

КНИГА

4

ФЕХТОВАЛЬНЫЕ
ТЕХНИКИ

ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление.....	1746
От автора.....	1748
ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС	1749
Глава 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ШКОЛ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ФЕХТОВАЛЬНЫХ ТЕХНИКАХ	1749
Глава 2. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	1755
Глава 3. СИСТЕМАТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ КОБУДО – РАЗДЕЛ ФЕХТОВАНИЯ БОКЕНОМ	1757
Глава 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОЕВОМ ФЕХТОВАНИИ	1762
Глава 5. ОСВОЕНИЕ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ	1765
ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС	1767
Глава 1. СТОЙКИ, БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ С МЕЧОМ	1767
Глава 2. ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ МЕЧА. ВЫХВАТЫВАНИЕ И ВКЛАДЫВАНИЕ МЕЧА В НОЖНЫ	1776
Глава 3. БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ С МЕЧОМ	1777
Глава 4. ДЕСЯТЬ БАЗОВЫХ УДАРОВ МЕЧОМ	1778
Глава 5. БАЗОВЫЕ ФОРМЫ МГНОВЕННОГО ОБНАЖЕНИЯ МЕЧА С ПОСЛЕДУЮЩИМ УДАРОМ	1782
Глава 6. ИЗУЧЕНИЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ МЕЧА И ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОДСТАНОВКОЙ КЛИНКА	1785
Глава 7. ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ	1791
Глава 8. ВЫХВАТЫВАНИЕ МЕЧА ИЗ-ЗА ПОЯСА ПАРТНЕРА	1791
Глава 9. СПОСОБЫ ПОРАЖЕНИЯ ПРОТИВНИКА МЕЧОМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА КОЛЕНЯХ	1799
Глава 10. ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ	1803
Глава 11. ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ ПРОТИВНИКА, АТАКУЮЩЕГО СО СТОРОНЫ СПИНЫ	1807
Глава 12. КОМБИНАЦИОННЫЕ УДАРЫ МЕЧОМ ПОСЛЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ	1811
Глава 13. ОТБИРАНИЕ МЕЧА ЗАХВАТОМ ЕГО ЗА РУКОЯТЬ ИЗ РУК АТАКУЮЩЕГО	1815
Глава 14. СПОСОБЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ЗАХВАТОМ ЗА ПЛОСКОСТЬ КЛИНКА	1819
Глава 15. КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ОТ ЗАХВАТОВ РУК ПРИ ВЫХВАТЫВАНИИ МЕЧА	1823
Глава 16. МЕТАНИЕ МЕЧА ПОСЛЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ	1827

Глава 17. КОНТРАТАКИ ПРИ ФЕХТОВАНИИ МЕЧОМ С УДЕРЖИВАНИЕМ ЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ	1833
Глава 18. ПОВТОРНЫЕ АТАКИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ	1837
Глава 19. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМАХ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ	1841
Глава 20. ПОВТОРНЫЕ АТАКИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ	1846
Глава 21. АТАКИ, ЗАЩИТЫ И КОНТРАТАКИ В ФЕХТОВАНИИ КОРОТКИМ МЕЧОМ	1850
Глава 22. ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ КОРОТКИМ МЕЧОМ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПЕРВОГО УДАРА ПО АТАКУЮЩЕЙ КОНЕЧНОСТИ	1854
Глава 23. ПОВТОРНЫЕ ПРИЕМЫ МЕЧОМ ПО МЕЧУ АТАКУЮЩЕГО	1858
Глава 24. ФИНТЫ И СПОСОБЫ СОКРАЩЕНИЯ ДИСТАНЦИИ ПРИ ФЕХТОВАНИИ МЕЧОМ	1863
Глава 25. ПОВТОРНЫЕ АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ КОРОТКИМ МЕЧОМ	1866
Глава 26. ФЕХТОВАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ МЕЧОМ	1869
Глава 27. ОСВОЕНИЕ ПОВТОРНЫХ АТАК В ФЕХТОВАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕЧА И КИНЖАЛА	1873
Глава 28. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ МЕЧОМ ПРОТИВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ	1876
Глава 29. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ И АТАКИ ЦЕПЬЮ	1880

От автора

Казалось бы, что в конце XX века, в период Господства огнестрельного и скорострельного оружия, снабженного оптическим и лазерным прицелами, говорить и спорить о пользе изучения выхватывания меча и метания различных предметов не имеет смысла, так как пуля летит намного быстрее метательного ножа, а быстро выхваченный револьвер позволяет остановить нападение противника на более далеком расстоянии, чем удар меча. И это так. Но изучение мгновенного обнажения и метания холодного оружия, о чем идет речь в этой книге, предназначено не для решения спорных вопросов о преимуществе одного вида оружия над другим, а, в силу традиции, для развития реакции глазомера, повышения чувствительности и координации в пальцах рук и лучезапястном суставе и для лучшего овладения огнестрельным оружием, так как мгновенный захват рукояти меча идентичен захвату за револьверную или пистолетную рукоять, а умение поражать цель различными метательными снарядами будет способствовать приобретению навыка прицеливания из оружия ближнего и дальнего боя.

Иай-дзютсу – это искусство мгновенного обнажения меча. Оно воспитывало навыки мгновенной концентрации внутренней энергии при переходе от пассивного, расслабленного состояния к стремительной атаке.

Легенда приписывает изобретение иай-дзютсу жившему в XVII веке Ходзе Дзинсукэ, основателю школы Син Мусо Хаясидзака-рю. Мечтая отомстить убийце своего отца, Ходзе долго бился над решением вопроса, как застать противника врасплох, не прибегая к подлому убийству из-за угла. В конце концов, он понял, что необходимо научиться в мгновение ока обнажать клинок и разить врага, будучи, казалось бы, в самом невыгодном положении. Замысел удался, и отец был отмщен, а сокровищница воинских искусств обогатилась новым ценным приобретением.

С течением времени более четырехсот школ иай-дзютсу вносили свои модификации в теорию и практику этого направления. Можно предположить, что и до XVII века существовали аналогичные дисциплины в рамках фехтовальных школ. Тем не менее, все они объединились общими требованиями: быстрота, неожиданность, четкость исполнения. В иай-дзютсу весь расчет строится на одном, от силы на двух ударах. Боец должен уметь молниеносным, почти невидимым движением выхватить меч и атаковать из обычной высокой стойки, с колен, в прыжке и из любого другого положения. Скорость должна быть такая, чтобы противник не успел опомниться и отклониться в сторону. Соответственно, соревнование между мастерами иай-дзютсу шло на упреждение – кто первый – и напоминало классические эпизоды ковбойских фильмов, где побеждает тот, кто раньше успел рвануть кольт из кобуры. Разумеется, такого рода искусство требовало высокой физической, психической и духовной подготовки.

Хотя большинство наставников подчеркивали оборонительный характер иай-дзютсу и уделяли много внимания ментальному тренингу, в ряде школ оттачивались изощренные приемы нападения. Такие мастера, как Мидзуно Масакацу, открыто заявляли, что цель их искусства – нанесение первого, упреждающего удара, который не оставляет шансов противнику. «Разить прежде, чем поразят тебя» – таков был их лозунг.

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

Глава 1

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ШКОЛ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ФЕХТОВАЛЬНЫХ ТЕХНИКАХ

«Бу-дзютсу – это комплекс воинских искусств феодальной Японии. Он включает в себя 18 основных направлений, кодифицированных в XII веке (среди которых важнейшими считалось искусство меча, копья, лука и стрелы, верховой езды), а также боевые искусства, созданные среди крестьян (владение шестом и ножом), полицейские искусства (связывание, работа с цепью, с кистенем)», – Дрейгер Дон (1998).

С периода победы буржуазной революции Мейдзи, произошедшей в 1868 году, и сменой идеологии правящего аппарата, в истории традиционных японских воинских искусств, как и во всей стране, наступил период перемен, и они стали называться – «новые боевые искусства».

В настоящее время в независимости друг от друга развиваются два основных идеологических направления: бу-дзютсу и будо. Чтобы лучше понять общность и различие этих систем, представляющих огромный пласт мира единоборств, полезно рассмотреть и проанализировать каждую из них в отдельности. Занятия классическими видами бу-дзютсу направлены на подготовку воинов с целью ведения боевых действий и уничтожения противников на полях сражений. Занятия будо – пропагандируют жизнеутверждающий спорт и порицают возможность проведения поединков со смертельным исходом. Присущий сторонникам бу-дзютсу суровый воинский дух, направленный на разрушение чужой жизни, морально неприемлем для последователей современных систем будо, вследствие специфики своей деятельности. Так как им приходится участвовать в организации и проведении спортивных турниров, на которых происходит лишь моделирование условий реальной рукопашной схватки и поединки происходят по заранее оговоренным правилам. В реальном бою правил нет. Поэтому при подготовке спецназа задачами инструкторов является: помочь бойцам научиться преодолевать мысли о жизни и смерти, побеждать любыми средствами, с использованием любых приемов. Цель занятий будо носит оздоровительный характер. Он тесно связан с карьерным ростом, в основе которого лежит физическое совершенствование, приобретенное в результате многолетней практики боевых искусств, цель которого – утверждение себя в системе жизни современного гражданского общества. Основной задачей занимающихся современными видами бу-дзютсу является совершенствование официально одобренных методов ведения рукопашного боя для тех, кого правительство уполномочило вести борьбу с нарушителями общественного порядка. При обучении, к примеру, полицейских присутствует концепция боевой нравственности, которая носит оборонительный характер для непосредственного приспособления к гражданской жизни. Происходит переориентация

сознания обучающихся, действия которых направляют не на безнаказанное санкционированное убийство врага, а на сдерживание его атакующих действий, по возможности не лишая жизни.

Традиционно, изучение многих видов восточных боевых искусств проходило параллельно не только с изучением техники, но и с освоением духовных дисциплин. На рубеже XIX–XX столетий, когда владение холодным оружием потеряло свое основное значение, а вместе с этим пропала надобность в изучении приемов самозащиты против него, на смену им в Японии стал зарождаться спорт.

«Современные единоборства стали связаны с классическими больше технической стороной, нежели духовной», – пишет Дрегер Дон (2001). Наверное, он не совсем прав. Новое не могло возникнуть из ниоткуда, так как изменения, которые происходили в мире боевых искусств, послужили хорошей надстройкой над мощной базой, заложенной многими поколениями мастеров за длительный период ведения феодальных войн.

«Внутренняя природа классического бу-дзютсу покоится на трех китах: бой, дисциплина и нравственность, а внутренняя природа современного будо такова: нравственность, дисциплина, этическая форма», – Дрегер Дон (2001). Несмотря на все изменения, проходившие на Японских островах после свержения сегуната, появления новых духовных ценностей, идеалов и образа жизни, реформирование не сумело подавить у большей части населения тяги к славному прошлому своей страны. И не последнюю роль в этом сыграли представители традиционных школ боевых искусств. Это позволило лучшим представителям японского народа перенести старые, добрые традиции в то, что потом стали называть – новое будо. Возникает вопрос: что все-таки изменилось? В школах соблюдался тот же ритуал, носилась та же одежда, выдавались те же ученические и мастерские сертификаты, и это было не слепым подражанием былым традициям, а данью уважения к наследию предков. А изменилось окончание в названии многих единоборств, вместо иероглифа «дзютсу» – «техника» стали писать иероглиф «до» – «путь». Естественно, что под этим подразумевается не дорога в физическом понимании этого слова, а некий путь духовно-этического развития в процессе посещения занятий боевыми искусствами. «Постижение этого пути более длительный процесс, нежели обучение технике, хотя без нее тоже обойтись нельзя. Безусловно, она появилась раньше и предшествовала развитию философско-этической системы боевых искусств. Поэтому можно сказать, что “дзютсу” послужило фундаментом для “до”», – Ларин А. (2000). «“До” – становится путем, которого должны придерживаться все последователи данной дисциплины, и это придает современным будо неестественный характер», – Дрегер Дон (2001). Почему же неестественный? Для многих, кто профессионально посвятил себя изучению восточных единоборств, – спорт и философия сливаются воедино и переходят в образ жизни. Кто-то получает специальное образование и становится тренером, кто-то использует свои знания на службе в армии или полиции. «Тщательный подбор техник послужил основой для формирования современных бу-дзютсу и позволил им по духу приблизиться к своим классическим истокам, сделал современные формы непригодными для использования в рукопашных схватках при решении сугубо гражданских дел», – Дрегер Дон (2001). Можно привести множество примеров участия спортсменов в различного рода военных конфликтах и случаев задержания ими опасных преступников. Кого-то приходилось убивать, а кого-то брать живым. Разве можно говорить, что дух этих людей был слаб? Наверное, нет, его сила проявлялась в зависимости от ситуаций. «Нет ничего не возвышенного в том, что поле боя, используемое в классическом бу-дзютсу в качестве некоей площадки для проведения смертельных поединков, превращается в современном будо в некоего рода подмости для показательных боев и спортивных соревнований», – Дрегер Дон (2001). А ведь именно они

закаляют дух, волю и тело, морально подготавливают бойцов, чтобы они не дрогнули в экстремальной ситуации. Недаром практически все спецназы мира стараются формировать из бывших или действующих спортсменов. И, уже наоборот, спортивная техника становится основой для боевой потому, что порой между «до» и «дзютсу» труднее поставить знаки различия, чем между ситуациями. Следовательно, на каком-то этапе они могут слиться воедино и не смогут существовать друг без друга, как ствол и корни.

Некоторые видят ствол, но не видят корней, и не понимают, что чем шире корни – тем мощнее и выше ствол. Так происходит и с боевыми искусствами. Многие могут наблюдать за технической частью, но не все могут видеть внутренний мир бойцов. Ведь благодаря сильной воле, закаленной многолетними тренировками и участием на различного рода турнирах, а так же сильному духу, сформировавшемуся во время боевых действий, многие сумели достичь поразительных успехов в своей области. Кто-то смог получить много спортивных наград, кто-то боевых орденов, а кто-то научился побеждать взглядом или жестом, не вступая в бой.

«Восточные боевые искусства стоят, как известно, не на пустом месте, а теснейшим образом связаны с соответствующей философией и соответствующей религией. Эти последние оказали существенное влияние не только на образ мышления человека, его жизненный уклад, но и на боевые искусства», – Комлев А.Р. (2001).

Некоторые путают процесс ритуала, существующий в школах боевых искусств, с проявлением сильного религиозного влияния. Эта точка зрения не совсем верна, так как между религией и философско-этической частью боевых искусств нет жесткой связи. Некоторые ритуалы, которые выполняются в отдельных школах боевых искусств, имеют сходство с буддийскими и синтоистскими, но отличаются от них внутренним содержанием. В большей части они относятся не к религиозной, а к этической стороне дела и отражают взаимоотношения внутри школы между учениками, учениками и учителем, и делом, которому они себя посветили. Большинство иерархов восточных единоборств в независимости от направлений их школ стремятся аккумулировать в своих учениках понятие о нравственности и привить им этические чувства, но само это стремление вытекает из даоских и конфуцианских представлений, нежели буддийских. «Даосские и конфуцианские направления, сливаясь друг с другом, образуют сложный философский сплав, который трудно разделить. В которых самовоспитание посредством жесткой дисциплины считается «сиятельной добродетельностью» и считается абсолютной истиной того, что собственное самосовершенствование непостижимо без самосовершенствования окружающих», – Дрегер Дон (2001). Как можно понять, гармоничное воспитание бойцов и воинов базировалось на трех составляющих, это: дух, воля и техника. У воспитанника может быть сильная воля, но слабый дух: он может выполнить большую работу, но в решающий момент все проиграть. У него может быть сильный дух, но страдать волевые качества – и он может собраться и победить. У него может быть слабая техника, но сильные дух и воля – и он тоже может собраться и победить. В Японии одним из таких видов единоборств, в котором воспитывались одновременно все качества, считалось боевое фехтование, так как ошибка в бою могла стоить жизни. Со временем оно перешло в кендо – спортивное фехтование на палках, и стало одним из наиболее уважаемых дисциплин в будо. Патриархи этого единоборства никогда не рассматривали кендо просто как спорт, а всегда придерживаясь традиций и относились к нему как к боевому искусству, имеющему философско-этические корни. По их мнению, цель занятий кендо заключается не только в том, чтобы в совершенстве освоить технику фехтования, а в том, чтобы превратить меч из основного оружия убийства в инструмент для тренировки ума и тела. Исторически так сложилось, что дух и воля простых людей оказались сильнее

самурайского меча. «В XVII веке Японские правительственные войска захватили остров Окинаву и местному населению запретили использовать для обороны такие виды оружия, как мечи, ножи, копья. Это обстоятельство послужило толчком для бурного развития на острове таких боевых искусств как: каратэ и кобудо», – Демура Фумио (2000). Из книг Ларина Антона (2000), Ямашито Тодаши (2003), Комлева А.П. (2001), Патрика Мартина и Патрика Юрико (2001) можно почерпнуть сведения о кобудо, которые включают в себя искусство защиты с помощью сельскохозяйственных орудий крестьян Окинавы: нунчаку – деревянного цепа, тонфы – рычага от жернова, сайя – трезубца для посадки риса, бо – деревянного шеста, используемого как коромысло.

«Однако в рукопашных схватках и вооруженных атаках главными инструментами ведения боя являются руки, ноги и оружие, следовательно, способность превзойти противника на поле боя зависит от уровня индивидуального мастерства и скорости выполнения приемов. Так же они должны стать приоритетом в изучении боевых искусств», – Король Жунг Жо (2000).

«В фехтовальных системах востока все виды противоречий сводятся к одному – самому фехтовальщику. Оружие само по себе не могло являться ни средством защиты, ни нападения. Только техника владения им и собой могли иметь ключевое значение. А адепт боевых искусств должен был суметь решать проблемы собственным мастерством – в независимости от вида оружия», – Пучков С.Г. (1990). В качестве примера можно привести книгу Сомеро Антонио (2000) «Жерак Арнис», в которой он повествует о филиппинской боевой системе фехтования двумя палками средней длины. Это деревянное оружие филиппинцы сумели противопоставить шпагам и кинжалам испанских солдат, закованных в латы. По тем же законам происходило формирование различных фехтовальных систем, методы тренировки и отбор предметов, которые можно было использовать как оружие. Случаи, когда предметы быта используются как оружие, свойственны не только народам востока: из истории мы знаем, что вооружение крестьянских армий топорами, вилами, косами, цепями в период проведения военных действий считалось естественным фактором. Гуситские войны, восстания крестьян Украины, России и т.д. Даже вооружение внешне похоже: вилы – сайя; косы – кама; цеп – нунчаку, бо – дубина, шест. «Наиболее популярными в те времена в народных массах были шесты, дубины. Искусство йомеири в активной форме практиковалась в Англии до конца XIX века, причем, были созданы специальные общества йомеири, которые объединяли любителей шеста», – Мишинев С.В. (2004). Что на востоке, что на западе представители так называемого благородного сословия имели право носить мечи, а иногда и проговаривать их остроту, шуточки ради или просто так, на тех, кто их кормил и одевал. Естественно, это порождало протест. В Европе, как и на Окинаве, вначале стали появляться вышедшие из народа странствующие мастера боевых искусств, которые первыми стали обучать приемам ведения боя с оружием и без него городское ополчение. «В 1380 году их стали называть поединщиками. К тому времени фехтовальщики создали свои союзы по типу ремесленных цехов. Союзы сформировали свою цеховую организацию, со своими сословными правилами, мастерами, подмастерьями, ритуалами. Одним из высших статусов в этих союзах было звание шихммейстера – учителя защиты, а чуть позже фехмейстера – учителя фехтования», – Мишинев С.В. (2004). В опубликованных издательством Фаир-Пресс в 2005 году записках Ощепкова В.С. можно прочитать следующее: «В 1674 году в Амстердаме была издана книга по рукопашному бою Николая Петера, в которой автор излагал главным образом приемы самозащиты и нападения во время боя невооруженных и невооруженного против вооруженного. Описанные в книге приемы были абсолютно схожи с теми приемами, которые культивировались в Японии в эпоху феодализма и, особенно, в период феодалов

Токугава». В Англии, начиная с XVII века, существовало три различных вида борьбы, получивших свое название от областей, в которых их культивировали: Вестморлендская, Кумберлендская, Девонширская. Впоследствии в Америке они слились в одну систему, названную кетч-эс-кетч-кен, а стиль борьбы корнешью, зародившийся в графстве Корнуолл, превратился в вольно-американскую борьбу. Приблизительно в это же время Дзгаро Кано пытается культивировать в Америке и Европе свою спортивную борьбу дзюдо. Ознобишин Н. пишет: «Англия создала бокс более 300 лет назад. В это время он более приближался к искусству рукопашного боя, чем теперь. Старый бой на голых кулаках, в котором допускались все приемы борьбы, изобилующие подножками и захватами, пожалуй, до известной степени подготавливает к рукопашному бою». Среди французского народа пользовались успехом два вида единоборств. Это – французская борьба, истоки которой уходят к греко-римской, и сават – борьба французских бандитов, биомеханически похожая на современное контактное каратэ и кикбоксинг. В одной из своих книг, посвященной практике французского бокса, Анатолий Тарас перечисляет имена мастеров и авторов книг XVIII века: Делок, Жозеф Шарлемен, Леклер, Люсьен Алье – и приводит цитату из одной французской газеты про отца французского савата Шарля Лекура: «Господин Лекур превратил в искусство это злодейское фехтование, этот бокс воровских притонов. В этом искусстве нет ночных сюрпризов, можно забыть его дубинки, кастеты, карманные пистолеты». В книге «Искусство фехтования» Валенский А. (2006) пишет: «Зарождению спортивного фехтования способствовало три новшества, связанных с практикой тренировочных боев: появление легкой рапиры, создание специальной амуниции и создание правил. К концу XVIII века в разных странах Европы стали складываться общемировые школы спортивного фехтования, главными среди которых были итальянская и французская». Приблизительно в это же время в Японии произошло движение за возрождение будо, которое с 1895 года возглавила Ассоциация воинской добродетели Бутокукай. С 1898 года Бутокукай в качестве факультативных предметов в программу средней школы были введены Кендо (фехтование мечом) и дзю-дзюцу», – пишут в журнале «додзе» за 2001 год №6 Косоротов С. и Горбылев А.

Хотя бы по этим факторам можно судить о наличии сходства в диалектике боевых искусств запада и востока. Когда мы начинаем анализировать события и изменения, которые за этим следуют, можно заметить, что мир боевых искусств не является исключением, а даже наоборот стоит и развивается на острие социальных событий. Часто было так: приходит к власти другой правящий аппарат, меняется политическое направление в государстве, происходит толчок или замедление в развитии того или иного вида единоборств. В настоящее время в нашей стране, да и во всем цивилизованном мире с новой силой разгорается интерес к историческому фехтованию. На кафедре физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана была создана такая учебная группа, в которой студенты осваивают на основе кобудо, иайдо и кендо различные способы владения историческим оружием. Для удобства общения и составления индивидуальных планов была разработана своя систематика, классификация и терминология, с которыми можно ознакомиться. В процессе работы были проанализированы книги Тышлера Д. «Спортивное фехтование» (1995), Кондратьева В. «Боевое фехтование» (2004), Тараса А. «Техника боевого фехтования» (1999), Мастер Чой «Кендо» (2005), Момот Валерий «Традиционное оружие ниндзя» (1997).

Ближе всего по систематике к упомянутой выше работе оказались труды Тышлера Д., с их помощью легче всего составлять рабочие конспекты, работа Кондратьева В. хорошо изложена и проиллюстрирована, но терминология не совсем подходит для вузовского объяснения, Тарас А. приводит в своей работе компиляции книг Коха И.Э. (1948) «Сценическое фехтование» и Морозова Г. (1970) «Сценический бой». В книгах приведена хорошая

и понятная для русского уха терминология техники передвижений, но не подходящая для тренировок деревянным мечем. Мастер Чой и Момот В. всю технику излагают по-японски и предлагают патриархальные методы обучения, не совсем вписывающиеся в упомянутую систему современного спортивного обучения.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивной борьбе, относятся: сознательность занимающегося, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Сознательность. Преподаватель должен давать занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер дает им необходимые знания и добивается их усвоения.

По действиям тренер определяет, что борец не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнить действие.

Активность. Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются борцами самостоятельно во время занятий и вне их.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнение которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только после того, как борец привыкает успешно выполнять более простые задания.

Наглядность. Изучение материала должно строиться так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или использует кино, фотографии и рисунки. Эти же средства применяются, когда надо показать ошибки или те элементы приема, которые нельзя вычлениить.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Систематичность. Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Весь материал тренер-педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха – все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья борца и эффективное повышение спортивных результатов.

Доступность. Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходима всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения.

Прочность. Обучать борьбе надо так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки борьбы. Для этого следует систематически повторять и применять знания и навыки на практике, т.е. в условиях схватки. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и всей схватки в целом (темп, маневрирование, тактика и др.).

СИСТЕМАТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ КОБУДО – РАЗДЕЛ ФЕХТОВАНИЯ БОКЕНОМ

Для начала рассмотрим, как можно классифицировать работы с деревянным макетом меча, по-японски – бокеном. Сам бокен состоит из: рукояти, дистальной части – или кончика, находящегося на максимальном удалении, от рукояти и рабочей поверхности, которой наносятся и парируются удары. Технику работы бокеном можно разделить на два раздела: фехтование и обезоруживание.

Технику фехтования бокеном можно разделить на три подраздела: нападения, защиты и передвижения (схема №1).

Подраздел нападения можно поделить на три класса: удары, защиты и переводы.

- Удары – это способ проведения действия.
- Защиты – это способ остановки действия или ухода от него.
- Переводы – это способ перемещения оружия противника в нужном направлении.

Класс «Удары» можно поделить на три подкласса по способам выполнения на: колющие – выполняемые дистальным концом бокена, рубящие – выполняемые рабочей поверхностью бокена и режущие – выполняемые рабочей поверхностью кончика бокена.

В свою очередь все виды ударов на следующем уровне можно поделить на 21 вид по направлениям воздействия:

- рубящие и режущие: сверху вниз, снизу-вверх, по горизонтали справа налево и слева направо, по диагонали вниз, справа налево, слева направо, по диагонали вверх, слева направо и справа налево;
- колющие удары: вперед, назад, в стороны, вниз, вверх.

На следующем уровне можно обозначить зону поражения частей тела: голова, грудь, бедра, голени, спина.

Примеры:

- удар, рубящий сверху вниз в голову атакуемого;
- удар, рубящий по горизонтали справа налево, по туловищу атакуемого;
- удар, рубящий по диагонали слева направо, в правое плечо атакуемого;
- удар колющий вперед в грудь атакуемого.

Класс «Перемещения» можно разделить на три подкласса: шагом, прыжком, поворотом.

Подкласс «Шагом» можно разделить на пять подклассов: выпад, естественный шаг – ходьба, скользящий шаг, комбинированный шаг, скрестный шаг. Подкласс «Поворотом» можно разделить на две части: на месте, в движении. На следующем уровне подраздел «Передвижения» можно разделить на 10 частей, которые покажут направление движения: естественным шагом – вперед, назад; скользящим шагом – вперед, назад, в стороны; скрестным шагом в стороны; прыжком вперед, назад, в стороны; вверх, вниз.

Подраздел «Защиты» (схема № 2) можно разделить на два класса: оружием и изменением позиции. Класс «Защиты оружием» можно разделить на четыре подкласса: блоки – остановки оружия, отбивы-удары по оружию противника, отведения – действия изменяющие траекторию движения оружия противника, переводы.

Каждый из подклассов можно разделить на две части: изнутри наружу и снаружи внутрь.

Следующий уровень раздела покажет высоту остановки атаки: верхние – уровень головы, средние – уровень груди, нижние – уровень ног.

Примеры:

- защита остановкой изнутри наружу на уровне головы – если удар направлен справа;
- защита остановкой снаружи внутрь на уровне головы – если удар направлен слева;
- защита остановкой на уровне головы – если удар направлен сверху;
- защита отбивом верхний изнутри наружу на уровне головы;
- защита отбивом снаружи внутрь на уровне груди;
- защита отбивом изнутри наружу на уровне ног;
- защита отведением изнутри наружу на уровне головы;
- защита отведением снаружи внутрь на уровне груди;
- защита отведением изнутри наружу на уровне ног.

Переводы – это активные действия, с помощью которых защищающийся перемещает остановленное оружие атакующего в удобное положение для контратаки. Этот класс можно поделить на два подкласса: по дуге, по кругу. Каждый подраздел можно разделить на два класса: изнутри и снаружи. Каждый подкласс можно разделить на три части, которые покажут уровень направления движения.

Примеры:

- перевод оружия по дуге наружу вниз;
- перевод оружия по кругу изнутри наружу на уровне груди.

Подраздел «Защиты изменением позиции» можно разделить на три класса: стойкой, передвижением, изменением положением тела. Класс «стойки» можно разделить на 8 подклассов, которые покажут изменение положения ног: приветствия – стопы вместе руки вдоль бедер; узкая фронтальная – стопы на ширине плеч; широкая фронтальная – стопы на расстоянии в две ширины плеч; боевая – стопы на ширине плеч; большой палец одной на уровне пятки другой; передняя – вес тела смещен на впереди стоящую ногу; длинная передняя – выпад; задняя – вес тела смещен на сзади стоящую ногу; длинная задняя – 90% веса тела смещено на сзади стоящую ногу.

Класс «Передвижением» можно разделить на три подкласса, которые покажут направление смещения: вперед, назад, в сторону.

Класс «Изменением положения» тела можно разделить на восемь подклассов: наклоном и отклонением туловища, поворотом, проворотом, приседом, падением, прыжком, кувырком.

Раздел «Обезоруживание» (схема № 3), можно разделить на два подраздела: выбиванием с помощью оружия и самозащитой без оружия.

Подраздел «Выбиванием с помощью оружия» можно разделить на два класса: ударом оружием по оружию и вращением оружия оружием. Подраздел «Самозащита без оружия» можно разделить на три класса: с помощью болевого воздействия на суставы противника, с помощью проведения броска, с помощью захвата за бокен противника. Класс «С помощью болевого воздействия на суставы» можно разделить на два подкласса: выбиванием с помощью скручиванием или перегибанием суставов, ударом по болевой зоне.

Класс «С помощью захвата за бокен противника» можно разделить на два подкласса: захватом за рукоять, захватом за рабочую поверхность.

С помощью предложенной терминологии можно легко и понятно объяснять демонстрируемые технические действия, а с помощью созданной классификации легко моделировать многолетний поурочный план занятий. При моделировании многолетнего учебного процесса по обучению работе с использованием бокена из всего многообразия технических действий можно выделить пять ключевых и наиболее общих элементов, характерных для техники нападения. Это удары: сверху вниз, снизу-вверх, справа налево, слева направо и прямо – и столько же защит против них. Затем распределить их по степени сложности. Для этого различные виды ударов можно совмещать с уровнями их проведения или с различными видами передвижений, а так же с различными видами защиты. Тем самым создавать новые приемы и осваивать по диалектической системе обучения с учетом положительного переноса двигательного навыка с одного технического на другое. Использование такого методического подхода, будет способствовать тому, что через каждые пять занятий можно составлять следующий цикл обучения из обновленных технических действий. Что поможет в короткий промежуток времени значительно расширить координационную базу и повысить технический уровень занимающихся.

При моделировании отдельного занятия разделы обучения распределяются следующим образом: вначале проведение специальной разминки, сочетающей в себе выполнение обще-развивающих упражнения со специальными, с использованием бокена, далее обучение фехтовальной техники. И, на последнем этапе урока, изучение техники обезоруживания приемами самозащиты.

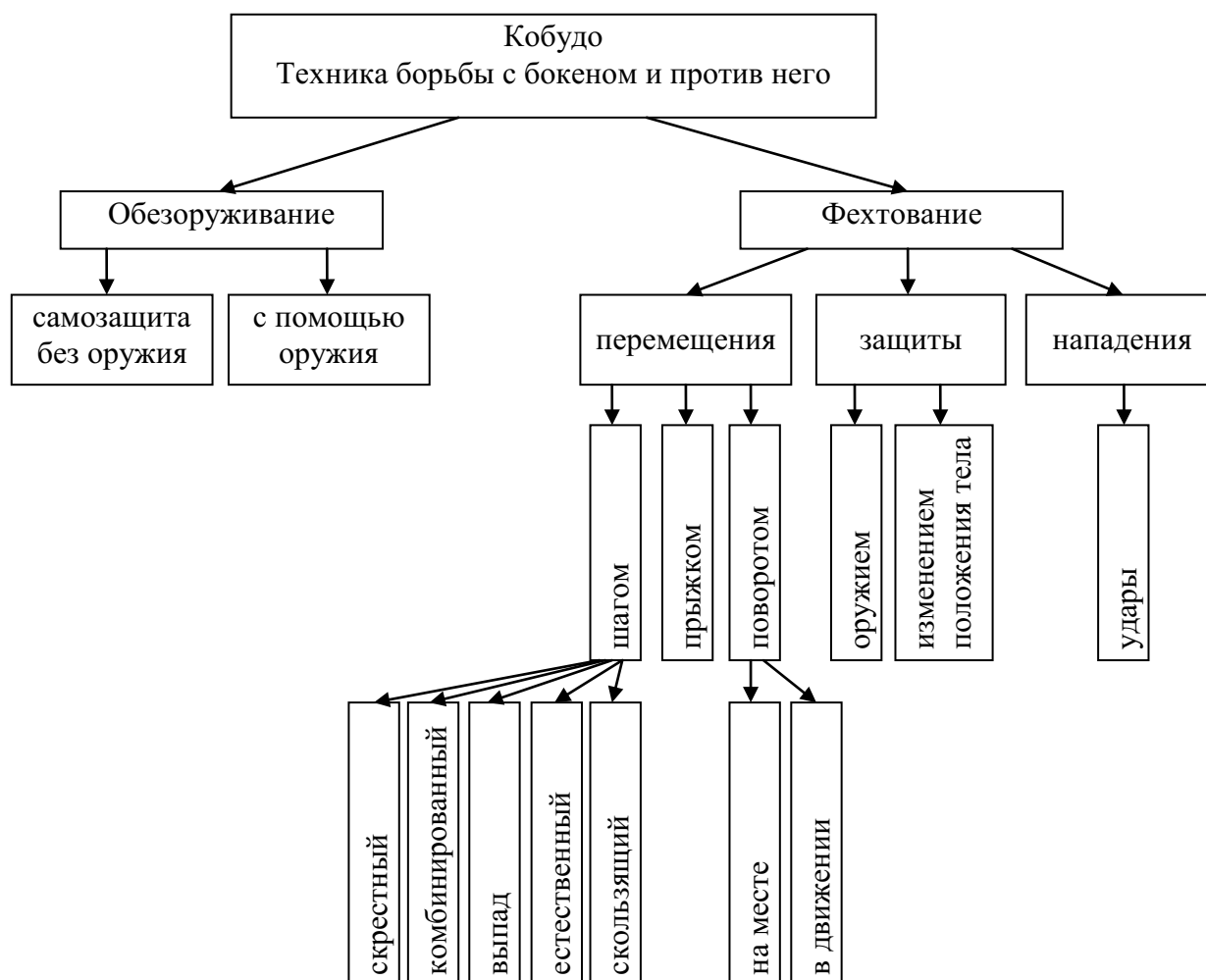


Схема 1. Классификация техники борьбы с бокеном и против него

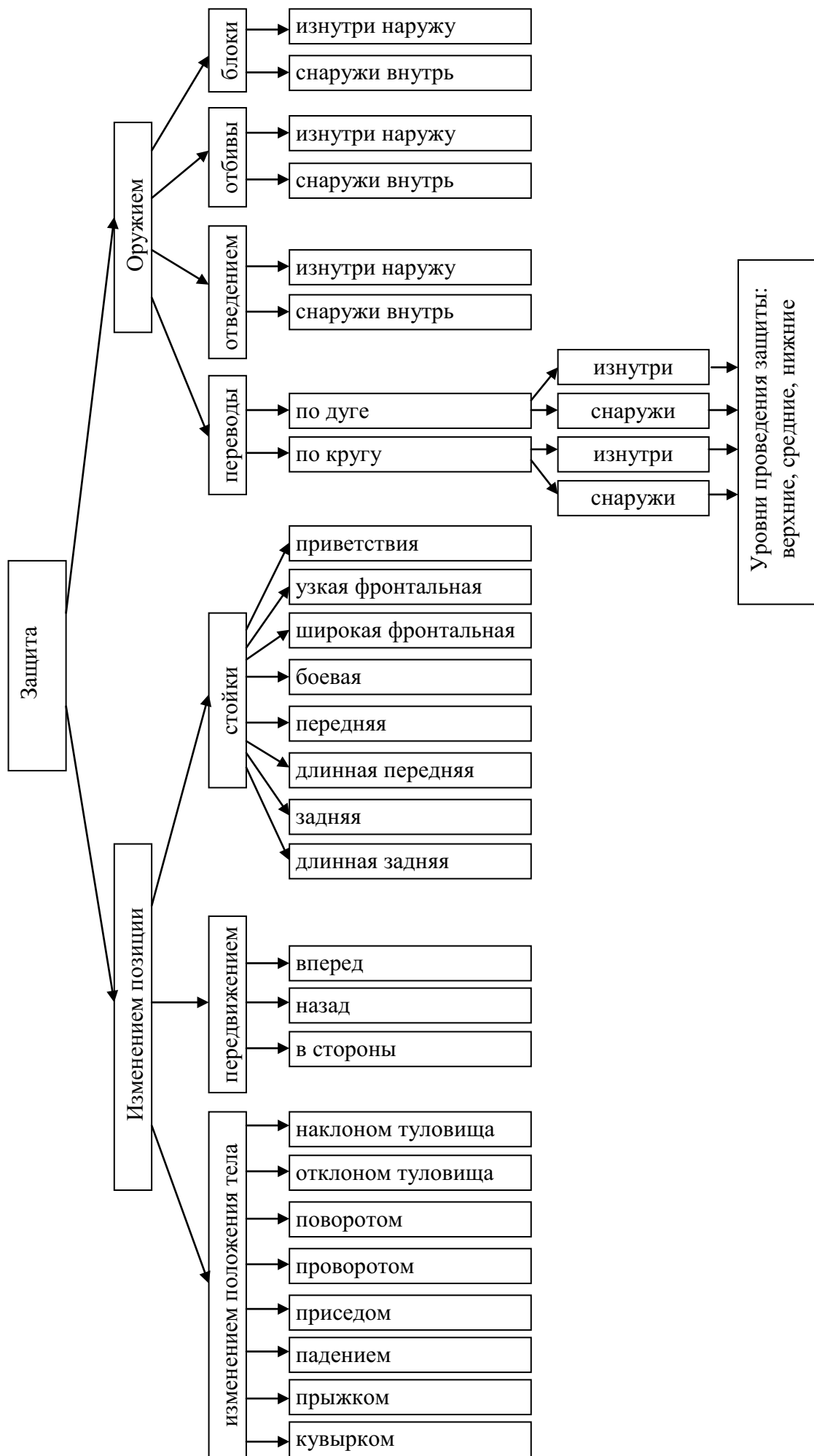


Схема 2. Классификация защит в технике борьбы с боковым и против него

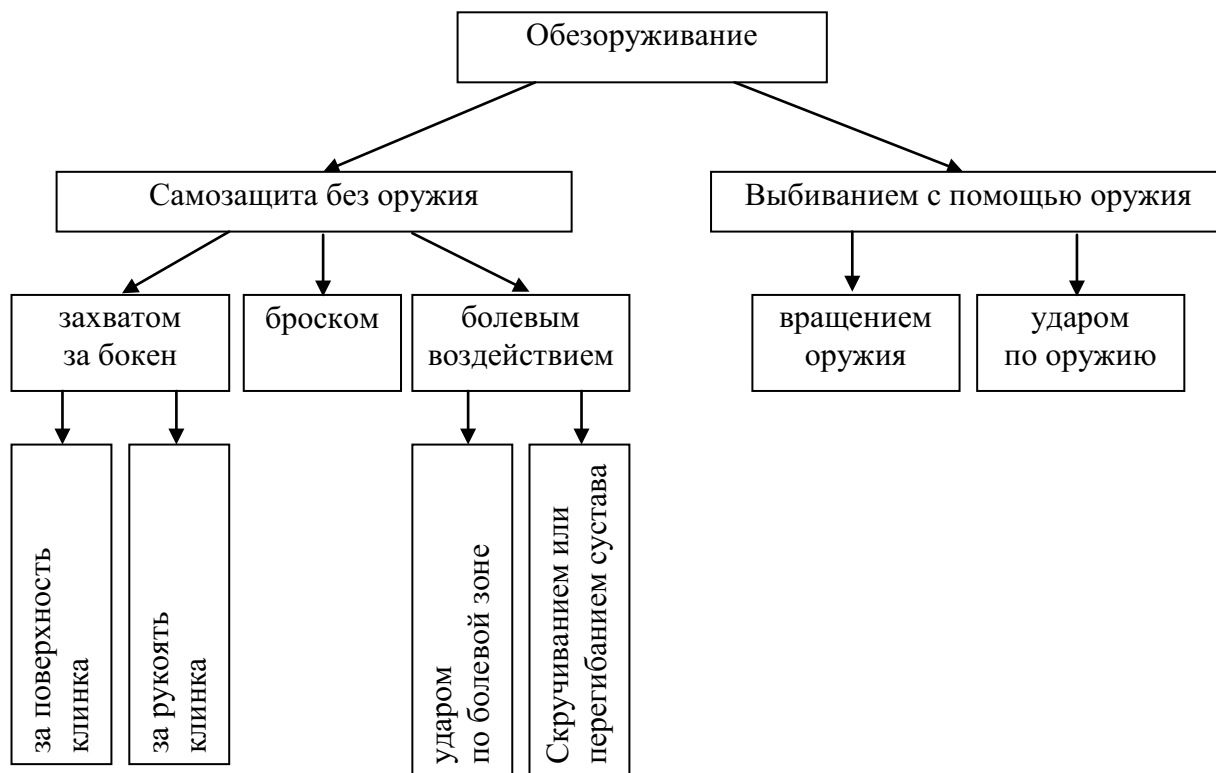


Схема 3. Классификация обезоруживаний в технике борьбы с бокеном и против него

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОЕВОМ ФЕХТОВАНИИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БОЕВОМ ФЕХТОВАНИИ

Сила, скорость, выносливость – взаимосвязанные элементы физической подготовки, поэтому, совершенствуя один из них, мы косвенным образом тренируем и другой, и третий.

Упражнения для развития силы при проведении ударов холодным оружием

Проведение рубящих или колющих ударов по деревянным стержням различной толщины, по снопам, спрессованным из соломы и глины, по бегущей или падающей воде, имитация или проведение удара с удерживанием одной или двумя руками макета, превышающего вес среднего клинка.

Упражнения для развития быстроты ударов холодным оружием

1. Имитация ударов легким оружием с максимальной быстротой.
2. Имитация с максимальной быстротой ударов холодным оружием, значительно превышающим вес обычного клинка.
3. Различные сочетания первого и второго упражнений.
4. Проведение с максимальной быстротой заранее оговоренной комбинации фехтовальных приемов в паре с партнером.
5. Проведение учебно-тренировочных боев с партнерами, различающимися по уровню мастерства.
6. Проведение учебно-тренировочных боев одновременно против нескольких атакующих.
7. Проведение учебно-тренировочных боев более коротким оружием, чем у противника.

Упражнения для развития выносливости в фехтовании боевым оружием

Постепенная подготовка организма к проведению большого количества поединков.

Поскольку выносливость – это способность организма к выполнению длительной работы, то вырабатывать ее в боевом фехтовании можно следующим образом:

- 1) сокращая перерывы для отдыха при изучении отдельных технических действий;
- 2) совершенствуя отдельные технические действия или комбинации непрерывно в течение длительного промежутка времени;
- 3) сокращая перерывы между учебно-тренировочными поединками;
- 4) постепенно наращивая количество поединков, проводящихся во время тренировочного занятия;
- 5) проводя поединки с более выносливыми партнерами.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КООРДИНАЦИЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ РУКАМИ И НОГАМИ

I

1. Встать в правостороннюю боевую стойку и выполнять верхние боковые удары мечом справа налево.
2. Встать в левостороннюю боевую стойку и выполнять верхние боковые удары мечом справа налево.
3. Поставить пятки вместе, носки врозь и выполнять верхние боковые удары мечом справа налево, попеременно меняя положение ног, переходя из стойки приветствия то в левостороннюю, то в правостороннюю боевую стойку.
4. Встать в правостороннюю боевую стойку, выполнять верхние боковые удары мечом справа налево, попеременно делая правой ногой шаг назад – шаг вперед. Встать в боевую левостороннюю стойку, проводить верхние боковые удары мечом слева направо и последовательно повторить все предыдущие упражнения.

II

1. Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку, удерживая меч одной рукой, одновременно начинают проводить верхние боковые удары мечом в голову друг друга, а затем выполнять защитные действия, подставляя под удар меча партнера свой меч и под правое запястье атакующей руки – свою левую ладонь.
2. Выполнить предыдущее упражнение, находясь в боевой левосторонней стойке.
3. Выполнить упражнение п.1, находясь на месте, но попеременно меняя ноги, переходя из правосторонней стойки в левостороннюю и наоборот.
4. Выполнить упражнение п.1 в движении, когда один партнер перемещается вперед, другой – назад.

III

1. Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку и скрещивают свои мечи вначале справа налево, затем – слева направо, проводят серию из ударов на верхнем, среднем и нижнем уровнях.
2. Выполнить предыдущее упражнение, оставаясь на месте, но попеременно меняя стойку.
3. Выполнить упражнение п.1 в движении, когда один партнер перемещается вперед, другой – назад.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕХОДУ ИЗ ОДНОЙ БОЕВОЙ ПОЗИЦИИ В ДРУГУЮ

1. Переход из стойки приветствия в боевую стойку шагом вперед. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны. Выполнить скользящий шаг вперед правой ногой под углом

45° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку и вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же самое в другую сторону.

2. Переход из стойки приветствия в боевую стойку шагом назад. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны. Выполнить скользящий шаг назад правой ногой под углом 45° вправо, перейти в боевую левостороннюю стойку и вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же самое в другую сторону.

3. Переход из стойки приветствия в широкую фронтальную стойку. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны. Выполнить шаг вперед правой ногой под углом 45° вправо, присесть, перейти в широкую фронтальную стойку с разведенными наружу носками. Вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же самое в другую сторону.

4. Переход из стойки приветствия в переднюю стойку. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны. Выполнить шаг вперед правой ногой под углом 45° вправо, присесть, перейти в широкую фронтальную стойку. Наклоняя туловище вперед, сместить 90% веса тела на впереди стоящую ногу и вернуться в исходное положение. Затем выполнить то же самое в другую сторону.

5. Переход из стойки приветствия в узкую фронтальную стойку шагом вперед. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны, выполнить шаг вперед правой ногой вправо под углом 45°, затем выполнить левой ногой шаг вперед по прямой и перейти в узкую фронтальную стойку. Возвращение в исходное положение выполнить в обратной последовательности.

6. Переход из стойки приветствия в узкую фронтальную стойку шагом назад. Поставить пятки вместе, носки развести в стороны. Выполнить шаг назад правой ногой вправо под углом 45°, затем выполнить левой ногой по прямой шаг назад и перейти в узкую фронтальную стойку. Возвращение в исходное положение выполнить в обратной последовательности.

Перемещения выполнять по 10 раз в каждую сторону, постепенно увеличивая на каждом занятии скорость.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

1. Атакующий обозначает боковой удар мечом справа налево по голове партнера. Защищающийся делает длинный шаг вперед и в сторону левой ногой, приседает, наклоняется вперед, переносит вес тела на левую ногу и уходит от удара. Затем возвращается в исходное положение.

2. Атакующий обозначает боковой удар мечом слева направо по голове партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, приседает, наклоняется вперед, переносит вес тела на правую ногу и уходит от удара. Затем возвращается в исходное положение.

3. Атакующий обозначает боковой удар мечом справа налево по туловищу партнера. Защищающийся делает скользящий шаг назад и в сторону и уходит от удара. Затем возвращается в исходное положение.

4. Атакующий обозначает боковой удар мечом слева направо по туловищу партнера. Защищающийся делает скользящий шаг назад и в сторону и уходит от удара. Затем возвращается в исходное положение.

5. Атакующий наносит колющий удар мечом в грудь партнера. Защищающийся делает скользящий шаг влево с поворотом туловища вправо и уходит от удара. Затем возвращается в исходное положение.

Комплекс повторяется 5–6 раз с постепенным увеличением скорости атакующих и защитных действий. Затем партнеры меняются ролями.

ОСВОЕНИЕ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Тактика ведения боя имеет определенную многомерность и включает:

- инициативу начала схваток;
- использование пространства зоны ведения боя;
- длину дистанции перед началом поединка и в процессе маневрирования;
- исходное положение оружия;
- время, затрачиваемое на подготовку технических действий.

Вышесказанное позволяет выделить следующие тактические признаки ведения боя:

- наступательный;
- оборонительный;
- маневренный;
- позиционный;
- скоротечный;
- выжидательный.

Бои имеют свои особенности, выраженные в использовании различных дистанций и положений оружия перед началом схватки.

Таким образом, эффективность наступления или обороны в каждой конкретной ситуации диктуется скоротечностью или длительностью их подготовки, сочетанием с маневром или его исключением, дистанцией между спортсменами и взаиморасположением клинков перед началом нападения или защиты.

При совершенствовании тактики наступательного боя особое внимание следует уделять количественному соотношению между различными атаками (простыми, с финтами, с действием на оружие). Такое соотношение сделает затруднительным для противника предугадывание ваших намерений. Атаки варьируются продолжительностью, быстротой, ритмом, что повышает эффективность их применения. Важны также установки на завершение атак в различные секторы поражения противника.

Самостоятельное значение имеет применение ложных атак в целях разведки оборонительных намерений противника, маскировки момента начала атак, вызова противника на проведение контратак (атак на подготовку) для их парирования и нанесения ответных действий.

При совершенствовании тактики оборонительного боя необходимо производить произвольное чередование различных защит. Сопутствующими действиями являются вызовы противника на нападения в определенные сектора, длинные сближения с целью прижать противника к линии границы поля боя. Исключительно важно использовать и ложные контратаки, разнообразить положение оружия перед началом схватки, что вынудит противника применять простые атаки и атаки с ограниченной длиной, которые легче парировать. При этом совершенствуются комбинации защит (прямых, полукруговых и круговых) и атаки после ложных защит с отступлением.

В тактике оборонительного боя защиты с ответом обязательно сочетаются с контратаками. При этом контратаки вначале осваиваются с отступлением, а затем и со сближением на различную длину. В дальнейшем следует разнообразить их завершение по секторам нанесением уколов (ударов) с применением оппозиции.

При освоении вызовов противника на применение атак с финтами и атак с действием на оружие обязательно должны быть освоены простые и ложные атаки, а также атаки

с действием на оружие, применение которых вынудит противника сохранять в бою дальнюю дистанцию, что облегчает последующие опережения атак противника применением контратак.

Важным дополнением к активным действиям является подготовка к атаке на противника, освоение комбинационно-защитных действий, которые тактически взаимосвязаны с контратаками.

Ведение скоротечных поединков зависит от владения спортсменом повторными простыми атаками и умением парировать контратаки по ходу сближения с противником в атаках. Для ведения скоротечных поединков обязательно умение вести бой, сближаясь с противником и применяя защиты с ответами и атаки на его подготовительные действия. В составе ложных действий наибольшее применение получают действия с угрозой нанесения укола (удара), позволяющие создать непрерывный тактический контакт с противником и ускорить ход поединка.

Важно также разнообразить маневрирование и проявлять бдительность при малом объеме ложных действий, использовать движения оружием для вызова нападений противника в определенный сектор и отвлечения внимания от собственных намерений атаковать и контратаковать. Ответные действия должны произвольно чередоваться с контратаками, широкое применение простых атак должно создавать условия боя на значительной дистанции. Освоение разновидностей тактики ведения боя расширит возможности реализации достигнутого уровня техники владения оружием и тактики подготовки и применения действий, а также облегчит выбор наиболее эффективной тактики при встречах с малознакомым противником.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Глава 1

СТОЙКИ, БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ С МЕЧОМ

СТОЙКИ И БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

1. Стойка приветствия

В этом положении пятки вместе, стопы врозь, спина прямая, руки вдоль туловища (рис. 1). По команде «рей» выполняется легкий поклон с задержкой спины в согнутом состоянии на 1- 2 секунды. При этом голова не опускается, взгляд удерживается перед собой

2. Узкая фронтальная стойка

В этом положении стопы параллельны друг другу и раздвинуты на ширину плеч, носки развернуты наружу, спина выпрямлена, туловище развернуто фронтально, правая рука опущена вниз. Меч за поясом с левой стороны, левая рука может придерживать ножны и устья (рис. 2, 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

3. Широкая фронтальная стойка

В этом положении стопы параллельны друг другу и раздвинуты на две ширины плеч, носки развернуты наружу, спина выпрямлена, туловище развернуто фронтально, правая рука опущена вниз. Меч за поясом с левой стороны, левая рука может придерживать ножны и устья.

4. Боевая стойка

Стопы параллельно друг другу на расстоянии ширины кулака, носок сзади стоящей стопы ставится на уровень пятки впереди стоящей стопы, проекция центра тяжести находится на линии, соединяющей стопы, спина прямая, руки вытянуты вперед и держат меч. Правая рука охватывает рукоять в нескольких сантиметрах от гарды, а левая охватывает ее заднюю часть (рис. 4). Перемещение вперед в этой стойке осуществляется следующим образом. Впереди стоящая стопа движется вперед примерно на расстояние, равное своей длине, при остановке к ней подставляется сзади стоящая стопа. Передвижение назад осуществляется в обратной последовательности. При перемещении в сторону одна из ног отставляется в нужном направлении на величину, равную ширине стопы, затем к ней подставляется другая до исходного положения.



Рис. 4

5. Передняя стойка

В этом положении стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед и на нее смещается 70% веса тела, стопа сзади стоящей ноги разворачивается носком наружу, отодвигается на расстояние, чуть большее длины голени, и на нее распределяется 30% веса тела. Туловище держится прямо, развернутым под углом 45° (рис. 5).

6. Длинная передняя стойка

В этом положении стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед и на нее смещается 90% веса тела, стопа сзади стоящей ноги разворачивается носком наружу, отодвигается на расстояние, большее, нежели в передней стойке, и на нее распределяется 10% веса тела. Туловище наклонено вперед.



Рис. 5

7. Задняя стойка

В этом положении стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед, на нее смещается 30% веса тела. Стопа сзади стоящей ноги разворачивается носком наружу и отодвигается на расстояние, чуть большее длины голени, и на нее распределяется 70% веса тела. Туловище держится прямо, развернутым под углом 45° (рис. 6).



Рис. 6

8. Длинная задняя стойка

В этом положении стопа впереди стоящей ноги разворачивается носком вперед, и на нее смещается 10% веса тела. Стопа сзади стоящей ноги разворачивается носком наружу и отодвигается на расстояние, большее, чем в задней стойке, и на нее распределяется 90% веса тела. Туловище отклонено назад.

9. Позиция для выхватывания оружия на одном колене

Левая нога упирается в пол коленом и носком стопы, правая в согнутом положении стоит на всей стопе. Левая рука расположена на устье ножен, правая – на правом бедре, туловище развернуто влево под углом 45° по отношению к противнику (рис. 7, 8).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

10. Позиция для выхватывания оружия, сидя на коленях

Меч располагается аналогично предыдущей позиции. Носки ног и колени упираются в пол, спина выпрямлена (рис. 9, 10).

11. Позиция с вертикально поднятым перед собой мечом

Положение ног и туловища не отличается от естественной стойки, но меч держите прямо перед собой, рукоять на уровне солнечного сплетения (рис. 11, 12).

12. Позиция с горизонтально опущенным перед собой мечом

Сделать шаг назад левой ногой, перенести на нее 70% веса тела и занять положение задней стойки, оружие удерживать обеими руками, направив его горизонтально вперед и расположив параллельно полу (рис. 13, 14).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

13. Позиция с опущенным на руку мечом

Занять положение задней стойки и расположить меч режущей кромкой вверх на предплечье левой руки (рис. 15, 16).

14. Позиция с мечом в одной руке

Удерживая меч в правой руке (рис. 17, 18), раскрыть левую руку и немного отвести ее в сторону для сохранения лучшего баланса при выполнении техники.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

15. Позиция с горизонтально поднятым перед собой мечом

Встать в заднюю стойку, поднять меч таким образом, чтобы рукоять оказалась у левого виска, а острие клинка было строго горизонтально направлено в сторону лица противника (рис. 19, 20).

16. Позиция с вертикально отведенным назад мечом

Встать в заднюю стойку, одновременно разворачивая туловище и смещая расположенный вертикально меч вправо. Руки немного приподнять вверх так, чтобы гарда оказалась приблизительно на уровне ваших плеч (рис. 21, 22).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

17. Позиция с поднятым над головой мечом

Из естественной позиции сделать шаг вперед левой ногой, одновременно поднимая меч вверх и занося его для удара за голову. Правильным положением является такое, когда из-под поднятых рук вы увидите лицо противника. Локти слегка развести, плечи опустить (рис. 23, 24).

18. Позиция с опущенным перед собой мечом

Находясь в задней стойке, опустить острие меча на уровень коленей, одновременно переноса вес тела сзади стоящей ноги на впереди стоящую, с соотношением 60% веса – на правой ноге, 40% – на левой.



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

19. Позиция с мечом, опущенным на плечо

Из естественной позиции сделать шаг вперед левой ногой, занимая высокую переднюю стойку. Одновременно поднимите меч так, чтобы его обух упирался вам в левое плечо, а рукоять была направлена основанием на противника (рис. 27, 28).

20. Позиция с отведенным за плечо мечом

Встать в переднюю левостороннюю стойку, отвести правую руку с мечом назад, а левую раскрытую ладонь вытянуть в направлении противника (рис. 29,30). Это положение позволяет проводить захваты левой рукой, одновременно поражая противника как лезвием, так и рукоятью меча.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

21. Позиция с горизонтально опущенным и отведенным вперед мечом

Встать в переднюю левостороннюю стойку, сместить рукоять меча к левому бедру, развернуть его острием назад (рис. 31, 32).

22. Позиция с горизонтально развернутым и отведенным назад мечом

Встать в заднюю левостороннюю стойку, отвести меч вправо назад на уровень поясицы. Острие меча направить назад (рис. 33, 34).



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

23. Позиция с опущенным и отведенным за бедро мечом

Встать в заднюю левостороннюю стойку, отвести вниз назад меч и развернуть его режущей кромкой вверх (рис. 35, 36).

24. Скрытая позиция

Встать в узкую фронтальную стойку, взять обратным хватом за рукоять меча, расположив клинок за спиной вдоль своей руки (рис. 37, 38).



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

1. Выпад

Выпад – это длинный шаг, в результате которого 90% веса тела перемещается на впереди стоящую ногу; стопы при этом разворачиваются перпендикулярно друг другу.

2. Естественный шаг

Передвижение вперед: стопа сзади стоящей ноги ставится на пятку перед впереди стоящей ногой.

Передвижение назад: стопа впереди стоящей ноги ставится на носок позади сзади стоящей ноги.

3. Скользящий шаг

Передвижение вперед начинается с движения впереди стоящей ноги: носок поднимается вверх, а пятка как бы скользит по поверхности пола, затем к ней подставляется стопа сзади стоящей ноги и принимается исходное положение.

При передвижении назад пятка сзади стоящей ноги слегка поднимается вверх и стопа переставляется назад, затем стопа впереди стоящей ноги перемещается к ней до исходного положения.

Передвижение в сторону осуществляется следующим образом.

Вначале одна стопа отставляется в сторону, затем к ней подставляется другая стопа и принимается исходное положение. Когда в момент перемещения в сторону одна нога быстро подставляется к другой до принятия исходного положения и при этом стопа всей своей площадью или частью ее касается поверхности грунта или покрытия, такое перемещение называется скользящим шагом.

4. Комбинированный шаг

Передвижение осуществляется несколькими способами:

- а) скользящий шаг вперед, выпад, возврат в исходное положение;
- б) скользящий шаг назад, выпад, возврат в исходное положение;
- в) естественный шаг вперед, выпад, возврат в исходное положение;
- г) естественный шаг назад, выпад, возврат в исходное положение.

5. Скрестный шаг

Передвижение заключается в том, что одна из ног зашагивает за другую спереди или сзади.

6. Поворот на 180°

Поворот осуществляется следующим образом: стопа сзади стоящей ноги ставится сзади-скрестно стопы впереди стоящей ноги, затем осуществляется поворот ног на 180°.

Из боевой стойки делается шаг назад впереди стоящей ногой, и ее стопа ставится на носок сзади-скрестно другой стопы. Затем осуществляется поворот на месте на 180° и занимает исходное положение.

7. Поворот на 90°

Поворот осуществляется следующим образом: стопа впереди стоящей ноги переставляется вперед и разворачивается носком внутрь; стопа другой ноги ставится позади нее в исходное положение.

8. Комбинированный поворот на 180°

При фехтовании мечом и кинжалом ширина стойки может колебаться от ширины бедер до ширины плеч, а туловище разворачивается почти фронтально или фронтально.

9. Четверть поворота вперед со скользящим шагом вперед и в сторону

Из стойки пятки вместе, носки врозь выполняется одной ногой скользящий шаг вперед под углом 45°, затем второй ногой выполняется скользящий шаг и принимается боевая стойка.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ МЕЧА. ВЫХВАТЫВАНИЕ И ВКЛАДЫВАНИЕ МЕЧА В НОЖНЫ

Прежде чем перейти к рассмотрению собственно боевой техники с мечом, необходимо овладеть рядом базовых навыков и действий.

Первое, чем необходимо овладеть при работе с мечом, – это легкий, ненапряженный хват рукояти оружия. Выделяют три основных вида захвата рукояти меча:

- хват рукояти двумя руками;
- прямой хват одной рукой;
- обратный хват одной рукой.

Хват рукояти двумя руками

Возьмите рукоять меча правой рукой так, чтобы она легла в ладонь по диагонали (рис. 39). Как и в остальных видах оружия, основной хват выполняют мизинец, безымянный и средний пальцы, а указательный и большой лишь слегка удерживают и как бы «ведут» клинок к цели. Расстояние между указательным пальцем и гардой меча должно составлять около 2 см (рис. 40).

Грубой ошибкой является захват меча непосредственно под гардиной жестким «топорным» хватом. Подобный хват не позволяет проводить большинство техник с той эффективностью, которая им присуща. Кроме того, напряжение при захвате приводит к быстрому утомлению и невозможности пластичной работы с мечом. Левая рука охватывает головку рукояти, как показано на рис. 41. Существует специальная техника, называемая «Держать рукоять меча так, будто держишь в руке яйцо», – таким образом мизинец может даже не находиться на рукояти.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

Прямой хват одной рукой

В целом прямой хват одной рукой ничем не отличается от положения правой руки при захвате рукояти двумя руками. При работе одной рукой другая (левая) рука может выполнять давление на обух клинка ладонью (рис. 42) или выполнять поддерживающую функцию при подрезающих блокированиях (рис. 43, 44). Если воин не может с легкостью перемещать свой меч в пространстве в любом направлении, то его техника недостаточно эффективна. Меч должен иметь такой вес, чтобы им можно было управлять легко и свободно, как собственным пальцем.

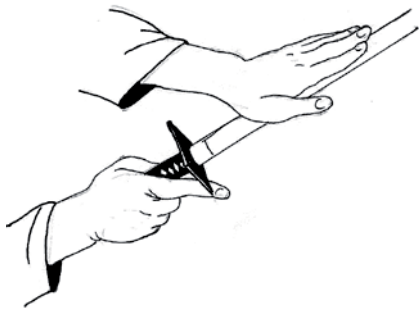


Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Обратный хват одной рукой

Обратный хват меча одной рукой (рис. 45) – очень эффективная и неожиданная техника против работающего в традиционной манере противника. Он позволяет мгновенно совершить разрезающее живот, горло или подрезающее руки движение, после чего перейти к прямому хвату и продолжить работу мощным протыкающим или рубящим ударом. Также позволяет скрывать меч за спиной (телом) с противоположной противнику стороны и использовать его в самый неожиданный момент.

Вынимание меча из ножен

Для того чтобы Правильно выхватить меч из ножен, необходимо левой рукой охватить устье ножен таким образом, чтобы большой и указательный пальцы касались гарды (рис. 46). Правая рука берется за меч одним из хватов для одной руки (рис. 47). Чтобы вытолкнуть меч из ножен, помогите себе левой рукой, толкая большим пальцем гарду вперед по направлению движения (рис. 48).



Рис. 45

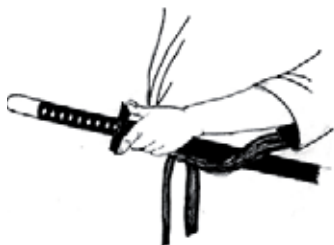


Рис. 46



Рис. 47

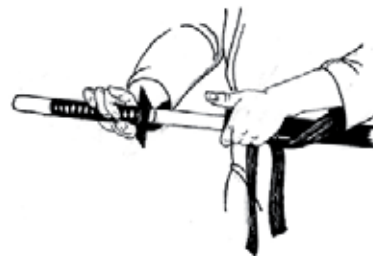


Рис. 48

Вкладывание меча в ножны

После завершения тренировки или поединка меч необходимо вложить обратно в ножны, предварительно отряхнув или протерев его от имеющейся (или воображаемой) крови следующим образом: поднять меч над головой так, чтобы рукоять находилась на уровне глаз, и встряхнуть его резким движением по диагонали влево вниз. Для того чтобы вложить меч в ножны, разверните его острием вверх по диагонали (рис. 49) и, захватив указательным и большим пальцами левой руки устье, уложите меч обушком в промежуток, образованный пальцами (рис. 50). Неплотно



Рис. 49



Рис. 50

прижимая пальцы левой руки к лезвию, правой рукой протяните меч вперед и в сторону вплоть до того момента, когда острие не войдет в ножны (рис. 51, 52). Плавным движением вставьте меч и прихватите гарду большим пальцем левой руки, одновременно нажимая на торец рукояти правой ладонью.

Как выхватывание, так и вкладывание должны быть отработаны вплоть до возникновения условного рефлекса. Воин, задумывающийся над тем, как ему вытащить или вложить меч в ножны, достоин только сожаления. Не пренебрегайте этой важной техникой, так как от скорости выхватывания меча в бою зависит жизнь.



Рис. 51



Рис. 52

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ С МЕЧОМ

На начальном этапе многократное повторение ударов мечом сверху вниз и сверху вниз по диагонали, выполняемых как одной, так и двумя руками, – исключительно полезный вид практики. Оно развивает силу захвата и удара, координацию и точность, а также повышает общую выносливость в специфическом режиме работы с мечом. Базовое упражнение с мечом можно практиковать как на месте, так и в движении, как по воздуху, так и по мишени – все зависит от ваших возможностей и условий. Для тренировки.

Работа ног в базовом упражнении с мечом не отличается от боевой техники, поэтому они также прививают опыт правильного перемещения и дистанции для удара (если удары наносятся по мишени).

Начинающим можно посоветовать практиковать базовое упражнение с мечом как можно чаще, по 10–15 мин 2 раза в день, утром и вечером. Реально ощутимые результаты не замедлят сказаться очень скоро – уже через 2–8 месяца непрерывных тренировок.

На продвинутом этапе практики базовое упражнение с мечом выполняется по технике того или иного базового удара или комбинации ударов по желанию самого занимающегося, однако к такому методу тренировки можно приступать не ранее чем через год после начала занятий с Мечом. Ниже представлены два примера исполнения базового упражнения с мечом (рис. 53–60).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

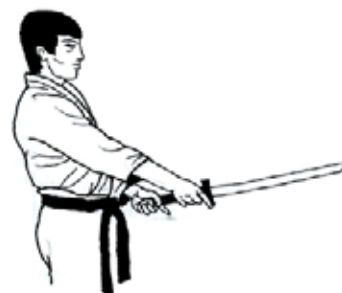


Рис. 60

ДЕСЯТЬ БАЗОВЫХ УДАРОВ МЕЧОМ

В этой главе мы рассмотрим достаточно известные техники нанесения ударов мечом, в той или иной степени свойственные практически всем школам фехтования средневековой Японии. Без овладения техникой этих ударов не может быть и речи о дальнейшем продвижении в специфических техниках, так как, не зная и не владея методами и приемами противника, невозможно сколь-нибудь эффективно защищаться и контратаковать.

Изучение традиционных форм нанесения ударов было обязательно во всех воинских кланах. Только после хорошего освоения этой техники ученик мог приступить к изучению тайных, или «скрытых» движений и приемов по методике той школы, к которой он принадлежал.

При тренировке базовой техники необходимо быть очень внимательным»: вовремя исправлять ошибки и не допускать появления новых. Присутствуйте в том, что вы делаете. Полностью сконцентрируйтесь на выполняемых движениях. На продвинутом этапе практики вы сможете использовать нижеизложенные движения и их комбинации как упражнения для синхронизации работы рук и ног при боевой технике. Будьте терпеливы на пути к мастерству, и ваши усилия будут вознаграждены.

При отработке ударов помните о балансе, вложении массы тела в удар и методе дыхания с напряжением передней стенки живота в Момент выдоха, совпадающего с окончанием удара.

Первый базовый удар мечом

Из узкой фронтальной стойки сделайте мощный и резкий замах мечом над головой, одновременно выпрямляя (вытягивая) спину и ноги. Ни в коем случае не напрягайте трапециевидные мышцы – это приводит к поднятию плеч, что в корне неправильно для нанесения четкого удара (рис. 61, 62). Клинок должен подниматься и опускаться строго по центральной линии, условно делящей тело человека на две вертикальные части – левую и правую. Резко опустите меч вниз, как бы расщепляя ствол бамбука вдоль, сверху донизу. Одновременно сделайте небольшой шаг левой или правой ногой в сторону, оставляя стопы параллельными (рис. 63, 64). Клинок должен оставаться в 3–5 см от поверхности земли, ни в коем случае не касаясь ее. В момент нанесения удара выполните резкий короткий выдох с напряжением передней стенки живота. Кисти рук совершают небольшое как бы «выкручивающее» движение изнутри наружу, указательные пальцы выпрямлены, но не напряжены. Хват рукояти осуществляется за счет мизинца, безымянного и среднего пальцев.



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Рис. 66

Рис. 67

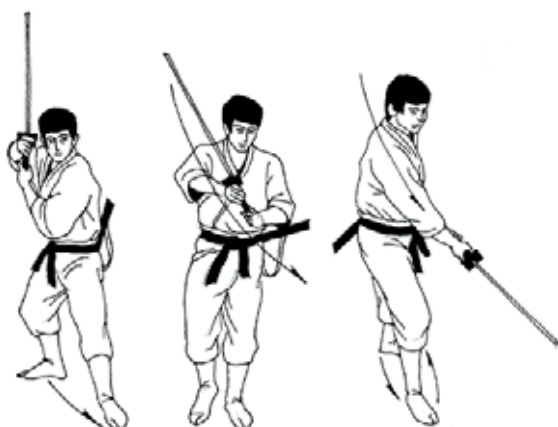


Рис. 68

Рис. 69

Рис. 70

Второй базовый удар мечом

Из задней левосторонней стойки сделать шаг вперед и перейти в боевую левостороннюю стойку, выполнить резкий и мощный удар сверху вниз, для усиления движения подавая правое Плечо вперед (рис. 65–67). Клинок должен оставаться на уровне вашего живота, причем острие меча должно быть несколько выше уровня рукояти (на 15–20 см), иначе при реальном ударе вы завалите противника на себя, вместо того чтобы рассечь его. Безусловно, это движение легче и лучше выполнять несколько изогнутым, чем абсолютно прямым мечом, так как в первом случае верхняя треть клинка (от острия) рассекает цель по касательной, а не углубляется в тело по прямой. Но при должной тренировке можно достичь хороших результатов с любым оружием.

Третий базовый удар мечом

Из задней левосторонней стойки шагнуть вперед и перейти в переднюю правостороннюю (рис. 68–70). Правая и левая нога движутся аналогично технике, используемой в предыдущем ударе, но меч выполняет рассекающий удар.

Четвертый базовый удар мечом

Из задней правосторонней стойки шагнуть левой ногой чуть вперед-влево и, не прерывая движения, тут же гнуть по диагонали влево правой ногой, одновременно исполняя рассекающий удар снизу вверх справа налево (рис. 71–74). При этом обе руки должны быть несколько согнуты в локтевых уставах.



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

Пятый базовый удар мечом

Из задней правосторонней стойки выполнить выпад правой ногой с одновременным колющим ударом меча, вытянув его на уровне лица, затем подтянуть левую стопу до исходного положения (рис. 75–77).



Рис. 75

Рис. 76

Рис. 77

Шестой базовый удар мечом

Из задней правосторонней стойки сделать правой ногой выпад с одновременным колющим ударом меча, затем слегка подтянуть левую стопу к правой и опуститься на левое колено. В момент завершения приседа тычок должен быть уже завершен (рис. 78–80). Затем мгновенно сделать правой ногой шаг назад, поднимаясь в стойку и разворачивая клинок режущей кромкой вверх.



Рис. 78

Рис. 79

Рис. 80

Седьмой базовый удар мечом

Встать в заднюю левостороннюю стойку, поднять горизонтально меч до уровня глаз, шагнуть левой ногой вперед-влево, одновременно смещая правую ногу по кругу влево. Синхронно с движением левой ноги проведите поддевающий тычок мечом на среднем или верхнем уровне (рис. 81, 82). Ноги в момент завершения удара привести в такую же позицию, как в широкой фронтальной стойке. После нанесения тычка вернуть меч в исходное положение (рис. 83).



Рис. 81

Рис. 82

Рис. 83

Восьмой базовый удар мечом

Встать в заднюю правостороннюю стойку, рукоять горизонтально поднятого меча отвести на уровень левого виска, сделать небольшой шаг вперед по диагонали правой ногой, мгновенно подтягивая следом левую ногу. Вместе с перемещением нанесите широкий горизонтальный удар мечом на верхнем или среднем уровне. В момент проведения удара нужно следить, чтобы клинок двигался строго горизонтально, иначе движение потеряет свою эффективность (рис. 84, 85). В этом приеме особенно важным является правильный хват меча, иначе будут теряться сила и скорость удара.

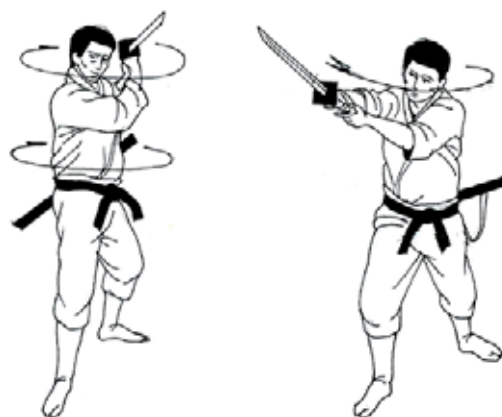


Рис. 84

Рис. 85

Девятый базовый удар мечом

Встать в заднюю правостороннюю стойку, сделать широкий шаг вперед по диагонали левой ногой, одновременно поднимая меч справа от себя (рис. 86). Не прерывая движения, скользить правой ногой по кругу влево, из предыдущей позиции нанося рассекающий удар сверху вниз (рис. 87). Прекрасная контратакующая техника против вертикальных ударов сверху вниз и прямых тычков меча противника. Нужно работать над слитностью исполнения техники и не допускать ни малейшей задержки в ходе проведения удара.



Рис. 86



Рис. 87

Десятый базовый удар мечом

Встать в заднюю правостороннюю стойку, опустив острый конец меча вниз, сделать широкий шаг в сторону правой ногой, выполняя верхний блок мечом движением снизу вверх и изнутри наружу (рис. 88, 89). Не останавливаясь, шагнуть вперед левой ногой и нанести диагональный рассекающий удар справа налево (рис. 90). Все движения нужно выполнять слитно и быстро, блокируя на вдохе нанося удар на выдохе (рис. 91).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

БАЗОВЫЕ ФОРМЫ МГНОВЕННОГО ОБНАЖЕНИЯ МЕЧА С ПОСЛЕДУЮЩИМ УДАРОМ

В технике мгновенного обнажения меча (иай-дзютсу) огромную роль играет состояние сознания в момент выполнения того или иного движения. Мысли не должны останавливаться ни на чем – ни на мече, ни на противнике. Меч должен наносить удар как бы сам по себе, без участия воина. Этого можно добиться только многократными тренировками в базовых техниках иай, из которых основные изложены в настоящей главе.

Подобное состояние сознания можно было бы назвать активной медитацией, если бы не практическая направленность и реальная жизненность методов иай. Однако, наряду со стрельбой из лука и метанием сюрикена (звезд, стрелок и заточек), одиночная тренировка в технике иай-дзютсу прекрасно подходит для упражнений в концентрации и абстрагировании собственного сознания по методике дзэн.

Наиболее важным для практического применения иай-дзютсу является скорость реагирования на малейшие изменения в позиции и даже во взгляде противника. Успеть выхватить свой меч и нанести удар до того, как меч противника коснется вас (или вообще успеет покинуть ножны), – задача не из простых. Поэтому настолько важной является именно психическая, а не физическая (хотя, безусловно, она также важна) готовность реагировать мгновенно, без оглядки и ненужных оценок происходящего. Когда наступает время для боя, логика уступает свое место подсознательной реакции, действующей напрямую по принципу «вопрос-ответ», минуя этап «размышление».

Однако на начальном этапе практики иай-дзютсу технический аспект должен доминировать над психической стороной метода с тем, чтобы сделать все движения абсолютно естественными для исполнителя. Этот процесс приводит к «оживлению» техники – когда традиционный метод становится целиком своим, как бы всегда бывшим в мышечной памяти воина. Движение перестает быть чем-то, сложным и трудновыполнимым. Наоборот, все происходит легко и без напряжения – как физического, так и психического. Именно в это время наступает период серьезной работы психики – но не ранее. До этого главное, чему необходимо уделять внимание, – это правильность техники выполнения, скорость, равновесие и точность.

Первый способ: *выхватывание меча из-за спины с проведением диагонального удара.*

Первая техника обнажения меча, которую мы рассмотрим, наиболее специфична и не встречается в самурайских школах боевых искусств Японии. Форма выхватывания меча из-за спины достаточно сложна и требует много времени для отработки.

Встать в узкую фронтальную стойку (рис. 92), захватить левой рукой устье ножен и, сделав шаг левой ногой в сторону, выдвинуть меч (с ножнами) из-за пояса влево (рис 93). Провернув рукоять меча под левой рукой (как загибая руку себе за спину), завести ее вправо, не вынимая из-за пояса (рис. 94). Захватить рукоять правой рукой (рис. 95) и вывести левой рукой ножны меча максимально вверх вдоль спины (рис. 96). Сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно стягивая левой рукой ножны вниз, а правой выхватывая меч вверх вперед и нанося удар одной рукой по диагонали сверху вниз (рис. 97, 98).



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

Второй способ: *выхватывание меча из-за пояса проведением восходящего удара*

Встать в заднюю правостороннюю стойку, левой рукой захватить меч за ножны у их устья, а правой рукоять у гарды (рис. 99). Повернуть меч вместе с ножнами режущей кромкой вниз и, мгновенно выхватывая меч, этим же движением нанести удар снизу вверх по диагонали (рис. 100, 101), делая шаг правой ногой вперед по диагонали. Выхватывание меча из-за пояса используется для удара под руки противника, наносящего удар в тот момент, когда ваш меч еще в ножнах, с последующим рассекающим ударом.



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Третий способ: *выхватывание меча из-за пояса с проведением нисходящего удара.*

Встать в узкую фронтальную стойку, захватить рукоять меча так же, как в предыдущем движении. Сделать шаг левой ногой назад, одновременно выхватывая правой рукой меч и нанося удар сверху (рис. 102–104). Вес тела на 70% перенесен на правую ногу.



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

Четвертый способ: *выхватывание меча из-за пояса обратным хватом с последующим восходящим ударом.*

Встать в узкую фронтальную стойку, захватить правой рукой рукоять меча, и, сделав шаг вперед правой или назад левой ногой, выхватить меч из ножен, нанося удар сверху вверх (рис. 105–107). Правая рука не разгибается в локте до конца в последней фазе удара – это может повлиять на траекторию удара.



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

ИЗУЧЕНИЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ МЕЧА И ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОДСТАНОВКОЙ КЛИНКА

Урок 1

1. Разминка.
2. Изучить боевую стойку.
3. Изучить выхватывание меча из-за пояса со стороны разноименного бедра с ударом им сверху вниз.

Встать в боевую стойку, выхватить рукой меч со стороны разноименного бедра, завести его за голову, захватить рукоять другой рукой и, слегка понижая центр тяжести,

4. Выполнить вышеуказанное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

5. Изучить защиту подстановкой клинка от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает правой рукой из-за спины свой меч и наносит им удар сверху в голову партнера. Защищающийся правой рукой выхватывает из-за пояса свой меч, подставляет его под удар атакующего, разворачивает острым концом назад, обводя клинок партнера, и наносит рубящий удар сверху вниз в его голову (рис. 108–110).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 108

Рис. 109

Рис. 110

Урок 2

1. Разминка.
2. Повторить передвижения в боевой стойке.
3. Повторить прием выхватывания меча, разученный на предыдущем занятии.
4. Разучить выхватывание меча из-за пояса со стороны разноименного бедра с последующим ударом сверху вниз до диагонали

Встать в заднюю правостороннюю стойку, выхватить правой рукой меч со стороны разноименного бедра, завести его за голову, захватить рукоять другой рукой и, слегка понижая центр тяжести, провести им удар сверху вниз, справа налево.

5. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

6. Изучить новую защиту подстановкой клинка с последующей контратакой от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся правой рукой выхватывает из-за пояса свой меч (рис. 111), подставляет его под удар клинка партнера, поворачивает острием назад, перехватывает рукоять другой рукой, делает шаг вперед правой ногой и наносит удар по диагонали по туловищу партнера (рис. 112, 113).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

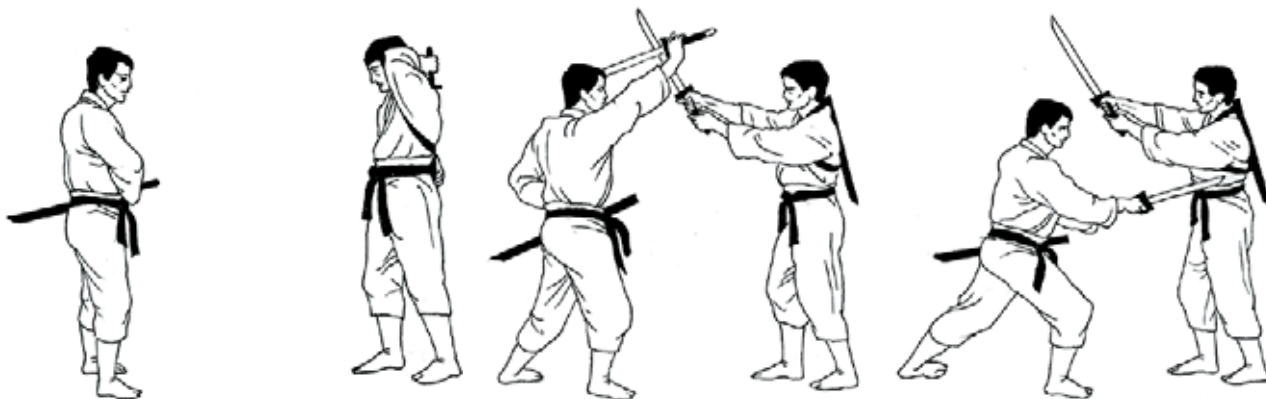


Рис. 111

Рис. 112

Рис. 113

Урок 3

1. Разминка.

2. Изучить выхватывание меча из-за пояса от разно именного бедра с боковым ударом.

Встать в узкую фронтальную стойку, выхватить правой рукой из-за пояса меч, провести им удар слева, одновременно сделать шаг вперед правой ногой с подстановкой к ней левой в момент завершения удара.

3. Изучить защиту от бокового удара клинком слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает правой рукой из-за пояса меч и наносит им удар слева направо в голову партнера. Защищающийся одновременно выхватывает правой рукой из-за пояса свой меч, блокирует встречным движением меч партнера и наносит им удар сверху вниз по диагонали по его туловищу (рис. 114–116).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

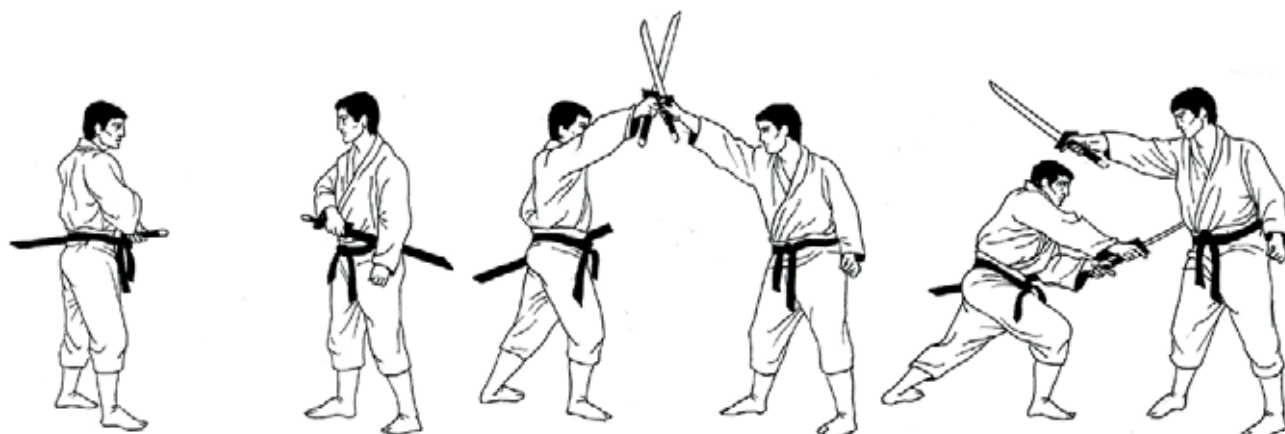


Рис. 114

Рис. 115

Рис. 116

Урок 4

1. Разминка.

2. Изучить выхватывание меча из-за пояса обратным хватом с последующим боковым ударом.

Встать в узкую фронтальную стойку, выхватить обратным хватом правой рукой из-за пояса меч, висящий со стороны разноименного бедра, и провести им боковой удар слева направо.

3. Изучить защиту от вышеизложенного приема. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо по туловищу партнера. Защищающийся обратным хватом правой рукой выхватывает из-за пояса свой меч, подставляет его под удар меча атакующего, отводит его вправо вниз и контратакует боковым ударом меча в голову (рис.117–119).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119

Урок 5

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча из-за пояса от разноименного бедра обратным хватом, а последующим ударом сверху вниз.

Встать в заднюю правостороннюю стойку. Выхватить обратным хватом левой рукой меч, висящий со стороны одноименного бедра, перехватить его рукоять правой рукой и выполнить им удар сверху вниз, одновременно делая шаг вперед левой ногой с подстановкой к ней правой.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

5. Изучить защиту от вышеизложенного приема.

Оба партнера становятся друг против друга (рис. 120). Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, перехватывает его рукоять правой рукой и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, подставляет его под удар меча партнера, отводит его влево вниз и наносит боковой удар мечом слева направо (рис. 121, 122).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

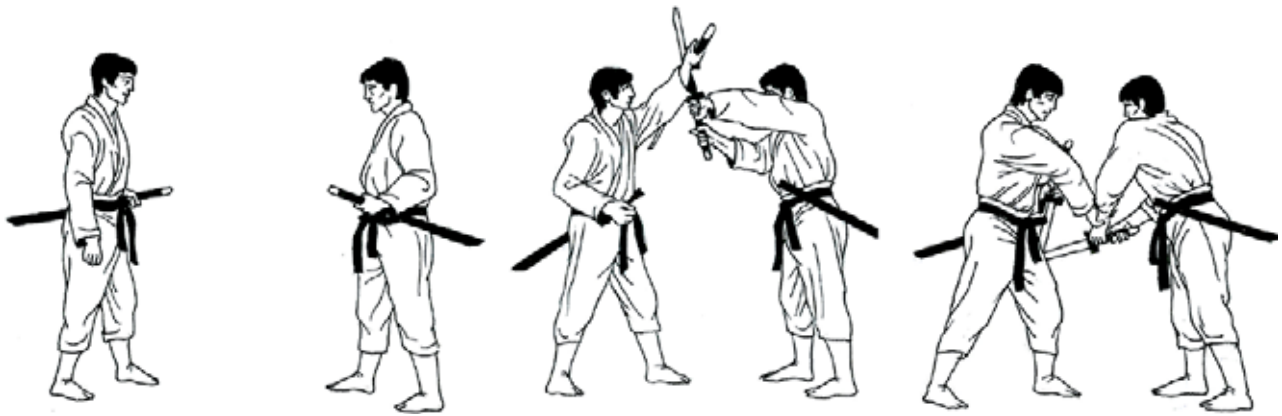


Рис. 120

Рис. 121

Рис. 122

Урок 6

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча из-за пояса от разноименного бедра обратным хватом с последующим боковым ударом.

Встать в заднюю правостороннюю стойку, выхватить обратным хватом правой рукой меч со стороны разноименного бедра, выполнить им удар слева направо, одновременно сделать шаг вперед левой ногой с переносом на нее веса тела.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечами в специальную «лапу», надетую на руку.

5. Изучить защиту от вышеизложенного приема.

Оба партнера становятся друг против друга (рис. 123).

Атакующий обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч и наносит им боковой удар слева направо в голову партнера. Защищающийся правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, разворачивает его острым концом вверх, отводит: к правому плечу, подставляя его под удар меча партнера, и контратакует его боковым ударом меча в туловище (рис. 124, 125).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

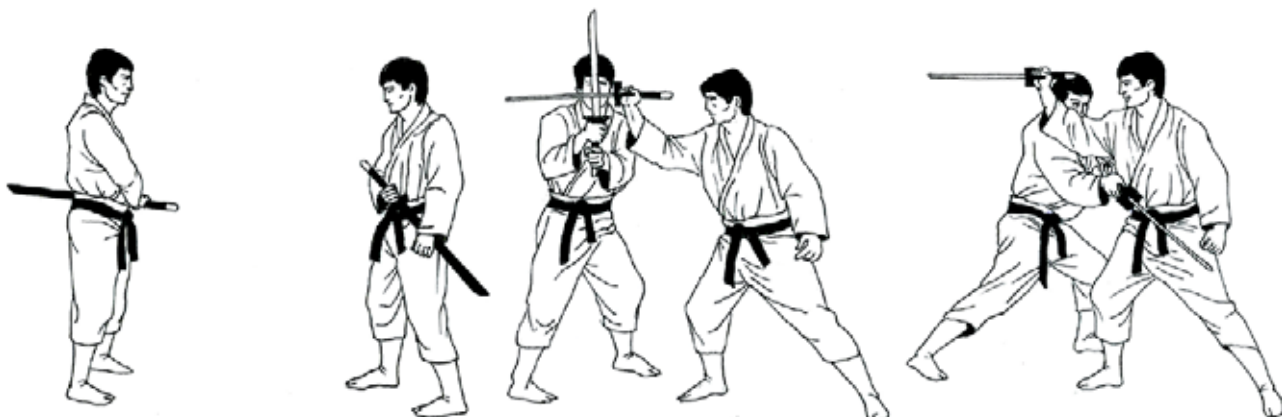


Рис. 123

Рис. 124

Рис. 125

Урок 7

1. Разминка.

2. Изучить выхватывание меча из-за пояса от одноименного бедра обратным хватом с последующим ударом снизу вверх.

Встать в заднюю правостороннюю стойку, выхватить обратным хватом левой рукой меч со стороны одноименного бедра, выполнить им удар снизу вверх, одновременно подталкивая снизу клинок правой ладонью и перенося вес тела на впереди стоящую ногу.

3. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

4. Изучить защиту от вышеизложенного приема.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх (рис. 126). Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, одновременно выхватывает правой рукой свой меч, висящий за спиной, подставляет его под удар меча атакующего и контратакует его в туловище боковым ударом меча (рис. 127).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 126



Рис. 127

Урок 8

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

Изучить выхватывание меча из-за пояса обратным хватом от одноименного бедра с последующим колющим ударом.

Встать в заднюю правостороннюю стойку, выхватить обратным хватом левой рукой меч, висящий со стороны одноименного бедра, и выполнить им колющий удар вперед, одновременно делая шаг вперед левой ногой с подставкой к ней правой до положения задней стойки.

3. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

4. Изучить защиту от вышеизложенного приема. Оба партнера становятся друг против друга (рис. 128). Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч и наносит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону, одновременно выхватывает правой рукой из-за спины свой меч, разворачивает его острым концом вверх, отводит к своему левому плечу, парируя им меч атакующего, и наносит ему боковой удар по туловищу (рис. 129, 130).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

Урок 9

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить выхватывание меча из-за пояса со стороны одноименного бедра с последующим ударом сверху вниз.

Встать в заднюю левостороннюю стойку, выхватить левой рукой меч, перехватить его рукоять правой рукой и нанести им удар сверху вниз, одновременно сделав шаг вперед левой ногой с подстановкой к ней правой до исходного положения.



Рис. 131

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары мечом в специальную «лапу», надетую на руку.

5. Изучить защиту от выше изученного приема.

Оба партнера встают друг против друга. Атакующий левой рукой выхватывает из-за пояса свой меч, перехватывает его рукоять правой рукой и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся левой рукой выхватывает из-за пояса свой меч, подставляет его под удар меча атакующего, опускает его вниз и наносит боковой режущий удар по его шее (рис. 131–134).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ

Урок 10

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить приемы выхватывания меча из-за спины с последующим ударом сверху вниз.



Рис. 135



Рис. 136

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед правой ногой, одновременно выхватить меч из-за спины правой рукой, поднять над головой, перехватить его рукоять левой рукой и выполнить им удар сверху вниз, перенося вес тела на впереди стоящую ногу (рис. 135, 136).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 11

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить выхватывание меча из-за спины с последующим ударом сверху вниз

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перенести на нее вес тела, одновременно выхватить меч из-за спины правой рукой, поднять над головой, перехватить его рукоять левой рукой и нанести им удар по диагонали справа налево.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары в специальную «лапу», надетую на руки

5. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.



Рис. 137



Рис. 138

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой из-за спины свой меч. Другой, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, обратным хватом левой рукой выхватывает из-за пояса свой меч, висящий со стороны одноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх, в промежность атакующего (рис. 137, 138).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 12

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить приемы выхватывания меча с последующим ударом по диагонали слева направо.

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перенести на нее вес тела, одновременно выхватить меч из-за спины левой рукой, поднять над головой, перехватить его рукоять правой рукой и выполнить им удар по диагонали слева направо.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары в специальную «лапу», надетую на руку.

Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает из-за спины меч и наносит им удар по диагонали слева направо. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, выхватывает из-за пояса меч левой рукой, захватив его рукоять обратным хватом, и подставляет его сбоку под правое предплечье партнера (рис. 139, 140).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 13

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча из-за спины, стоя на коленях, с последующим ударом сверху вниз из положения сидя на коленях.

Сесть на колени, выхватить из-за спины меч правой рукой, поднять над головой, перехватить его рукоять левой рукой и нанести удар сверху вниз, одновременно выставив правую ногу вперед.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары в специальную «лапу», надетую на руку.

5. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.



Рис. 139

Рис. 140



Рис. 141

Рис. 142

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой свой меч из-за пояса от разноименного бедра. Другой партнер, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар по правому предплечью атакующего (рис. 141, 142).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 14

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча из-за пояса от разноименного бедра с последующим ударом снизу вверх из положения, сидя на коленях.

Сесть на колени, выхватить правой рукой из-за пояса меч, нанести им удар снизу вверх, одновременно выставив вперед правую ногу.

4. Выполнить выше изученное упражнение в паре с партнером, нанося удары в специальную «лапу», надетую руку.

5. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой свой меч из-за спины. Другой партнер, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, выставляет вперед правую ногу, выхватывает правой рукой из-за пояса свой меч и наносит им удар снизу вверх, в промежность атакующего (рис. 143, 144).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 15

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча из-за спины с последующим ударом по диагонали справа налево.



Рис. 143



Рис. 144

Сесть на колени, выхватить из-за спины меч правой рукой, завести его за голову, перехватить рукоять левой рукой и нанести им удар по диагонали справа налево, одновременно выставляя правую ногу вперед.

4. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой из-за пояса свой меч, другой партнер, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар по диагонали справа налево по ногам атакующего (рис. 145, 146).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 16

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить приемы выхватывания меча из-за пояса обратным хватом от разноименного бедра с последующим колющим ударом из положения сидя на коленях.



Рис. 145



Рис. 146

Сесть на колени, обратным хватом правой рукой выхватить из-за пояса меч, висящий у разноименного бедра, и нанести им колющий удар вперед, одновременно выставляя перед собой правую ногу.

4. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Один из партнеров правой рукой пытается выхватить из-за спины меч, другой партнер, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, быстро выставляет вперед правую ногу, обратным хватом правой рукой выхватывает из-за пояса меч, висящий со стороны разноименного бедра, и наносит им колющий удар в туловище атакующего (рис. 147, 148).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 17

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить приемы выхватывания меча из-за пояса обратным хватом со стороны одноименного бедра из положения, сидя на коленях.

Сесть на колени, быстро выставляя вперед правую ногу, хватить левой рукой меч, висящий со стороны одноименного бедра, захватить его рукоять обратным хватом и нанести им боковой удар слева направо.

4. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой из-за спины меч, другой партнер, сидящий перед ним на коленях, выставляет вперед левую ногу, обратным хватом левой рукой выхватывает меч, висящий со стороны одноименного бедра, и наносит им боковой удар по ногам атакующего (рис. 149, 150).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 18

1. Разминка.

2. Изучить в паре с партнером опережающий удар мечом.

Один из партнеров пытается выхватить правой рукой меч из-за пояса, другой, сидящий перед ним на коленях, опережает его действия, быстро выставляет вперед левую ногу, выхватывает левой рукой из-за пояса меч со стороны одноименного бедра и наносит им удар сверху вниз по правому предплечью атакующего (рис. 151, 152).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 147

Рис. 148



Рис. 149

Рис. 150



Puc. 151



Puc. 152

ВЫХВАТЫВАНИЕ МЕЧА ИЗ-ЗА ПОЯСА ПАРТНЕРА

Урок 19

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить выхватывание меча из-за пояса стоящего напротив партнера.

Атакующий выхватывает правой рукой меч из-за пояса стоящего перед ним партнера, одновременно делает шаг назад правой ногой и наносит колющий удар в его туловище (рис. 153, 154).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

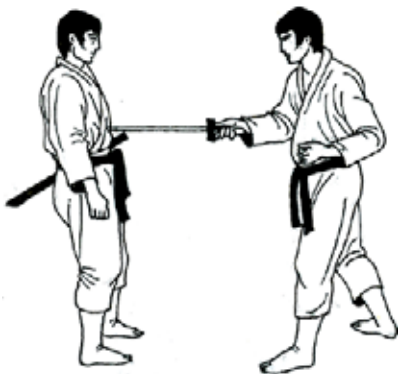


Рис. 153



Рис. 154

Урок 20

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча обратным хватом правой рукой из-за пояса стоящего напротив партнера.

Атакующий выхватывает обратным хватом правой кой меч из-за пояса стоящего перед ним партнера, поворачивается влево на 180° и наносит ему колющий удар назад (рис. 155, 156).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 155



Рис. 156

Урок 21

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить выхватывание меча левой рукой из-за пояса стоящего напротив партнера.

Атакующий делает шаг назад, выхватывает меч левой рукой из-за пояса стоящего напротив партнера и наносит колющий удар в туловище (рис. 157, 158).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 157



Рис. 158

Урок 22

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить выхватывание меча обратным хватом левой рукой из-за пояса стоящего напротив партнера.

Атакующий выхватывает обратным хватом левой рукой меч из-за пояса стоящего перед ним партнера, поворачивается вправо на 90° и наносит ему колющий удар в туловище (рис. 159, 160).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 159



Рис. 160

Урок 23

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить приемы выхватывания меча из-за спины стоящего напротив партнера.

Атакующий наносит удар правой ногой в промежность стоящего напротив партнера, выхватывает у него из-за спины меч и наносит им рубящий удар (рис. 161, 162)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 161



Рис. 162

Урок 24

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить приемы выхватывания меча из-за пояса стоящего напротив партнера из положения сидя на коленях.

Атакующий правой рукой выхватывает меч из-за пояса стоящего напротив партнера и наносит ему колющий удар (рис. 163, 164).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 25

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить приемы выхватывания меча из-за спины стоящего напротив партнера из положения стоя на коленях.



Рис. 163



Рис. 164

Атакующий наносит удар кулаком в промежность стоящего перед ним партнера, выхватывает у него из-за спины меч и наносит рубящий удар по его спине (рис. 165, 166).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 165



Рис. 166

Урок 26

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить контратакующие действия против попыток партнера завладеть мечом.

Атакующий пытается выхватить правой рукой меч, висящий на поясе партнера. Защищающийся захватывает обеими руками запястье правой руки атакующего, поднимает его руку вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой, поворачивается на 180° влево, опускает руку партнера вниз, направляя удар меча ему в живот (рис. 167, 168).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 167



Рис. 168

Урок 27

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить контратакующие действия против попытки партнера завладеть мечом.

Атакующий пытается выхватить правой рукой меч, висящий на поясе партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть атакующего, заводит за его запястье рукоять своего меча, давит им вниз на его предплечье и под воздействием боли заставляя его сдаться (рис. 169, 170).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 169



Рис. 170

СПОСОБЫ ПОРАЖЕНИЯ ПРОТИВНИКА МЕЧОМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА КОЛЕНЯХ

Урок 28

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новые опережающие удары мечом.



Рис. 171



Рис. 172

Один из партнеров садится на колени перед другим и пытается выхватить правой рукой висящий за спиной меч. Другой партнер опережает его действия, выхватывает обратным хватом левой рукой меч, висящий на поясе со стороны одноименного бедра, и наносит им удар по правому предплечью атакующего (рис. 171, 172).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 173



Рис. 174

одноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой висящий за спиной меч и наносит им удар сверху вниз по голове атакующего (рис. 173, 174).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 29

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Один из партнеров садится на колени перед другим и пытается выхватить обратным хватом левой рукой меч, висящий на поясе со стороны

одноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой висящий за спиной меч и наносит им удар сверху вниз по голове атакующего (рис. 173, 174).

Урок 30

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим и пытается выхватить правой рукой висящий на поясе меч. Другой партнер опережает его действия, выхватывает из-за пояса правой рукой меч, висящий со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по правому предплечью атакующего (рис. 175, 176).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 31

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим

и пытается выхватить правой рукой меч, висящий за спиной, другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой висящий со стороны разноименного бедра свой меч и наносит им боковой удар слева направо по правому предплечью атакующего (рис. 177, 178).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 175

Рис. 176

Урок 32

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим

и пытается выхватить правой рукой меч, висящий за спиной, другой партнер опережает его действия, делает шаг правой ногой вперед, выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар сверху вниз по голове атакующего (рис. 179, 180).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 177

Рис. 178

Урок 33

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим

и пытается обратным хватом правой рукой вытащить из-за пояса меч, висящий у разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, делает шаг вперед и в сторону левой ногой, выхватывает правой рукой свой меч, висящий на поясе со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо в голову атакующего (рис. 181, 182).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 179

Рис. 180

Урок 34



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим и пытается левой рукой вытащить меч, висящий на поясе со стороны одноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий на поясе со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо в голову атакующего (рис. 183, 184).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 35

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров садится на колени перед другим и пытается правой рукой выхватить

меч, висящий на поясе со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает левой рукой свой меч, висящий на поясе со стороны одноименного бедра, и наносит им удар сверху вниз по правому предплечью атакующего (рис. 185, 186).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 185



Рис. 186

Урок 36

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар.



Рис. 187



Рис. 188



висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо в голову атакующего (рис. 187, 188).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Один из партнеров садится на колени перед другим, пытается обратным хватом левой рукой выхватить меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо в голову атакующего (рис. 187, 188).

ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ

Урок 37

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить ноши опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за спиной, и наносит им удар сверху вниз по правому предплечью атакующего (рис. 189, 190).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 38

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий на поясе со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо по правому предплечью атакующего (рис. 191, 192).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 189

Рис. 190

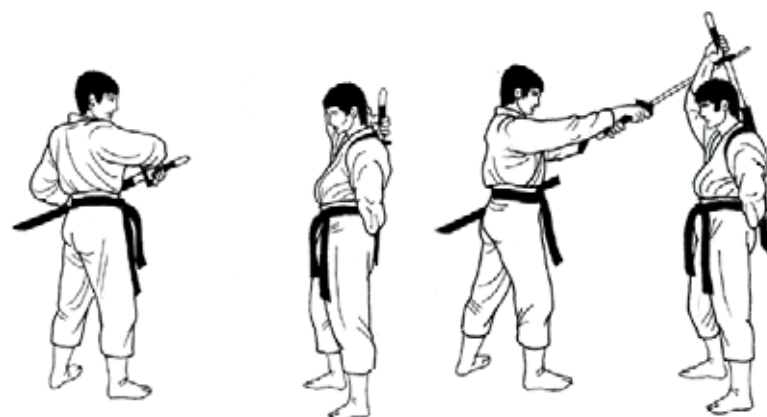


Рис. 191

Рис. 192

Урок 39

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар по правому предплечью атакующего (рис. 193, 194).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 40

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить опережающий удар рукоятью меча.

Оба партнера становятся друг против друга.

Один из них пытается выхватить правой рукой меч, висящий у него за спиной. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и его рукоятью наносит удар в голову атакующего (рис. 195, 196).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 193

Рис. 194



Рис. 195

Рис. 196

Урок 41

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается

выхватить левой рукой свой меч, висящий на поясе со стороны одноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, выхватывает обратным хватом левой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо по шее атакующего (рис. 197, 198).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 197

Рис. 198

Урок 42

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает

его действия, выхватывает из-за спины правой рукой свой меч и наносит им удар сверху вниз в голову атакующего (рис. 199, 200).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 43

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча,

изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по туловищу атакующего (рис. 201, 202).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 44

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой рукой свой висящий за спиной меч. Другой партнер опережает его действия, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по туловищу атакующего (рис. 203, 204).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 45

1. Разминка.
2. Повторять приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.



Рис. 199

Рис. 200



Рис. 201

Рис. 202



Рис. 203

Рис. 204

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Оба партнера становятся друг против друга. Один из них пытается выхватить правой

рукой свой меч, висящий за спиной, другой партнер опережает его действия, обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч, висящий со стороны разноименного бедра, и наносит им колющий удар в грудь атакующего (рис. 205, 206).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 205



Рис. 206

ОПЕРЕЖАЮЩИЕ УДАРЫ МЕЧОМ ПРОТИВНИКА, АТАКУЮЩЕГО СО СТОРОНЫ СПИНЫ

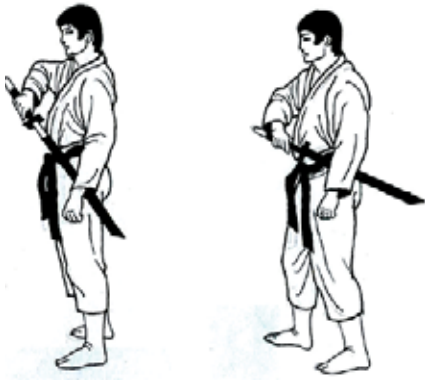


Рис. 207



Рис. 208

меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, делает шаг назад правой ногой, поворачивается вправо, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо в голову атакующего (рис. 207, 208).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 46

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом. Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой



Рис. 209



Рис. 210

висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг назад левой ногой, одновременно обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им колющий удар назад в туловище атакующего (рис. 209, 210).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 47

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч,

Урок 48

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер



Рис. 211



Рис. 212

опережает его действия, делает шаг назад правой ногой с одновременным поворотом вправо, опускается на правое колено, выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо по правому бедру атакующего (рис. 211, 212).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 213



Рис. 214

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг левой ногой назад с одновременным поворотом на 180° влево, левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит удар сверху вниз по голове атакующего (рис. 213, 214).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 49

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Урок 50

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.



Рис. 215



Рис. 216

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг правой ногой назад, одновременно поворачивается вправо, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за спиной, и наносит им удар сверху вниз в промежность атакующего (рис. 215, 216).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 51

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг вперед, одновременно поворачивается вправо, обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им колющий удар назад в туловище атакующего (рис. 217, 218).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 52

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со а спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг правой ногой назад с поворотом вправо, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по туловищу атакующего (рис. 219, 220).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 217

Рис. 218



Рис. 219

Рис. 220

Урок 53

- 1 Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Другой партнер опережает его действия, делает шаг назад правой ногой с поворотом вправо, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за спиной, и наносит им удар сверху вниз по голове атакующего (рис. 221, 222).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 54

1. Разминка

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый опережающий удар мечом.

Один из партнеров подходит к другому со стороны спины и пытается правой рукой выхватить свой меч, висящий за спиной. Другой партнер опережает его действия, делает шаг назад левой ногой, одновременно выхватывает правой рукой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар назад под своим левым плечом в туловище атакующего (рис. 223, 224).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224

КОМБИНАЦИОННЫЕ УДАРЫ МЕЧОМ ПОСЛЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ



Рис. 225



Рис. 226

носит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара меча. Тогда атакующий поражает туловище партнера повторным боковым ударом меча слева направо (рис. 225, 226).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 227



Рис. 228

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч из-за спины и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища влево и уходит от удара меча. Тогда атакующий поворачивается влево и поражает шею партнера повторным боковым ударом меча справа налево (рис. 227, 228).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 57

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает обратным хватом левой рукой свой меч, висящий за поясом, со стороны одноименного бедра, и наносит им боковой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой

Урок 55

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях
3. Изучить комбинационные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара меча. Тогда атакующий поражает туловище партнера повторным боковым ударом меча слева направо (рис. 225, 226).

Урок 56

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

с поворотом на 180° вправо и уходит от удара меча. Атакующий ставит правую ногу сзади скрестно левой, делает поворот на 180° вправо и поражает туловище партнера повторным колющим ударом меча (рис. 229, 230).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 58

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом на 180° и уходит от удара меча. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и поражает туловище партнера повторным ударом меча назад (рис. 231, 232).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 59

1 Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий шагает вперед правой ногой, правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара меча. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит боковой удар мечом по шее (рис. 233, 234).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 60

1 Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

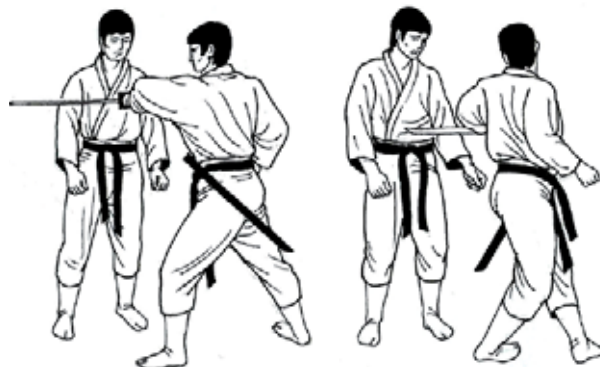


Рис. 229

Рис. 230

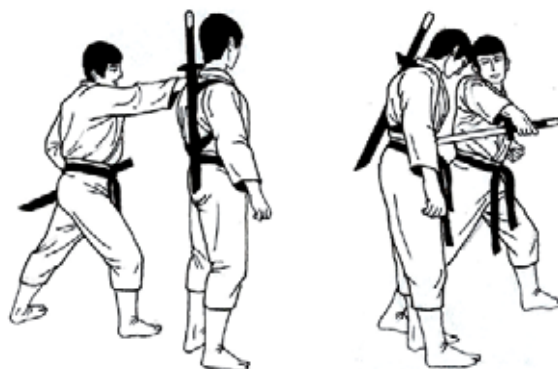


Рис. 231

Рис. 232



Рис. 233

Рис. 234

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий шагает вперед правой ногой, выхватывает обратным хватом правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара меча. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и поражает туловище партнера повторным ударом меча назад (рис. 235, 236).



Рис. 235



Рис. 236

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 61

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища влево и уходит от удара меча. Атакующий ставит правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается вправо на 180° и поражает голову партнера повторным боковым ударом своего меча (рис. 237, 238).



Рис. 237



Рис. 238

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 62

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч, висящий за спиной, и наносит им удар сверху вниз по диагонали по левому плечу партнера. Защищающийся ставит правую ногу впереди скрестно своей левой, поворачиваясь вправо, прогибается под мечом атакующего и уходит от удара. Атакующий ставит левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается влево на 180°, опускается на левое колено и поражает ноги партнера повторным боковым ударом меча (рис. 239, 240).



Рис. 239



Рис. 240

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 63

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча и повторные атаки, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новые комбинированные удары мечом после его выхватывания.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч, висящий за пенсом со стороны разноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо по шее партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий наносит повторный удар справа налево и поражает туловище партнера (рис. 241, 242).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

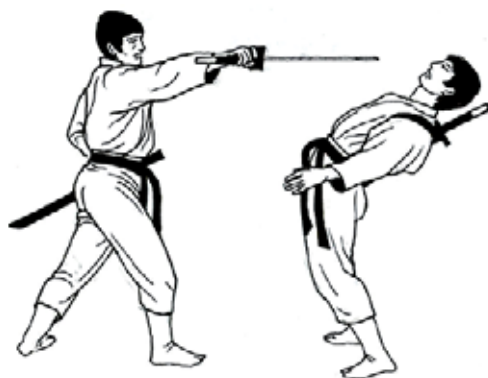


Рис. 241

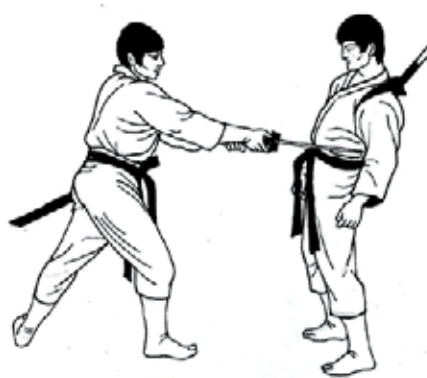


Рис. 242

ОТБИРАНИЕ МЕЧА ЗАХВАТОМ ЕГО ЗА РУКОЯТЬ ИЗ РУК АТАКУЮЩЕГО

Урок 64

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить вырывание меча из рук атакующего в момент удара сверху вниз.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает меч из-за пояса и проводит удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево и уходит от удара. Затем захватывает правой рукой рукоять меча, отшагивает назад левой ногой и вырывает оружие из рук атакующего (рис. 243, 244).



Рис. 243

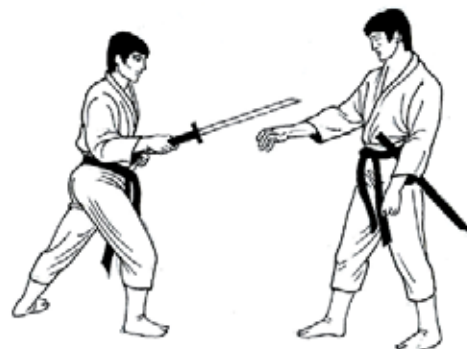


Рис. 244

Урок 65

1. Разминка.
2. Повторить прием вырывания меча, изученные на предыдущем занятии.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает из-за пояса свой меч и наносит им боковой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой и захватывает левой рукой рукоять меча из разноименной руки партнера. Затем отшагивает назад левой ногой и вырывает оружие из рук атакующего (рис. 245, 246).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 245

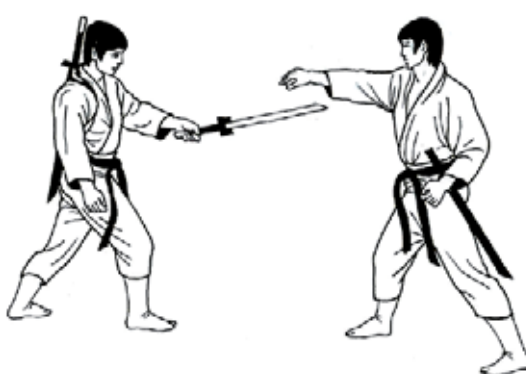


Рис. 246

Урок 66

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом правой рукой выхватывает из-за пояса свой меч и наносит им удар снизу вверх в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево. Затем захватывает левой рукой рукоять меча из-под разноименной руки партнера, делает шаг назад левой ногой и вырывает оружие из рук атакующего (рис. 247, 248).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 247

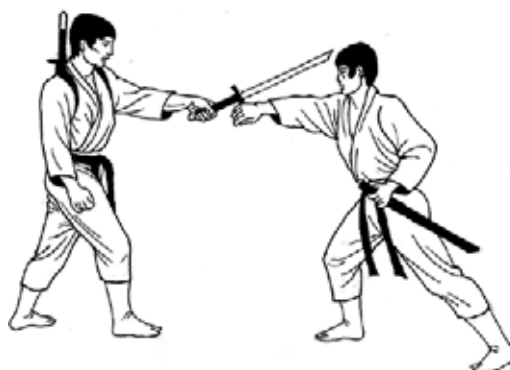


Рис. 248

Урок 67

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча из рук атакующего, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает висящий за поясом меч и наносит удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево, одновременно сопровождая левой рукой руку атакующего вниз. Затем захватывает правой рукой сверху рукоять меча, отшагивает левой ногой назад и отбирает оружие из рук партнера (рис. 249, 250).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 68

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий



Рис. 249



Рис. 250

левой рукой выхватывает висящий на поясе меч и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища вправо, захватывает левой рукой рукоять меча, отшагивает правой ногой назад и отбирает оружие из рук партнера (рис. 251–253).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 251

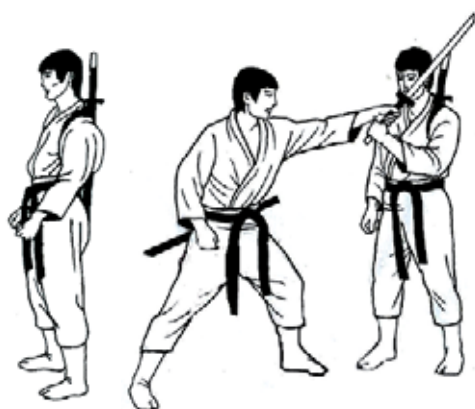


Рис. 252

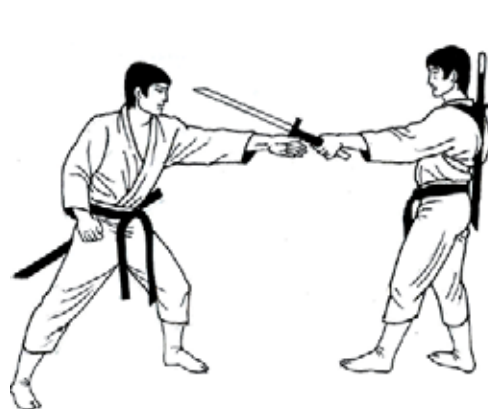


Рис. 253

Урок 69

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает висящий на поясе меч и проводит им боковой удар в голову партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед с поворотом вправо на 90°, захватывает левой рукой рукоять меча, возвращается в исходное положение и отбирает оружие из рук атакующего (рис. 254, 255).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 254

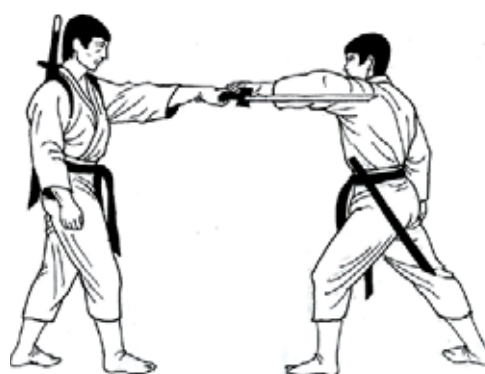


Рис. 255

Урок 70

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ отбирания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает висящий на поясе меч и проводит им режущий удар снизу вверх по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево, захватывает правой рукой рукоять меча из-под одноименной руки партнера, делает шаг назад левой ногой и отбирает оружие из рук атакующего (рис. 256–258).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 256



Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260

Урок 71

1. Разминка.
2. Повторить способы отбирания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом правой рукой выхватывает висящий на поясе меч и проводит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево, захватывает правой рукой рукоять меча из-под одноименной руки партнера, делает шаг левой ногой и отдирает оружие из рук атакующего (рис. 259, 260).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 72

1. Разминка.
2. Повторить приемы вырывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый способ вырывания меча у атакующего.

Два партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает висящий на поясе меч и проводит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед



Рис. 261

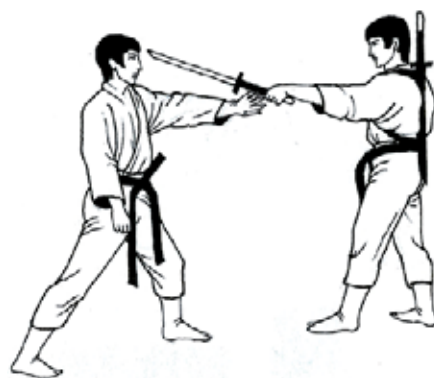


Рис. 262

и в сторону правой ногой с поворотом туловища вправо, захватывает левой рукой рукоять меча, возвращается в исходное положение и отбирает меч из рук атакующего (рис. 261, 262).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

СПОСОБЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ЗАХВАТОМ ЗА ПЛОСКОСТЬ КЛИНКА

Урок 73

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новую защиту захватом ладонями за плоскость клинка от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся ловит его обеими ладонями за плоскость клинка соединяет кисти в замок, тянет меч на себя, делает шаг вперед правой ногой, наносит удар обратной стороной клинка в голову атакующего, делает шаг назад и рывком отбирает оружие у партнера (рис. 263–265).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267

Урок 74

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новую защиту отбивом предплечья плоскости клинка от удара мечом по диагонали слева направо. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает из-за спины свой меч и наносит им удар по диагонали слева направо по правому плечу партнера. Защищающийся отбивает его в сторону опущенным вниз предплечьем левой руки и захватывает плоскость его клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок, поднимает руки вверх, тянет меч на себя, поворачивается на месте на 90° влево, наносит удар правой стопой в колено атакующего и вырывает оружие из его рук (рис. 266, 267).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 75

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новую защиту отбивом предплечьем плоскости клинка от удара мечом по диагонали справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им удар по диагонали слева направо по левому плечу партнера. Защищающийся отбивает его в сторону опущенным вниз правым предплечьем и захватывает плоскость его клинка обеими ладонями. Затем соединяет кисти в замок, тянет меч на себя, поворачивается на месте на 90° вправо, наносит удар правой стопой в колено атакующего и вырывает оружие из его рук (рис. 268, 269).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 268



Рис. 269

Урок 76

- 1 Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить защиту захватом ладонями за плоскость клинка от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по туловищу партнера. Защищающийся ловит его за плоскость клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок, делает шаг вперед правой ногой и наносит удар обратной стороной меча в промежность атакующего, затем отшагивает назад и рывком отбирает оружие из рук партнера (рис. 270 271).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 270



Рис. 271

Урок 77

1. Разминка
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новую защиту захватом ладонями за плоскость клинка от удара мечом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает из-за спины свой меч и наносит им боковой удар справа налево в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, поворачивается вправо на 180°, ловит плоскость клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок и наносит удар правой стопой в одноименное колено атакующего (рис. 272–274).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274

Урок 78

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новую защиту захватом за плоскость клинка от бокового удара мечом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой выхватывает свой меч из-за спины и наносит им боковой удар по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, поворачивается вправо на 180°, захватывает плоскость клинка обеими ладонями и соединяет кисти в замок. Затем защищающийся отшагивает левой ногой назад, поворачивается влево на 90°, наносит удар правой ногой одноименное колено атакующего и рывком отбирает оружие (рис. 275–277).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 275



Рис. 276



Рис. 277

Урок 79

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новую защиту захватом за плоскость клинка от удара мечом снизу вверх.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им удар снизу вверх по туловищу партнера. Защищающийся захватывает плоскость клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок, делает шаг вперед правой ногой, движением рук от себя наносит удар обратной стороной меча в промежность партнера, отшагивает назад и рывком отдирает оружие из его рук (рис. 278, 279).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 278



Рис. 279

Урок 80

1. Разминка.
2. Повторить способы выхватывания клинка и защиту против ударов мечом, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новую защиту от ударов мечом захватом за плоскость клинка.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом левой руки выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и наносит им боковой удар слева направо. Защищающийся ставит правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается вправо на 90° , одновременно захватывает плоскость клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок и рывком отбирает оружие из рук партнера (рис. 290, 281).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 280



Рис. 281

Урок 81

1. Разминка.
2. Повторить способы выхватывания клинка и защиту против ударов мечом, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новую защиту от ударов мечом захватом за плоскость клинка.



Рис. 282



Рис. 283

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и наносит им колющий удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону с поворотом туловища вправо, одновременно захватывает плоскость клинка обеими ладонями, соединяет кисти в замок, поворачивается влево на 90° , наносит удар правой стопой в колено атакующего и рывком отбирает оружие из его рук (рис. 282, 283).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ОТ ЗАХВАТОВ РУК ПРИ ВЫХВАТЫВАНИИ МЕЧА

Урок 82

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить выкручивание кисти противника наружу от захвата атакующей руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает правой рукой из-за спины свой меч, защищающийся перехватывает его правое запястье обеими руками. Атакующий захватывает левой рукой его разноименную кисть, круговым движением ноги ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается влево на 180°, опускается на левое колено, скручивает наружу правую кисть партнера, опрокидывает его на спину и освобождается от захвата (рис. 284, 285).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 83

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить бросок толчком плеча в разноименное плечо партнера от захвата атакующей руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается выхватить правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Защищающийся захватывает его атакующее предплечье обеими руками. Атакующий, поворачиваясь вправо на 90°, делает шаг левой ногой вперед в направлении одноименной стопы партнера, толкает его левым плечом в разноименное плечо, опрокидывает на спину и наносит добивающий удар (рис. 286, 287).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 84

1. Разминка.
2. Повторить способы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить контратакующий удар



Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287

мечом в спину партнера от захвата предплечья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой пытается выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Защищающийся захватывает его предплечье обеими руками. Атакующий, поворачиваясь вправо, отпускает рукоятку меча, выводит руки партнера вперед, выхватывает левой рукой свой меч и наносит колющий удар в туловище (рис. 288, 289).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 85

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить контратакующий удар мечом в спину партнера от захвата предплечья обеими руками. Атакующий правой рукой пытается выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Защищающийся захватывает его предплечье обеими руками. Атакующий поворачивается вправо, перехватывает рукоятку меча в правую руку, выводит руки партнера вперед, выхватывает левой рукой свой меч и наносит колющий удар в спину защищающегося (рис. 290, 291).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 86

1. Разминка.

2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить болевой прием перегибания локтя партнера под своим плечом от захвата запястья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой выхватывает свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра. Защищающийся захватывает обеими руками атакующее предплечье партнера. Атакующий захватывает правой рукой левое запястье защищающегося, поворачивается влево на 90°, заводит его левую руку под свое правое плечо, перегибает его локоть против естественного сгиба и освобождается от захвата (рис 292, 293).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 288



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293

Урок 87

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить болевой прием давления рукоятки меча на запястье партнера в качестве защиты от захвата предплечья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой пытается выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра. Защищающийся захватывает обеими руками предплечье атакующей руки партнера. Атакующий прижимает к своему правому предплечью кисть одноименной руки партнера, правой рукой заводит сверху рукоять своего меча на его запястье, давит на него вниз и под воздействием боли заставляя его сдаться (рис. 294, 295).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 88

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить контратакующий удар мечом в живот партнера от захвата предплечья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обратным хватом правой рукой пытается выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра. Защищающийся захватывает предплечье атакующей руки партнера обеими руками. Атакующий, разворачиваясь вправо, делает шаг левой ногой вперед и в сторону от одноименной стопы партнера, разворачивает его к себе боком, выхватывает свой меч и наносит колющий удар в живот защищающегося (рис. 296, 297).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 89

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить новый болевой прием давлением рукоятки меча на запястье партнера в качестве защиты от захвата предплечья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом, и наносит им удар сверху вниз. Защищающийся обхватывает правое предплечье партнера обеими руками. Атакующий прижимает левой рукой правую кисть партнера к своему одноименному предплечью, заводит рукоятку меча за его правое запястье, давит ею вниз, опускает его на колени и освобождается от захвата (рис. 298, 299).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 294



Рис. 295



Рис. 296



Рис. 297

Урок 90



Рис. 298



Рис. 299

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.

3. Изучить новый контратакующий удар мечом от захвата предплечья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой пытается выхватить свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного

бедра. Защищающийся обхватывает его правое предплечье обеими руками. Атакующий делает шаг назад левой ногой, слегка приседая, смещает на нее центр тяжести, одновременно тянет захваченное предплечье вниз, поворачивая его на себя, освобождается от захвата и наносит удар рукоятью меча по голове партнера (рис. 300–302).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302

МЕТАНИЕ МЕЧА ПОСЛЕ ВЫХВАТЫВАНИЯ

Урок 91

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча от одноименного плеча после выхватывания его из-за спины.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Атакующий делает шаг левой ногой вперед, выхватывает правой рукой меч из-за спины и метает в партнера (рис. 303). В момент броска меча туловище и бедра поворачиваются на 45° влево, рука и меч образуют одну линию. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч и отбивает им летящий меч атакующего (рис. 304).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 303



Рис. 304



Урок 92

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча от разноименного плеча после выхватывания его из-за спины обратным хватом.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Атакующий делает шаг вперед левой ногой, обратным хватом правой рукой выхватывает из-за спины свой меч и метает его в партнера. В момент броска плечи, таз и туловище поворачиваются на 45°. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища вправо, выхватывает из-за спины свой меч и отбивает им меч атакующего (рис. 305, 306).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

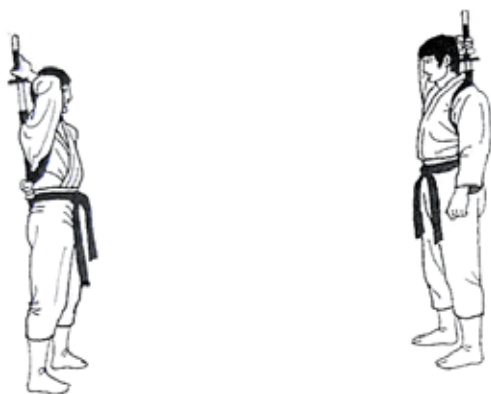


Рис. 305

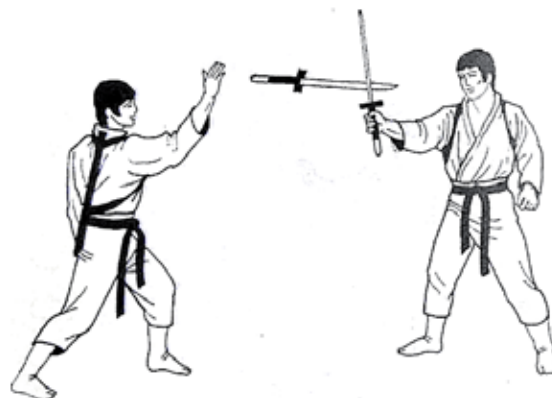


Рис. 306

Урок 93

1. Разминка.
2. Повторить метание звезд с выхватыванием их на скорость, изученное на предыдущих занятиях.
3. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
4. Изучить метание меча от одноименного плеча после выхватывания его из-за пояса от разноименного бедра.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вправо на 90°, одновременно правой рукой выхватывает из-за пояса меч, висящий со стороны разноименного бедра, и метает его в партнера, резко выпрямляя в сторону руку на уровне плеча. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, одновременно выхватывает обратным хватом правой рукой из-за пояса меч и отбивает им летящий меч атакующего (рис. 307, 308).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

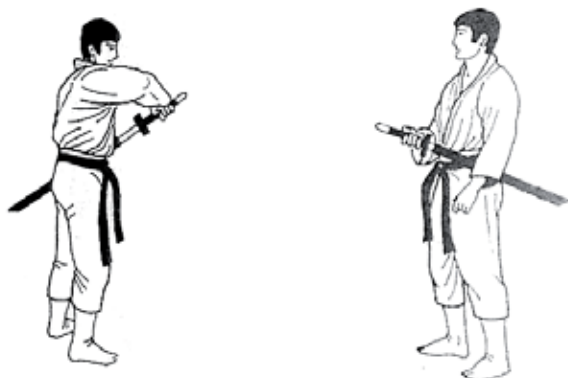


Рис. 307

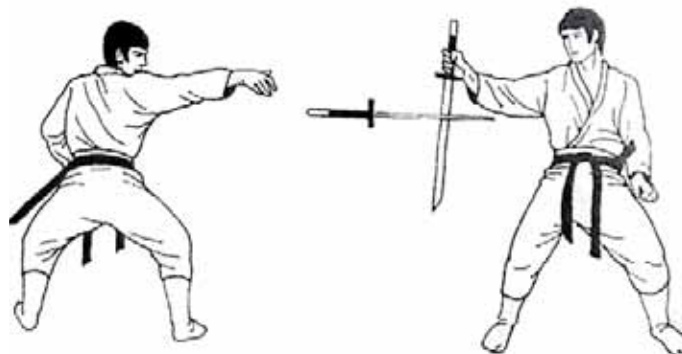


Рис. 308

Урок 94

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча от разноименного плеча после его выхватывания от разноименного бедра.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–5 шагов. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно обратным хватом левой рукой выхватывает свой меч,

висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и метает его в партнера, поворачивая в момент броска бедра и плечи вправо на 45°. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища вправо, одновременно выхватывает правой рукой меч, висящий за спиной, и отбивает им меч атакующего (рис. 309, 310).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 309



Рис. 310



Урок 95

1. Разминка
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча от одноименного плеча после его выхватывания от разноименного бедра.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–6 шагов. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, поднимает его над головой и метает в партнера, разворачивая в момент броска бедра и плечи на 90° влево и резко выпрямляя руку на уровне плеча. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны разноименного бедра, и отбивает им летящий меч атакующего (рис. 311, 312).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 311



Рис. 312



Урок 96

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча от разноименного плеча после его выхватывания от одноименного бедра.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии 4–6 шагов. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, выхватывает левой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, поднимает его над головой и метает в партнера, резко выпрямляя руку на уровне плеча, поворачивая в момент броска бедра и плечи на 180° вправо. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, выхватывает левой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и отбивает им летящий меч атакующего (рис. 313, 314).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 313

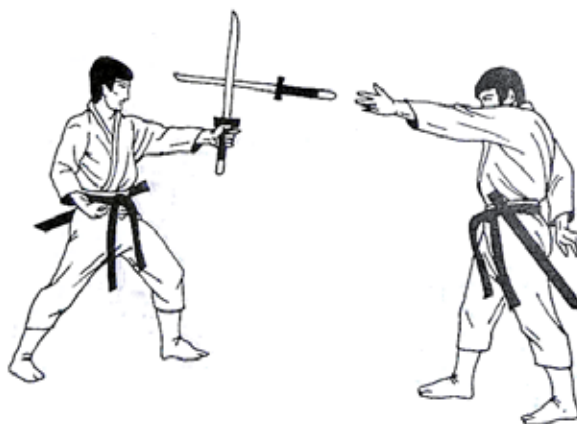


Рис. 314

Урок 97

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча под одноименным плечом после его выхватывания из-за спины.

Один из партнеров поворачивается спиной к другому, выхватывает свой меч, висящий за спиной, и метает его в стоящего напротив партнера, делая в момент броска шаг правой ногой назад с поворотом атакующей руки ладонью вверх. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, выхватывает правой рукой свой меч, висящий за спиной, и отбивает им летящий навстречу меч атакующего (рис. 315, 316).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 315



Рис. 316

Урок 98

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча под разноименным плечом после выхватывания его обратным хватом со стороны разноименного бедра.

Один из партнеров поворачивается к другому спиной, обратным хватом правой рукой выхватывает свой меч, висящий со стороны разноименного бедра, и метает его в стоящего сзади партнера, одновременно делая шаг левой ногой назад. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища влево, выхватывает левой рукой из-за спины свой меч и отбивает им летящий навстречу меч атакующего (рис. 317, 318).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 317



Рис. 318

Урок 99

1. Разминка.
2. Повторить приемы выхватывания меча, изученные на предыдущих занятиях.
3. Изучить метание меча через одноименное плечо, выхватывая его от разноименного бедра.

Один из партнеров поворачивается спиной к другому, выхватывает правой рукой из-за пояса свой меч, висящий со стороны разноименного бедра, и метает его через свое одноименное плечо в стоящего сзади, делая в момент броска шаг правой ногой назад с поворотом туловища вправо и разворотом атакующей руки ладонью вверх. Защищающийся делает шаг

вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, выхватывая обратным хватом левой рукой свой меч, висящий за поясом со стороны одноименного бедра, и отбивает им летящий меч атакующего (рис. 319, 320).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 319

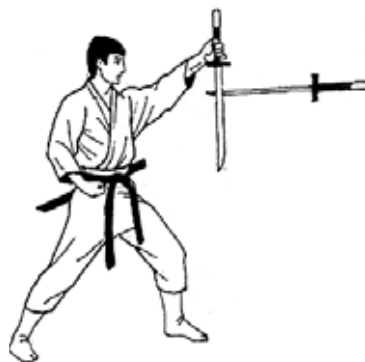


Рис. 320



КОНТРАТАКИ ПРИ ФЕХТОВАНИИ МЕЧОМ С УДЕРЖИВАНИЕМ ЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ

Урок 100

1. Разминка.
2. Разучить прием защиты от удара мечом сверху.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий держит меч обеими руками и наносит им рубящий удар сверху вниз в голову защищающегося. Защищающийся



Рис. 321



Рис. 322

делает шаг назад правой ногой, разворачивает острый конец меча влево, проводит им верхний блок в меч атакующего, обводит его и контратакует рубящим ударом в голову (рис. 321, 322)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

3. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

Урок 101

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроке 100.
4. Разучить прием защиты от бокового удара мечом справа налево в голову.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит удар мечом справа налево по шее защищающегося. Защищающийся разворачивает свой меч острым концом вверх, отводит его к своему левому плечу и выполняет им верхний боковой блок в меч партнера, затем контратакует его рубящим боковым ударом (рис. 323, 324).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 323



Рис. 324

Урок 102

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 100, 101.
4. Разучить прием защиты от бокового удара мечом слева направо по шее.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит удар мечом слева направо в плечо защищающегося. Защищающийся разворачивает свой меч острым концом вверх

и отводит его к своему правому плечу, выполняет им верхний боковой блок в меч партнера, затем контратакует его рубящим боковым ударом в голову (рис. 325, 326).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 325

Рис. 326

Урок 103

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 100–102.

4. Разучить прием защиты от колющего удара мечом в грудь.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит колющий удар мечом в грудь защищающегося. Защищающийся разворачивает кисти своих рук влево, проводит мечом средний блок изнутри в меч партнера и контратакует его колющим ударом по туловищу (рис. 327, 328).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

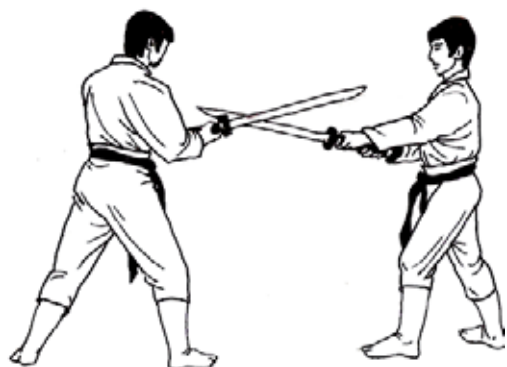


Рис. 327

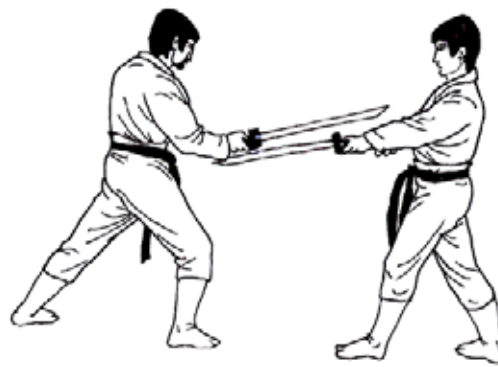


Рис. 328

Урок 104

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 100–103.

4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в грудь.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит мечом колющий удар в грудь защищающегося. Защищающийся разворачивает кисти своих рук вправо, проводит мечом средний блок изнутри в меч партнера и контратакует его колющим ударом в грудь (рис. 329, 330).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

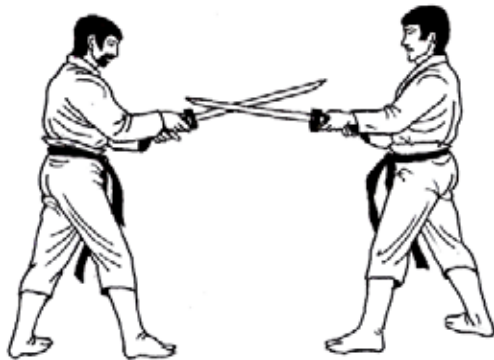


Рис. 329

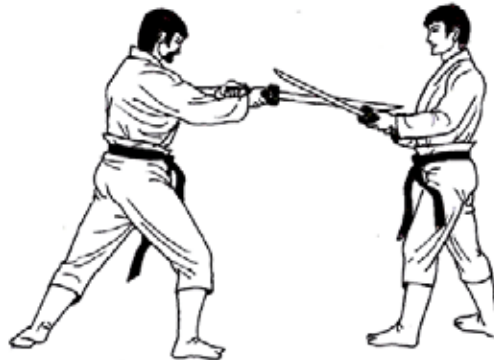


Рис. 330

Урок 105

1. Разминка.

5. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.



Рис. 331

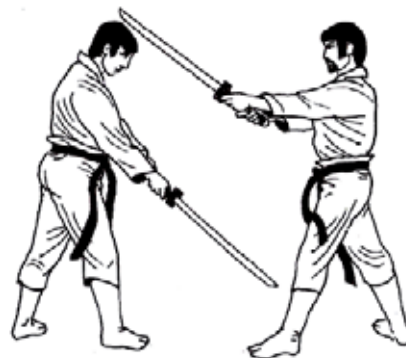


Рис. 332

6. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 101–104.

7. Разучить прием защиты от бокового удара мечом справа налево в бедро выставленной ноги.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит рубящий удар мечом справа налево в правое бедро защищающегося. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, проводит своим мечом нижний боковой блок изнутри в меч партнера и контратакует его рубящим ударом сверху вниз по голове (рис. 331, 332).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 106

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 102–105.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом слева направо в бедро выставленной вперед ноги.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий делает шаг левой ногой вперед и наносит рубящий удар мечом слева направо в правое бедро защищающегося. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, проводит своим мечом нижний боковой блок снаружи в меч партнера и контратакует его рубящим ударом по левому предплечью (рис. 333, 334).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

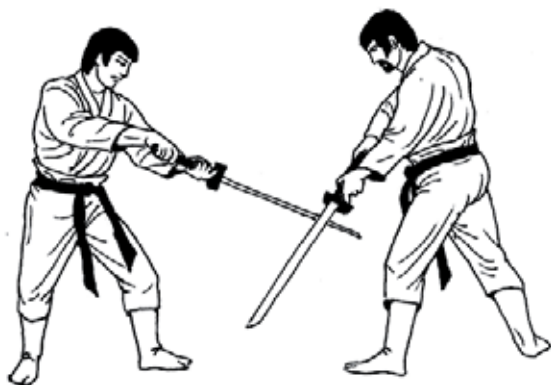


Рис. 333

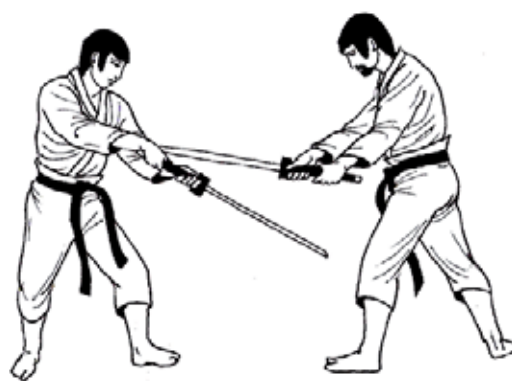


Рис. 334

Урок 107

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить технические действия с мечом, разученные на уроках 103–106.

4. Разучить новый прием защиты от удара мечом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит удар мечом снизу в промежность защищающегося. Защищающийся опускает острый конец меча вниз, проводит им нижний блок в меч атакующего и контратакует рубящим ударом в руку (рис. 335, 336).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

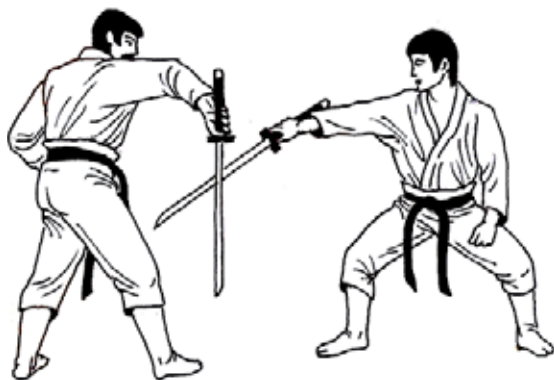


Рис. 335



Рис. 336

ПОВТОРНЫЕ АТАКИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ

Урок 108

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от рубящего удара мечом сверху, разученный на уроке 100.

4. Разучить прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит удар мечом сверху вниз в голову атакующего. Атакующий разворачивает острый конец своего меча направо назад и проводит им верхний блок в меч партнера. Затем разворачивает его над своей головой на 180°, делает небольшой шаг вперед левой ногой, разворачивается вправо и проводит повторную атаку рубящим ударом мечом по рукам защищающегося (рис. 337, 338).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 337

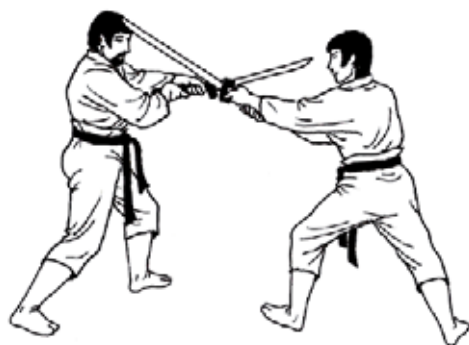


Рис. 338

Урок 109

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от рубящего бокового удара мечом в голову, разученный на уроке 101.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит мечом боковой рубящий удар слева направо в голову атакующего. Атакующий приседает во избежание удара мечом и повторно атакует его рубящим боковым ударом меча по ногам (рис. 339).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 110

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.



Рис. 339

3. Повторить прием защиты от рубящего бокового удара мечом, разученный на уроке 102.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Защищающийся, контратакуя, наносит мечом боковой рубящий удар справа налево в голову атакующего. Атакующий разворачивает свой меч острым концом вниз, проводит им верхний боковой блок изнутри в меч партнера и повторно атакует рубящим ударом в левое плечо (рис. 340–342).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 340



Рис. 341

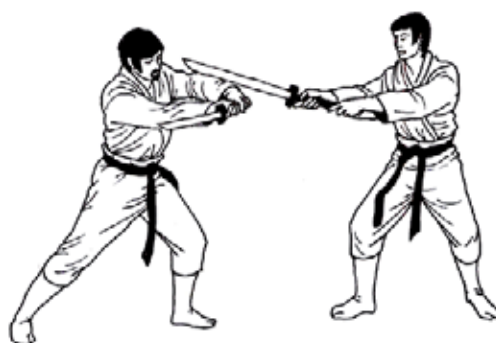


Рис. 342

Урок 111

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от колющего удара мечом в среднюю часть туловища, разученный на уроке 103.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Защищающийся, контратакуя, наносит колющий удар мечом в среднюю часть туловища атакующего. Атакующий проводит мечом средний блок наружу в меч партнера и повторно атакует его колющим ударом в туловище (рис. 343–345).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

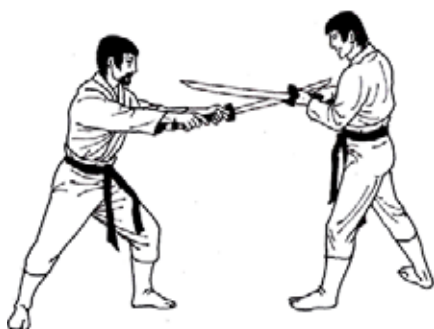


Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345

Урок 112

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от колющего удара мечом в среднюю часть туловища, разученный на уроке 104.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Защищающийся, контратакуя, наносит колющий удар мечом в среднюю часть туловища атакующего. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит усиленный левой рукой блок мечом снаружи в меч партнера и повторно атакует его колющим ударом в туловище (рис. 346, 347).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

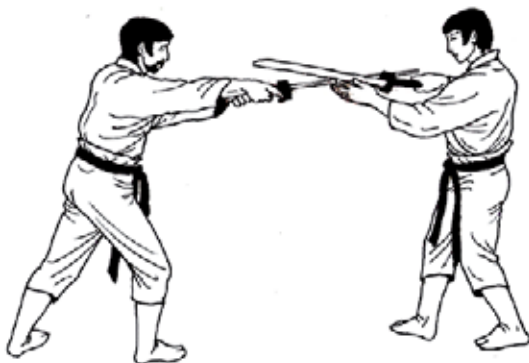


Рис. 346



Рис. 347

Урок 113

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от рубящего удара мечом в голову, разученный на уроке 105.



Рис. 348



Рис. 349

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Защищающийся, контратакуя, наносит рубящий удар мечом сверху вниз в голову атакующего. Атакующий разворачивает свой меч острым концом направо, проводит им верхний блок в меч партнера и атакует его рубящим ударом по левому предплечью (рис. 348, 349).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 114

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 106.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Защищающийся, контратакуя, наносит рубящий удар мечом по правому предплечью атакующего. Атакующий поднимает руки вверх, разворачивает меч острым концом вниз и обозначает боковой удар в голову (рис. 350, 351).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 350

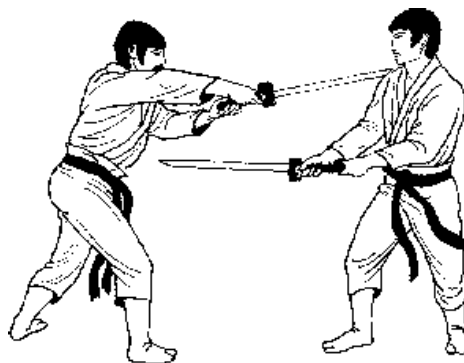


Рис. 351

Урок 115

1. Разминка.

5. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

6. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 107.

7. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера.

Атакующий отводит свой меч, развернутый острым концом вверх, к левому плечу, проводит им верхний боковой блок в меч защищающегося и повторно атакует его ударом по диагонали сверху вниз по шее (рис. 352, 353).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 352



Рис. 353

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМАХ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ

Урок 116

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием защиты от удара мечом сверху, разученный на уроке 112.

4. Разучить новый прием защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий поднимает руки над головой и замахивается мечом. Защищающийся делает выпад и проводит колющий удар в грудь или лицо (рис. 354).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 117

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить защиту от рубящего бокового удара мечом справа налево в голову, разученную на уроке 101.

4. Разучить прием защиты от рубящего диагонального удара мечом вниз справа налево.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит удар мечом справа налево в левое плечо защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри своим мечом в клинок партнера, круговым движением рук опускает его налево вниз, одновременно делает правой ногой шаг вперед и в сторону и наносит рубящий удар в правое плечо атакующего (рис. 355–357).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357

Урок 118

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 102.
4. Разучить новый прием защиты от рубящего диагонального удара мечом сверху вниз, слева направо.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в правое плечо защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок снаружи своим мечом в клинок партнера, круговым движением рук опускает его направо вниз, одновременно делает шаг вперед и в сторону левой ногой и наносит рубящий удар по предплечьям атакующего (рис. 358–360).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 358

Урок 119

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 103.

4. Разучить новый прием защиты от прямого колющего удара мечом в туловище.



Рис. 359



Рис. 360

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар в живот защищающегося. Защищающийся, опуская острый конец своего оружия вниз, выполняет им средний блок снаружи в клинок партнера, круговым движением рук опускает его вниз, затем поднимает в исходное положение и резко отводит наружу, затем выполняет рубящий удар в голову атакующего (рис. 361–363).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

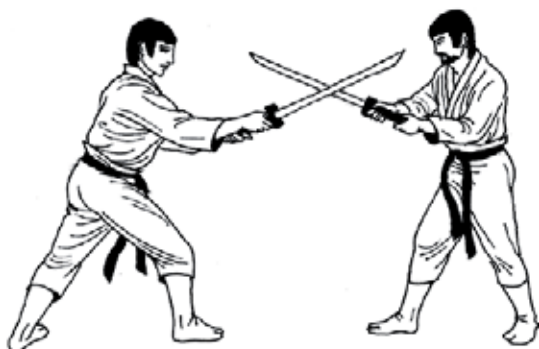


Рис. 361

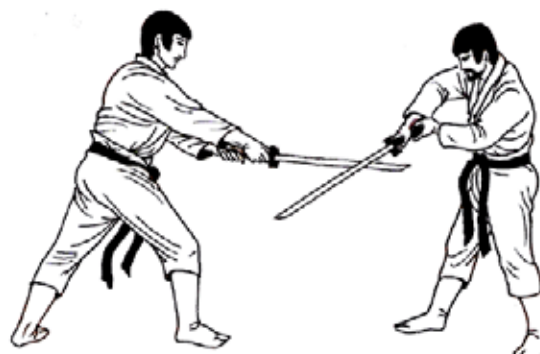


Рис. 362

Урок 120

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 104.
4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в туловище.



Рис. 363

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наносит мечом колющий прямой удар в туловище защищающегося. Защищающийся проводит мечом средний блок изнутри в меч партнера, круговым движением рук опускает его вниз, проворачивает, отбрасывает в сторону и контратакует партнера рубящим ударом по шее или туловищу (рис. 364, 365).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

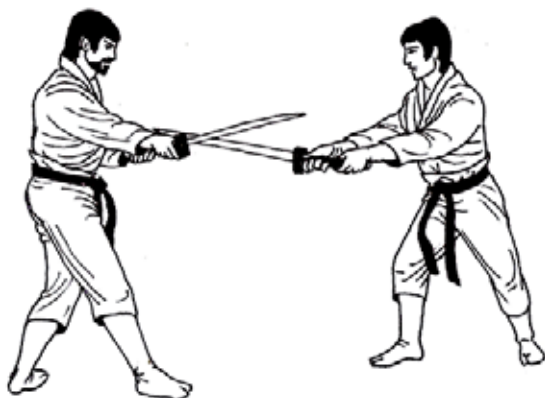


Рис. 364



Рис. 365

Урок 121

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 105.
4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в переднюю часть бедра.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит колющий удар мечом в правое бедро защищающегося. Защищающийся проводит своим мечом нижний боковой блок снаружи в клинок атакующего, круговым движением поднимает его вверх, опускает вниз, наступает на него левой ногой и обезоруживает партнера (рис. 366–368).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 366



Рис. 367



Рис. 368

Урок 122

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 106.

4. Разучить новый прием защиты от диагонального удара мечом по внешней стороне бедра.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит удар мечом по внешней части бедра правой ноги защищающегося. Защищающийся выполняет нижний боковой блок снаружи своим мечом в клинок атакующего, затем делает шаг вперед и в сторону левой ногой, наносит быстрый удар мечом по его мечу, прижимает его к полу, наступает на него правой ногой и обезоруживает атакующего (рис. 369–371).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371

Урок 123

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 107.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара мечом снизу вверх в промежность.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий, удерживая меч обеими руками, наносит им рубящий удар снизу вверх в промежность защищающегося. Защищающийся опускает вниз острый конец своего меча, проводит им нижний боковой блок в меч атакующего и контратакует его подрезающим ударом снизу вверх по рукам (рис. 372, 373).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 372



Рис. 373

ПОВТОРНЫЕ АТАКИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПРИЕМОВ С УДЕРЖИВАНИЕМ РУКОЯТИ МЕЧА ОБЕИМИ РУКАМИ

Урок 124

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 116, 120–123.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий партнера, предложенных в уроке 116.

Защищающийся, опережая атакующие действия партнера, наносит колющий удар мечом в его лицо. Атакующий прогибается, делает шаг вперед левой ногой, поворачивается влево и наносит рубящий удар своим мечом по его вытянутым рукам (рис. 374, 375).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 374

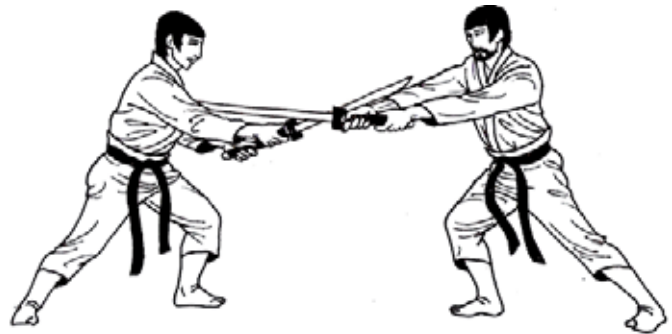


Рис. 375

Урок 125

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 117, 124.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 117.

Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой и проводит удар сверху вниз по рукам атакующего. Атакующий делает шаг вперед и в сторону левой ногой и подставляет свой меч, опущенный острым концом вниз, под удар партнера. Затем перехватывает левой рукой разноименное запястье атакующего, разворачивает его к себе правым боком и наносит ему колющий удар мечом в шею (рис. 376–378).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 376



Рис. 377



Рис. 378

Урок 126

1. Разминка.

5. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

6. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 118, 124, 125.

7. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 118.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой наносит колющий удар мечом слева направо в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит рубящий удар в правое предплечье атакующего. Атакующий разворачивает меч острым концом вверх и отводит его к правому плечу, блокируя меч защищающегося. Одновременно делает шаг вперед левой ногой, поворачивается на 180° вправо и наносит рубящий удар мечом по шее контратакующего (рис. 379–381).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

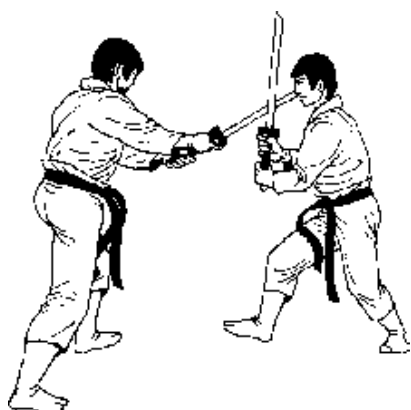


Рис. 379



Рис. 380

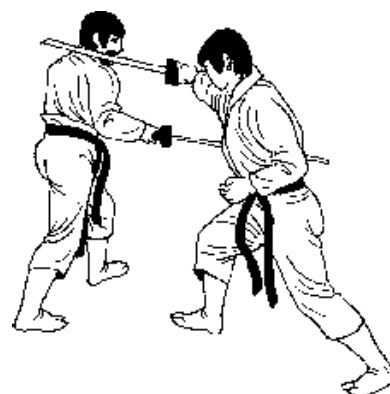


Рис. 381

Урок 127

1. Разминка.

5. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

6. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 119, 124–126.

7. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 119.

Защищающийся, контратакуя, отводит наружу клинок атакующего и наносит ему мечом удар в голову. Атакующий разворачивает свой меч острым концом наружу и выполняет им верхний блок в меч партнера, затем делает скользящий шаг вперед и в сторону левой ногой и наносит рубящий удар в голову защищающегося (рис. 382, 383).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 382



Рис. 383

Урок 128

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 120, 124–127.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 120.

Защищающийся, контратакуя, отводит наружу клинок партнера и наносит рубящий удар мечом по шее атакующего. Атакующий выполняет круговое движение мечом и обводит им снизу меч защищающегося, отводит к своему правому плечу, блокирует им оружие партнера и проводит повторную атаку ударом сверху вниз по его рукам (рис. 384–386).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 384

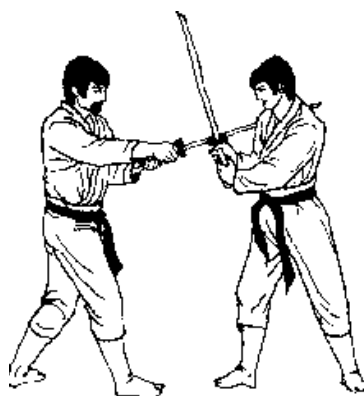


Рис. 385

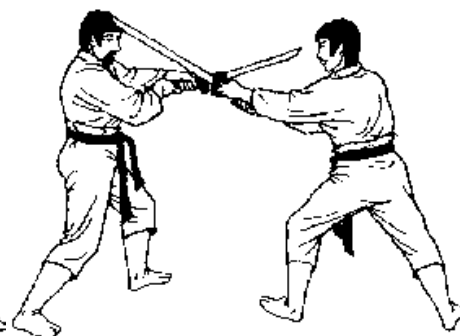


Рис. 386

Урок 129

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 121, 125–128.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 121.

Защищающийся контратакует, находясь справа от атакующего, прижимает ударом своего меча меч атакующего к полу и пытается наступить на него правой стопой. Атакующий быстро уводит вправо свой меч из-под меча защищающегося, наступает левой стопой на плоскость его меча (рис. 387), обезоруживает и повторно атакует рубящим ударом в голову.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 387

Урок 130

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 122, 126–129.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 122.

Защищающийся, контратакуя, заходит слева от атакующего, прижимает его меч к полу и наступает на него левой ногой. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, сталкивает его плечом со своего оружия и наносит колющий удар мечом по его туловищу (рис. 388).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

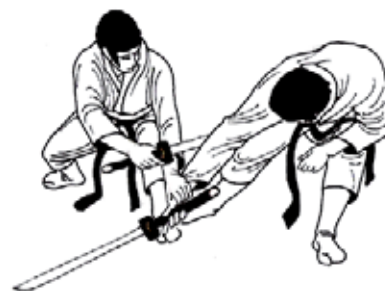


Рис. 388

Урок 131

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 123, 127–130.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 123.

Защищающийся, контратакуя, наносит рубящий удар мечом снизу вверх по рукам атакующего. Атакующий делает шаг назад левой ногой с одновременным оттягивающим движением меча назад и проводит колющий удар в грудь защищающегося (рис. 389–391).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 389



Рис. 390

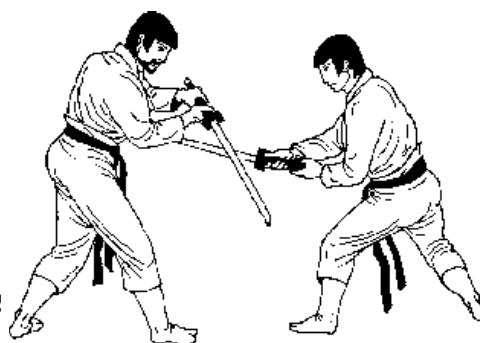


Рис. 391

АТАКИ, ЗАЩИТЫ И КОНТРАТАКИ В ФЕХТОВАНИИ КОРОТКИМ МЕЧОМ

Урок 132

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 127–131.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара мечом в голову.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит рубящий удар мечом сверху в голову защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг в правую сторону, одновременно проводя своим мечом верхний боковой блок изнутри в меч атакующего. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой и наносит боковой рубящий удар мечом в голову атакующего (рис. 392, 393).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 392



Рис. 393

Урок 133

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 132.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара справа налево коротким мечом в голову.

Атакующий делает выпад левой ногой и наносит рубящий боковой удар мечом справа налево в голову защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг вправо вперед и в сторону, одновременно проводя левым предплечьем верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера, делает шаг левой ногой назад и контратакует его колющим ударом меча в голову (рис. 394, 395).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

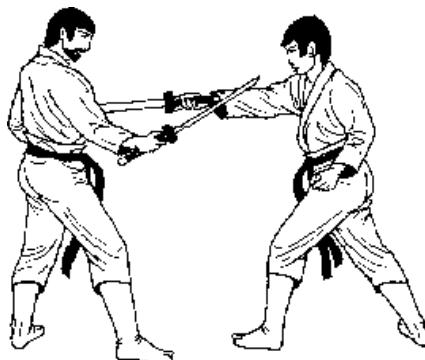


Рис. 394

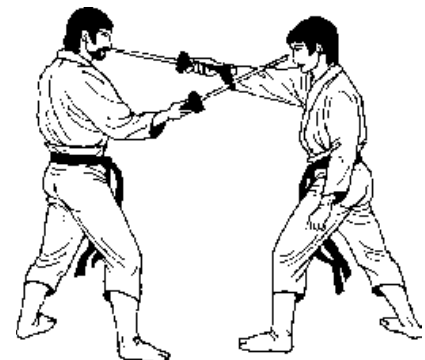


Рис. 395

Урок 134

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 132, 133.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом слева направо в голову.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит боковой удар мечом слева направо в голову защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг влево вперед и в сторону, одновременно левой ладонью проводя верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера, и контратакует его колющим ударом меча в шею (рис. 396, 397).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 396



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399

своим мечом средний боковой блок изнутри в меч партнера и контратакует его колющим ударом в шею (рис. 398, 399).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 136

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 132–135.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом слева направо в правое плечо.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит боковой удар мечом слева направо

Урок 135

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 132–134.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом справа налево в левое плечо.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит боковой удар мечом справа налево в левое плечо защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг вправо, проводит

в правое плечо защищающегося. Защищающийся делает левой ногой скользящий шаг влево и подтягивает к ней правую ногу до исходного положения, одновременно проводя своим мечом средний блок снаружи в меч партнера. Затем делает небольшой шаг вперед правой ногой и атакует рубящим ударом меча в голову (рис. 400, 401).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 137

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 133–136.

4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в шею.

Атакующий делает выпад левой ногой, поднимает правую руку на уровень головы и проводит колющий удар мечом в горло защищающегося. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой с небольшим наклоном туловища влево, одновременно проводя своим мечом верхний боковой блок снаружи в меч атакующего, и наносит рубящий удар по внешней части его правого предплечья (рис. 402, 403). Затем партнеры возвращаются в боевую правостороннюю стойку (рис. 404).



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403

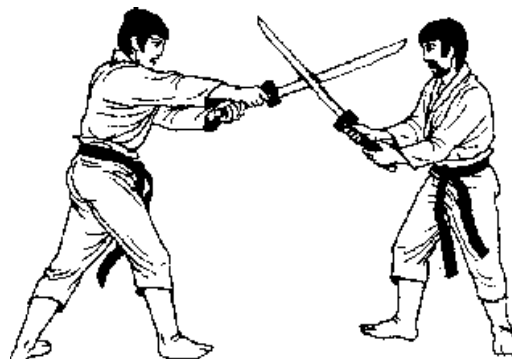


Рис. 404

Урок 138

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 134–137.

4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в туловище.

Атакующий делает выпад левой ногой и наносит колющий удар мечом в туловище защищающегося. Защищающийся левой ногой делает скользящий шаг влево и подтягивает к ней правую до исходного положения, одновременно проводя средний блок снаружи в меч партнера. Затем делает шаг вперед правой ногой и наносит рубящие боковые удары мечом по голове и правому предплечью партнера (рис. 405–407).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407

Урок 139

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 135–138.



Рис. 408



Рис. 409

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара снизу вверх по туловищу.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит рубящий удар снизу вверх по туловищу защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг вправо, одновременно проводя своим мечом средний блок изнутри в меч партнера, и контратакует его рубящим ударом слева направо в голову (рис. 408, 409).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

ПРИЕМЫ ФЕХТОВАНИЯ КОРОТКИМ МЕЧОМ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПЕРВОГО УДАРА ПО АТАКУЮЩЕЙ КОНЕЧНОСТИ

Урок 140

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 136–139.

4. Разучить новый прием защиты от удара мечом по голове сверху вниз.

Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке против атакующего. Атакующий де-



Рис. 410



Рис. 411

лает выпад правой ногой и наносит рубящий удар сверху вниз по голове партнера. Защищающийся делает скользящий шаг левой ногой в сторону и одновременно наносит своим мечом верхний боковой удар по внешней стороне предплечья атакующего. Затем защищающийся делает шаг вперед правой ногой и наносит боковой удар мечом справа налево в шею атакующего (рис. 410, 411).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 141

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 140.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом в голову справа налево.

Атакующий делает выпад левой ногой и наносит боковой удар справа налево в голову защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг вправо и одновременно наносит боковой удар мечом по внутренней части правого предплечья атакующего и колющий удар мечом ему в лицо (рис. 412, 413).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 412



Рис. 413

Урок 142

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 140, 141.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом в голову слева направо.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит удар мечом по диагонали в правое плечо защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг влево и наносит боковой удар своим мечом по внешней части предплечья правой руки атакующего. Затем защищающийся делает небольшой шаг вперед правой ногой и наносит повторный боковой удар слева направо в его голову (рис. 414, 415).



Рис. 414



Рис. 415

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 143

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 140–142.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего бокового удара мечом справа налево в плечо.

Атакующий делает выпад левой ногой и наносит рубящий боковой удар мечом справа налево в левое плечо партнера. Защищающийся делает скользящий шаг вправо и одновременно наносит боковой удар мечом по внутренней части правого предплечья атакующего, затем проводит удар мечом в его туловище (рис. 416, 417).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 416



Рис. 417

Урок 144

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 140–143.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего бокового удара мечом слева направо в правое плечо.

Атакующий делает выпад правой ногой и наносит рубящий боковой удар мечом слева направо в правое плечо защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг влево и одновременно наносит рубящий боковой удар мечом по внешней части предплечья атакующей руки партнера, затем делает небольшой шаг вперед правой ногой и имитирует колющий удар в лицо атакующего (рис. 418, 419).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 418



Рис. 419

Урок 145

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 141–144.

4. Разучить новый прием защиты от прямого колющего удара мечом в голову.

Атакующий правой рукой отводит рукоять меча к своему левому бедру, делает выпад правой ногой и наносит колющий удар мечом в голову защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг влево, одновременно проводя боковой удар своим мечом по внешней части правого предплечья атакующего, затем удар по шее (рис. 420, 421).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 420



Рис. 421

Урок 146

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 142–145.

4. Разучить новый прием защиты от колющего прямого удара мечом в живот.

Атакующий делает выпад левой ногой и проводит колющий прямой удар в живот защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг влево, одновременно проводя рубящий удар мечом по внешней части предплечья атакующей руки партнера, затем делает небольшой шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку колющим ударом меча в голову атакующего (рис. 422, 423).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 422



Рис. 423

Урок 147

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 143–146.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара мечом снизу вверх по туловищу.

Атакующий делает выпад правой ногой и проводит мечом рубящий удар снизу вверх по туловищу защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся делает скользящий шаг вправо, одновременно проводя блок плоскостью опущенного острым концом меча вниз по плоскости меча партнера. Затем защищающийся делает небольшой шаг правой ногой вперед и контратакует рубящим ударом сверху вниз по правому предплечью атакующего (рис. 424, 425).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 424



Рис. 425

ПОВТОРНЫЕ ПРИЕМЫ МЕЧОМ ПО МЕЧУ АТАКУЮЩЕГО

Урок 148

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 144–147.

4. Разучить прием защиты от рубящего удара мечом сверху вниз.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит рубящий удар мечом сверху вниз в голову защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг в сторону левой ногой и проводит своим мечом верхний боковой блок в меч атакующего, затем делает шаг вперед левой ногой, проводит сильный удар мечом сверху вниз по оружию партнера, поднимает свою правую руку локтем вверх и контратакует колющим ударом в голову (рис. 426–428).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428

Урок 149

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы защиты, разученные на уроках 148, 149.

4. Разучить новый прием повторной защиты от рубящего удара мечом сверху вниз в голову.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит рубящий удар мечом сверху вниз в голову защищающегося. Защищающийся делает поворот на 90° влево и проводит своим мечом верхний боковой блок изнутри в меч партнера и сильный удар по нему сверху вниз, затем контратакует защищающегося боковым рубящим ударом в голову (рис. 429–431).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

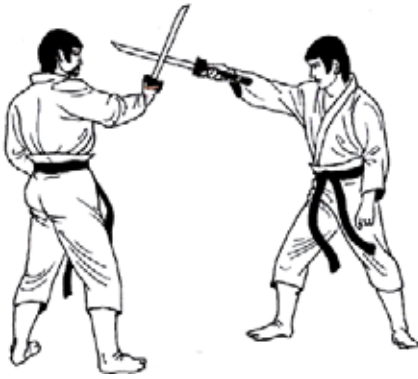


Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431

Урок 150

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 144–150.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом справа налево в голову.

Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке напротив атакующего. Атакующий делает выпад левой ногой и наносит боковой удар справа налево в голову партнера. Защищающийся делает поворот на 90° влево и проводит своим мечом верхний боковой блок в меч партнера, затем – сильный удар по нему сверху вниз и контратакует рубящим боковым ударом в голову (рис. 432–434).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

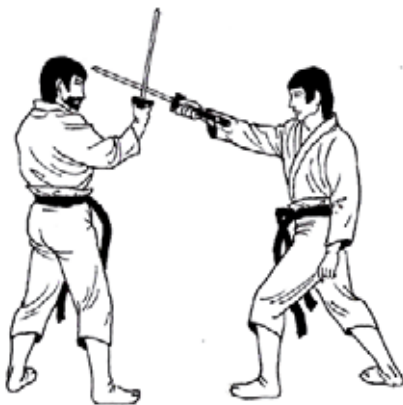


Рис. 432

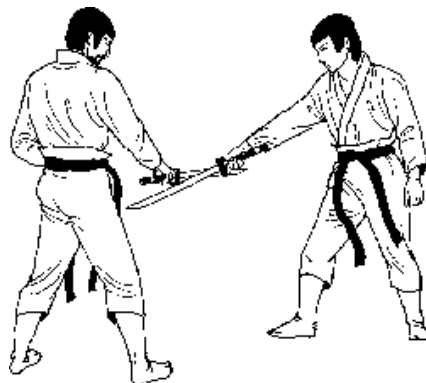


Рис. 433



Рис. 434

Урок 151

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 148–150.

4. Разучить новый прием защиты от бокового рубящего удара мечом слева направо в голову.

Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке напротив атакующего. Атакующий делает выпад правой ногой и наносит боковой удар слева направо в голову защищающегося.

Защищающийся делает скользящий шаг левой ногой в сторону и проводит своим мечом верхний боковой блок снаружи в меч партнера, затем – сильный удар по нему сверху вниз и контратакует колющим ударом меча в голову (рис. 435–437).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437

Урок 152

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы повторной защиты, разученные на уроках 148–151.
4. Разучить новый прием повторной защиты от колющего удара в среднюю часть туловища.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит колющий удар мечом в среднюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает поворот на месте на 90° влево, проводит мечом средний блок изнутри в меч атакующего, наносит удар по нему сверху вниз, затем контратакует партнера колющим ударом в лицо (рис. 438–440).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440

Урок 153

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы повторной защиты, разученные на уроках 149–152.

4. Разучить новый прием повторной защиты от колющего удара мечом в среднюю часть туловища.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит колющий удар мечом в среднюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг в сторону правой ногой, проводит своим мечом средний блок изнутри в меч партнера, делает шаг вперед левой ногой, проводит сильный удар мечом сверху вниз по оружию партнера и контратакует его колющим ударом в голову (рис. 441–443).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 441



Рис. 442



Рис. 443

Урок 154

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы повторной защиты, разученные на уроках 150–153.

4. Разучить новый прием повторной защиты от рубящего удара мечом снизу вверх в нижнюю часть туловища.

Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке напротив атакующего, стоящего в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит рубящий удар мечом снизу вверх в промежность партнера и нижнюю часть туловища партнера. Защищающийся делает скользящий шаг в сторону левой ногой, проводит своим мечом нижний блок снаружи в меч партнера, делает шаг вперед левой ногой, наносит сильный удар мечом сверху вниз по оружию партнера и контратакует его колющим ударом в грудь (рис. 444–446).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 444



Рис. 445



Рис. 446

Урок 155

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы повторной защиты, разученные на уроках 151–154.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара мечом снизу вверх в нижнюю часть туловища.

Защищающийся стоит в узкой фронтальной стойке напротив атакующего, стоящего в боевой правосторонней стойке. Атакующий наносит рубящий удар мечом снизу вверх в промежность партнера. Защищающийся делает скользящий шаг в сторону правой ногой, проводит своим мечом нижний блок изнутри в меч партнера, делает шаг вперед правой ногой, проводит сильный удар сверху вниз по оружию партнера и контратакует его рубящим боковым ударом в голову (рис. 447–449).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 447

Рис. 448

Рис. 449

ФИНТЫ И СПОСОБЫ СОКРАЩЕНИЯ ДИСТАНЦИИ ПРИ ФЕХТОВАНИИ МЕЧОМ

Урок 156

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с мечом, разученные на уроках 152–155.

4. Разучить новый прием защиты от прямого колющего удара мечом.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит прямой колющий удар мечом в живот защищающегося. Защищающийся плоскостью опущенного острым концом вниз клинка проводит средний блок изнутри в клинок партнера, затем ставит левую стопу перпендикулярно своей правой, поворачивается на 180° влево и наносит колющий удар мечом в грудь или лицо партнера (рис. 450–452).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 450



Рис. 451



Рис. 452

Урок 157

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить прием фехтования мечом, разученный на уроке 156.

4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в бедро впереди стоящей ноги.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит прямой колющий удар мечом в бедро впереди стоящей ноги защищающегося. Защищающийся проводит нижний блок изнутри своим мечом в клинок партнера, ставит левую стопу на носок сбоку перпендикулярно своей правой, поворачивается влево на 180°, одновременно сгибая у себя за спиной свою правую руку в локте, и наносит колющий удар мечом в туловище атакующего (рис. 453, 454).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 158

1. Разминка.

5. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

6. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 156, 157.

7. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит прямой колющий удар мечом в лицо партнера. Защищающийся проводит верхний блок изнутри своим мечом в меч партнера, отбивая наружу его клинок, одновременно ставя левую стопу сбоку перпендикулярно своей правой, поворачивается на 180° влево, поднимает вверх правую руку и над своим одноименным плечом наносит колющий удар мечом в лицо атакующего (рис. 455, 456).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

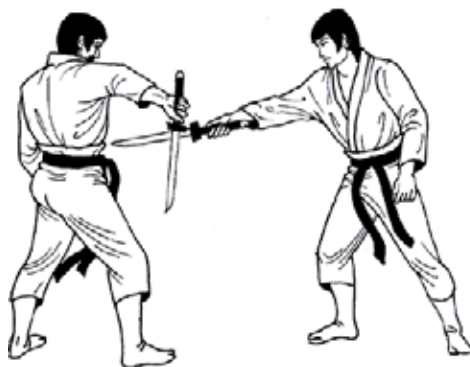


Рис. 453



Рис. 454

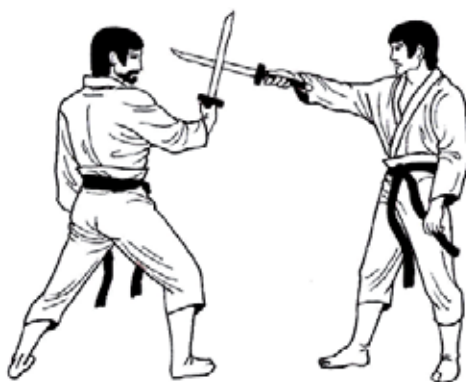


Рис. 455



Рис. 456



Рис. 457



Рис. 458

Урок 159

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 156–158.

4. Разучить новый прием защиты от рубящего удара мечом.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга.

Атакующий наносит рубящий удар слева направо в бедро. Защищающийся проводит нижний боковой блок снаружи своим мечом в клинок партнера, затем делает шаг вперед левой ногой, ставит правую стопу сбоку перпендикулярно своей левой, поворачивается вправо на 180°, сближается с атакующим и наносит колющий удар мечом в его спину над своим одноименным плечом (рис. 457, 458).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 160

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 156–159.

4. Разучить новый прием защиты от колющего удара мечом в живот.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит колющий удар мечом в живот защищающегося. Защищающийся, опуская вниз острый конец своего меча, проводит им средний блок снаружи в клинок партнера, затем делает шаг вперед левой ногой, ставит правую стопу сбоку перпендикулярно своей левой, поворачивается на 180° вправо, подбивает своей левой рукой руки партнера вверх. Затем защищающийся сгибает за спиной свою правую руку и наносит колющий удар мечом в туловище атакующего (рис. 459, 460).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

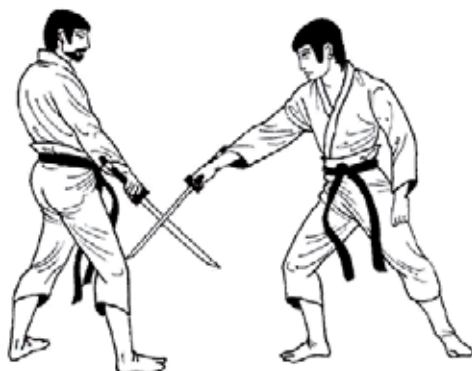


Рис. 459



Рис. 460

Урок 161

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 157–160.

4. Разучить новый прием защиты от бокового удара мечом в голову.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит слева направо удар мечом в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний боковой блок снаружи своим мечом в клинок атакующего, делает шаг вперед левой ногой, ставит правую стопу сбоку перпендикулярно своей правой и наносит колющий удар мечом в лицо атакующего над своим разноименным плечом (рис. 461–463).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

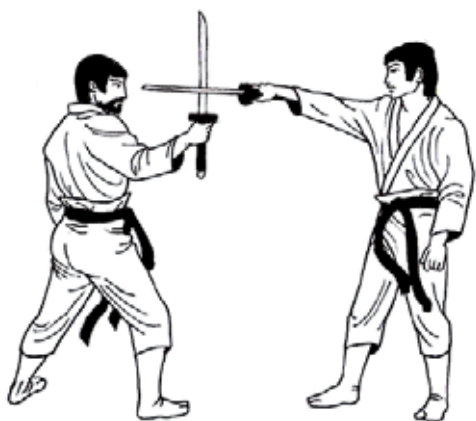


Рис. 461



Рис. 462



Рис. 463

ПОВТОРНЫЕ АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ КОРОТКИМ МЕЧОМ

Урок 162

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования с мечом, разученные на уроках 158–161.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 156.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° влево и наносит колющий удар мечом в лицо партнера. Атакующий ставит левую стопу сбоку перпендикулярно своей правой, поворачивается на 360° влево и наносит над своим левым плечом колющий удар в затылок контратакующего (рис. 464, 465).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 464



Рис. 465

Урок 163

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроке 162.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 157.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° влево и наносит за своей спиной колющий удар мечом в живот партнера. Атакующий ставит левую стопу перпендикулярно своей правой, поворачивается влево на 180° и наносит над своим правым плечом колющий удар мечом в лицо контратакующего (рис. 466, 467).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 466



Рис. 467

Урок 164

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 162, 163.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 158.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° влево и наносит над своим одноименным плечом колющий удар мечом в лицо партнера. Атакующий ставит левую стопу сбоку перпендикулярно своей правой, поворачивается на 180° влево, затем делает шаг назад правой ногой и наносит рубящий удар мечом по туловищу контратакующего (рис. 468–470).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 468



Рис. 469



Рис. 470

Урок 165

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 162–164.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 159.



Рис. 471



Рис. 472

Защищающийся, контратакуя, поворачивается и наносит колющий удар мечом в спину партнера через свое правое плечо. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, поворачивается влево на 180° и наносит колющий удар мечом в спину партнера (рис. 471, 472).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 166

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 162–165.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 160.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° вправо, сгибает за своей спиной правую руку и наносит колющий удар мечом в туловище партнера. Атакующий делает шаг левой ногой, ставит правую ногу сбоку перпендикулярно своей правой, поворачивается на 180° вправо, одновременно перекладывает оружие в левую руку и наносит им колющий удар в живот защищающегося (рис. 473–475).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 473



Рис. 474

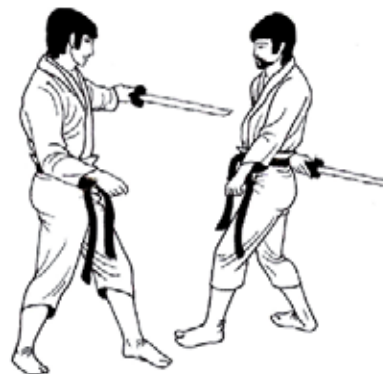


Рис. 475

Урок 167

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 163–166.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося, предложенных в уроке 161.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 180° вправо и наносит колющий удар мечом над своим левым плечом в лицо партнера. Атакующий делает шаг вперед левой ногой, одновременно сдерживает плоскостью своего клинка меч партнера, ставит левую стопу сбоку перпендикулярно своей левой, поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой разноименное запястье контратакующего и наносит ему колющий удар мечом в живот (рис. 476–478).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478

ФЕХТОВАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ МЕЧОМ

Урок 168

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом, разученные на уроках 164–167.

4. Разучить контратакующие действия, проводимые с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит боковой удар мечом слева направо в правое бедро защищающегося. Защищающийся проводит своим мечом нижний блок снаружи в меч атакующего, делает шаг вперед левой ногой и наносит кинжалом колющий боковой удар в голову партнера (рис. 479, 480).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 479

Рис. 480

Урок 169

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроке 168.

4. Разучить новые контратакующие действия, проводимые с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит боковой удар мечом слева направо в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний боковой блок снаружи своим мечом в меч атакующего, делает шаг вперед левой ногой и обозначает кинжалом боковой колющий удар в нижнюю часть туловища партнера (рис. 481, 482).



Рис. 481

Рис. 482

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 170

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 168, 169.

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит боковой удар мечом слева направо в среднюю часть туловища защищающегося. Защищающийся проводит средний боковой блок снаружи в меч атакующего, делает шаг вперед левой ногой и наносит кинжалом боковой колющий удар в среднюю часть туловища партнера (рис. 483, 484).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 483



Рис. 484

Урок 171

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 168–170.



Рис. 485



Рис. 486

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит рубящий удар мечом сверху вниз в голову защищающегося. Защищающийся проводит верхний скрестный блок своим оружием в меч партнера, затем, удерживая кинжалом на уровне лица верхнюю часть меча атакующего, а нижнюю его часть опускает своим мечом направо вниз, наносит колющий удар мечом в нижнюю часть туловища партнера (рис. 485, 486).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 172

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 168–171.

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит рубящий удар мечом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся проводит



Рис. 487

кинжалом верхний боковой блок изнутри в меч атакующего и наносит ему прямой колющий удар мечом в нижнюю часть туловища (рис. 487).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 173

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 169–172.

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит рубящий удар мечом справа налево в бедро защищающегося. Защищающийся опускается на левое колено, проводит кинжалом нижний боковой блок изнутри в меч атакующего и наносит ему прямой колющий удар мечом в туловище (рис. 488).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 488

Урок 174

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 170–173.

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Оба партнера стоят в правосторонней стойке друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар справа налево в среднюю часть туловища партнера. Защищающийся выполняет кинжалом средний боковой блок изнутри в меч атакующего и наносит ему прямой колющий удар мечом по туловищу (рис. 489).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 175

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования с помощью меча и кинжала, разученные на уроках 171–174.

4. Разучить новый прием фехтования с помощью меча и кинжала.

Атакующий из боевой правосторонней стойки наносит рубящий удар мечом снизу вверх в промежность защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Защищающийся проводит нижний скрестный блок своим оружием в меч атакующего. Затем, удерживая своим мечом меч партнера у рукояти, защищающийся переводит свой кинжал ближе к острому концу меча атакующего и круговым движением своей левой руки наружу вверх выбивает у него оружие из рук (рис. 490, 491).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 490



Рис. 491

Урок 176

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы фехтования мечом и кинжалом, разученные на уроках 172–175.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит левой рукой боковой колющий удар кинжалом в голову атакующего. Атакующий делает шаг вперед левой ногой, с поворотом туловища вправо, разворачивает свой меч острым концом вверх, подставляет его под левое запястье партнера, а острый край своего кинжала – под его правое запястье, затем проводит кинжалом повторную атаку колющим ударом в грудь защищающегося (рис. 492, 493).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 492



Рис. 493

ОСВОЕНИЕ ПОВТОРНЫХ АТАК В ФЕХТОВАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕЧА И КИНЖАЛА

Урок 177

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 173–176.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит боковой колющий удар кинжалом в нижнюю часть туловища атакующего. Атакующий делает шаг вперед левой ногой с поворотом туловища вправо, разворачивает свой меч острым концом вниз и подставляет его под левое запястье партнера, а острый край своего кинжала – под его правое запястье и проводит кинжалом повторную атаку колющим ударом в грудь защищающегося (рис. 494, 495).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 178

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить прием повторной атаки, разученный на уроке 177.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя после верхнего скрестного блока, наносит колющий удар мечом в нижнюю часть туловища атакующего. Атакующий делает шаг вперед левой ногой с поворотом туловища вправо, одновременно кинжалом проводит средний блок снаружи в меч партнера и проводит повторную атаку боковым колющим ударом кинжала в голову защищающегося (рис. 496, 497).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 179

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.



Рис. 494



Рис. 495



Рис. 496



Рис. 497

3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 177, 178.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит боковой колющий удар кинжалом в среднюю часть туловища атакующего. Атакующий делает шаг вперед левой ногой с поворотом туловища вправо, разворачивает свой меч острым концом вниз и подставляет его под запястье левой руки партнера, затем проводит своим кинжалом повторную атаку рубящим ударом по правой руке и колющим ударом в грудь защищающегося (рис. 498).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 180

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 177–179.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит колющий удар своим мечом в нижнюю часть туловища атакующего. Атакующий кинжалом проводит средний блок изнутри в меч партнера и выполняет повторную атаку рубящим ударом своего меча в левое бедро защищающегося (рис. 499).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 181

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 178–180.

4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит колющий удар своим мечом в грудь атакующего. Атакующий разворачивает вверх острый край своего кинжала и проводит им средний блок изнутри в меч партнера. Затем удар мечом по левой руке защищающегося, поднимает правую руку локтем вверх и проводит своим мечом колющий удар в лицо защищающегося (рис. 500).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 498



Рис. 499



Рис. 500

Урок 182

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 179–181.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя, наносит прямой колющий удар в грудь партнера. Атакующий разворачивает вверх острый край своего кинжала и проводит им средний блок изнутри в меч защищающегося, обводит своим мечом его левое запястье и контратакует защищающегося рубящим ударом меча в правое плечо (рис. 501–503).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 501



Рис. 502



Рис. 503



Рис. 504



Рис. 505

Урок 183

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Повторить приемы повторной атаки, разученные на уроках 180–182.
4. Разучить новый прием повторной атаки после контратакующих действий защищающегося.

Защищающийся, контратакуя после нижнего скрестного блока, своим оружием наносит колющий удар мечом в грудь атакующего. Атакующий роняет свой меч, делает шаг вперед и в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, перехватывает правой рукой одноименную руку партнера и наносит колющий боковой удар своим кинжалом в голову защищающегося (рис. 504, 505).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ МЕЧОМ ПРОТИВ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ

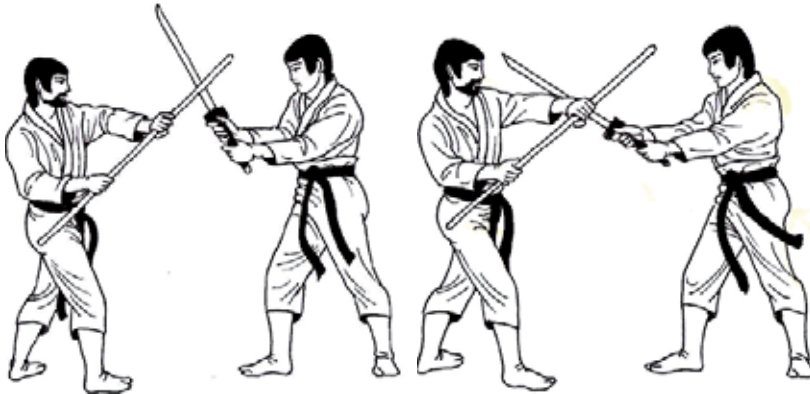


Рис. 506

Рис. 507

При противостоянии противнику, вооруженному длинной палкой, следует избегать принятия ударов на плоскость меча – может сломаться. Поэтому лучше всего блокировать удар палки встречным рубящим движением, в результате которого должно произойти сложение встречных сил, обеспечивающих перерубание деревянной поверхности; кроме этого очень эффективны подстановки меча или скользящие движения им вдоль палки при подставлении его острых краев под пальцы атакующего.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар длинной палкой сверху вниз в голову защищающегося. Защищающийся отводит рукоять своего меча к левому плечу, как бы притягивая на себя палку атакующего, затем вдоль нее проводит рубящий удар по руке атакующего (рис. 506, 507).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

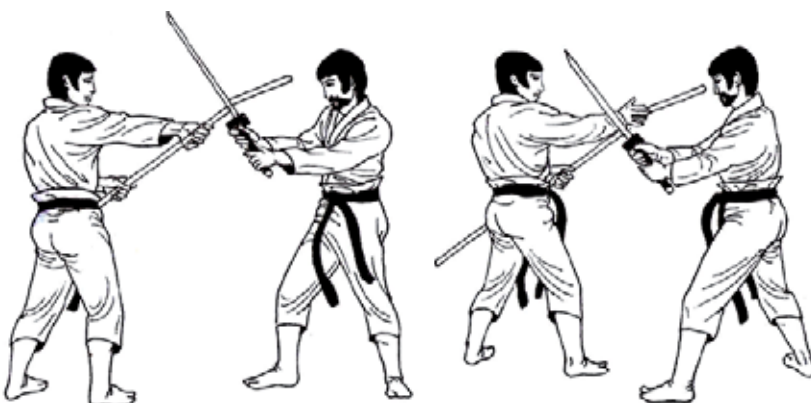


Рис. 508

Рис. 509

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит от правого плеча боковой удар длинной палкой в голову защищающегося. Защищающийся проводит встречный рубящий удар мечом по атакующему концу длинной палки и имитирует рубящий удар по левому предплечью атакующего (рис. 508, 509).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 184

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Разучить новый прием защиты мечом против атакующих действий длинной палкой.

Урок 185

1. Разминка.
2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.
3. Разучить новый прием защиты мечом против атакующих действий длинной палкой.

Урок 186

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Разучить новый прием защиты мечом против атакующих действий длинной палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит от левого плеча боковой удар длинной палкой в голову защищающегося. Защищающийся наносит встречный рубящий удар по атакующему концу длинной палки и имитирует рубящий удар по правому бедру атакующего (рис. 510, 511).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 510

Рис. 511

Урок 187

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Разучить новый прием защиты мечом против атакующих действий длинной палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий нижним концом палки проводит удар снизу вверх в промежность защищающегося. Защищающийся проводит рубящий удар сверху вниз влево от себя по атакующему концу палки, затем разворачивает свой меч острым концом вниз и проводит имитацию рубящего удара по средней части палки атакующего. Затем обозначает контратакующий удар (рис. 512, 513).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

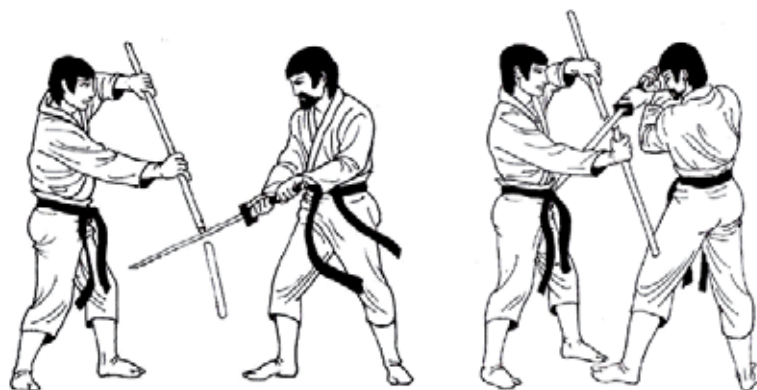


Рис. 512

Рис. 513

Урок 188

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы защиты мечом, разученные на уроках 184–187.

4. Разучить новый прием защиты мечом против колющего удара длинной палкой в нижнюю часть туловища.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий длинной палкой проводит колющий удар в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, отводит плоскостью меча атакующий конец длинной палки партнера

наружу и наносит по нему рубящий удар мечом сверху вниз, затем проводит имитацию удара мечом по рукам атакующего (рис. 514, 515).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 189

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы защиты мечом против атакующих действий длинной палкой, разученные на уроках 184–188.

4. Разучить новый прием защиты мечом против колющего удара в голову длинной палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий поднимает длинную палку на уровень головы и проводит ею колющий удар в голову защищающегося. Защищающийся отводит меч к своему правому плечу, протаскивая и отводя внутрь атакующий конец длинной палки партнера, затем делает шаг вперед правой ногой и контратакует, имитируя рубящий удар по пальцам атакующего (рис. 516, 517).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 190

1. Разминка.

2. Повторить подготовительные упражнения с мечом, направленные на согласование взаимодействия между верхними и нижними конечностями.

3. Повторить приемы защиты мечом против атакующих действий длинной палкой, разученные на уроках 184–189.

4. Разучить новый прием защиты мечом против колющего удара в среднюю часть туловища длинной палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий длинной палкой наносит колющий удар в грудь защищающегося. Защищающийся выполняет блок мечом снаружи в атакующий конец длинной палки, одновременно делает шаг вперед и в сторону правой ногой, затем наносит рубящий удар сверху вниз по концу палки партнера и контратакует его, имитируя рубящий удар в лицо (рис. 518–520).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 514



Рис. 515

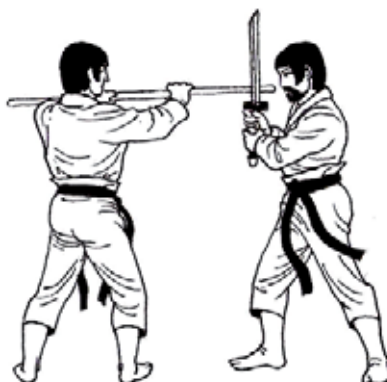
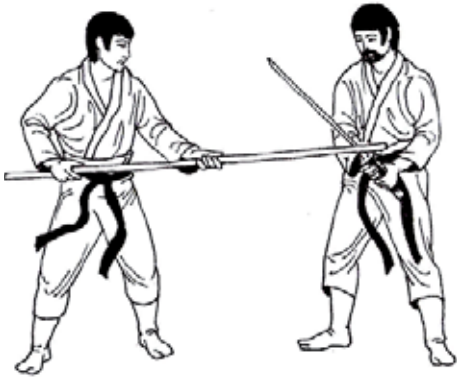


Рис. 516



Рис. 517



Puc. 518



Puc. 519



Puc. 520

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ И АТАКИ ЦЕПЬЮ

Урок 191

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

Перехваты

1. Перехват концов цепи из руки в руку над головой.
2. Перехват концов цепи из руки в руку вокруг шеи.
3. Перехват концов цепи из руки в руку под плечом.
4. Перехват концов цепи из руки в руку над плечом.
5. Перехват концов цепи из руки в руку за спиной.
6. Перехват концов цепи из руки в руку вокруг пояса.
7. Перехват концов цепи из руки в руку под предплечьем.
8. Перехват концов цепи из руки в руку под бедром.
9. Перехват концов цепи одной рукой вокруг плеча.
10. Перехват концов цепи ладонью одной руки.

Остановки

1. Остановка цепи подставлением под ее конец подошвы.
2. Остановка цепи подставлением под ее конец бедра.

Вращения

1. Вращение цепи над головой.
2. Вращение цепи в вертикальной плоскости вперед и назад.
3. Вращение цепи восьмеркой.

2. Разучить проведение удара цепью в качестве защиты от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, накидывает цепь на меч атакующего, вырывает его из его рук, затем обозначает удар грузиком, закрепленным за цепь в голову атакующего (рис. 521, 522).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 192

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты цепью, разученные на предыдущем уроке.



Рис. 521



Рис. 522

3. Разучить проведение удара цепью слева направо в качестве защиты от удара мечом сверху.

Атакующий стоит с поднятой над головой палкой напротив защищающегося, удерживающего цепь за концы вокруг левого плеча. Атакующий проводит удар мечом сверху по голове защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно поворачиваясь вправо, и обозначает удар цепью сверху по голове атакующего, а затем, используя обратное движение цепи, обозначает повторный удар по рукам атакующего и выбивает из них оружие (рис. 523–525).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 523

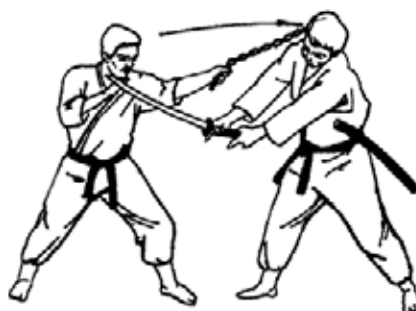


Рис. 524



Рис. 525

Урок 193

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар цепью по рукам в качестве защиты от удара палкой сверху.

Атакующий стоит с поднятой над головой палкой напротив защищающегося, держащего цепь перед собой в опущенных руках. Атакующий проводит удар палкой сверху по голове защищающегося. Защищающийся обозначает удар цепью снизу вверх в промежность партнера, затем, используя обратное движение цепи, обозначает ею удар сверху по голове атакующего (рис. 526–528).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

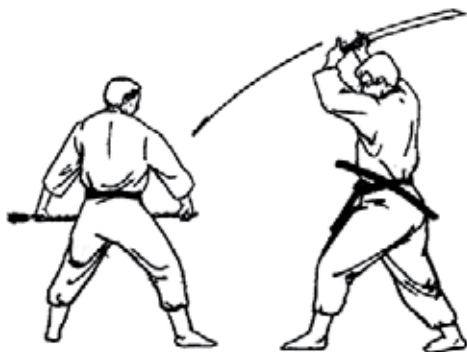


Рис. 526



Рис. 527



Рис. 528

Урок 194

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок груза на цепи в лицо в качестве защиты от удара мечом сверху.

Атакующий стоит с поднятой над головой палкой напротив защищающегося, держащего в ладони сложенную цепь. Атакующий проводит удар палкой сверху по голове защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой с поворотом туловища вправо и кидает грузик, прикрепленный к одному концу цепи, в лицо атакующего (рис. 529, 530).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 529



Рис. 530

Урок 195

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар грузиками цепи в лицо в качестве защиты от удара палкой сверху.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар мечом сверху по голове защищающегося. Защищающийся подставляет снизу цепь под запястье партнера и обозначает удар грузиками в его лицо (рис. 531, 532).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 531



Рис. 532

Урок 196

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар цепью против бокового удара мечом. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит боковой удар мечом слева направо в голову партнера. Защищающийся подставляет цепь под удар меча и обозначает левой рукой вначале боковой удар по туловищу партнера, затем удар сверху в его голову (рис. 533, 534).

Урок 197

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый удушающий прием цепью против удара палкой.

Атакующий поднимает руки, намереваясь нанести удар палкой по голове защищающегося. Защищающийся накидывает на атакующую руку в момент остановки ее в крайней точке замаха один конец цепи и тянет его на себя, другой конец накидывает левой рукой на шею атакующего, делает поворот на 180° вправо и проводит удушающий прием (рис. 535–537).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 533



Рис. 534

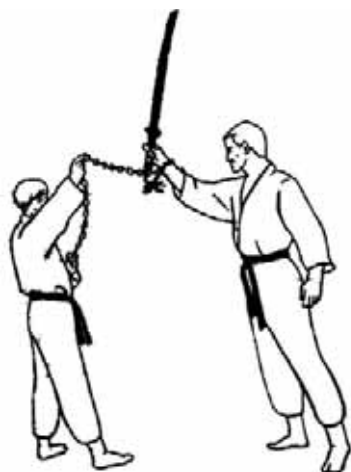


Рис. 535



Рис. 536



Рис. 537

Урок 198

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар цепью в качестве новой защиты от бокового удара мечом. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается выхватить правой рукой меч из ножен и провести им боковой удар слева направо. Защищающийся правой ладонью блокирует одноименное предплечье атакующего и обозначает цепью боковой удар в его голову (рис. 538, 539).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 538

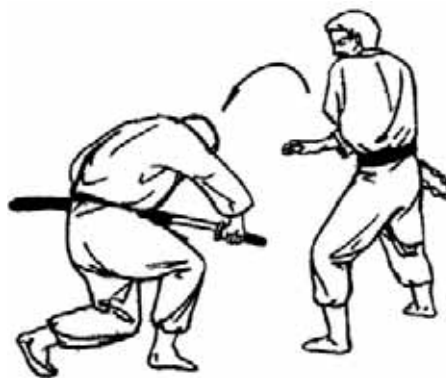


Рис. 539

Урок 199

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый удушающий прием цепью в качестве защиты от удара мечом сверху.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар мечом сверху по голове партнера. Защищающийся поднимает руки с цепью вверх и подставляет ее свободную часть под удар палки, затем правой рукой накидывает грузик с цепью справа налево на правую руку и шею атакующего, выполняет шаг левой ногой за его спину и проводит удушающий прием (рис. 540–542).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

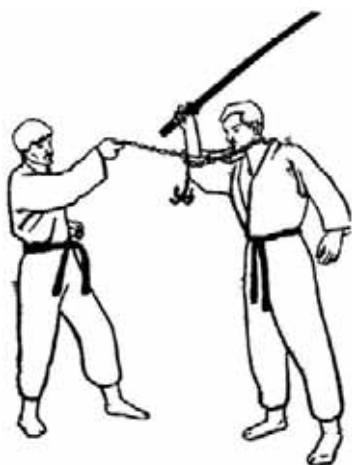


Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542

Урок 200

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый удушающий прием цепью против удара мечом.

Атакующий хочет поднять руки, чтобы нанести удар палкой. Защищающийся набрасывает правой рукой один конец цепи на шею противника, зашагивает правой ногой ему за спину и проводит удушающий прием (рис. 543–545).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545

Урок 201

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый удушающий прием против удара мечом.

Атакующий наносит удар мечом сверху вниз. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой с поворотом туловища влево, накидывает один конец цепи на меч, тянет его на себя, пытаясь вырвать оружие из рук партнера. Если это не удастся, то он накидывает левой рукой цепь на шею атакующего, зашагивает ему за спину левой ногой и проводит удушающий прием (рис. 546–549).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 546



Рис. 547



Рис. 548



Рис. 549

Урок 202

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить заваливание на спину с захватом цепью одной ноги в качестве защиты от удара мечом.

Атакующий замахивается мечом на защищающегося, лежащего на боку. Защищающийся броском одного из концов цепи обматывает голень впереди стоящей ноги партнера и рывком на себя опрокидывает его на спину (рис. 550–552).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

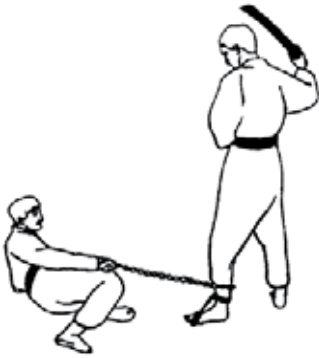


Рис. 550



Рис. 551

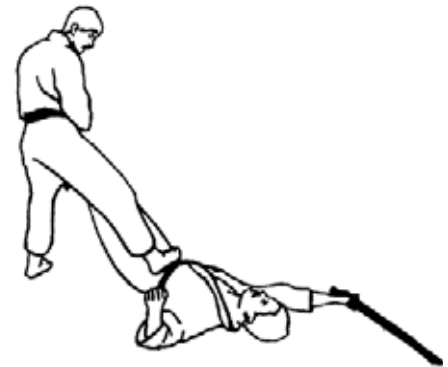


Рис. 552

Урок 203

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удушающий прием цепью в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар палкой в нижнюю часть туловища противника. Защищающийся отбивает цепью в сторону ближний к себе конец палки, обозначает удар правой ногой в его промежность, накидывает цепь на шею атакующего, зашагивает за его спину, поворачивается к нему спиной и проводит удушающий прием (рис. 553–555).



Рис. 553



Рис. 554



Рис. 555

Урок 204

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед с захватом цепью шеи партнера в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар палкой в нижнюю часть туловища партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, отбивает цепью в сторону ближний от себя конец палки, накидывает правой рукой цепь на шею партнера, перехватывает ее другой рукой, ставит круговым движением свою левую ногу сзади одноименной пятки партнера, скручивает его туловище по диагонали вниз, опрокидывает на спину и проводит удушающий прием (рис. 556, 557).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 205

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удушающий прием цепью в качестве защиты от удара палкой снизу.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий наносит удар палкой снизу в промежность защищающегося. Защищающийся подставляет свободную часть цепи под удар палки партнера, отводит ее в сторону, обозначает прямой удар цепью по горлу атакующего и проводит удушающий прием (рис. 558, 559).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 556



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559

Урок 206

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удушающий прием цепью в качестве защиты от бокового удара мечом.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит боковой удар мечом в грудь защищающегося. Защищающийся подставляет под удар меча цепь, обозначает удары прикрепленными к цепи грузиками по плечу атакующей руки или в голову партнера, затем накидывает цепь на его шею, заходит за его спину и проводит удушающий прием (рис. 560–562).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562

Урок 207

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед с захватом цепью атакующий ноги партнера в качестве защиты от удара ногой вперед.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот защищающегося. Защищающийся захватывает цепью снизу его атакующую ногу и обозначает правой ногой удар вперед в промежность партнера (рис. 563).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 208

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый удушающий прием.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар цепью в шею партнера. Защищающийся захватывает цепь за середину обеими руками. Атакующий обозначает удар левым коленом в его промежность, заходит за его спину, накидывает цепь на шею и проводит удушающий прием, прижимая кисти рук защищающегося к его горлу (рис. 564, 565).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565

Урок 209

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить ущемление голени цепью в качестве защиты от удара ногой вперед.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар ногой вперед. Защищающийся подхватывает цепью снизу голень атакующей ноги, перехлестывает ее, сильно стягивает, под воздействием боли заставляя партнера потерять равновесие и опрокидывает его на спину (рис. 566–568).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568

Урок 210

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить бросок через ногу назад с захватом цепью в качестве защиты от удара ногой вперед. Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся подхватывает цепью снизу голень атакующей ноги, ставит свою левую ногу сзади опорной ноги партнера, толкает его назад и опрокидывает на спину (рис. 569–571).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 569



Рис. 570



Рис. 571

Урок 211

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
 2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.
 3. Разучить бросок опрокидыванием назад с захватом цепью атакующей ноги. Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся подхватывает цепью снизу голень атакующей ноги, поднимает ее вверх, выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает на спину и проводит болевое воздействие, пережимая цепью его ахиллесово сухожилие (рис. 572–574).
- Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 572



Рис. 573



Рис. 574

Урок 212

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через плечо в качестве защиты от захвата цепи.

Атакующий захватывает обеими руками цепь за средний участок. Защищающийся, контратакуя, перехлестывает цепью кисти партнера, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок через плечо (рис. 575–577).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 575



Рис. 576



Рис. 577

Урок 213

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок захватом цепью обеих ног сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, одной рукой забрасывает один конец цепи вокруг ног партнера, другой рукой его ловит, резко тянет концы цепи к себе и опрокидывает защищающегося на грудь, обозначает удар правой ногой в голову и переходит на удушающий прием (рис. 578–580).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 578



Рис. 579



Рис. 580

Урок 214

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить заваливание на спину с захватом цепью обеих ног в качестве защиты от удара палкой.



Рис. 581



Рис. 582

Атакующий замахивается палкой на партнера, лежащего на боку. Защищающийся броском одного конца цепи обматывает голени обеих ног партнера и рывком на себя за другой конец цепи опрокидывает его на спину (рис. 581, 582).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 215

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удушающий прием цепью от комбинационных ударов рукой и ногой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар правой ногой вперед. Защищающийся отбивает цепью атакующую ногу партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямой удар левым кулаком в грудь партнера. Защищающийся отбивает цепью наружу руку атакующего и проводит удушающий прием (рис. 583–585).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 583



Рис. 584



Рис. 585

Урок 216

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок через плечо в качестве защиты от комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит левым кулаком в грудь партнера. Защищающийся отбивает цепью влево от себя удар партнера. Атакующий проводит повторную атаку – прямой удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся захватывает цепью снаружи предплечье атакующей руки, затем перехлестывает концы цепи на запястьях партнера, соединяет их вместе, поворачивается на 180° влево и проводит бросок через плечо (рис. 586–589).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 586



Рис. 587



Рис. 588



Рис. 589



Рис. 590



Рис. 591

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками один из концов цепи. Защищающийся обозначает удар вперед левой ногой в промежность партнера и вырывает цепь из его рук (рис. 590, 591).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 218

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новый удушающий прием в качестве защиты от прямого удара кулаком.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком в грудь. Защищающийся отводит цепью в сторону предплечье атакующей руки, обозначает правой ногой удар вперед в промежность атакующего, накидывает цепь на его шею, заходит ему за спину и проводит удушающий прием (рис. 592, 593).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 217

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты от захвата цепи.

Урок 219

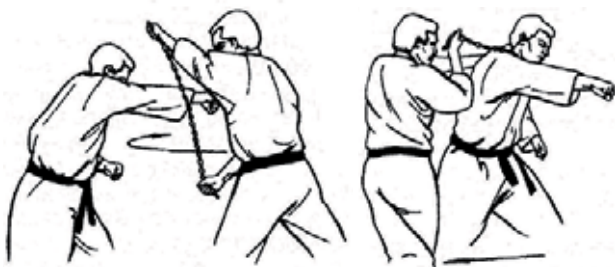


Рис. 592

Рис. 593

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удушающий прием захватом цепью сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, набрасывает цепь на его шею, поворачивается к нему спиной и проводит удушающий прием (рис. 594–596).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 594



Рис. 595



Рис. 596

Урок 220

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проворот на 180° в качестве защиты от удушающего приема цепью сзади.



Рис. 597



Рис. 598

Атакующий подходит сзади к партнеру, набрасывает цепь на его шею. Защищающийся прогибается назад, поворачивается на 180°, просовывает руки под цепь и снимает ее со своей шеи (рис. 597, 598).

Выполнить 10 раз, попеременно меняясь ролями.

Урок 221

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый прием защиты проворотом от удушающего приема цепью.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, захватывает его ноги, тянет их на себя,

заваливает его на грудь, накидывает цепь на его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся выгибается назад, переворачивается на спину, разводит в стороны концы цепи и освобождает из нее голову (рис. 599, 600).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 599



Рис. 600

Урок 222

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты и нападения цепью, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар прикрепленными к цепи грузиками в качестве защиты от удара кулаком.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, блокирует цепью снаружи предплечье атакующей руки и обозначает удар грузиками, прикрепленными к цепи, в голову и туловище атакующего (рис. 601, 602).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 601



Рис. 602

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агафонов Г.Г. Джиу-джитсу / Г.Г. Агафонов. – Чернигов: УРАЛ, 1991.
2. Андреев В.М. Борьба Самбо / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, 1967. – 174с.
3. Андреев В.М. Борьба Самбо / В.М. Андреев. – М.: ФиС, 1978. – 421с.
4. Брана Р. Айкиао: Учение и техника гармоничного развития / Р. Брана. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
5. Вестбрук А. Айкидо и динамическая сфера / А. Вестбрук. – София, 1997.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС. 1985. – 85 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.
8. Гапковский Н. Спортивная борьба / Н. Гапковский, А. Катулин. – Физкультура и спорт, 1968. – 583с.
9. Гумевич Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гумевич, Г.Н. Звягинцев.. – М.: Военное издательство 1976. – 173 с.
10. Дзигаро Кано. Дзю-до / Дзигаро Кано. – Кадокан интернационал, 1994. – 264 с.
11. Измяков Е.М. Съём технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и Дюц / Е.М. Измяков. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при совете Министров СССР, 1983. – 106 с.
12. Измяков Е.М. Сто уроков борьбы самбо / Е.М. Измяков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 245 с.
13. Измяков Е.М. Тактика борца самбиста / Е.М. Измяков. – М.: ФиС, 1976. – 222 с.
14. Игуменов В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 337 с.
15. Кадочников А.А. Рукопашный бой / А.А.Кадочников. – Краснодар–Тверь, 2001.
16. Кара Аишкага. Жиу-Житсу / Аишкага Кара. – М., 1911. – 238 с.
17. Кано Дзагаро. Дзюдо / Дзагаро Кано. – Япония: Кодокоси интернационал, 1994. – 264 с.
18. Кефанов Б. Боевое искусство джиу-джитсу / Б. Кефанов, П. Крывелева, С. Крутовский. – М.: 1999.
19. Климин В.П. Выносливость борцов / В.П. Климин, А.А. Шепилов. – М.: ФиС, 1993. – 302 с.
20. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Чермит. – Майкоп. Краснодарское книжное издательство 1980. – 440 с.
21. Коблев Я.К. Многолетняя подготовка дзюдоистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, В.И. Сытник. – М.: ФиС 1982. – 326 с.
22. Кожарский В.П. Классическая борьба / В.П. Кожарский, М.М. Сорокин. – М.: ФиС, 1978. – 279 с.
23. Лебедев И. Самозащита и борьба / И. Лебедев, В. Ощепков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
24. Мастер Чой. Хапкидо: Базовый курс / Мастер Чой. – М.. ФАИР-ПРЕСС. 2001.
25. Мастер Чой. Хапкидо: Практическое руководство / Мастер Чой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
26. Марк Тедески. Искусство бросков / Марк Тедески. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 368 с.
27. Миллер Д.. Искусство дзю-дзюцу / Д. Миллер. – Минск: Хорвест, 1997.
28. Обата Т. Матенькая энциклопедия айкмдо / Т. Обата. – Тверь: Полина-Мартин, 1994.

29. Ознобишин Н.Н. «Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
30. Пархамич Г. Основа классического дзю-до / Г. Пархамич. – Урал пресс, 1993. – 302 с.
31. Преображенский С.А. Великая борьба / С.А. Преображенский. – М.: Военное издательство, 1967. – 117 с.
32. Ран Э. Самооборона и нападение без оружия / Э. Ран, И. Солоневич. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
33. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение / Д. Рудман – М.: ФиС, 1982. – 230 с.
34. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Рудман. – М.: ФиС, 1983. – 255 с.
35. Рудмям Д. Самбо / Д.Рудмям. – М.: ФиС. 1985. – 174 с.
36. Сиода Г. Динамика айкидо / Г. Сиода. – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2002.
37. Соловой А.П., Звягинцев Г.Н. Приемы нападения и самозащиты / Соловой А.П., Звягинцев Г.Н.. Военное издательство. – М.: 1959. – 64 с.
38. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А. Спиридонов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
39. Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу / В.А. Спиридонов. – М.: Издание военной типографии управления делами нарнемвоенмор и Р.В.С СССР, 1927. – 298 с.
40. Тагао Отаки, Донн Ф. Фрегер. Техника дзюдо / Тагао Отаки, Донн Ф. Фрегер.. – М.: Гранд, 2003. – 590с.
41. Таймура А. Айкидо / А. Таймура. – Киев: Эла плюс, 1997.
42. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: ФиС. 1985. – 140 с.
43. Турин Л.Б. Борьба самбо / Л.Б. Турин. – М.: Советская Россия, 1963. – 206 с.
44. Флоке А. Айки-бу-до / А. Флоке. – Тверь: Полина-Мартин, 1995.
45. Харлампиев А.А. 40-часовая программа по «самбо» / А.А. Харлампиев. – М.: ОСО ЦВ ВФСО «Динамо», 1946.
46. Харлампиев А.А. 40-часовая программа по «самбо». Издание 2-е исправленное и дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ОСО ЦС ВФСО «Динамо», 1946.
47. Харлампиев А.А. 40-часовая и 120-часовая программы по самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ОСО ЦС ВФСО «Динамо», 1952.
48. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.-Л.: ФиС, 1949.
49. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – Военное издательство Военного министерства СССР, 1952.
50. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издание 2-е исправленное и дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1952.
51. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издание 3-е дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1957.
52. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издание 4-е дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1959.
53. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издание 5-е дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.
54. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Издание 6-е дополненное / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1961.
55. Харлампиев А.А. Борьба самбо, / А.А. Харлампиев. – София: Медицина и физкультура, 1960.
56. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964.

57. Харлампиев А.А. Методическое письмо по борьбе самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ЦС СДСО «Буревестник», 1958.
58. Харлампиев А.А. Памятка инструктору «самбо» / А.А. Харлампиев. – М.: Управление милиции г. Москвы, 1948.
59. Харлампиев А.А. Программа и зачетные требования обязательного комплекса боевой и физической подготовки сотрудников МВД-МГБ / А.А. Харлампиев. – М.: ОСО ЦС «Динамо», 1946.
60. Харлампиев А.А. Самбо. Боевые приемы / А.А. Харлампиев. – Военное издательство Военного министерства СССР, 1952
61. Харлампиев А.А. Самбо. Специальные приемы / А.А. Харлампиев. – Военное издательство Военного министерства СССР, 1953.
62. Харлампиев А.А. Самозащита без оружия «самбо» / А.А. Харлампиев. – М.: ГУ милиции МВД СССР, 1958.
63. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
64. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Журавлев, 2003. – 156 с.
65. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
66. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство / А.А. Харлампиев. – М.: Советский спорт, 1995.
67. Харлампиев А.А. Система самбо. Бытовая самозащита / А.А. Харлампиев. – М.: 2001.
68. Харлампиев А.А. Система самбо. Сборник материалов и документов 1933-44 гг. / А.А. Харлампиев. – М.: Журавлев, 2003.
69. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1958.
70. Харлампиев А.А. Техника борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1960
71. Харлампиев А.А. Школа начинающего самбиста / Харлампиев А.А. – М.: Календарь «Спорт», изд. Политической литературы, 1973.
72. Харлампиев А.А. «SAMBO CINA», Latvijas valsts izdevnieciba, Riga, 1953.
73. Харлампиев А.А. «SAMBO CINA», Latvijas valsts izdevnieciba, Riga, 1961.
74. Харлампиев А.А. «Tersti I stervitjies te vetmrojties dhe te mposhtjies se kundershitarit», Tirane, 1958.
75. Харрингтон П. Дзю-до / П. Харрингтон. – М.: Гранд, 2003. – 400 с.
76. Харрингтон П. Дзюдо. Полное и иллюстрированное руководство / П. Харрингтон. – М.: Гранд, 2003. – 399 с.
77. Хейн Эссинг. Дзю-до / Хейн Эссинг. – М.: ФиС. 1974. – 118 с.
78. Чуйко М. Коридорами тайны айки-до / М. Чуйко. – Кишинев: Градиент, 1995.
79. Rigan Machado: the essence of Brazilian JIU-JITSU. CFW Enterprises, Inc., 2002. – 128с.