

TRADITIONAL

AIKIDO

SWORD STICK BODI ARTS
vol.2 ADVANCED TECHNIQUE

MORIHIRO SAITO









ПРЕДИСЛОВИЕ

Предыдущая книга описывала отношение между базовыми техниками и тренировочными методами дзё, кен и дайджюцу. Этот том объясняет применение и вариации базовых кумитачи, как они были разработаны основателем, профессором Морихеем Уесиба. Также была объяснена концепция Риаи применительно к кумидзё, и отношение между дзё и тайджюцу, тайджюцу и кен, кен и дзё.

В Айкидо, кумитачи содержат движения тела в согласии с принципами Айки. Возможно в любой момент, во время выполнения кумитачи перейти к тайджюцу. То же самое остаётся справедливым и для кумидзё. Однако, очень трудно переключиться к тайджюцу, если вы зависите от дзё или кен. Таким образом, для лучшего усвоения, объяснения были построены с использованием детальных фотографий. Если целью читателя является преподавание айкидо, то эту книгу следует рассматривать как необходимость.

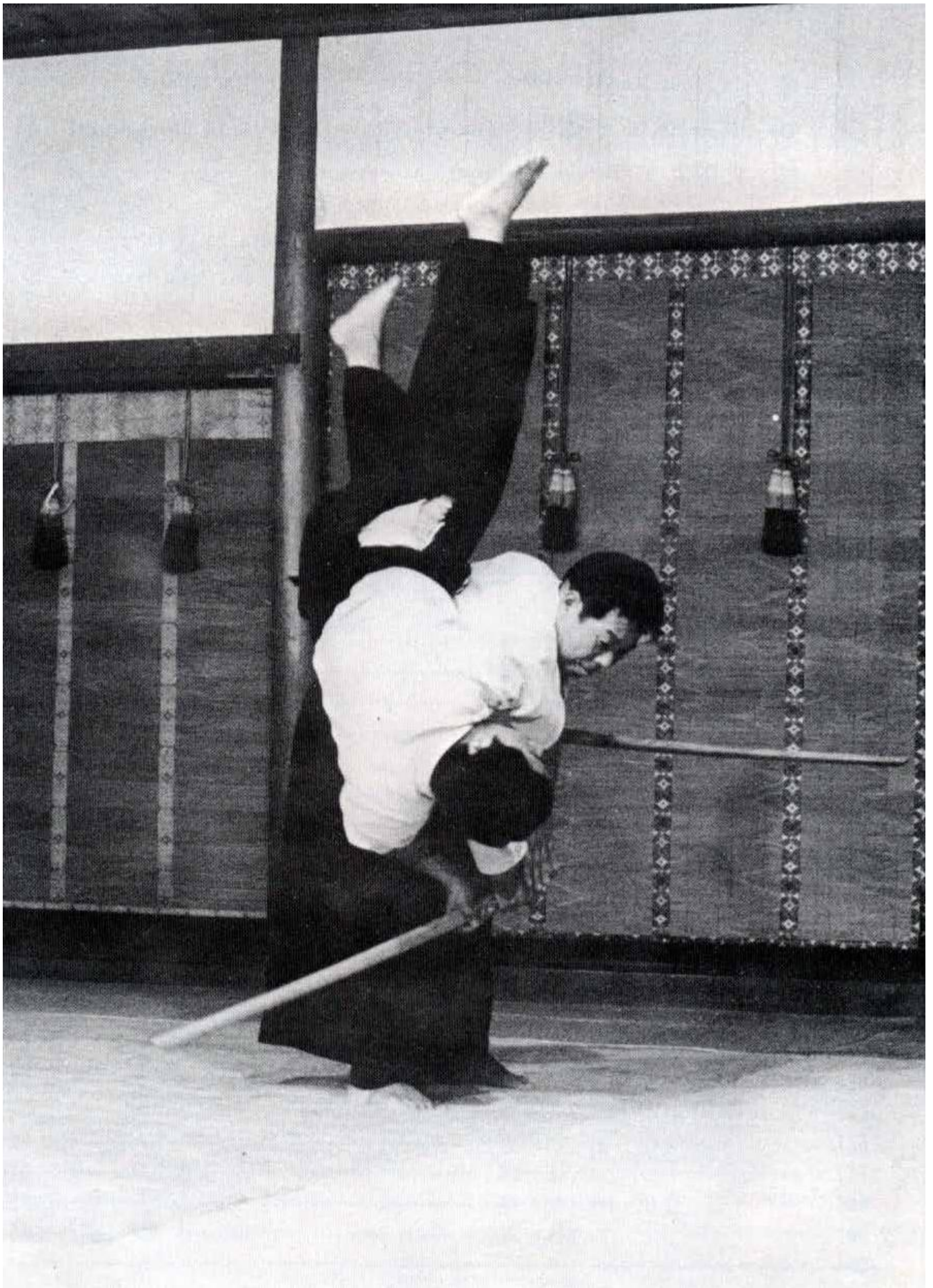
Я искренне надеюсь, что первый том, эта книга, и третий предполагаемый том помогут читателю расширить свой кругозор и правильно понять принципы Айкидо.

В этой публикации этой книги, для нас очень ценным было содействие, оказанное Сенсеем Гозо Сиода из Ёсинкан додзё, Сенсеем Шоджи Нишио из Штабквартиры айкидо и Сенсея Ясуо Кобаяши, за предоставленные фотографии. Я также хотел бы поблагодарить Шигеми Инагаки и Масае Умегава из Ибараки додзё за их участие в подготовке этой книги, также как и предыдущей.

15 сентября, 1973 года.

Морихиро Сайто

**Ёшиока 26, Ивама-чо
Ниши Ибараки Ган, Ибараки Кен
Телефон: 029945-2224**





Кен дзе тайдзюцу и движения тела.

Перед практикой важно помнить, что техники кен, дзе, и тайдзюцу не должны выполняться только руками. Поэтому не следует, слишком много использовать руки, но практиковаться в базовых техниках передвижений тела, которые поворачивают, бросают и разрушают равновесие противника.

Обычно говорят, что основным аспектом айкидо является «техника пустых рук» в противоположность идее, представленной здесь, основной мыслью является то, что основным являются движения тела. «Пустые руки» буквально означает, ничего не имеющий в руках.

Тем не менее, «пустые руки» могут означать так же что, даже держа в руках кен или дзе, не следует полагаться на оружие. Человек, который может использовать кен или дзе, как часть своего тела, будет способен выполнять техники «пустых рук». Для айкидо не имеет значения, будут ли это техники пустых рук или если вы фактически держите что-либо в руках.

Предполагается что концепция Риаи так как она представлена в первом томе понятна. Таким образом движения с кен, дзе и тайдзюцу были объединены из трех частей в единое целое. Если книга прочтена полностью, создается ощущение что развивается другое отношение – контроль над противником посредством движений тела. К примеру, когда вы дерите дзе и противостоите противнику, который рубит вас мечом, вы должны быть способны контролировать его. То же самое справедливо и в противоположной ситуации, когда кто-либо держит меч и противостоит противнику вооруженному дзе. Если оба безоружны, атакующий все еще должен контролироваться. Если в уме сохраниться вышеописанная концепция, несоответствие не возникнет. Вы будете способны безошибочно контролировать противника, вне зависимости от того использует ли он оружие или нет, используя движения тела, то описанная идея понятна и усвоена. Упор на передвижения тела объединяет техники кен, дзе и тайдзюцу в единое айкидо.



Поскольку движения с дзе более многогранны чем движения с кен, существует тенденция думать, что они более трудны и сложны. Тем не менее, следует практиковать базовые техники, так как подчеркнуто в первом томе, до тех пор, пока дзе и кен не будут ощущаться частью тела. Рекомендуется минимум два года практики базовых субури.

Обязательно, следует практиковать танрен учи. Эта практика разовьет устойчивость бедер, что наиболее важно в тайдзюцу. Передвижения тела должны выполняться от бедер.

Айкидо это искусство несопротивления. В технике это делается посредством движений тела. Передвижения тела развиваются посредством базовой практики.



Выполните захват двумя руками, как показано здесь

ТАНРЕН УЧИ

Для практики танрен учи наиболее подходящим объектом является крышка (предпочтительнее, маленькая крышка, как для мотоцикла, которая проминается от удара примерно на 10 см.)

Целью танрен учи является развитие устойчивости бедер и улучшение хвата кен.

Чтобы правильно наносить удары следует обратиться к иллюстрациям. Во время практики танрен учи, изменяйте ваш захват на кен, так чтобы обе руки держали близко одна к другой. Боккен, используемый для этой практики обычно более круглый и крупнее обычного.





Путь подобен течению крови внутри тела. Подобно тому, как она находится в теле, он находится в единстве с Божественным духом (Любовью). Реализация божественного духа осуществляется через практику. Если существует малейшее разделение с божественным духом, то тогда вы следуете не по пути...

Из речи Основателя.



ПЕРЕД ПРАКТИКОЙ

КУМИТАЧИ

Первоначально кумитачи пришли из старой школы меча. Они были модифицированы, с целью включения в себя концепции айки, основателем Морихеем Уесиба, который и оставил их нам в наследие.

Существует множество возможных вариаций кумитачи. Основатель, обучая, называл их вариациями первой и второй атаки. Эти вариации естественно использовали кен, но вскоре были адаптированы к тайдзюцу. Следовательно, кумитачи считаются характерной особенностью присущей базовым техникам кен, дзе и тайдзюцу.

Если нет хорошего понимания субури, то бессмысленно практиковать кумитачи. Если ежедневная практика основывается на кумитачи и парной практике, то устойчивость бедер не будет достигнута и важный аспект практики будет упущен. Поэтому, каждое практическое занятие начинайте с субури, как это показано в 1 томе.

УЧИТАЧИ (АТАКУЮЩИЙ) И УКЕТАЧИ(ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ)

Кумитачи не могут рассматриваться в качестве сразаний. Они являются практикой, и партнеры не соревнуются для атак или более выгодной позиции. Говорили, что следует в течение 10 лет быть учитачи, прежде чем вам позволят быть укетачи. Считалось, что это было более правильным способом обучения.

I 太刀（剣）の部

ТЕХНИКИ МЕЧА

первое кумитачи



№	Укетачи	Учитачи
1.	Стоит в позиции правого ханми.	Стоит в позиции правого ханми.
2.	Поднимает кен над головой.	Рубите по касательной вверх, вытяните руки направляя острие меча в грудь уке, шагните в сторону левой ногой и подтяните правую ногу.
3.	Делает шаг назад левой ногой и рубит вниз.	
4.		
5.		
6.	Защищается принимая позицию, как после цуки.	Шагает вперед левой ногой и рубит.
7.	Защищается рубящим движением. И примите позицию как после цуки.(хитозэми)	Снова рубит движением рензоку учи коми.
8.		
9.		

второе кумитачи





№	Укетачи	Учитачи
1.	Стоит в позиции правого ханми.	Стоит в позиции правого ханми.
2.	Во время слияния с Ки поднимите кен над головой.	То же движение что и учитачи.
3.	Защищается перемещением в хитоэми левой ногой.	Направляет рубящий удар в ногу противника.
4.		
5.	Поднимает кен, намереваясь рубить в запястье противника.	Быстро следует за мечом уке, двигаясь снизу, по мере того, как он поднимается и наносит колющий удар с шагом левой ногой вперед.
6.	Шагает назад правой ногой, принимая хитоэми, парируя его колющий удар и направляя кен ему в горло.	
7.		Следуйте за колющим ударом, шагая правой ногой.
8.		Учикоми.(На этот раз не позволяйте телу наклониться)
9.	Защищается, отшагивая назад левой ногой.	
10.	Сбрасывает кен противника вниз своим мечом.	
11.		Не сопротивляется мечу уке, проводит свой кен вниз, и наносит колющий удар, шагая вперед левой ногой.
12.	Когда выполняется колющий удар, шагает правой ногой и принимает стойку, как после цуки.	
13.		Выполняет шаг в сторону, уходя от его колющего удара
14.	Защищается движением подобным рубящему движению с кен.	Завершает, рубящий удар шомен учи, как показано на иллюстрации.
15.	(На практике шаг назад левой ногой, первоначально выполняется шаг вперед.)	

третье кумитачи



№	Укетачи	Учитачи
1.	Стоит в позиции правого ханми.	Стоит в позиции правого ханми.
2.	Легко сбивает кен противника вниз.	Следует за движением уке.
3.		
4.		
5.	Защищается шагая назад правой ногой.	Шагает вперед и влево левой ногой и атакует учикоми.
6.	Направляет кен в центральную линию противника.	
7.		Шагает в сторону и парирует его удар.
8.	Защищается в позиции хитоэми.	Иллюстрации с 4 по 11 демонстрируют движение рензоку учи коми.
9.		
10.		
11.		

четвертое кумитачи



№	Укетачи	Учитачи
2.	Шагает вперед правой ногой и выполняет цуки. Перемещает левую ногу в позицию хитоэми.	Выполняет колющий удар.
3.		
4.	Сбивает кен своего противника вниз.	
5.		Не оказывая сопотивления, следует за движением противника, приводит кен движением снизу вверх и наносит колющий удар.
6.	Становится в левое ханми и защищается при помощи цуки.	
7.		
8.	Отшагивает назад левой ногой, защищается рубящим движением и принимает позицию, как после удара.	Парирует колющий удар и выполняет учикоми.
9.		
10.		

пятое кумитачи



№	Укетачи	Учитачи
1.	Стоит в позиции правого ханми.	Стоит в позиции правого ханми.
2.	Делает широкий шаг влево левой ногой и выполняет рубящий удар.	Шомен учи коми.
3.		
4.		
5.		Поворачивает тело в левостороннее ханми и защищается.
6.		
7.	Защищается, выполняя шаг назад левой ногой.	Учи коми.
8.		
9.	Как показано, поднимает кен противника и двигается вперед, чтобы захватить его кен.	
10.		
11.	Двигается в левостороннее ханми.	Не захватывает его кен, а текучим движением перемещается за спину противнику и рубит его ногу.
12.		
13.	Защищается, шагая назад левой ногой.	Учи коми.
14.		

ки мусуби но тачи



№	Укетачи	Учитачи
2.	Объединяясь с ки поднимаем кен над головой и глубоко вдыхает.	То же движение что и уке.
3.		
4.	Опускает кен с правой стороны.	То же движение что и уке.
5.		
6.	Шагает вперед правой ногой и наносит шомен учи.(Убедитесь что удар наносится полностью).	Шомен учи коми.
7.		
8.	Наносит удар по мере того, как противник поднимает свой кен.	Шомен учи коми.
9.		
10.		
11.	Контролирует запястье своего противника снизу.	Готовясь к следующему удару, поднимает кен над головой.
12.		
13.	Возвращается в первоначальную позицию.	Возвращается в первоначальную позицию.



2. 組太刀変化技

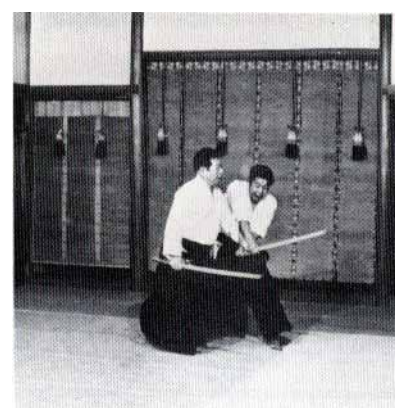
Вариации кумитачи.
Первое кумитачи, вариация 1

Вариации меча.



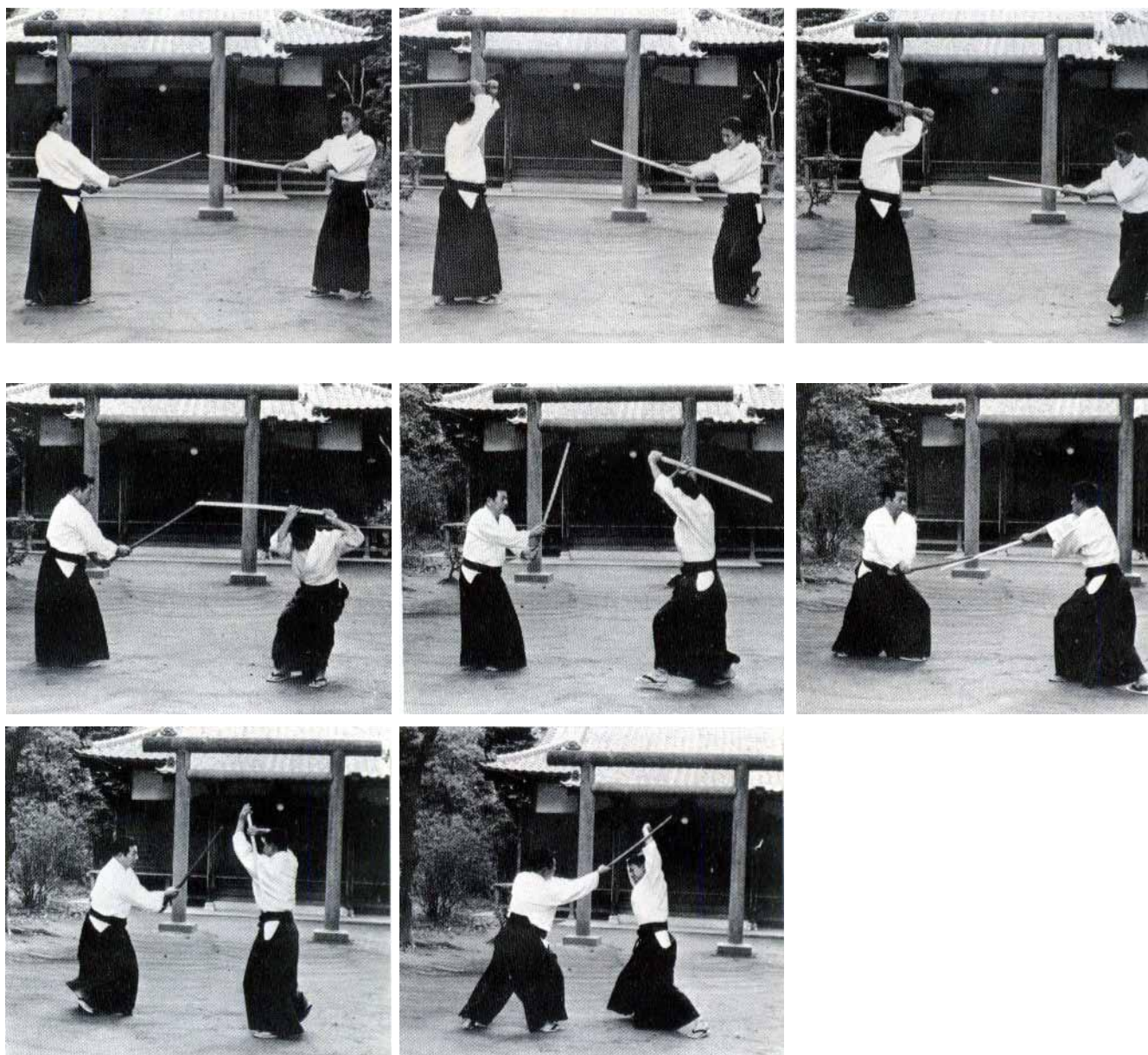
№		Укетачи	Учитачи
1.	техника меча	Подтяните ногу во время рубящего удара.	Рубите вверх поперек живота.
2.			
3.			
4.			
5.	техника тела	Захватите кен вашего противника. Поднимите вашу руку как будто вы замахиваетесь мечом и рубите.	Учи коми.
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

Вариации тела.



Во время практики сравните техники меча и передвижение тела.

Первое кумитачи, вариация 2. Метод меча



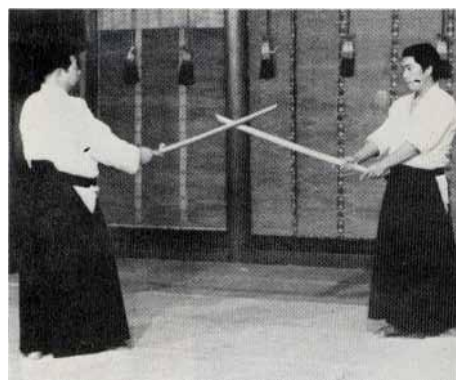
№	Укетачи	Учитачи
1. 2. 3. 4.	Подтяните одну ногу и нанесите рубящий удар.	Рубите снизу вверх.
5. 6.	Шаг назад правой ногой защищается.	Учикоми.
7. 8.	Продвигается вперед правой ногой и контролирует запястье своего противника.	Готовиться нанести еще один учикоми.

Певое кумитачи, вариация 2. Метод тела

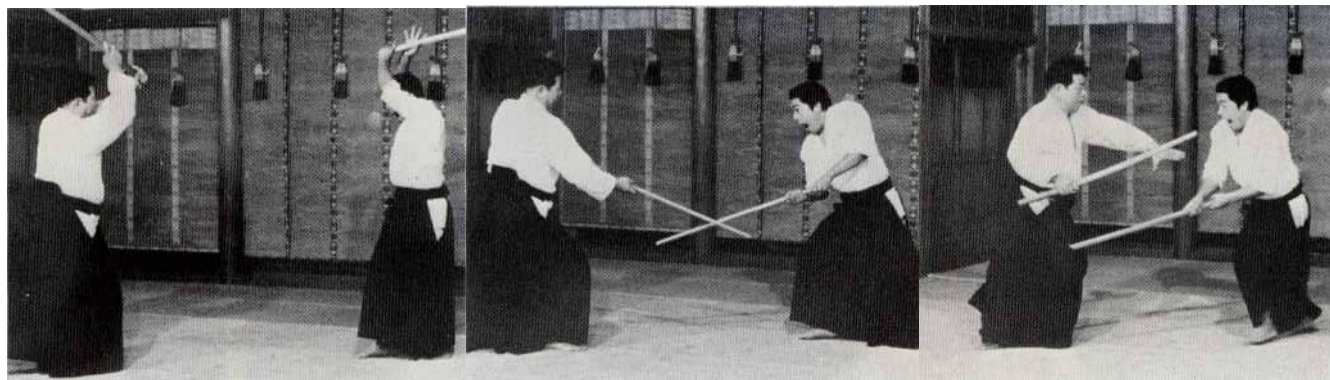


№	Укетачи
1 - 7	Поднимите свои руки, когда противник поднимет свой кен. Захватите его кен когда тот рубит.
8	Контролируйте его локоть, и поднимите свою руку.
9-11	После броска противника, направляет его собственный кен в него.

Второе кумитачи, вариация 1
Метод меча



Второе кумитачи, вариация 1
Метод тела

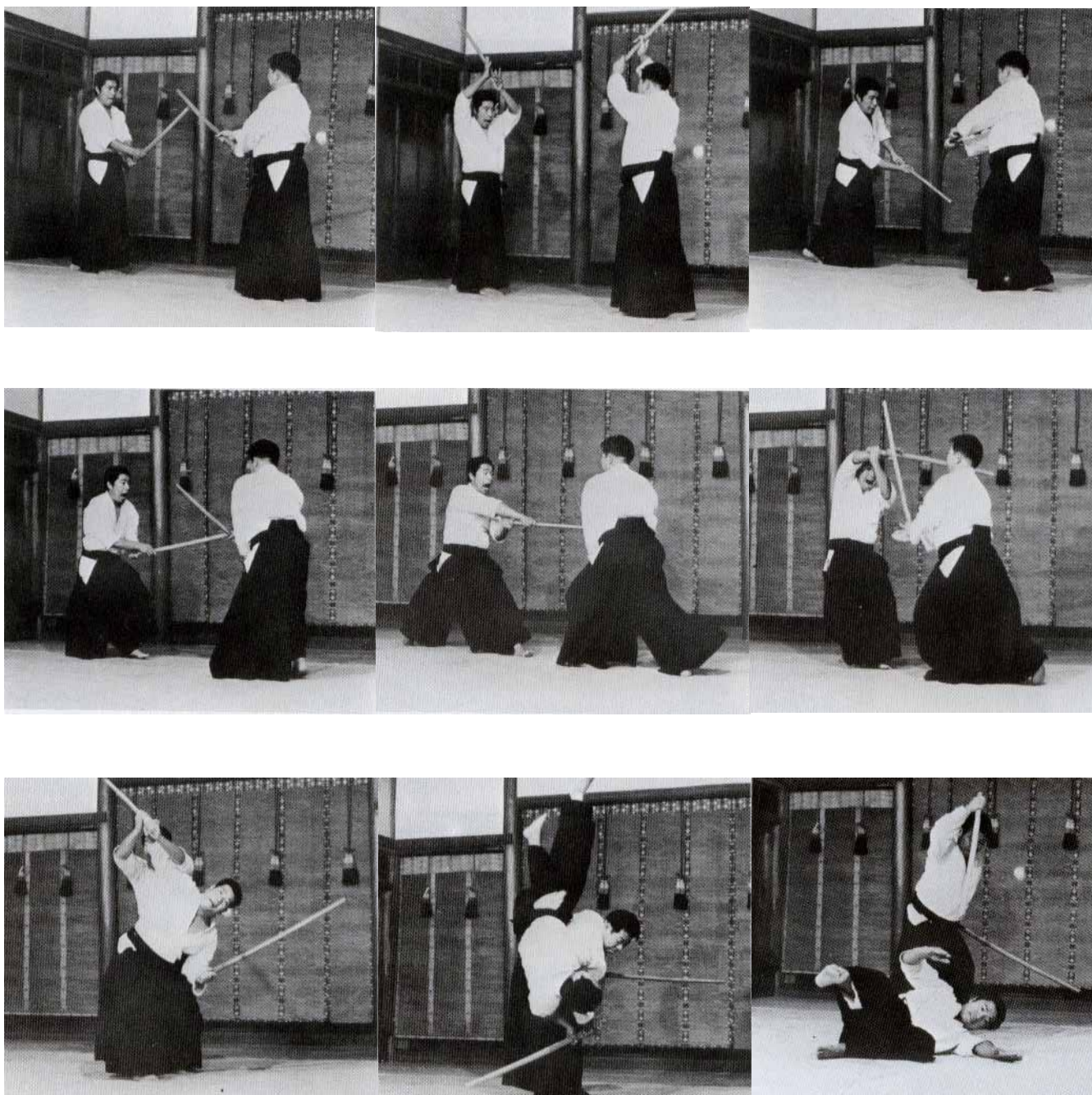


Второе кумитачи, вариация 2
Метод меча



Эта практика предназначена для обучению глубокому входу за спину противника, когда вы держите меч.

Второе кумитачи, вариация 2
Метод тела



Коши нагэ кайден (устные наставления)

- (1) Ваше тело и тело противника образуют крест.
- (2) Полностью выпрямите вашу руку по направлению к верхнему краю стены и опустите бедра.
- (3) Смотрите вверх вдоль вытянутой руки. Это расположит ваши бедра у живота вашего противника, и он перекинется через них.



Третье кумитачи, вариация 1
Метод меча



№	Укетачи
4.	Удерживает кен левой рукой. Стоит в хитоэми.
5.	
6.	

Третье кумитачи, вариация 1
Метод тела



№	Укетачи
7.	Наступает на правую ногу своему противнику своей левой ногой, и разбалансирует его.
8.	

Третье кумитачи, вариация 2
Метод меча



Третье кумитачи, вариация 2
Метод тела



Имеет то же самое значение, как и первая вариация.

Четвертое кумитачи, вариация 1. Метод тела



Четвертое кумитачи, вариация 2. Метод меча





3



4



7



8

Укетачи выполняет большой поворот, контролирует локоть противника.



3



4



7



8

Укетачи контролирует левый локоть своего противника и опускает бедра.

Четвертое кумитачи, вариация 2. Метод тела
Обратитесь к вариации 2 первого кумитачи, метод тела.





Пятое кумитачи, вариация 1. Метод меча



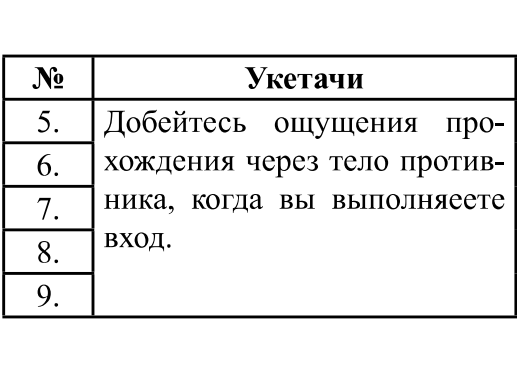


№	Укетачи	Учитачи
9.	Двигается по направлению к своему противнику, чтобы захватить его меч.	Двигается в левое ханми, уходя от захвата меча и поворачивается в направлении спины уке.
10.	Объединяется с расширяющейся энергией противника, рубит вверх поперек живота и завершает движение, защищая все тело, как показано.	
11.		
12		



Сенсей Годзо Сиода, Ёсинкан додзе.

Пятое кумитачи, вариация 1. Метод тела



№	Укетачи
5.	Добейтесь ощущения прохождения через тело противника, когда вы выполняете вход.
6.	
7.	
8.	
9.	

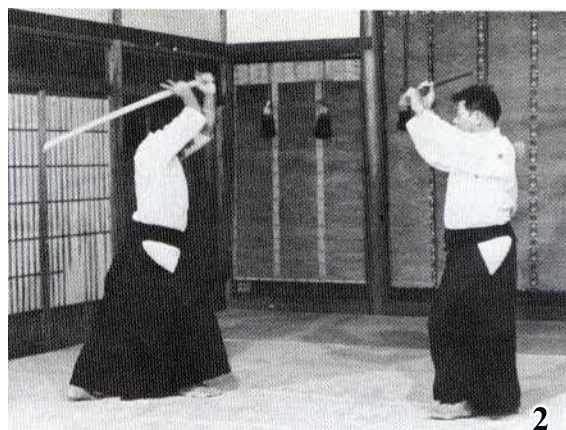
Пятое кумитачи, вариация 2. Метод меча





№	Укетачи	Учитачи
10.	Вливайтесь в наступательную энергию противника, и контролируйте его локоть как показано.	Поворачиваясь рубите в ногу уке.
11.		
12.		
13.		

Пятое кумитачи, вариация 2. Метод тела





3



4



7



8

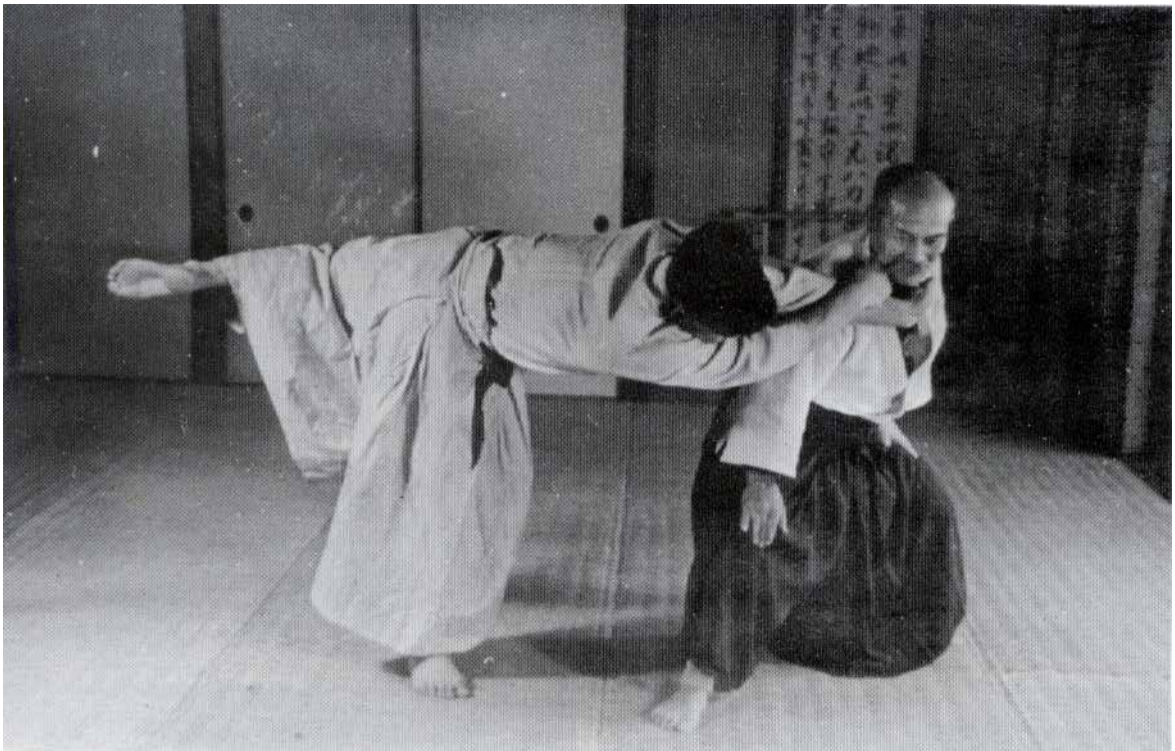


11



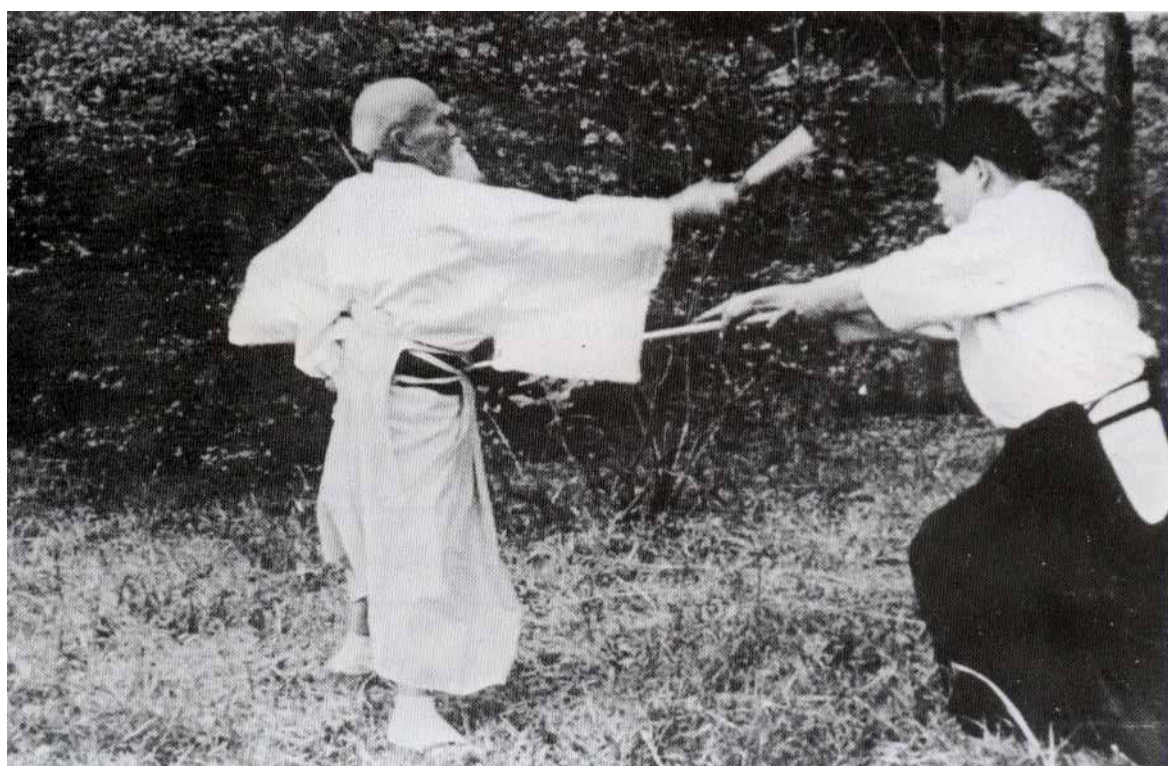
12

№	Укетачи
8.	По мере того, как противник поднимает свой меч, укетачи сливается с движением и захватывает рукоятку меча своей левой рукой.
9.	
10.	Когда его рубящий удар начинает движение вниз, поворачивается и выполняет вход бедрами.
11.	
12.	

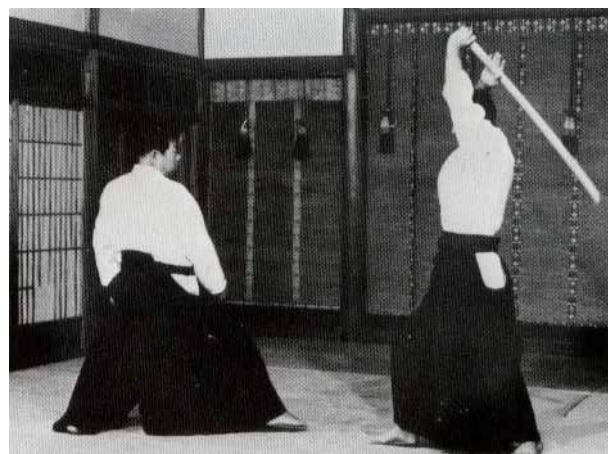
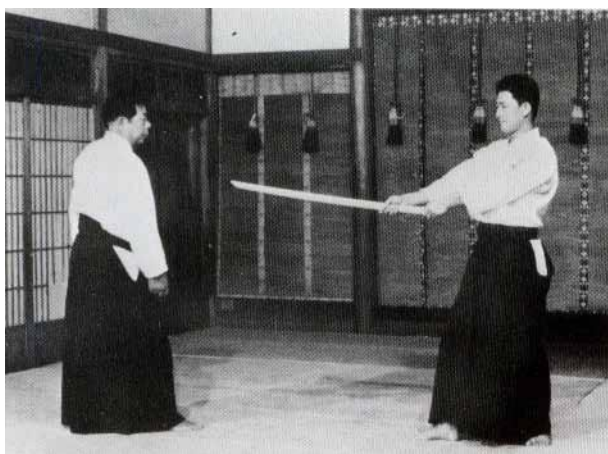


3 . 太刀取り

ТАЧИ ДОРИ



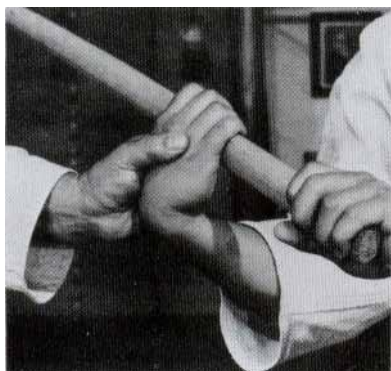
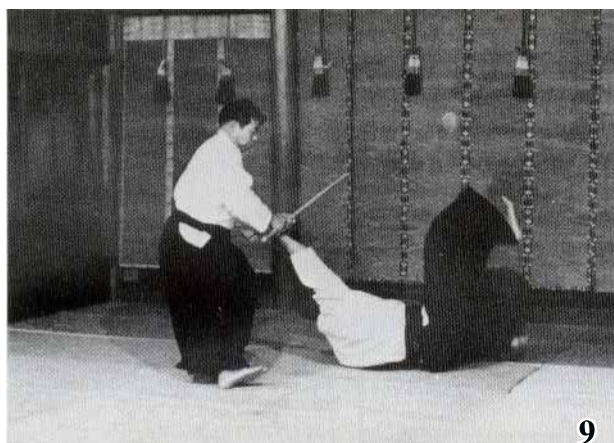
Тачидори №1





№	Уке
1.	Стоит в правосторонней ханми.
2.	Шагает вперед правой ногой и заходит с правой стороны от противника.
3.	
4.	Захватывает рукоять меча своей правой рукой. ставит свою правую ногу позади противника и помещает бедра близко к его корпусу.
5.	
6.	
7.	Поворачивает свои бедра и бросает его. Направляет его кен в него.
8.	

Тачидори №2



Когда вы выполняете Котэ Гаэши, ваш мизинец должен касаться рукояти меча противника.



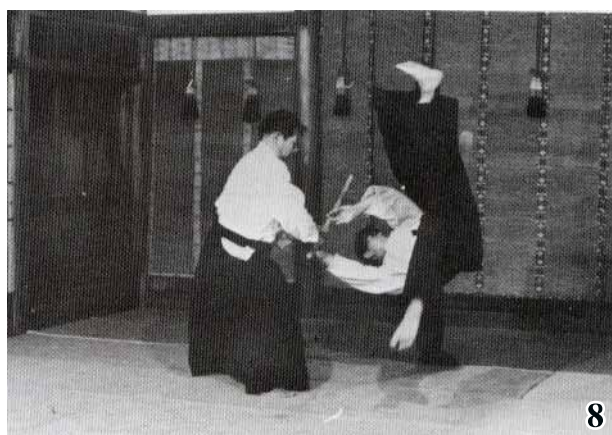
3



4



7



8

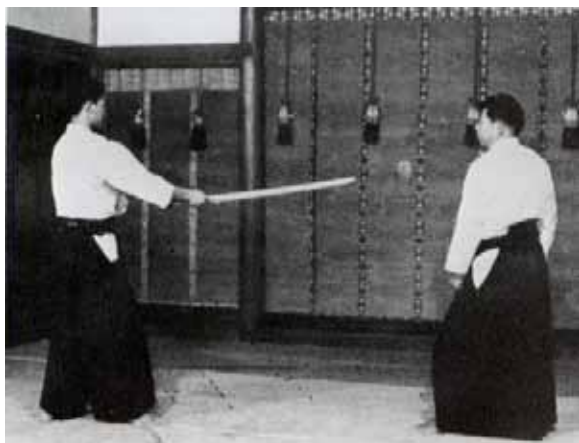
№	Уке
1.	Стои в правосторонней ханми.
2.	По мере того, как противник поднимает свой кен и рубит, выполняет скользящий шаг левой ногой и сливается с его движением.
3.	
4.	Захватывает его правую руку сверху своей левой рукой.
5.	
6.	Помещает свою правую руку поверх его правой руки. Поворачивает свои бедра и отшагивает назад левой ногой, двигая телом, и выполняет бросок.
7.	
8.	
9.	Перемещается в левостороннюю ханми и контролирует противника его собственным мечом.
10.	
11.	

Тачидори №3



№	Уке
2-4	Объединитесь с движением противника, по мере того, как он замахивается своим мечом. и войдите левой ногой. (Имеется в виду и правую ногу). Захватите его ворот своей левой рукой.
5-8	Поверните ваши бедра, чтобы выполнить разболанс, и шагните ему за спину своей правой ногой. Бросьте его тем же движением, что и подъем меча, используя силу дыхания. В то же самое время заберите его меч и контролируйте его.

Тачидори №4



4-8

Во время поворота корпуса захватите обеими руками запястье противника и скрутите его во внешнюю сторону. Удерживайте его локоть.

Тачидори №5



3-6

Захватите рукоять меча противника своей правой рукой, Поместите вашу левую руку под его локтями, войдите бедрами и бросьте его.

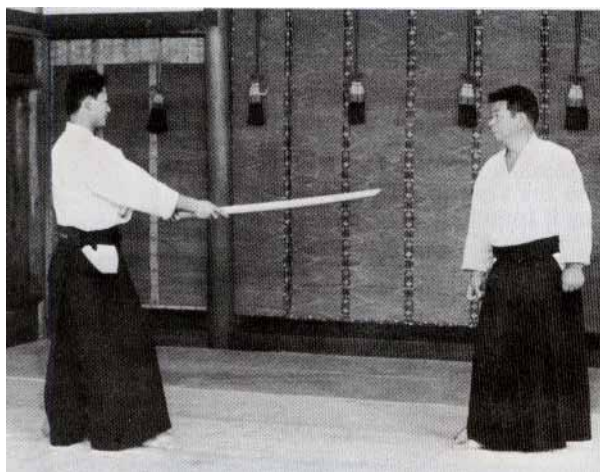
Тачидори №6



3-5

Эта техника называется Синкен Сихара дори. Очень важно поднимать кен вдоль центральной линии противника, отбирая его у него.

Тачидори №7

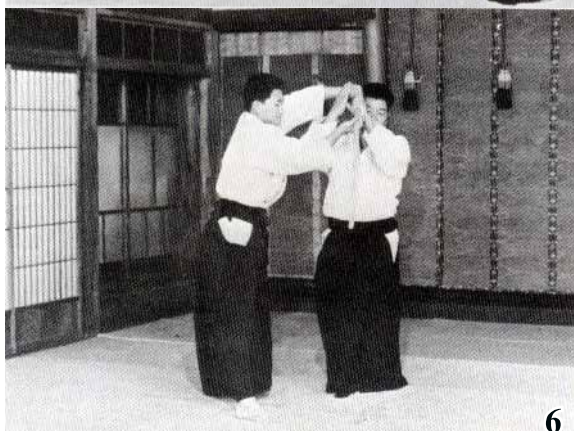
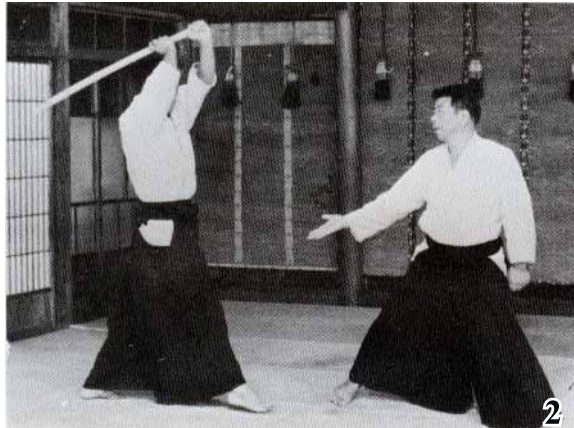


Тачидори №8



Поместите вашу правую руку под левым локтем противника. Поднимите вашу руку так, словно вы поднимаете кен и бросаете его так словно рубите.

Тачидори №9



№	Уке
2.	Захватите снизу левую руку противника. Своей левой рукой захватите рукоять его меча.
3.	
4.	
5.	Подтяните свою правую ногу. Не позволяйте опускаться его локтям. Встаньте сбоку от противника.
6.	
7.	
8.	Поверните бедра и выпрямите ваши руки вверх сбоку от противника по направлению к его лицу.
9.	
10.	Заберите его кен своей левой рукой и удерживайте его своей правой рукой.
11.	



3



4



7



8

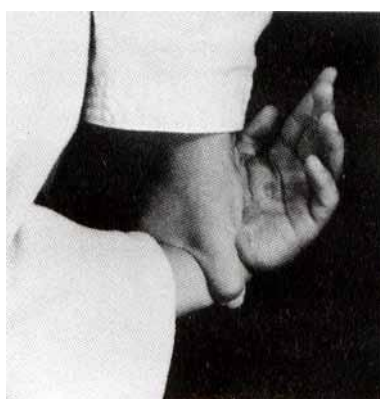


11

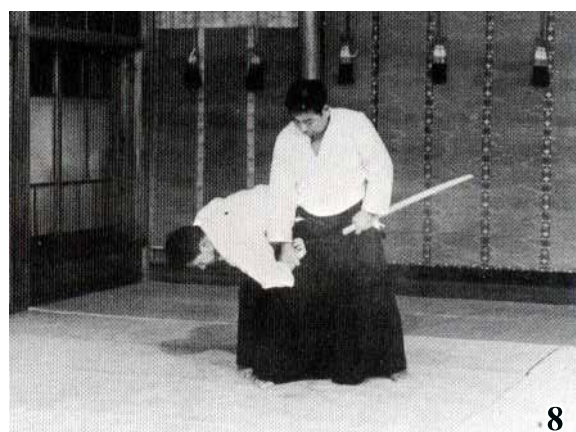


В прикладной технике санке запястье противника захватывается с тыльной стороны.

Тачидори №10



В прикладной технике Ёнке, запястье противника захватывается с внутренней стороны руки.



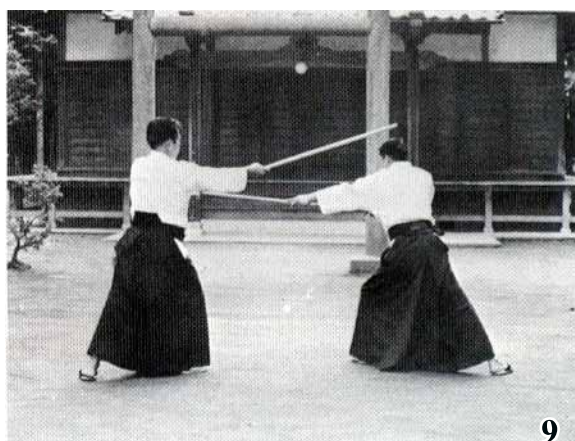
Эта техника называется Ёнке.

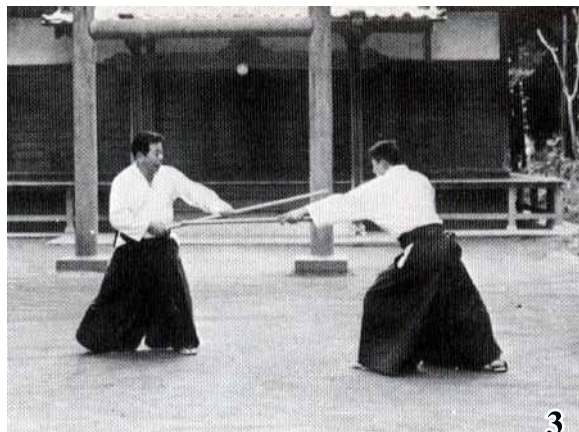
II 杖の部

Кумидзе

Кумидзе представленные здесь являются базовыми техниками, составляющими суть Айки Рийай. Тем, кто читает эту книгу и практикует базовые аспекты, предлагается исследовать и развивать новые формы.

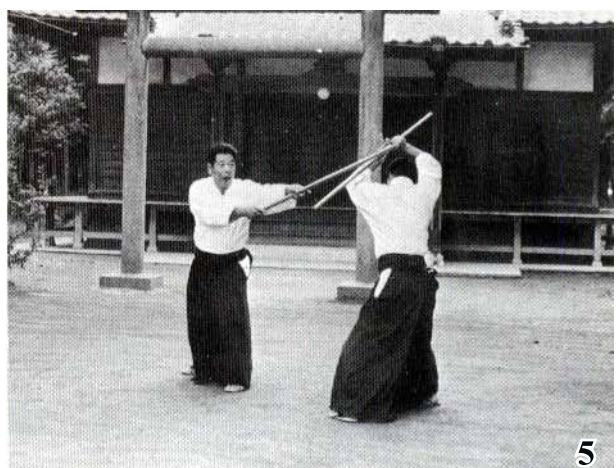
Первое кумидзе.





№	Уке	Учи
1.	Стоит, удерживая дзе перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Делает большой шаг левой ногой вперед и влево, и наносит колющий удар. (Каэши цки)	Наносит колющий удар прямо вперед.
3.		
4.		Подтягивает дзе к себе, когда уке наносит удар и отбивает вниз его дзе.
5.		
6.	Джодан гаэши.	Снова наносит прямой колющий удар.
7.		
8.	Перемещается в правостороннее ханми и наносит рубящий удар в голову противника.	
9.		

Второе кумидзе.





№	Уке	Учи
1.	Стоит с дзе перед левой ногой.	Готовиться нанести колющий удар.
2.	Шагает вперед и влево левой ногой и сли-	Наносит колющий удар прямо перед со- бой.
3.	ваясь с колющим ударом, защищается.	
4.	Наносит колющий удар в лицо противни-	Дзедан гаэси.
5.	ку.	
6.	Перемещается корпусом вправо и блоки-	Наносит рубящий удар вниз в ногу.
7.	рует рубящий удар вниз.	
8.	Как показано, наносит рубящий удар в го-	
9.	лову противнику.	

Третье кумидзе.



№	Уке	Учи
1.	Стоит с дзе перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Смещайтесь влево и парируйте его удар.	Наносит колющий удар в правую ногу уке.
3.	(Обратите внимание на то, как держит дзе	
4.	правая рука).	
5.	Держит дзе по середине левой рукой, дела-	Подтягивает дзе и наносит еще один ко-
6.	ет им половину оборота и рубит вниз.	
7.	Наносит колющий удар в бок противнику.	
8.		



Четвертое кумидзе.





3



4



7



8

№	Уке	Учи
1.	Стоит с дзё перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Отшагивает назад правой ногой, уходя	Чоку цуки.
3.	с линии атаки.	
4.		
5.	Кататэ тома учи (Поместите дзё за шею,	Выполните большой шаг назад и защитите
6.	выполните один шаг вперед. Во время	
7.	выполнения шага нанесите противнику	
8.	удар.)	
9.		
10.	Выполняет шаг вперед правой ногой	Наносит колющий удар в бок уке.
11.	и наносит колющий удар в верхнюю	
12.	часть живота противника.	

Пятое кумидзё





№	Уке	Учи
1.	Стоит, удерживая дзё перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Убирает корпус с линии атаки, следуя	Чоку цуки.
3.	за колющим ударом.	
4.	Колющий удар.	Уклоняется от удара, отшагивая вправо и назад.
5.		
6.	Отшагивает назад левой ногой.	Кататэ гедан гаеши.
7.	Опускает колено левой ноги на пол	
8.	и защищает левую часть лица.	
9.	Защищаясь, принимает позицию	Шагает вперед левой ногой и наносит рубящий удар.
10.	хитоэми и наносит колющий удар.	
11.		

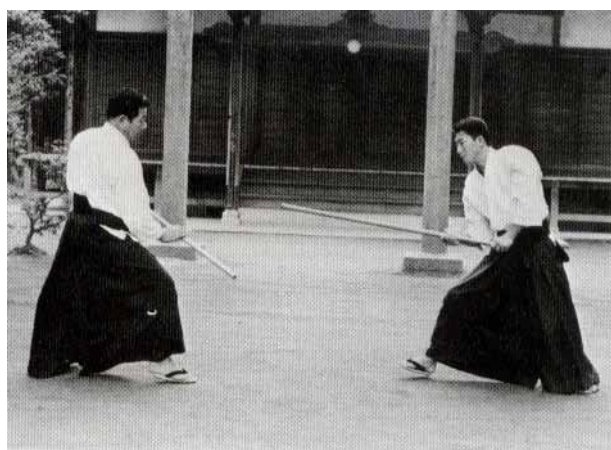
Шестое кумидзё





№	Уке	Учи
1.	Стоит, удерживая дзё перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Шагает влево, уходя с линии атаки, следуя за	Колющий удар.
3.	ударом противника.	
4.	Легко двигается, чтобы придержать его дзё внизу.	Дзёдан гаеши.
5.	Шагает вперед левой ногой и поднимает дзё	
6.	чтобы контролировать локоть противника.	Рубит вниз.
7.	Двигается широко по кругу в правостороннее	
8.	ханми и проводит дзё между руками противника.	
9.	По мере того, как учи поднимает своедзё для рубящего	
10.	удара, двигается вместе с его движением, поворачива-	
11.	ется и бросает его, контролируя сверху обе его руки.	

Седьмое кумидзё



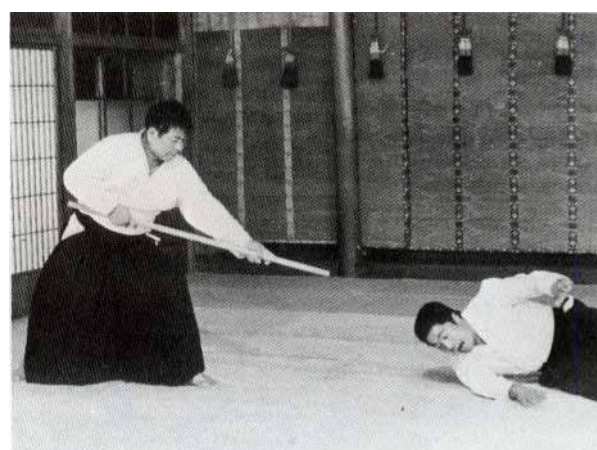
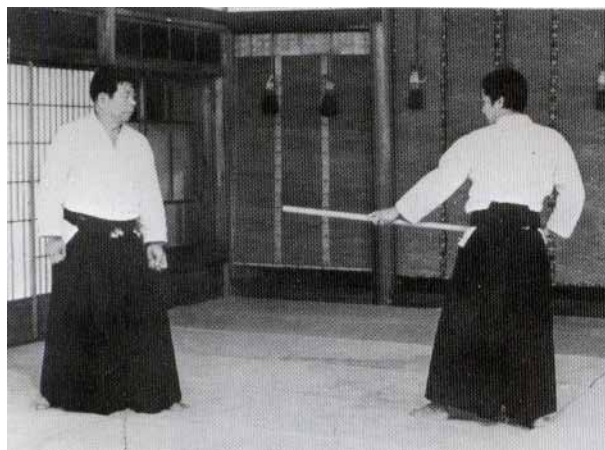


№	Уке	Учи
1.	Стоит с дзё перед левой ногой.	Готовится нанести колющий удар.
2.	Отшагивает назад левой ногой и блокирует его	Наносит рубящий удар вниз в ногу уке.
3.	удар. Убедитесь, что правая рука захватывает	
4.	дзё под левой.	
5.	Правой ногой, двигается вперед и вправо.	Колющий удар.
6.		
7.	Наступает на левую ногу противника,	Рубит вниз с шагом вперед левой ногой.
8.	выпрямляет руки помещая дзё под его	
9.	руками и бросает его.	

2 . 杖取り

ДЗЁ ДОРИ

Дзё дори 1



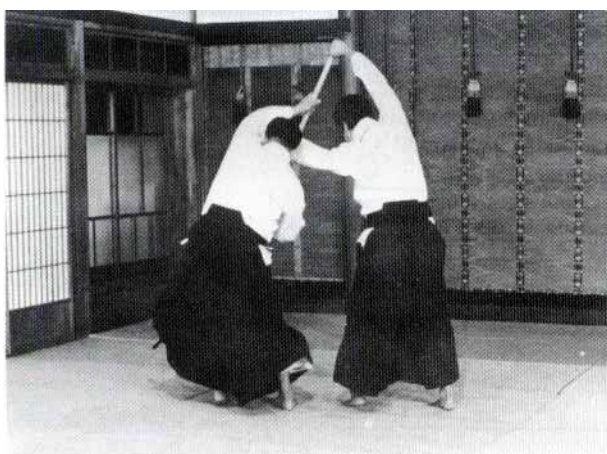
Дзё дори 1

№	Уке
1.	Стоит в левосторонней ханми.
2.	Выполняет круговой шаг правой ногой, уходя корпусом от удара противника и захватывает его дзё.
3.	
4.	Блокирует правую руку противника и бросает его.
5.	
6.	
7.	
8.	

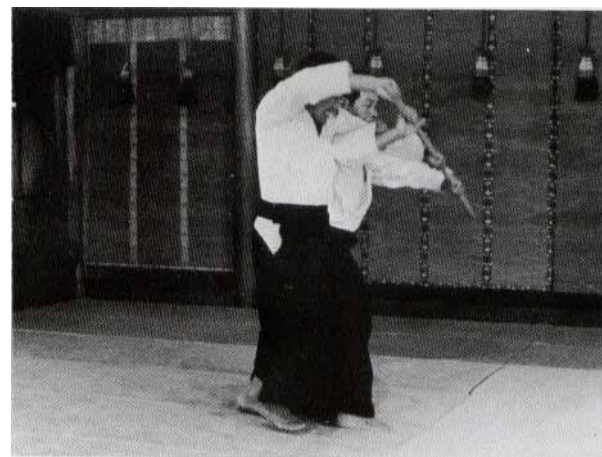
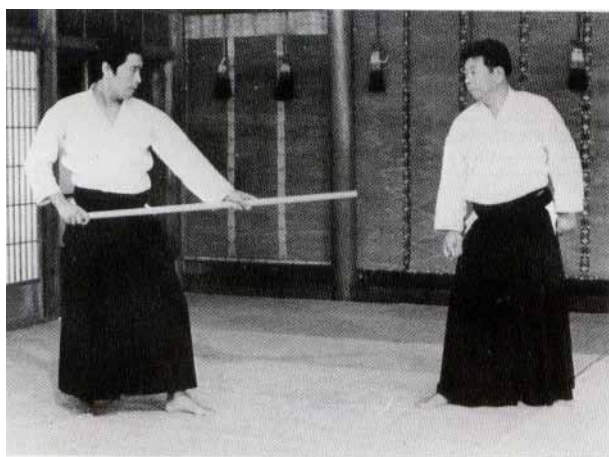
Дзё дори 2

№	Уке
1.	Стоит в левосторонней ханми.
2.	Убирает корпус с линии атаки и захватывает дзё.
3.	
4.	Шагает перед противником правой ногой.
5.	Поднимает дзё над головой, поворачивается и разбалансирует противника.
6.	
7.	
8.	

Дзё дори 2



Дзё дори 3





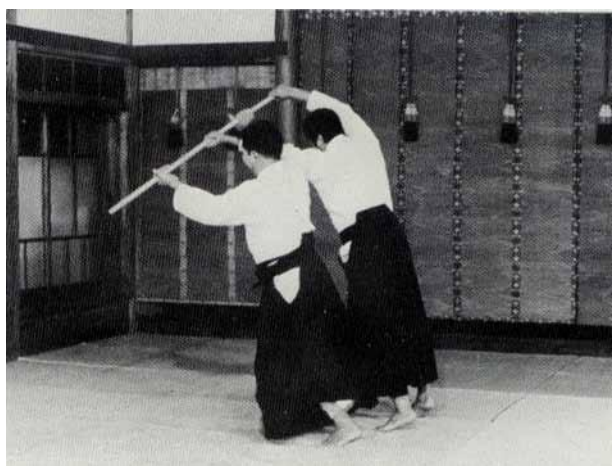
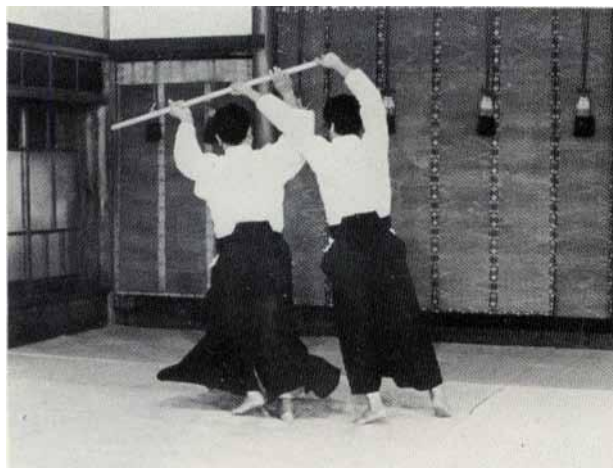
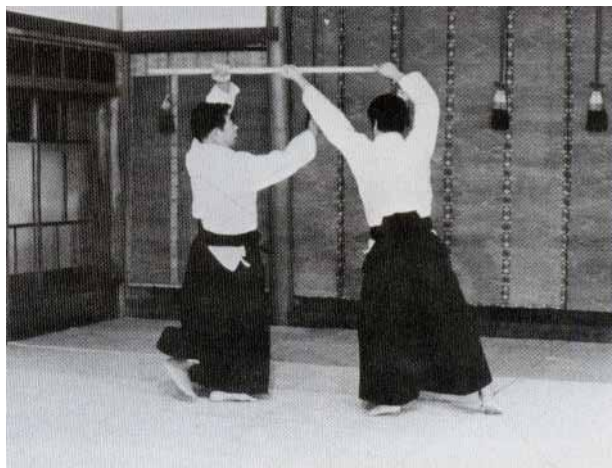
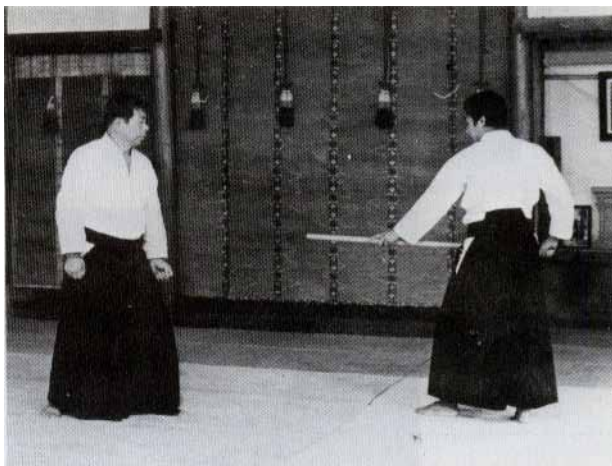
Дзё дори 3

№	Уке
1.	Стоит в правосторонней ханми.
2.	Делает шаг с линии атаки и захватывает дзё своей правой рукой под левой рукой противника. (Обратите внимание на то, как выполняет захват правая рука.)
3.	
4.	
5.	Блокирует локоть левой руки противника и поднимает дзё.
6.	
7.	
8.	Перемещается в правостороннее ханми, становится с ним в одну линию, поднимает дзё и бросает его.
9.	
10.	

Дзё дори 4

№	Уке
4.	Перемещается в правостороннее ханми, захватывает дзё между руками противника своей правой рукой.
5.	
6.	
7.	Блокирует его левую руку и бросает.
8.	
9.	

Дзё дори 4





Дзё дори 5

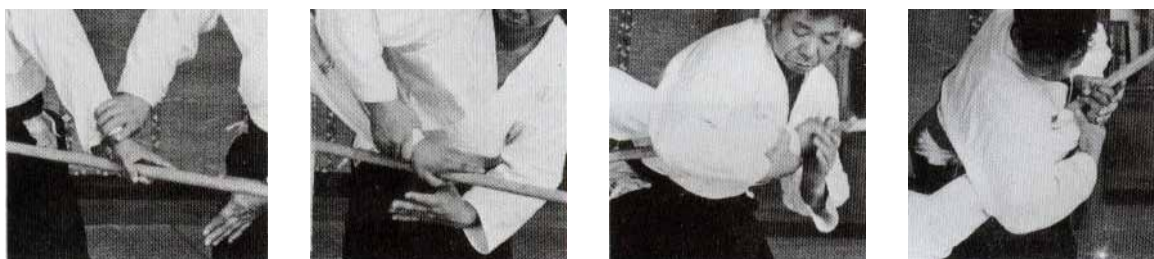
№	Уке
1.	Стоит в левосторонней ханми.
2.	Шагает вперед правой ногой и выполняет поворот (Тай но хенко).
3.	
4.	
5.	Вращается на левой ноге.
6.	
7	

Дзё дори 5



Дзё дори 6





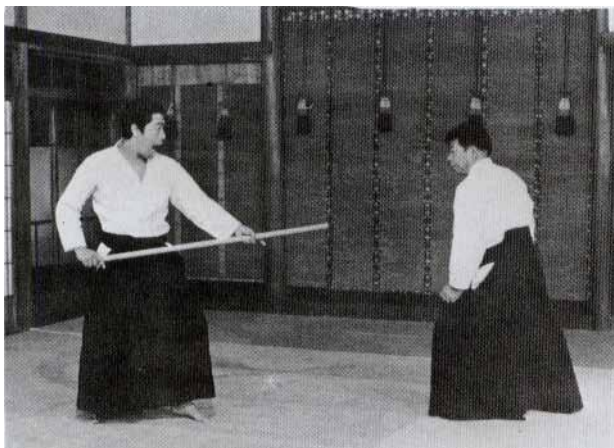
Дзё дори 6

№	Уке
1.	Стоит в левосторонней ханми.
2.	Захватывает левую руку противника двумя руками, блокирует его руку под своим правым локтем.
3.	
4.	
5.	
6.	Поверните бедра вправо. (Правое ханми)
7.	

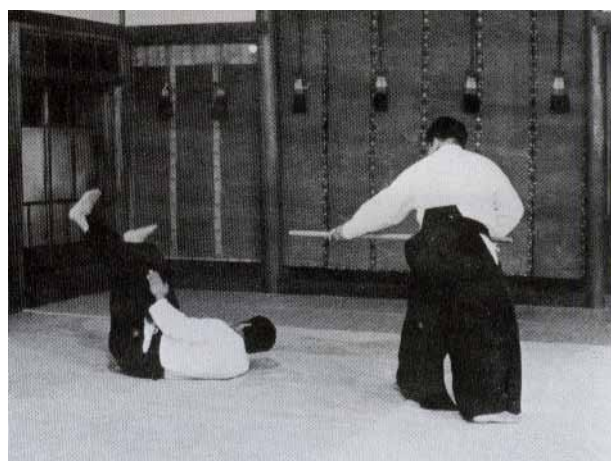
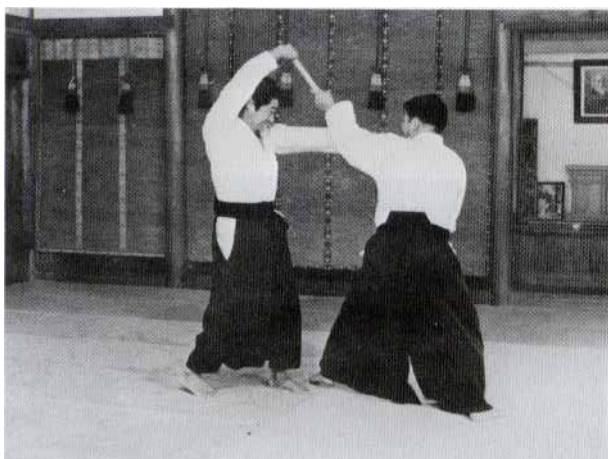
Дзё дори 7

№	Уке
2.	Отшагивает правой ногой, убирает корпус с линии атаки и захватывает дзё.
3.	
4.	
5.	
6.	Наступает на левую ногу противника и выпрямляя свою левую руку бросает его.
7.	

Дзё дори 7



Дзё дори 8



Дзё дори 8

№	Уке
2.	Поворачивает тело, уходя с линии атаки.
3.	Захватывает дзё двумя руками.
4.	Вращает дзё вокруг левой руки противника, контролируя его правую руку.
5.	
6.	Выполните колющий удар, чтобы бросить его.
7.	
8.	

Дзё дори 9

№	Уке
2.	Скользните телом вдоль удара и объединитесь с ним.
3.	
4.	
5.	Захватите дзё левой рукой. Двигайтесь правой ногой за спину противника поверните бедра и бросьте его.
6.	
7.	
8.	

Дзё дори 9



Дзё дори 10





Дзё дори 10

№	Уке
2.	Отшагивает левой ногой с линии атаки.
3.	
4.	Захватите дзё правой рукой.
5.	
6.	Выполняет захват левой рукой, перемещается в левое ханми и поворачивает бедра.
7.	
8.	Наносит кользящий удар дзё и бросает его.
9.	
10.	

Дзё дори 11

№	Уке
2.	Захватывает своей правой рукой локоть левой руки противника.
3.	
4.	Наступает на дзё своей правой ногой.
5.	

Дзё дори 11



3. 杖・体術の理合

(体術に対する杖捌き)

Отношение дзё и тайдзюцу
(атакующий пытается отобрать дзё)

Эти техники используются для того, чтобы вести противника вместо того, чтобы наносить ему удары.

Техника №1





Техника №1

№	Уке
1.	Стоит в правостороннем ханми.
2.	Противник захватывает его дзе.
3.	Поднимает дзё над головой входит перед противником.
4.	
5.	
6.	Поворачивает корпус и выполняет рубящее движение вниз дзё.
7.	
8.	
9.	

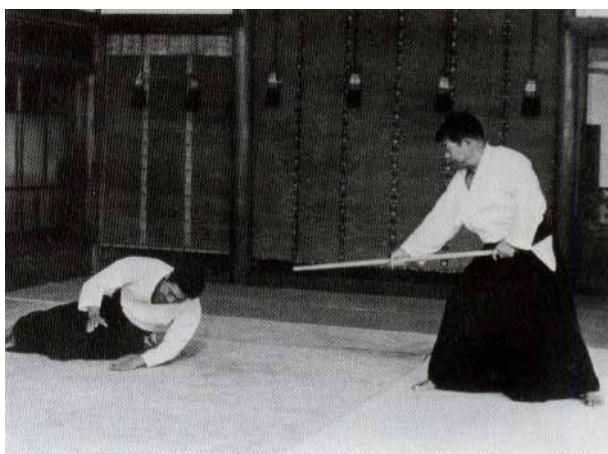
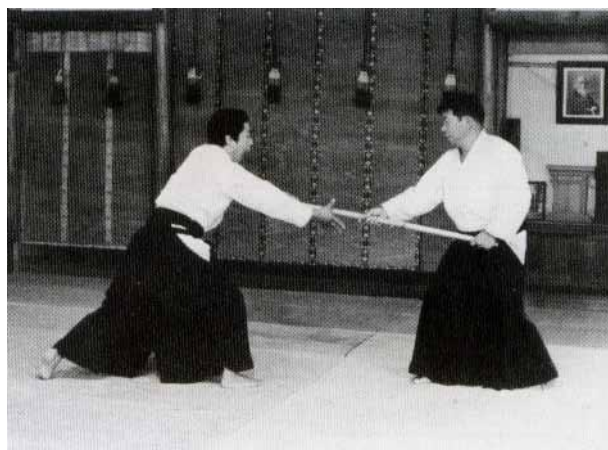
Техника №2

№	Уке
3.	Объединяется с силой противника.
4.	Поднимает дзё над своей головой.
5.	Скользит на пол шага ему за спину и выполняет рубящее движение вниз дзё.
6.	
7.	

Техника №2



Техника №3



Техника №3

№	Уке
3.	Когда противник пытается захватить ваше дзё снизу, ведите его вниз и контролируйте его левую руку.
4.	
5.	Когда противник наклоняется вперед, нанесите колющее движение дзё, чтобы бросить его.
6.	
7.	
8.	

Техника №4

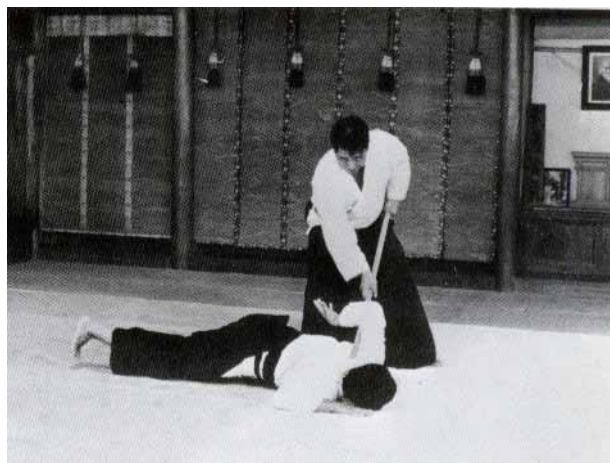
№	Уке
1.	Когда противник пытается захватить ваше дзё, вы должны полностью вести его ки.
2.	
3.	Зацепите правую ногу противника, чтобы бросить его.
4.	
5.	
6.	

Техника №4



Техника №5





Техника №5

№	Уке
3.	Контролируйте запястье левой руки противника.
4.	
5.	
6.	
7.	Поднимите дзё сбоку от него, шагните по кругу левой ногой и удерживайте его.
8.	
9.	

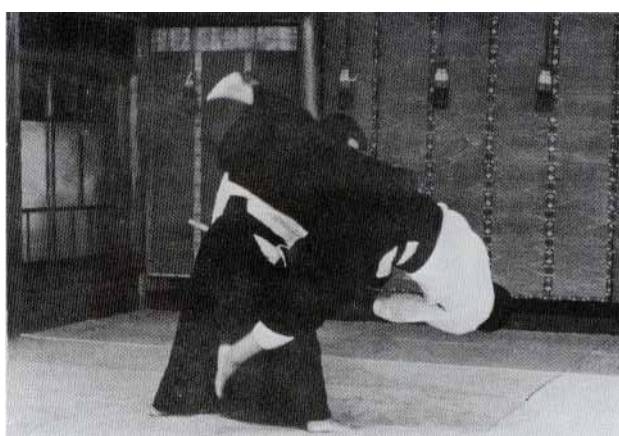
Техника №6

№	Уке
4.	Поверните корпус, отшагните назад правой ногой и бросьте его.
5.	
6.	
7.	

Техника №6



Техника №7



**Техника №7**

№	Уке
3.	Опустите бедра и отшагните назад левой ногой. (Правая ного впереди).
4.	
5.	Рисуя обеими руками полу круг, поднимите дзё к своему лбу. Шагните вперед правой ногой, чтобы сдвинуть противника. Укоренитесь бедрами, поверните ими и выполните бросок.
6.	
7.	
8.	
9.	

ОТНОШЕНИЕ КЕН И ДЗЁ.

Техника №1



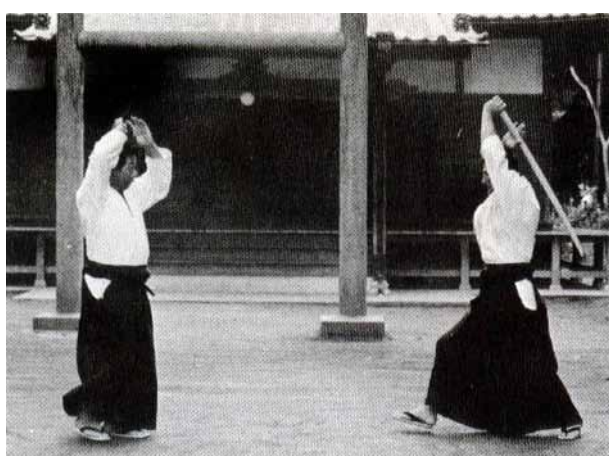
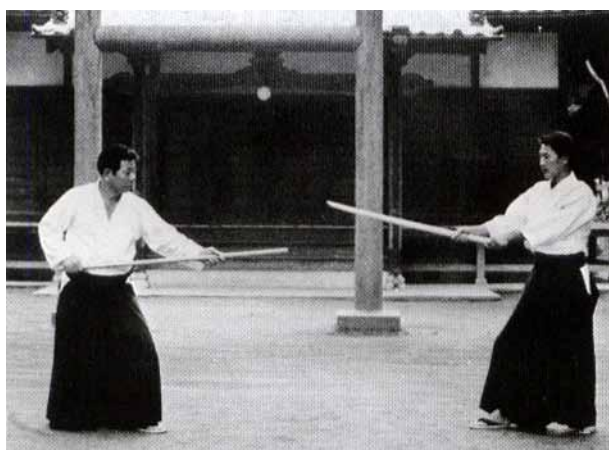
Техника №1

№	Укедзё	Учитачи
1.	Стоит в левостороннем ханми.	Стоит в правостороннем ханми.
2.	Отбивает кен противника вниз.	
3.		
4.	Контролирует запястье правой руки противника.	Двигается влево, поднимает меч и наносит рубящий удар.
5.		
6.		
7.	Колющий удар.	

Техника №2

№	Укедзё	Учитачи
1.	Отходит в правую сторону и наносит рубящий удар в лицо.	Наносит шомен учи коми.
2.		
3.		
4.		
5.	Подтягивает дзё.	
6.	Следуя его удару, отшагивает влево. Выполняет Гедан гаэши и наносит ему боковой удар.	Наносит колющий удар, шагая вперед левой ногой.
7.		
8.		

Техника №2



Техника №3



№	Укедзё	Учитачи
2.	Объединитесь с движением противника, когда он поднимает свой кен и контролируйте его локти.	Наносит Шомен учи коми.
3.		
4.		
5.	Выполняет большое движение вправо и наносит рубящий удар.	
6.		

Техника №4



№	Укедзё
2.	Сливается с движением противника, когда тот поднимает свой кен и выполняет вход с дзё.
3.	
4.	Вытягивается в направлении его правого локтя, и поворачивается вокруг левой ноги. Поднимает дзё скручивая его руки и бросает его.
5.	
6.	

Техника №5





№	Укедзё	Учитачи
2.	Двигается с дзёдан гаеши и наносит рубящий удар в лицо.	Наносит шомен учи коми.
3.		
4.		
5.		
6.		
7.	Подтягивает дзё.	
8.	Двигается влево и наносит удар в его запястье.	Выполняет рензоку учи коми.
9.		
10.		
11.	Выполняет хассо гаеши и наносит рубящий удар ему в лицо.	Выполняет рензоку учи коми.
12.		
13.		
14.		

Движение Хассо гаеши



1.	Стоит в правостороннем ханми.
2.	Меняет ханми на левостороннее.
3.	Помещает правую руку в середине дзё. левая рука впереди.
4.	Левая рука легко двигает дзё вниз.
5.	Двигает бедро назад и вращает дзё на пол оборота.
6.	Стоит в хассо но камаэ.

Техника №6





№	Укедзё	Учитачи
2.	Сливается с движением противника, когда тот замахивается мечом, и наносят колющий удар.	Выполняет шомен учи коми.
3.		
4.		
5.	Когда тот рубит двигается с ним в дзёдан гаеши.	
6.	Как будто наносит удар, помещает дзё между его рук.	
7.		
8.	Поворачивает тело, вытягивает его руки и бросает.	
9.		
10.		

Техника №7



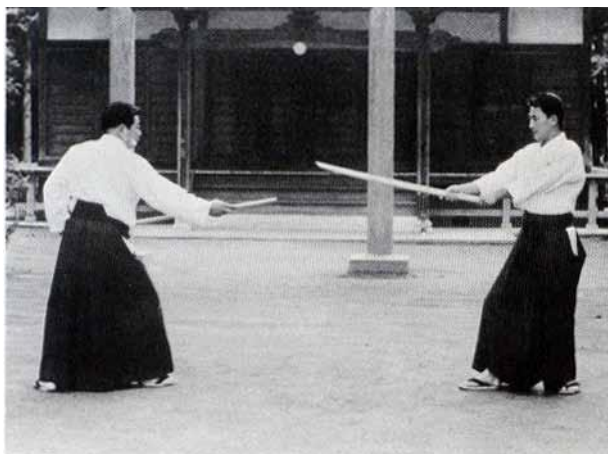
№	Укедзё	Учитачи
2.	Двигается в дзёдан гаэши и наносит рубящий удар ему в лицо.	Наносит шомен учи коми.
3.		
4.	Двигается влево и наносит рубящий удар в его ведущую ногу.	Выполняет рензоку учи коми.
5.		
6.		

Техника №8



№	Укедзё	Учитачи
1.	Стоит в правостороннем ханми.	
2.	Двигается вперед и влево правой ногой, уклоняется от удара противника. Цепляет дзё его правую ногу и бросает.	Наносит Шомен учи коми.
3.		
4.		
5.		

Техника №9



№	Укедзё	Учитачи
2.	Двигается вперед влево и наносит рубящий удар в запястье уке.	Выполняет шомен учи коми
3.		
4.		
5.	Двигается левой ногой за спину противника, поворачивает бедра и бросает его.	
6.		

Техника №10



№	Укедзё	Учитачи
1.	Стоит в левостороннем ханми.	
2.	Выполняет дзёдан гаэши, но наносит удар вниз в ногу.	Выполняет шомен учи коми
3.		
4.		
5.		

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Кен дзе тайдзюцу и движения тела	9
Танрен учи	11
Техники меча	14
Вариации кумитачи	26
Тачи дори	51
Кумидзе	66
Дзё дори	81
Отношение дзё и тайдзюцу	99
Отношение Кен и Дзё	111