшим для себя способом. Это означает, что вместо того, чтобы думать «я сделаю это, я сделаю то», вы подниметесь на уровень, где, благодаря пониманию этих принципов, ваше тело будет двигаться само в соответствии с этими принципами.



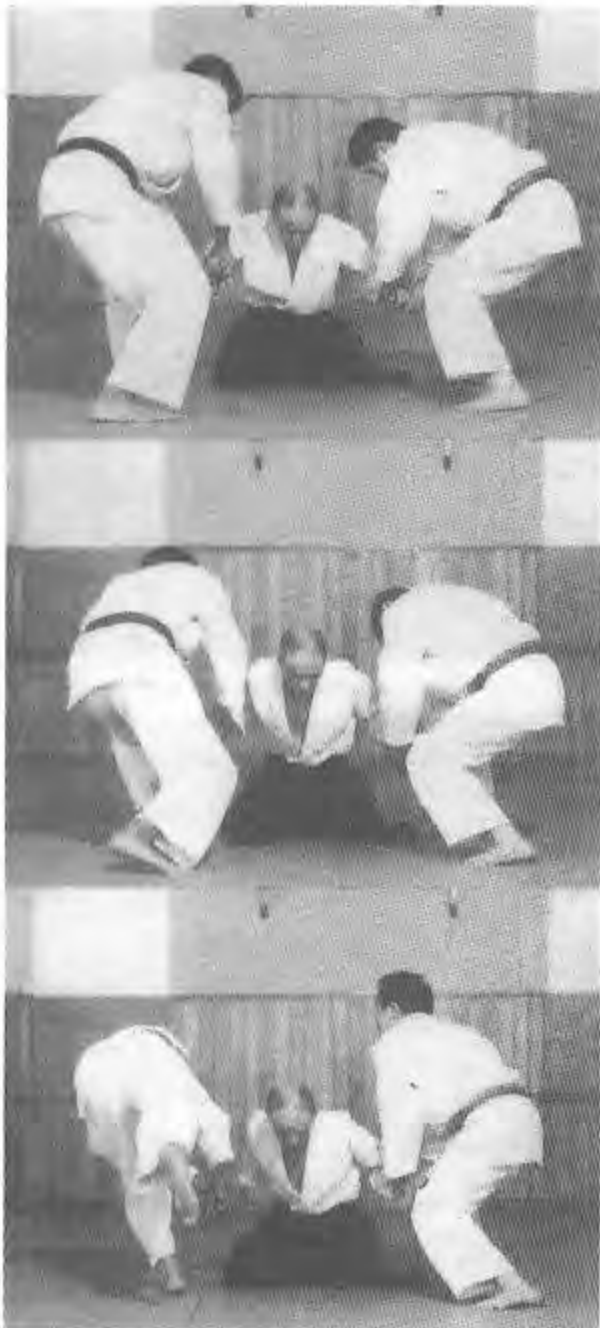
Контролируя силу ука своими бедрами, вы можете контролировать его локти и разбалансировать его.

Становясь податливыми, вы будете «читать» других людей

Самая важная вещь в айкидо — это то, что называется «податливостью». Обычно человек думает: «Я сделаю то, я сделаю это» — и теряет способность стать «податливым». В таком случае, что бы он ни делал, все закончится столкновением с противостоящим ему человеком.

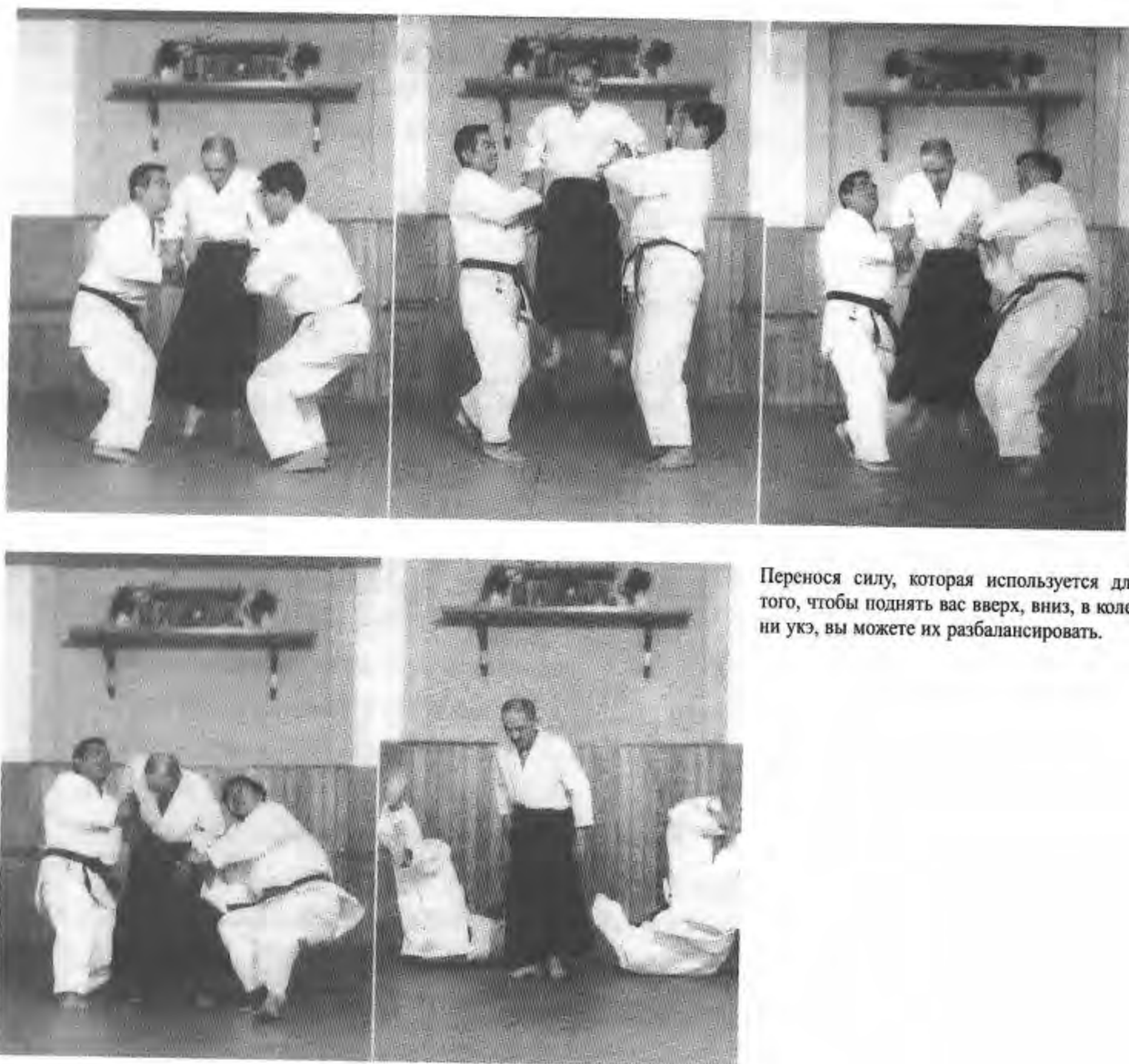
Если вы можете смотреть на человека с открытым

сердцем, без эго, то вы сможете увидеть положение другого человека: в чем его цель, какую силу он использует, где находится его равновесие, что он чувствует и так далее — все станет ясным. Это нельзя понять, смотря глазами или пытаясь осмыслить интеллектом. Вы должны моментально понять это своим сердцем. Если вы можете осознать



Используя разницу сил с правой и с левой сторон, вы можете вести каждого человека в соответствующем направлении.

положение другого человека и можете вести его, то вам будет просто повести его в свою пользу. Если вы хотите быть «податливым», когда сталкиваетесь лицом к лицу со своим оппонентом, то вы должны быть в совершенной стойке. Если вы можете это сделать, то вы почувствуете в себе свободу и легкость.



Перенося силу, которая используется для того, чтобы поднять вас вверх, вниз, в колени укр, вы можете их разбалансировать.

Гармонизировать со своим оппонентом

Эти «секреты» айкидо могут быть применимы к поведению людей. Исправляя свою позицию и вступая в контакт с людьми с духом податливости, вы сможете уловить их дух. В этот момент рождается гармония. В айкидо нет соревнований, и поэтому мы не проигрываем и не выигрываем. Цель айкидо в том, чтобы реализовать гармонию посредством укоренения прин-

ципов техник в себе, без мысли о конфликте. Как говорил мастер будо Киити-хогэн, живший в двенадцатом веке, «Гармонизируйте с тем, что противостоит вам», и можно сказать, что Айкидо — это Путь реализации этого высказывания.

Так сказал Годзо Сиода.

Научно-популярное издание

Годзо СИОДА, Ясухиса СИОДА
АЙКИДО: МАСТЕР-КУРС

Перевод
В. Пузанов

Редактор
И. Старых

Корректурa
Е. Введенская
Е. Ладикова-Роева
Т. Зенова

Оригинал-макет
И. Пролыгина

Обложка
С. Шибалов

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96

Подписано к печати 22.01.2000 г. Формат 60×90/8.
Бумага офсетная No1. Гарнитура "Таймс".
Усл.печ. лист. 13,00. Зак. №3140.
Цена договорная. Тираж 3000.

Издательство "София",
01135, Украина, Киев, пр. Победы, 12
ООО Издательство "София",
109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108
Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

Наши книги можно приобрести

Магазины в Москве

1. «Библиоглобус» ст. м. «Лубянка», ул. Мясницкая, 6
тел. 928-35-67, 924-46-80
2. «Молодая гвардия» ст. м. «Полянка», ул. Б.Полянка, 28
тел. 238-50-01
3. «Путь к себе» ст. м. «Белорусская», Ленинградский пр., 10а
тел. 257-39-87
4. «Белые облака» ст. м. «Китай-город», ул. Покровка, 3
тел. 921-61-25
5. «Москва» ст. м. «Тверская», ул. Тверская, 8
тел. 229-64-83

В других городах России

- С.-Петербург* «Роза Мира» ст. м. «Технологический институт», 6-я Красноармейская ул., 25
тел. (812) 146-87-36, 310-51-35
- Томск* «Букинист» пер. Батенькова, 5 тел. (3822) 22-49-23
- Уфа* «Странник» ул. Социалистическая, 23 тел. (3472) 23-37-84
- Новосибирск* «Топ-книга» ул. Арбузова, 111
тел. (3832) 36-10-26, 36-10-27
- Волгоград* «Техническая книга» ул. Мира, 11 тел. (8442) 36-35-97
- Ростов-на-Дону* «Баро-пресс» тел. (8632) 62-33-03
- Иркутск* «Продалить» тел. (3952) 51-30-70, 59-13-70
- Ессентуки* ООО «Россь» ул. Октябрьская, 424 тел. (86534) 6-93-09
- Хабаровск* «Дело» тел. (4212) 34-77-39
- Брянск* «Логос» тел. (0832) 44-68-27
- Нальчик* «Книжный магазин №11» ул. Захарова, 103
тел. (66622) 5-52-01
- Омск* «Омский торговый дом» тел. (3812) 25-04-14, 24-04-09
- Екатеринбург* «Дом книги» тел. (3432) 59-42-00, 59-24-89
- Минск* «Маккус» тел. (0172) 61-69-08, 76-58-58
- Липецк* «Ариадна» тел. (0742) 43-29-99
- Северодвинск* «Зоя» тел. (81842) 6-95-58
- Ижевск* «Рифма» тел. (3412) 75-22-33
- Воронеж* «Светлана» тел. (0732) 55-45-07
- Тюмень* «Встреча» ул. Республики, 29 тел. (3452) 46-68-40, 43-32-31

Издательство "СОФИЯ".

Отделы реализации:

в Киеве: (044) 573-90-87

в Москве: (095) 912-02-71

Магазин розничной продажи в Москве

ул. Большие Каменщики, д.4 (ст. м. Таганская-Радиальная),
тел. 912-17-64

Все новые книги «Софии» по самым низким ценам

вы можете приобрести в Киеве в магазинах:

«Академкнига» — ул. Богдана Хмельницкого, 42 (тел. 224-51-42)

«Мистическая Роза» — книги и уникальные эзотерические товары со всего
мира (ул. Ильинская, 12, метро «Контрактовая площадь», тел. 416-67-28)

Наши представители в городах Украины

Харьков, «Здесь и сейчас», ул. Чеботарская, 19 (0572) 12-24-39

Одесса, «Книга-33», пр-т Адмиральский, 20, тел. (0482) 66-20-09

E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

<http://www.ln.com.ua/~sophya>

Заказ книг «Книга-почтой»

Россия

109172, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108, Топорков Ю.

Украина

01030, Киев, а/я 41, или по телефону (044) 513-51-92

Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями), просьба прислать конверт
формата А4 (21х29,7 см) с соответствующей почтовой
маркой (вес каталога 100 г) по следующим адресам:

в Украине: 01030, Киев-30, а/я 41

в России: 109172, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108
(конверт с обратным адресом обязателен)



выровненность
верхней части тела

сила дыхания

баланс энергий

стабильность бедер
перенос веса тела

расслабленные колени

центр тяжести

ISBN 5-220-00294-5



9

785220 002942

01911>

