

Боевые искусства



С. Иванов-Катанский

ТЕХНИКА БОЕВОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ

11 ТЕХНИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ БЛИЗНЕГО БОЯ



796
75.715
20

20

464 .: . — (). , 2004. —

ISBN 5-8183-0766-2

320

796
75.715

© 2004
© , 2004

ISHN HI 1 0766 2

(1860—1943),

XX



()

« - »

».

(-)

347-88-41, 347-88-51),

25



«

(

347-88-30,

, 5-



()
XX
1945
1994
1997
1999
6-
6-

1994
1997
1999
6-
6-

I

» (. , 1995).

«

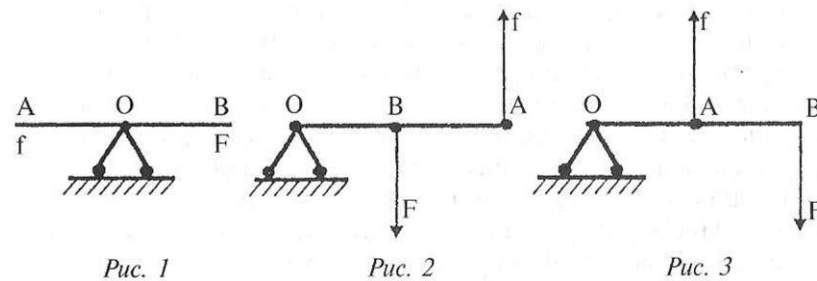
» (. , 1995).

«

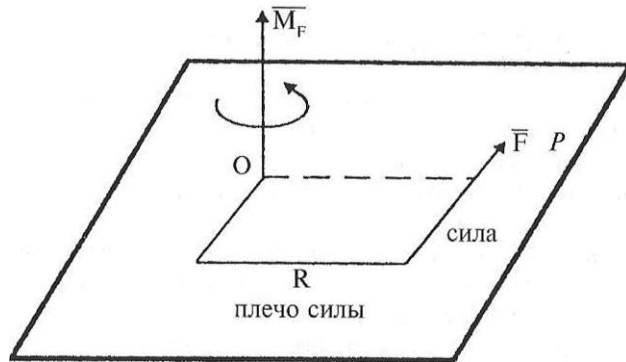
» (. , 1889).

II

- 1)
- 2)
- 3)



(. 4).



. 4

III



Puc. 5

(. 5, 6).



Puc. 6

(. 7-9).



Puc. 7



Puc. 8



Puc. 9



Puc. 10



Puc. 11

(. 10, 11).



Puc. 12



Puc. 13

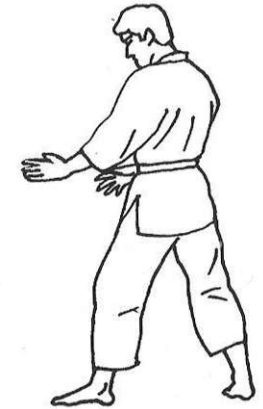
(. 12, 13).



Puc. 14



Puc. 15



Puc. 16

180°.

45°.

(. 14—16).

180°

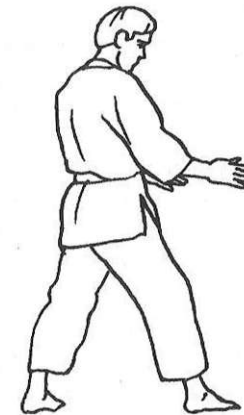
45°.

(. 17—19).

180°



Puc. 17



Puc. 18



Puc. 19

1)

«

»,

2)

;

—

).

().

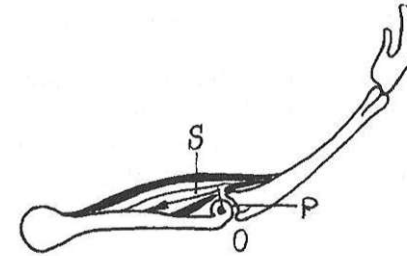
(. 20).

(. 20).

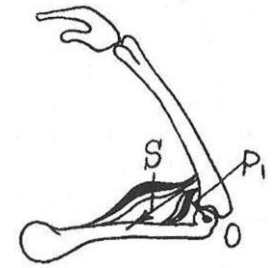
«

)

» —



a



б

. 20

(. 21 ,).

100°

(. 22 ,),

(. 21 ,).

(. 22 ,).

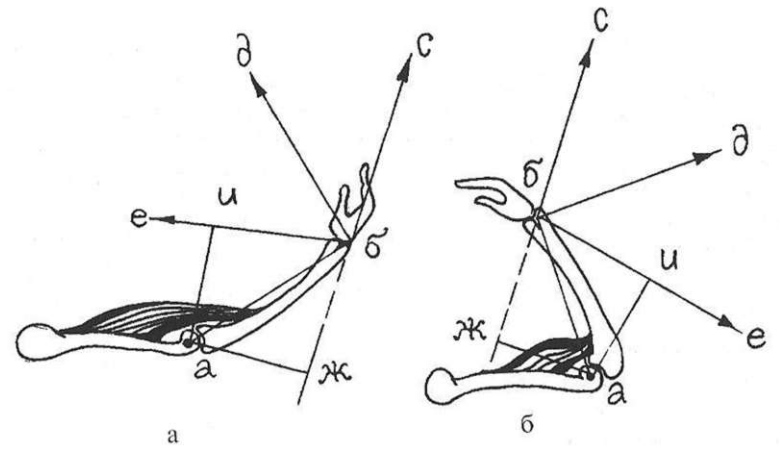
1)

2)

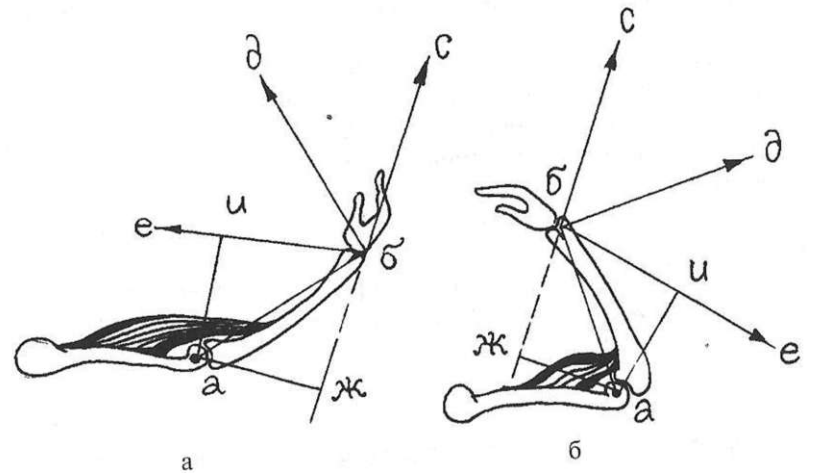
3)

(

).



. 21



. 22

. . . .
 1)
 2)
 3)
 4) ()
 , 25
 13
 : , 5

5
 10
 10
 ?
 6
 8
 6

30

— 20 —

«

10—12
4—5

».

«

»

6—7

1,5—

2

«

»

2

3

:

20—25

III

-

-

:

—

—

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

,

,

,

.

—

,

,

,

,

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

36.

9

9,

18,

—

6—

6

3

3

3

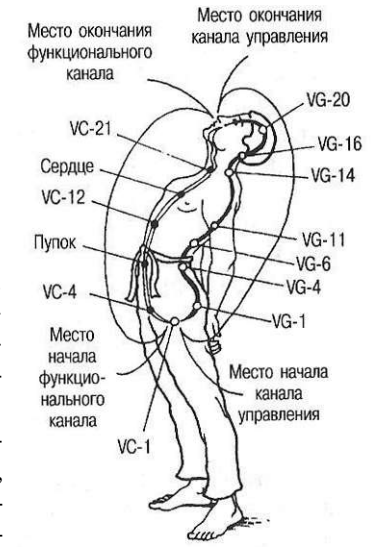
«

».

«

»

(. 23).



. 23

3

9 18^{5,}

45°

30

36

24

(. 24).

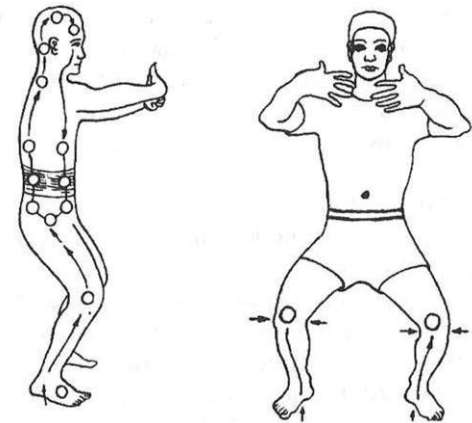
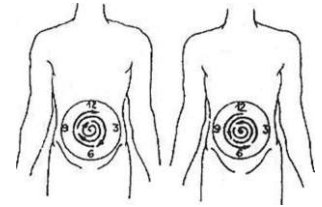


Рис. 24

1. 19
- 2.
- 3.

4. , -
5. , 10 , -
6. , -
7. 4 , -
8. 15 , -
9. , -
10. 10 , -
11. 9 , -
12. 10 , -
13. 10 , -
14. , -
15. , -
16. 10 , -

17. , 10 -
18. , 10 -
19. « -
20. 10 , -
21. (. 25). -
22. .25 -



1. « ».

2. 19

3. , -

4. , -

10

10

5. , 4

6. , 8

7. , -

8. 15

9. 10

10. , -

11. ,

1—2

12. , -

13. , -

14. -

15. -

», « -

», « -

1. , , « » , .
2. 18 , ; , -
3. , , , , , .
4. , , , , , .
5. , .
6. , .
7. , .
8. - , .
9. , , .
10. , .

11. , , , .
12. , .
13. , , , .

1. , « ».
2. 18 , .
3. , , , , , .
4. , .
5. , .
6. , .
7. , .
8. - , .
9. , , .
10. , .

11. , , , .
12. , .
13. , , , .

« »
36
6
—
30 1 .

IV

10—15

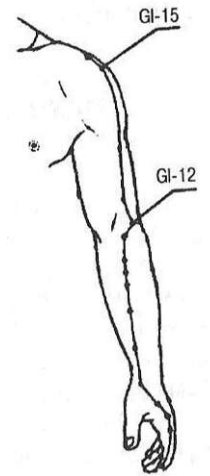
GI-15,

(. 26, 27).

1.



. 26



. 27

2. 6

8

3. 6 8

4. 6 8

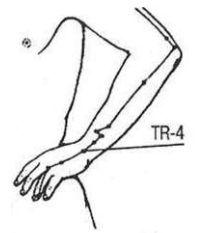
10—15
GI-12

(. . 26, 27).
1.

8 6

2. 8 6

10—15
TR-4
(. . 26, 28).
1.



Puc. 28

8 6
2.

V

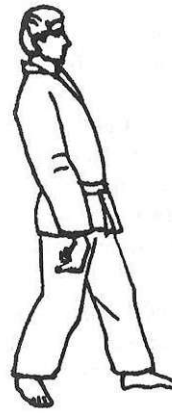


Рис. 29

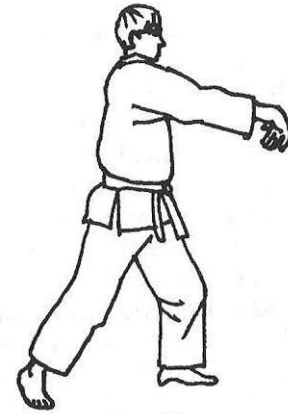


Рис. 30

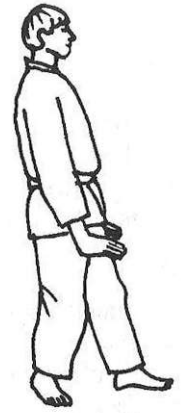


Рис. 31

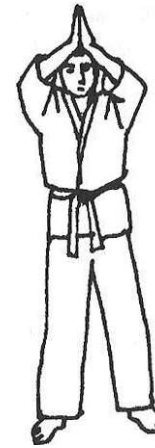
(рис. 32).

« »

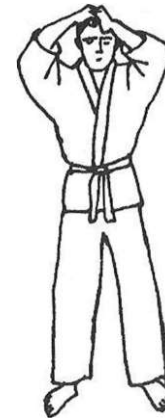
(рис. 33, 33, 34).



. 32



. 33



. 33



. 34

70%

, 30% —

« »

« »,

(рис. 29—31).

10—15

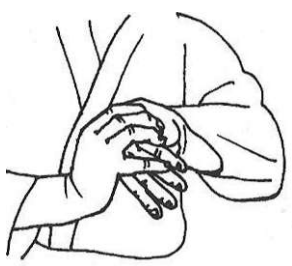
180°,

« - », « - », « - » « - », « - », « - », « - »

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

- (. 35).
 (. 36).
 (. 37).
 (. 38).
 (. 39).

8.
 9.
 10.
 11.



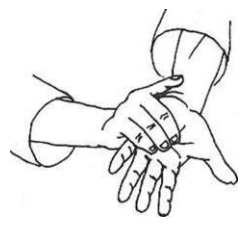
. 35



. 36

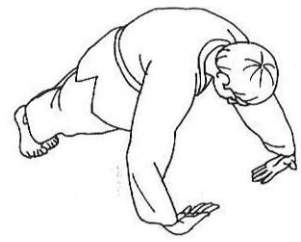


. 37

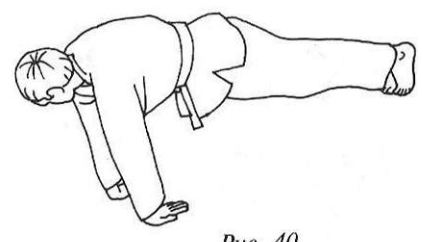


. 38

(. 45).



Puc. 39



Puc. 40



Puc. 41



Puc. 42



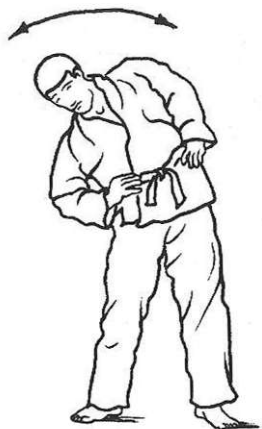
Puc. 43



Puc. 44



Puc. 45



Puc. 46



Puc. 47



Puc. 48



Puc. 49

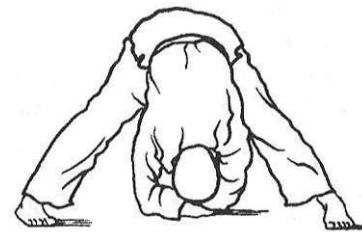


Puc. 50

1. ,
 2. 12 (. 46). ,
 8 (. 47). 8 -
 3. 8 8 -
 (. 48). 8 -
 4. ,
 (. 49). 8 8 -
 5. ,
 , 8 (. 50). -
 6. 12 ; -
 (. 51). -
 7. 12 ; -
 (. 52). -
 8. ,
 12 (. 53). -



Puc. 51



Puc. 52



Puc. 53



Puc. 54



Puc. 55



Puc. 56

12. ,
 6 (. 57).
 13. , 12 ,
 (. 58).
 14. , 12 (. 59).
 15. , 12 (. 60).
 16. , ,
 8
 (. 61).
 17. ,
 8 (. 62).



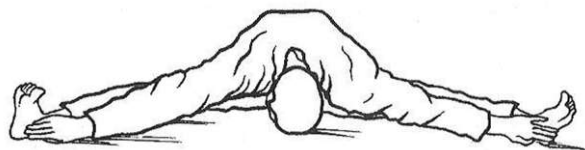
Puc. 57



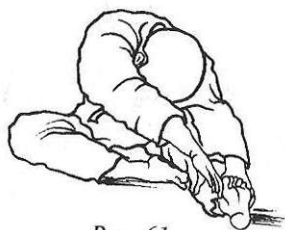
Puc. 58



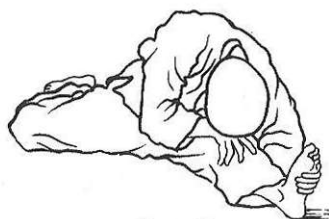
Puc. 59



Puc. 60



Puc. 61



Puc. 62

18. , 12 « » (. 63).
 19. , 16 (. 64).
 20. (. 65).
 21. , ,
 30 (. 66).
 22. , , 30
 (. 67).
 23. , ,
 (. 68).



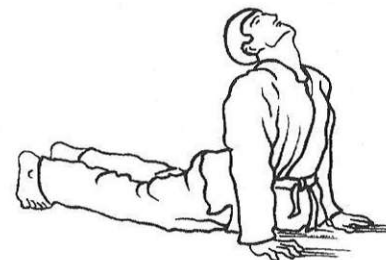
. 63



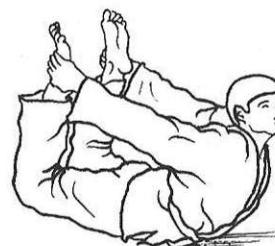
. 64



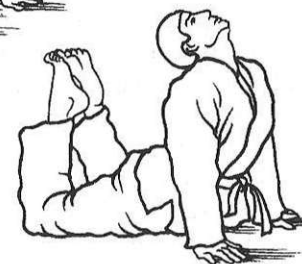
. 65



Puc. 66



Puc. 67



Puc. 68

24.

(. 69).

25.

30

(. 70).

26.

30

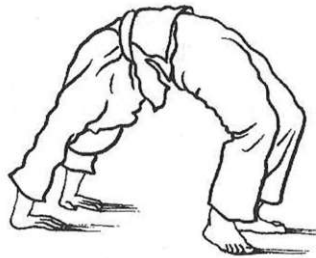
(. 71).

30

(. 80).



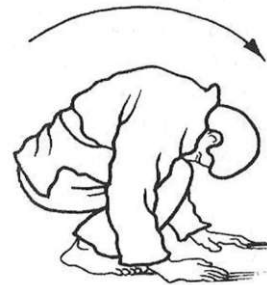
Puc. 69



Puc. 70



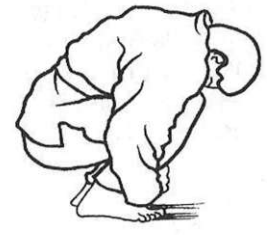
Puc. 71



Puc. 72



Puc. 73

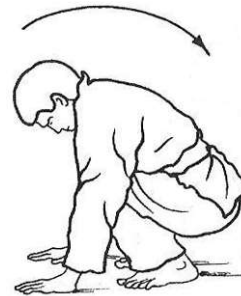


Puc. 74

1.

(. 72—74).

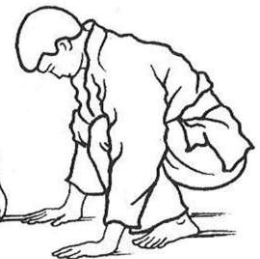
2.



Puc. 75



Puc. 76



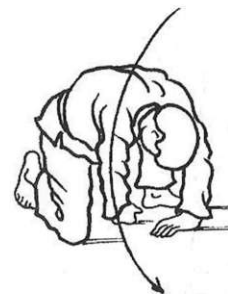
Puc. 77

3.

(. 75—77).

4.

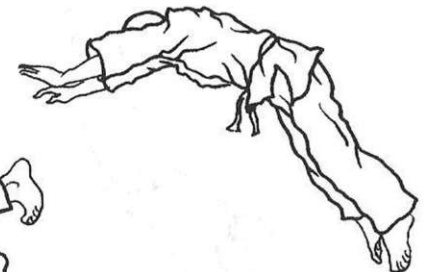
(. 78, 79).



Puc. 78



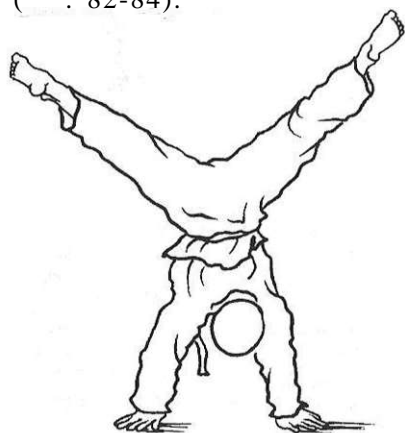
Puc. 79



Puc. 80

5. , , -
 , , -
 , , -
 , , -
 6. 180°. (. 81).

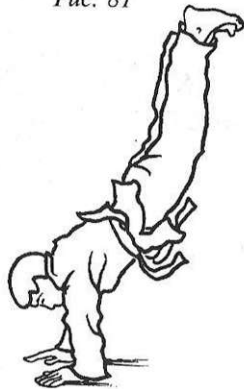
180°
 (. 82-84).



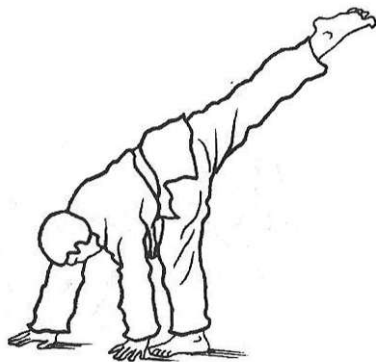
Puc. 81



Puc. 82



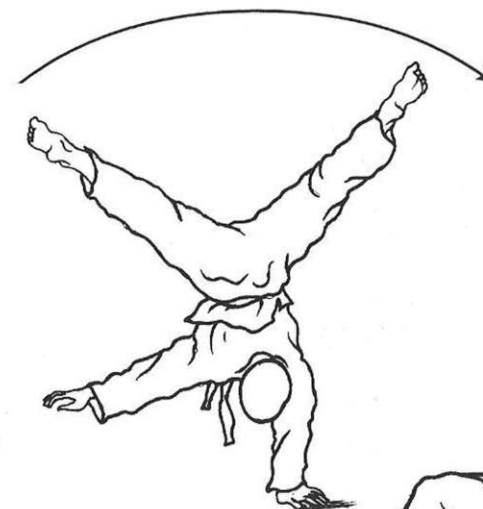
Puc. 83



Puc. 84

7. 180°. , , -
 , , -
 , , -
 8. 180°. (. 85).

(. 86, 87).



Puc. 85



. 86



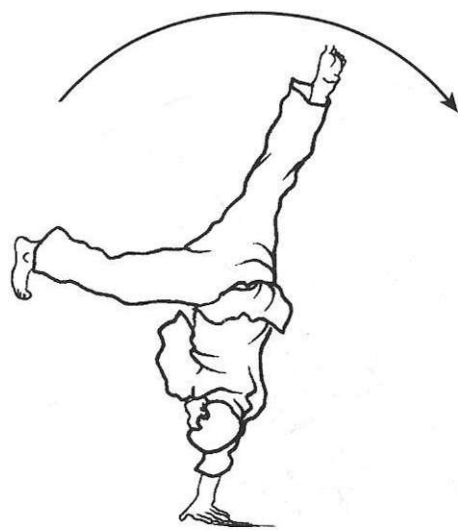
. 87

9.

(. 88, 89).

10.

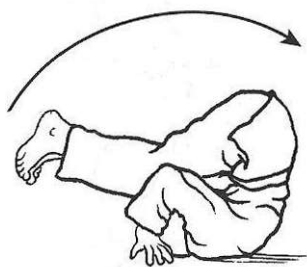
(. 90, 91).



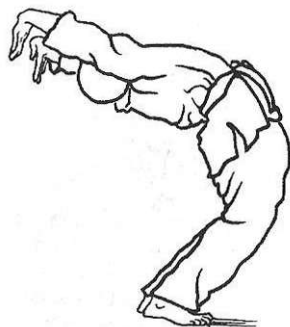
Puc. 88



Puc. 89



Puc. 90



Puc. 91

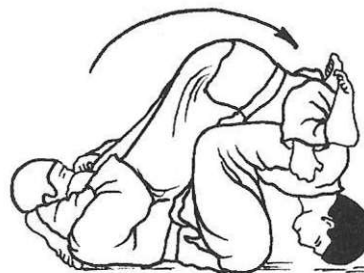
1.

(. 92, 93).

2.

3.

(. 94, 95).



Puc. 92



Puc. 93



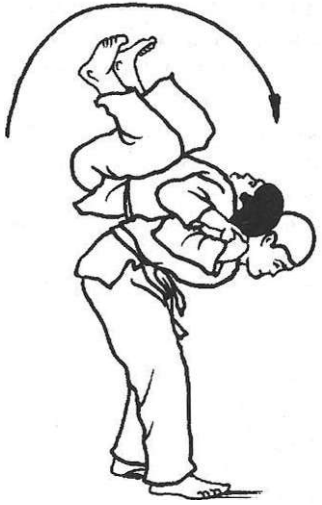
Puc. 94



Puc. 95

(. 96).

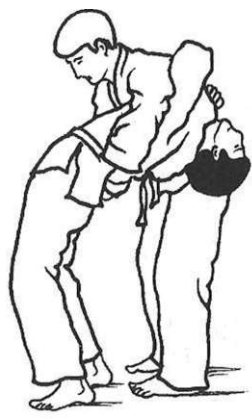
4.



. 96

5.

(. 97—99).



. 97



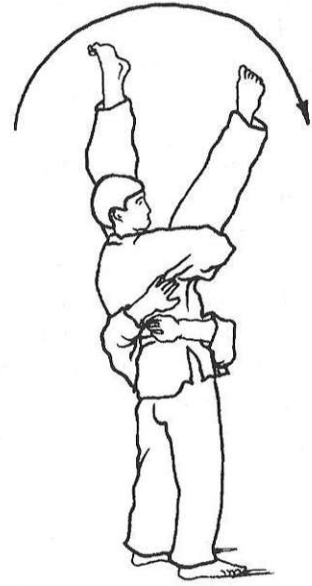
. 98



. 99

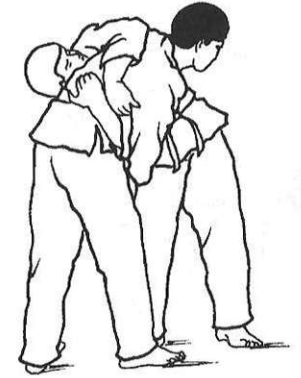
(. 100—102).

6.

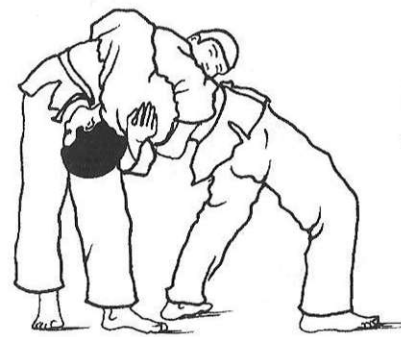


Puc. 101

(. 103, 104).



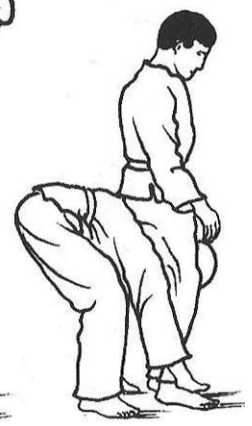
Puc. 100



. 102



. 103



. 104

7.

(. 105).

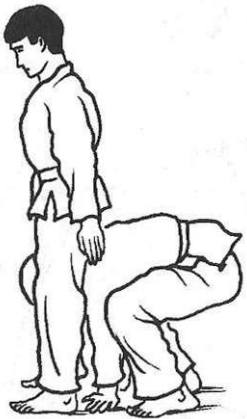
8.



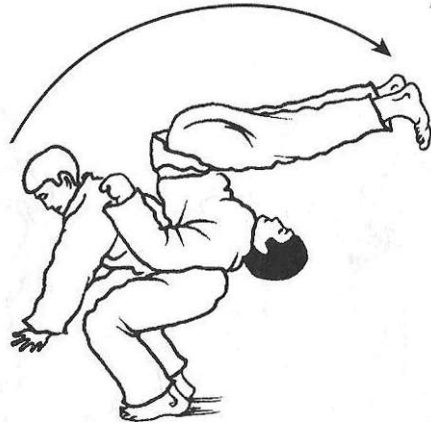
. 105

9.

(. 106, 107).

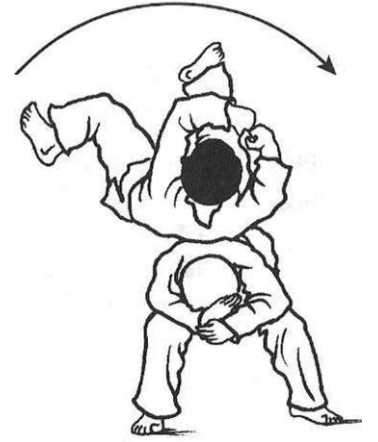


. 106



. 107

(. 108).

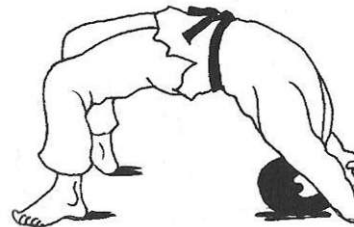


. 108

«

»

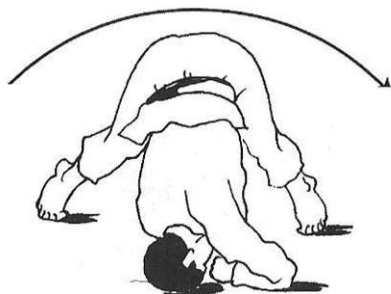
(. 109—114).



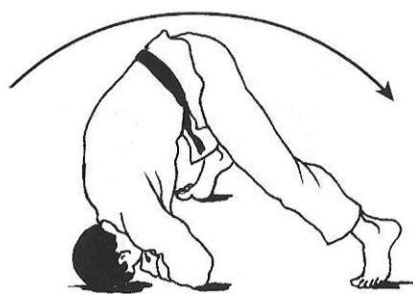
. 109



. 110



Puc. 111



Puc. 112

(. 118-123).



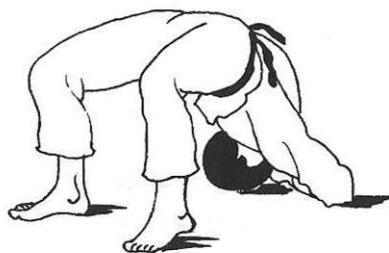
Puc. 118



Puc. 119



Puc. 113

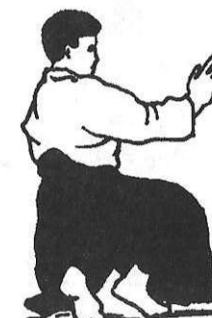


Puc. 114

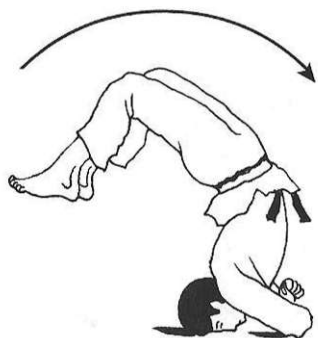
(. 115—117).



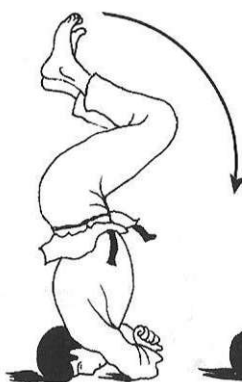
Puc. 120



Puc. 121



Puc. 115



Puc. 116



Puc. 117



122



. 123

1.

360° (. 124—127).

2.

(. 128, 129). 180°

VI



. 124



. 125



. 126



. 127



. 128

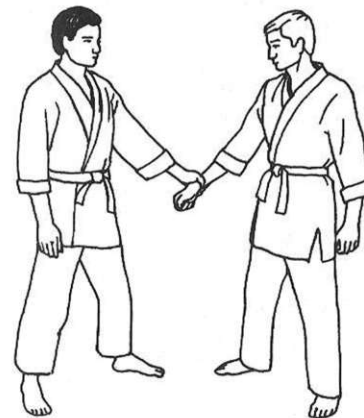


. 129

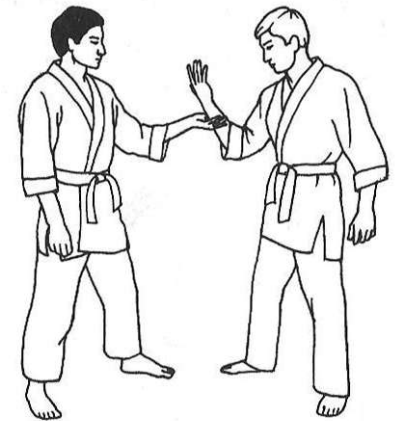
1

- 1.
- 2.
- 3.

(. 130, 131).



Puc. 130



Puc. 131

4.



Puc. 132

(.132, 133).

2

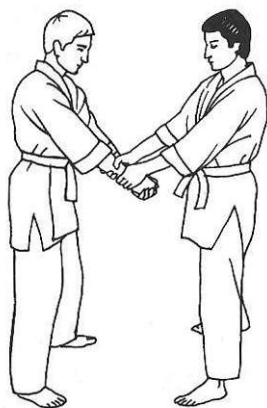
- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 133

(. 134, 135).

4.



Puc. 134

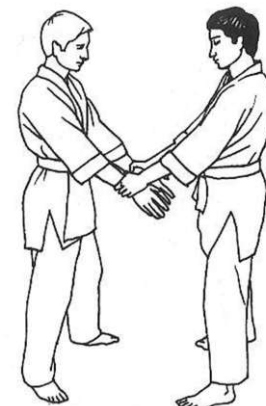


Puc. 135

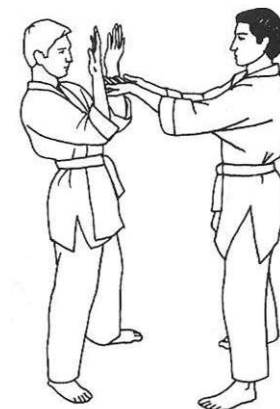
(. 136, 137).

3

- 1.
- 2.
- 3.



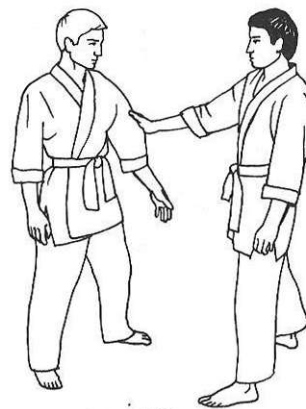
Puc. 136



Puc. 137

(. 138, 139).

4.



Puc. 138



Puc. 139

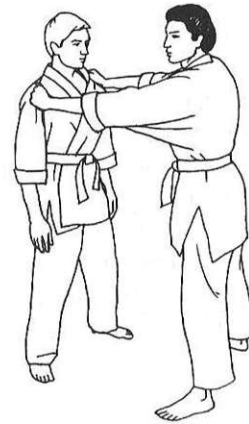


Puc. 140

- 1.
- 2.
- 3.

4

(. 140, 141).



Puc. 144



Puc. 145



Puc. 146

(. 144—146).

- 1.
- 2.
- 3.

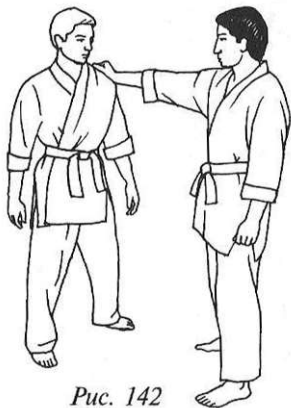
5



Puc. 141

4.

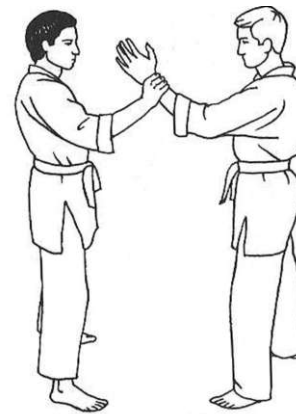
(. 142, 143).



Puc. 142



Puc. 143

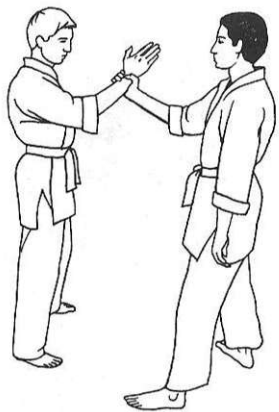


Puc. 147

(. 147, 148).



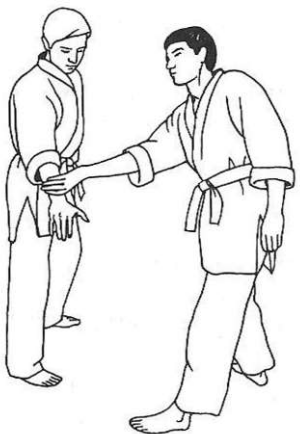
Puc. 148



Puc. 149

4.

(. 149, 150).



Puc. 150

- 1.
- 2.
- 3.

6



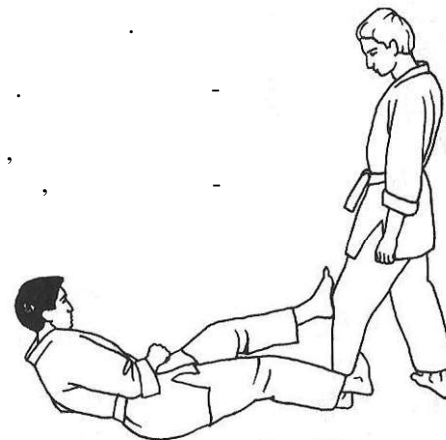
Puc. 151



Puc. 152

4.

(. 153).

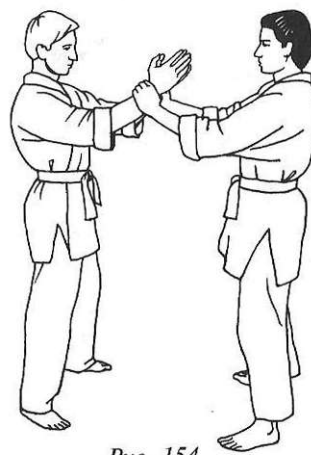


Puc. 153

7

- 1.
- 2.
- 3.

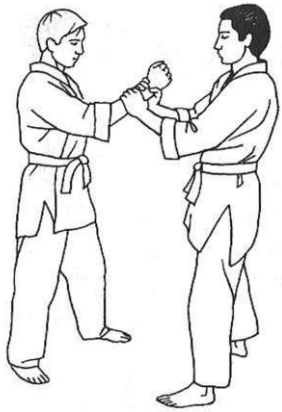
(. 154, 155).



Puc. 154



Puc. 155

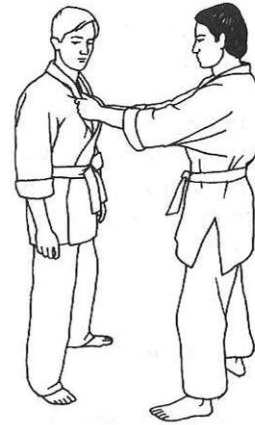


Puc. 156

4.

(. 156, 157).

8



Puc. 160



Puc. 161



Puc. 162

4.

(. 160—162).

9

1.

2.

3.



Puc. 163



Puc. 157

1.

2.

3.

158, 159).



Puc. 158

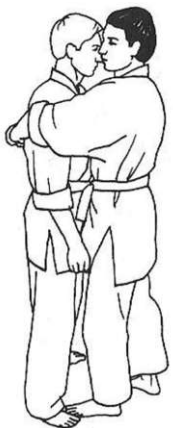


Puc. 159

(. 163, 164).



Puc. 164



Puc. 165

4.

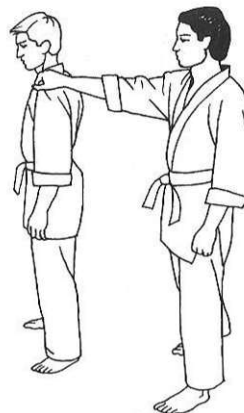
(. 165, 166).

10

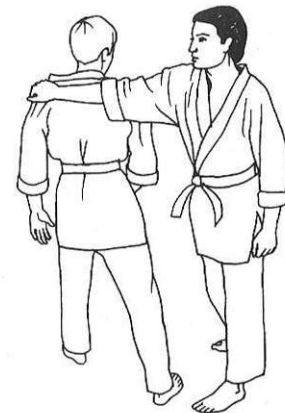
1.

2.

3.



Puc. 169



Puc. 170

90°

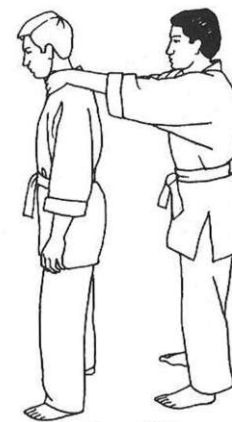
(. 169, 170).

11

1.

2.

3.



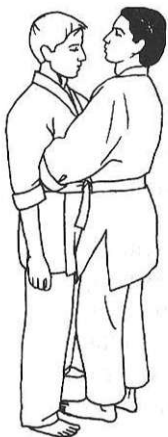
Puc. 171



Puc. 166

4.

(. 167, 168).



Puc. 167



Puc. 168

180°

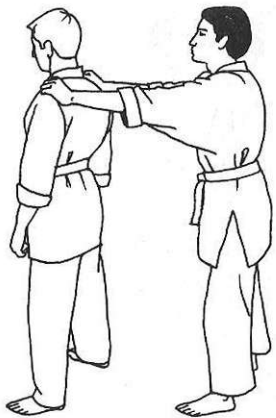
4.

(. 171, 172).

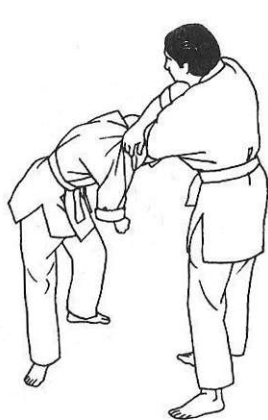


Puc. 172

180°



Puc. 173



Puc. 174



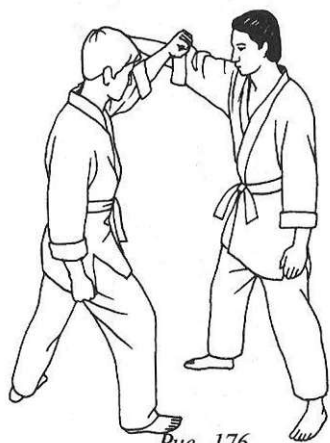
Puc. 175



. 178



. 179



Puc. 176

(. 173—175).

12

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 177

180°

(. 176, 177).

- 4.

180°

(. 178, 179).

13

- 1.
- 2.
- 3.

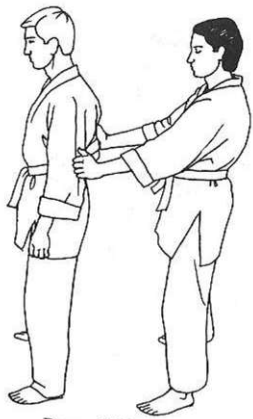


Puc. 180



Puc. 181

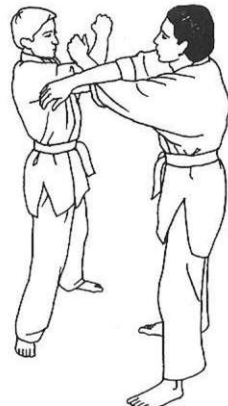
(. 180, 181).



Puc. 182



Puc. 183



Puc. 184

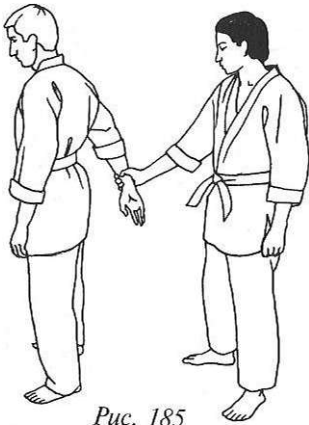
4.

180°

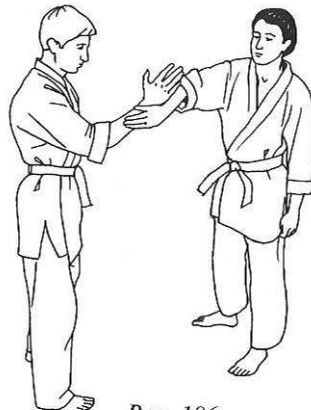
(. 182—184).

14

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 185



Puc. 186

- 80 -

4. (. 185, 186).

(. 187).

15

- 1.
- 2.
- 3.

(. 188, 189).

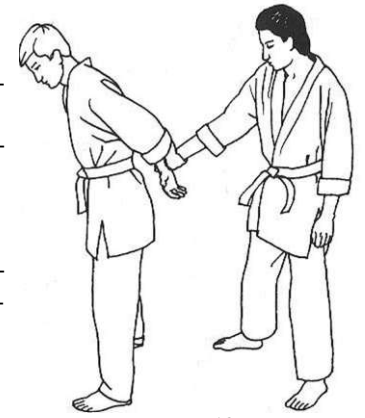


. 188



. 189

180°



. 187

- 81 -



Puc. 190



Puc. 191



Puc. 192



Puc. 193



Puc. 194

4.

« »,

(. 190, 191).

16

1.

2.

3.

180°



Puc. 195



Puc. 196



Puc. 197

180°

(. 192—194).

4.

(. 195—197).

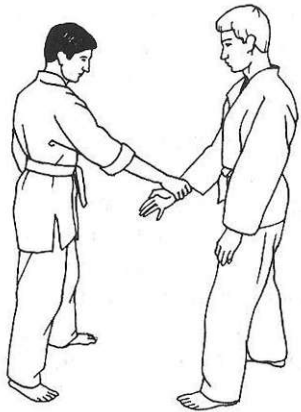
2—2,5

17

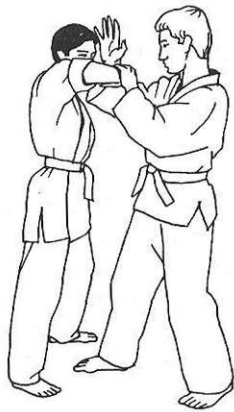
1.

2.

3.



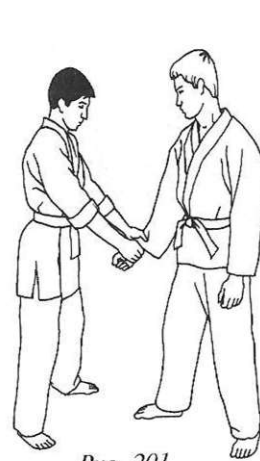
. 198



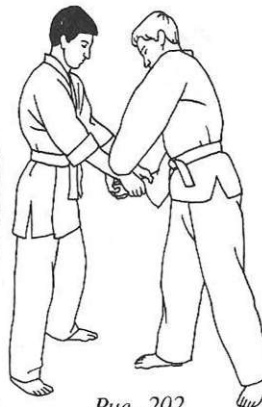
. 199



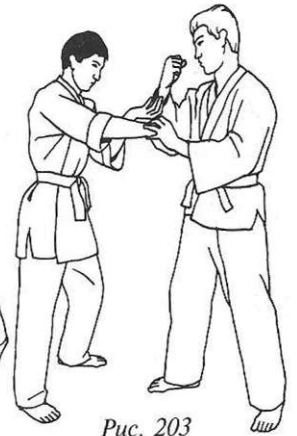
. 200



Puc. 201



Puc. 202



Puc. 203

(. 204, 205).

4.

(. 198—200).

4.

(. 201—203).

18

- 1.
- 2.
- 3.



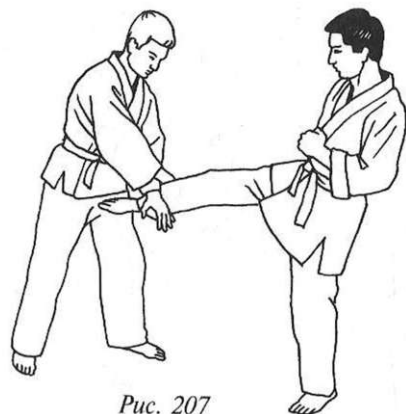
Puc. 204



Puc. 205



Puc. 206



Puc. 207

(. 206, 207).

19

- 1.
- 2.
- 3.

« »

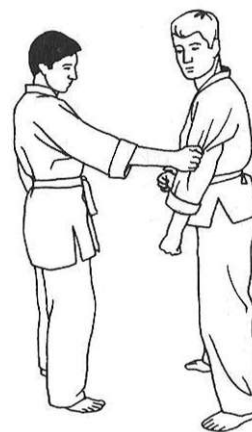
(. 208, 209).



Puc. 208



Puc. 209

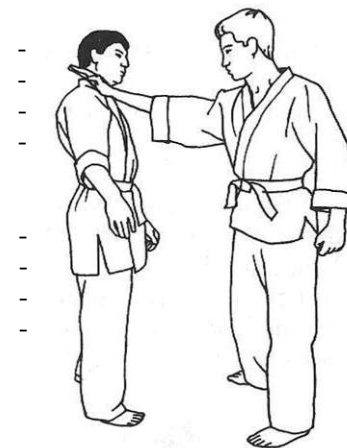


. 210



. 211

4.

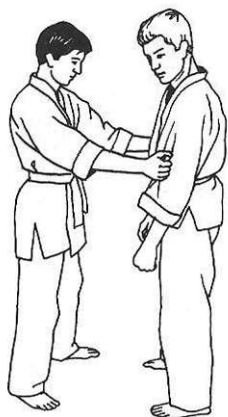


. 212

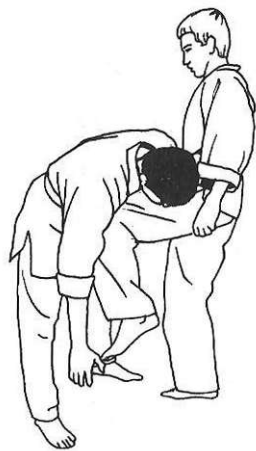
(. 210-212).

20

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 213



Puc. 214

4.

(. 213, 214).

(. 215, 216).



Puc. 215



Puc. 216

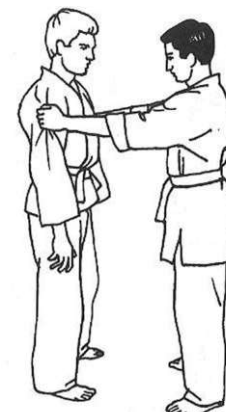
21

1.

2.

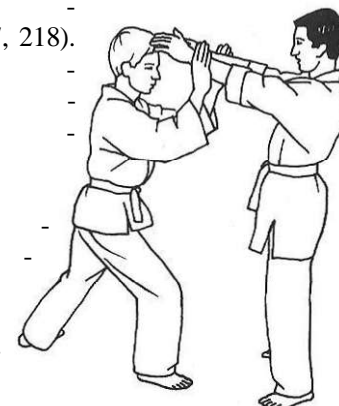
3.

4.



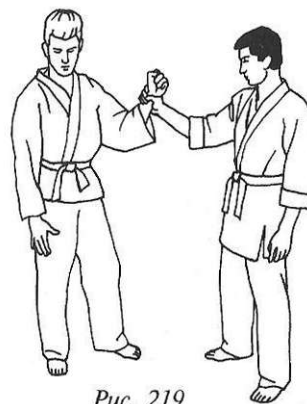
. 217

(. 217, 218).



Puc. 218

(. 219—221).



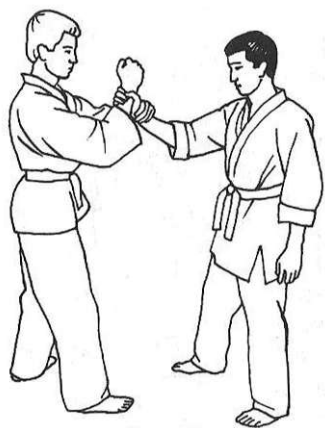
Puc. 219



Puc. 220

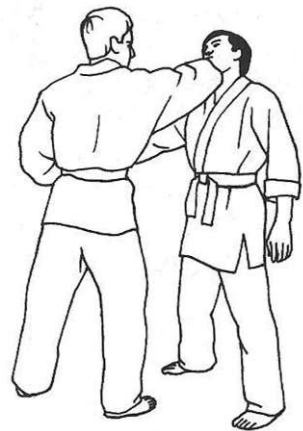


Puc. 221



Puc. 222

- 1.
- 2.
- 3.



. 223

- 4.

(. 222, 223).

23

- 1.
- 2.
- 3.

« »,

(. 227—229).

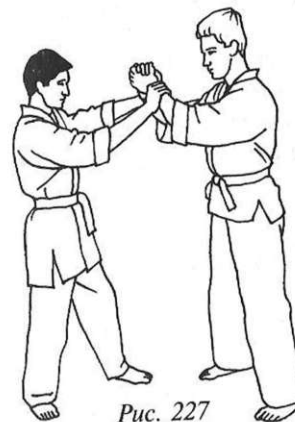
22



Puc. 224



Puc. 225



Puc. 227



Puc. 226



Puc. 228



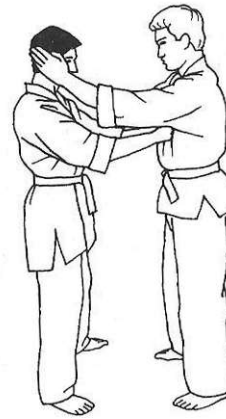
Puc. 229



Puc. 230



Puc. 231



Puc. 232



Puc. 233

4.

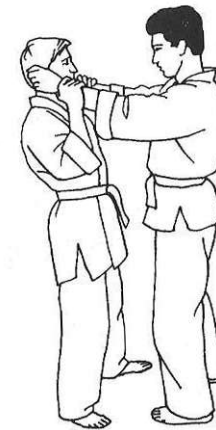
(. 230, 231).

N 24

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 234



Puc. 235



Puc. 236

25

- 1.
- 2.
- 3.

(. 232, 233).

4.

(. 234).

180°,

(. 237, 238).

(. 235, 236).



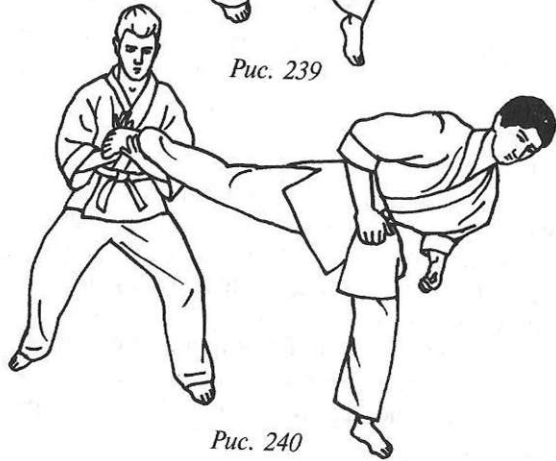
Puc. 237



Puc. 238



Puc. 239



Puc. 240

4.

(. 239, 240).

26

1.

2.

3.

4.

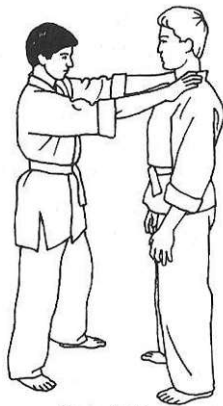
(. 241, 242).



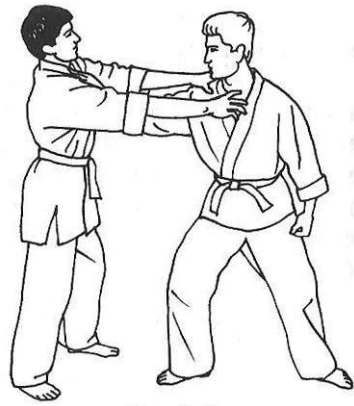
Puc. 241



Puc. 242



Puc. 243



Puc. 244



Puc. 247



Puc. 248



Puc. 245

(. 243, 244).

27

- 1.
- 2.
- 3.

180°

(. 247, 248).

28

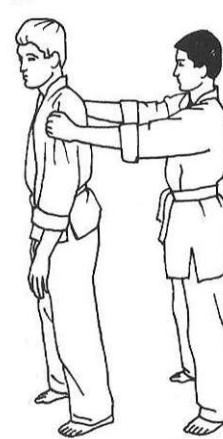
- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 246

180°
(. 245, 246).

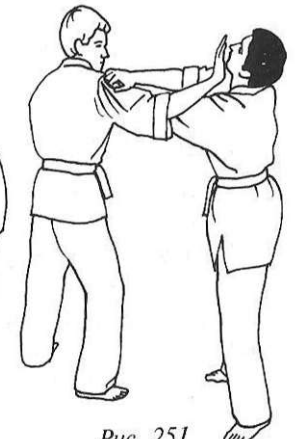
4.



Puc. 249



Puc. 250



Puc. 251

4.

180°

(. 249—251).

180°

(. 252—254).



Puc. 252



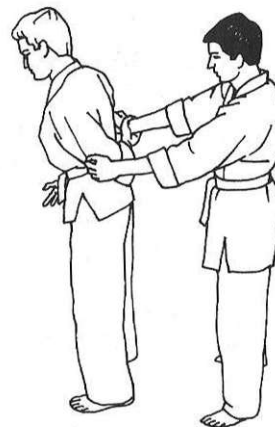
Puc. 253



Puc. 254

29

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 255



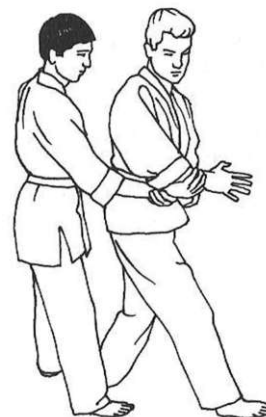
Puc. 256

(. 255, 256).

4.

180°

(. 257, 258).



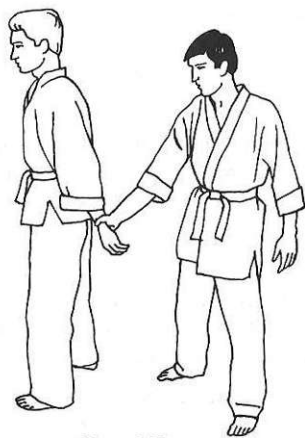
Puc. 257



Puc. 258

- 1.
- 2.
- 3.

90°
(. 259, 260).



Puc. 259



Puc. 260



Puc. 261

Puc. 262

Puc. 263

- 3.

(. 264—266).

- 4.
- 180°

180°

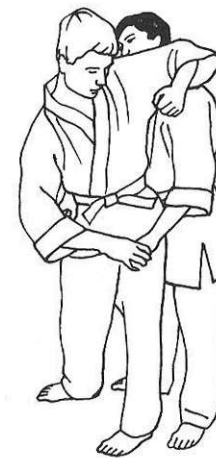
(. 261-263).



Puc. 264



Puc. 265



Puc. 266

- 1.
- 2.



Puc. 267



Puc. 268

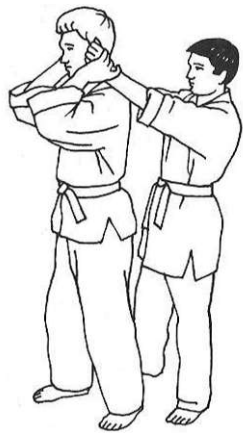


Puc. 269

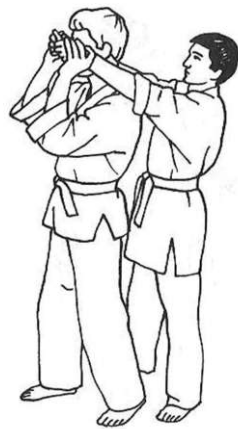
4.

(. 267—269).

(. 270, 271).



Puc. 270



Puc. 271

- 1.
- 2.
- 3.

(. 272, 273).

4.



Puc. 272



. 273

(. 274, 275).



. 274



. 275

2—2,5
2-

1-
17—32

(. 276—278).

34

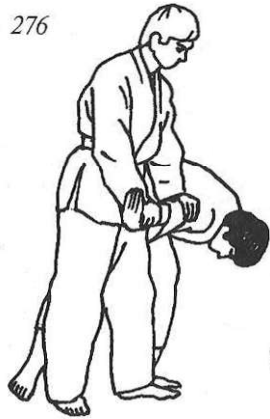
- 1.
- 2.
- 3.

33

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 276

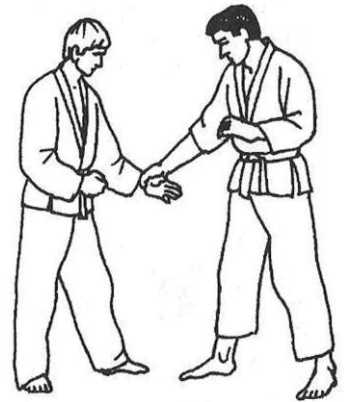


Puc. 277



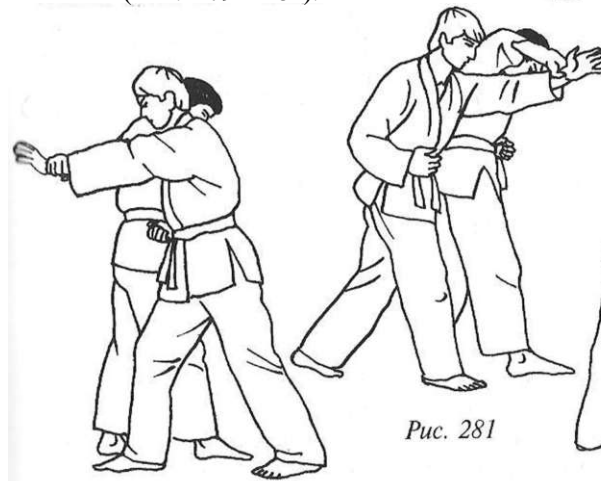
Puc. 278

180°



Puc. 279

(. 279—282).



Puc. 280



Puc. 281



Puc. 282

- 1.
- 2.
- 3.

180°.

(. 286—290).

(. 283—285).

4.



Puc. 283



Puc. 284



Puc. 285

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 286



Puc. 287



Puc. 288



Puc. 289



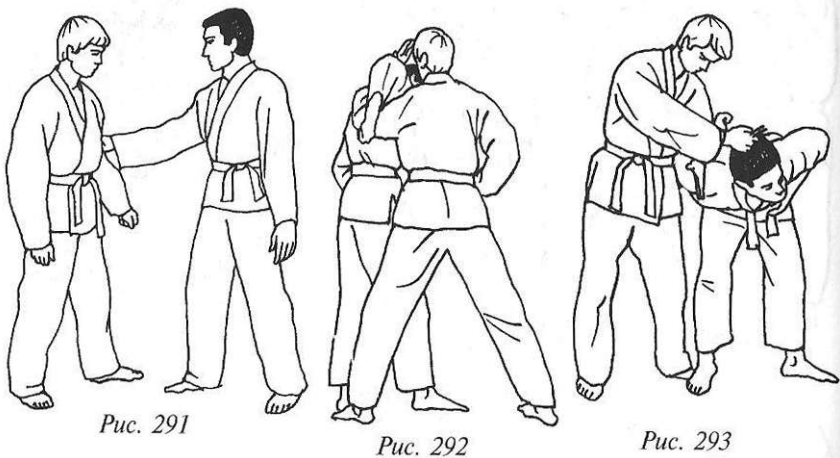
Puc. 290

37

- 1.
- 2.
- 3.

(. 291—293).

4.



Puc. 291

Puc. 292

Puc. 293

38

- 1.
- 2.
- 3.

(. 294, 295).

4.

39

- 1.
- 2.
- 3.

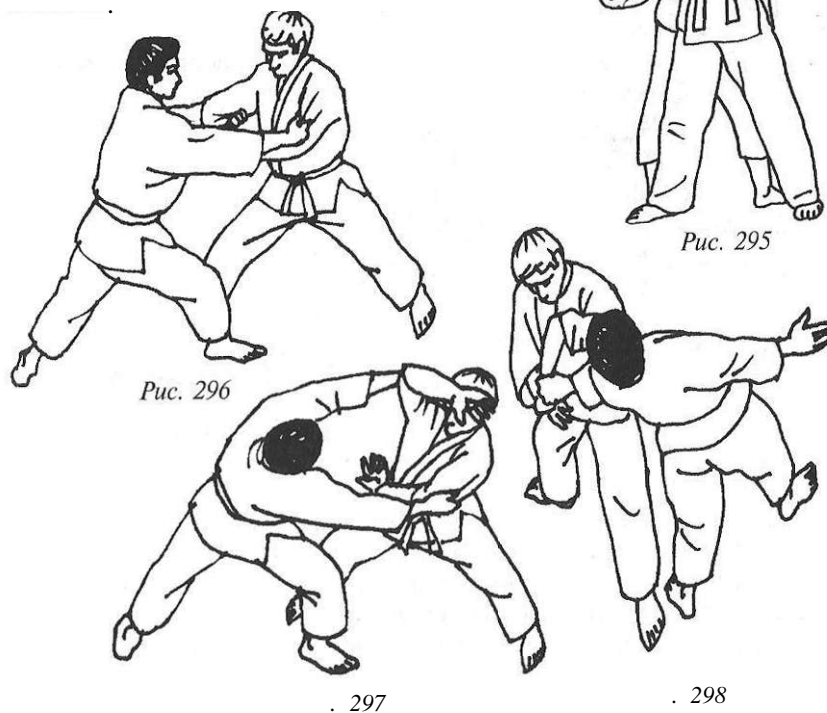


. 294

180°

(. 296—298).

4.



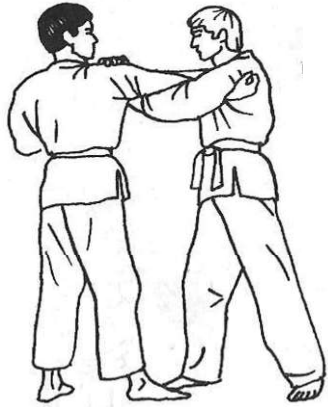
Puc. 296

Puc. 295

. 297

. 298

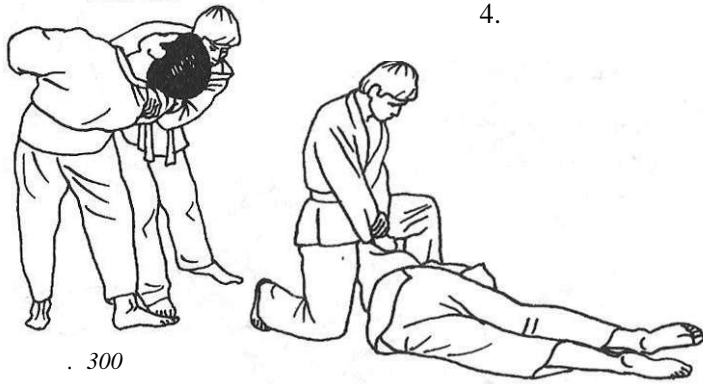
- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 299

(. 299-301).

- 4.



. 300

. 301

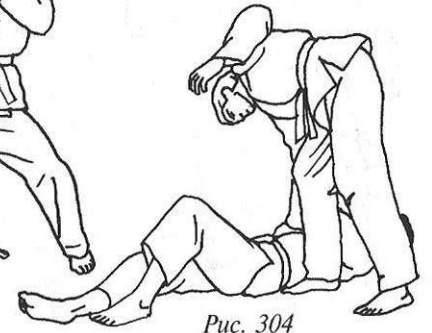
- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 302



Puc. 303

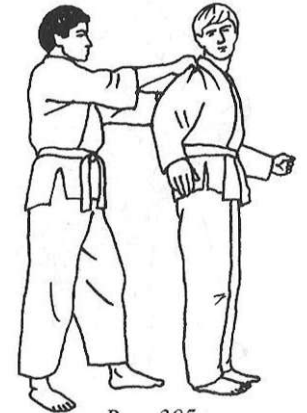


Puc. 304

(. 302—304).

- 4.

- 1.
- 2.
- 3.



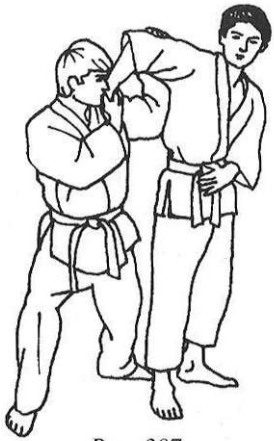
Puc. 305



Puc. 306

(. 305, 306).

- 4.



Puc. 307

- 1.
- 2.
- 3.

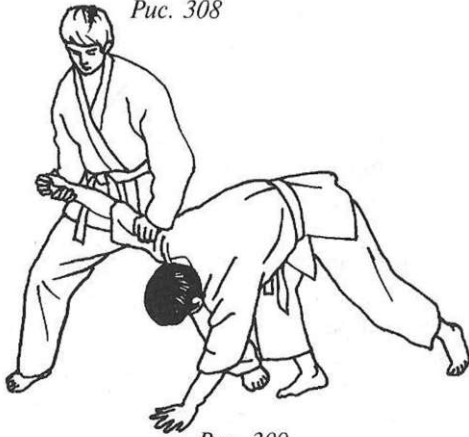
43



Puc. 308

- 4.

(. 307—310).



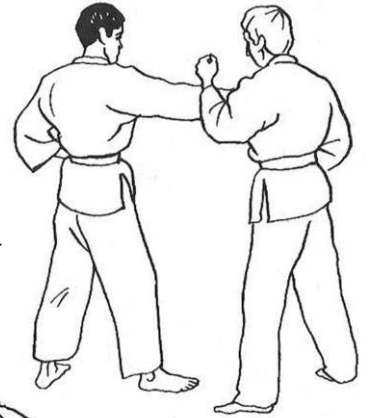
Puc. 309



Puc. 310

44

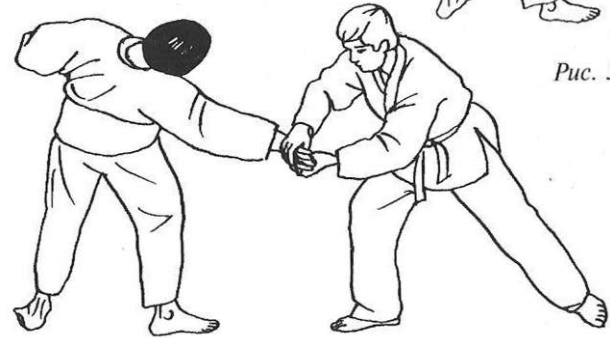
- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 311

- 4.

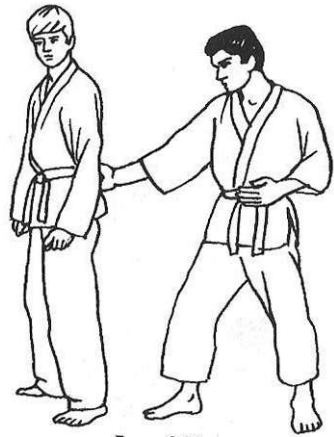
(. 311, 312).



Puc. 312

45

- 1.
- 2.
- 3.

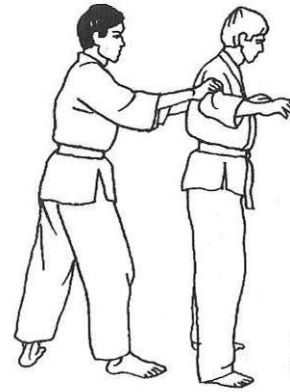


Puc. 313

180°

(. 313-315).

4.



. 316



. 317



. 318

47

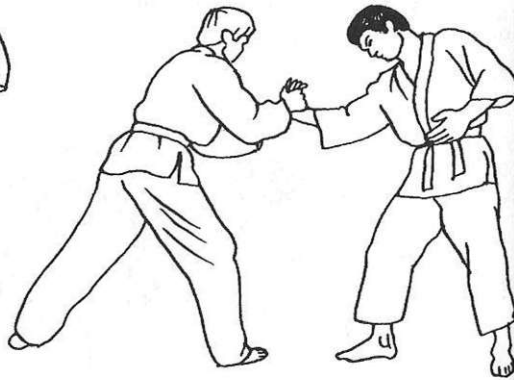
1.

2.

3.



Puc. 314



Puc. 315

46

1.

2.

3.

(. 319-321).

4.



Puc. 319



Puc. 320



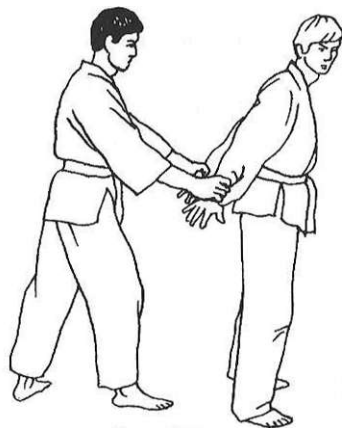
Puc. 321

180°

(. 316-318).

4.

- 1.
- 2.
- 3.



. 322

4.

(. 322—324).



Puc. 323

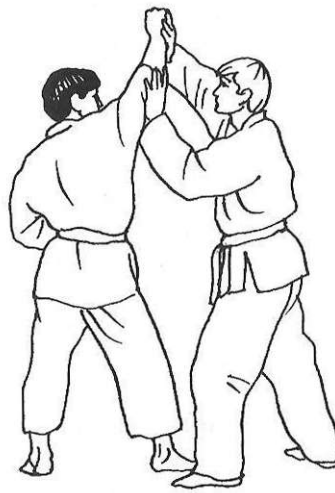


. 324

- 1.
- 2.
- 3.

(. 325-327).

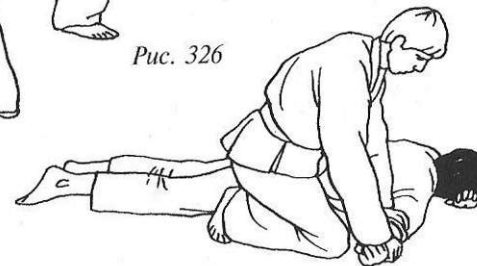
4.



Puc. 325



Puc. 326



. 327

- 1.
- 2.
- 3.

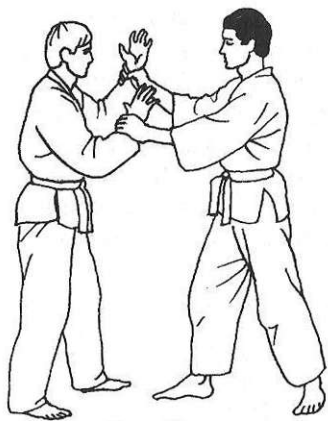


Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330

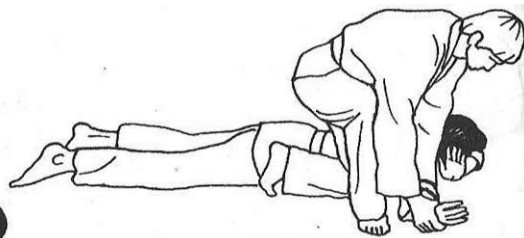


Рис. 331

партнера, давит на нее сверху вниз и под воздействием боли заставляет опуститься на колени. Затем защищающийся поднимает левой рукой правый локоть атакующего вверх, заваливает

его в положение лицом вниз, прижимает правую руку партнера к тагам своей левой, а правой рукой сгибает его одноименную кисть внутрь и под воздействием боли в лучезяпном суставе заставляет сдаться (рис. 328—331).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок № 51

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье защищаю-

щегося. Последний поворачивается на 270°, одновременно захватывает левой рукой правую кисть атакующего со стороны большого пальца, скручивает ее наружу и опрокидывает его на спину (рис. 332-334).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 332



Рис. 333

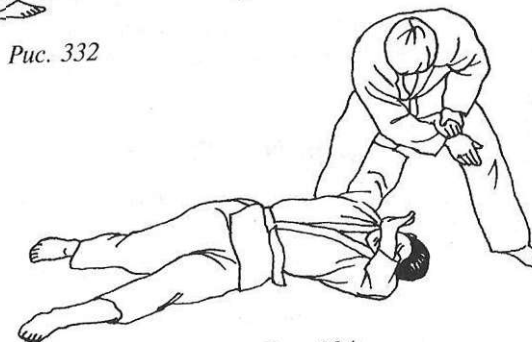
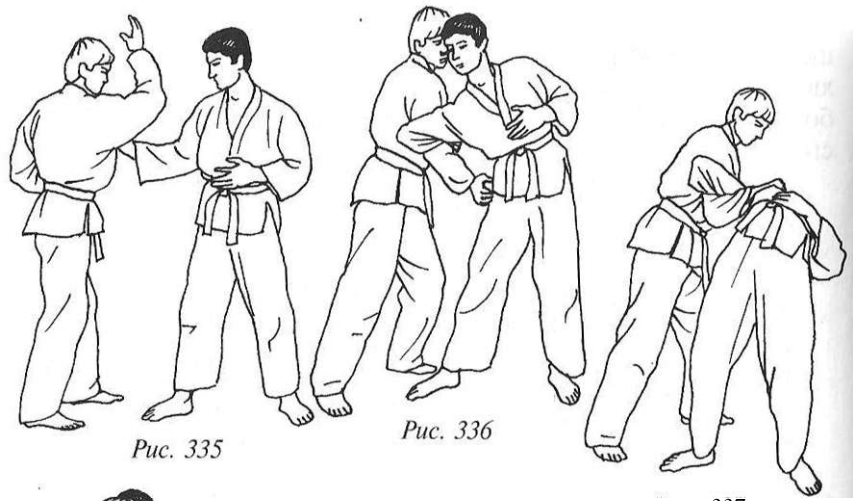


Рис. 334

Урок № 52

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием одноименного плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает на груди одноименный отворот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, обхватыва-



Puc. 335

Puc. 336

. 337



Puc. 338

(. 335—337).

4.

Урок № 53

- 1.
- 2.
- 3.



Puc. 339

(. 338, 339).

4.

Урок № 54

- 1.
- 2.
- 3.



. 340

(. 340).

4.

Урок № 55

- 1.
- 2.
- 3.

180°

(. 341—343).

4.



. 341

. 342

. 343

Урок №56

- 1.
- 2.
- 3.

(. 344—346).
4.



. 344



. 345



. 346

Урок № 57

- 1.
- 2.
- 3.

180°



. 347



. 348



. 349

(. 347—349).

- 4.

Урок № 58

- 1.
- 2.
- 3.

уд

(. 350, 351).

- 4.



. 350



. 351



. 352



. 353



. 354

Урок N 59

- 1.
- 2.
- 3.

(. 352—354).

4.

Урок № 60

- 1.
- 2.
- 3.

(. 355).

4.



. 355

Урок № 61

- 1.
- 2.
- 3.

(. 356, 357).

4.



. 356



. 357

Урок № 62

- 1.
- 2.
- 3.



Рис. 358



Рис. 359

(Рис. 358—360).



Рис. 360

Экзамены на право ношения желтого пояса по программе школы катана-кай

4,5

25

5

ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

Урок № 63

- 1.
- 2.

180°

(Рис. 361—366).

3.



Рис. 361



Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364



Рис. 365

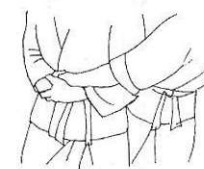


Рис. 366

Урок №64

- 1.
- 2.

180°,

(. 367—369).

- 3.



Puc. 367

. 368

. 369

Урок № 65

- 1.
- 2.

(. 370, 371).

- 3.

Урок № 66

- 1.
- 2.



Puc. 370

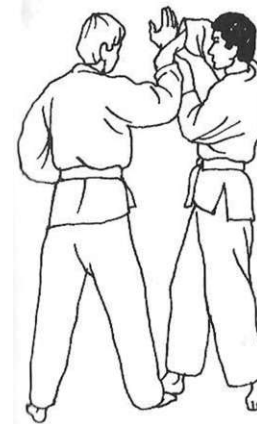
90°,

(. 372—375).

- 3.



Puc. 371



Puc. 372



Puc. 373



Puc. 374



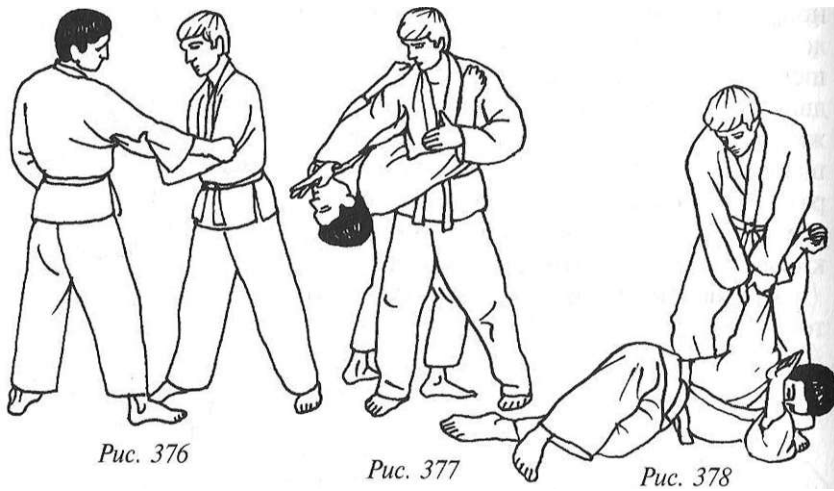
Puc. 375

Урок № 67

- 1.
- 2.

(. 376—378).

- 3.



Урок № 68

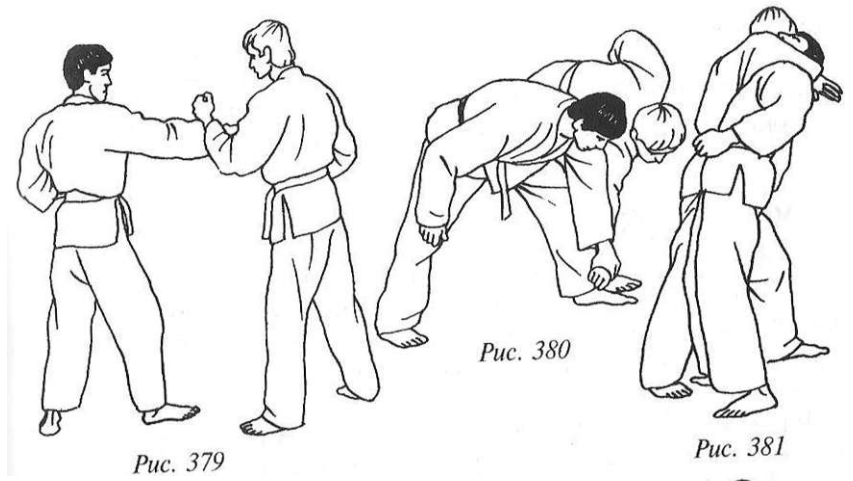
- 1.
- 2.

180°

180°.

(. 379—381).

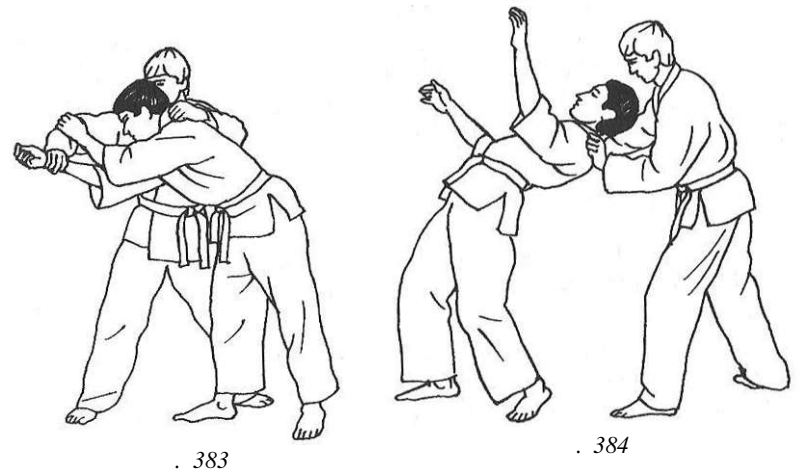
- 3.



Puc. 381

Урок № 69

- 1.
- 2.



(. 382—384).

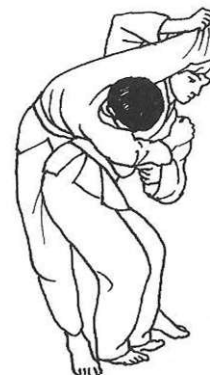
3.

Урок № 70

- 1.
- 2.



Puc. 388



Puc. 389



Puc. 390

(. 388—390).

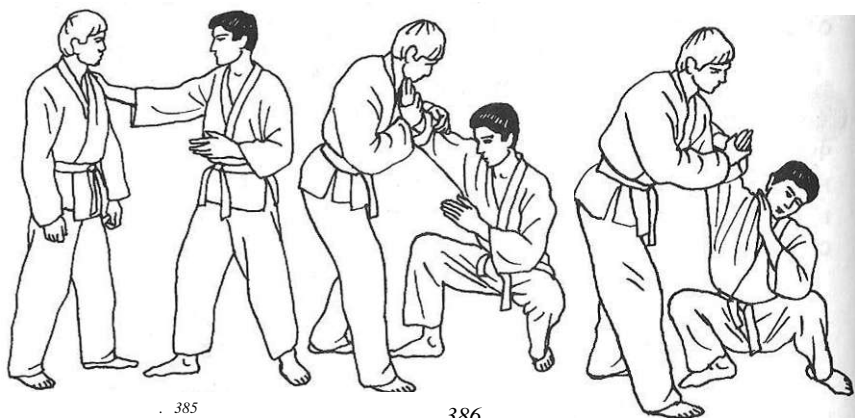
3.

Урок № 72

- 1.
- 2.

(. 385-387).

3.



385

386

387

Урок № 71

- 1.
- 2.



Puc. 391

Puc. 392

Puc. 393

(. 391—393).

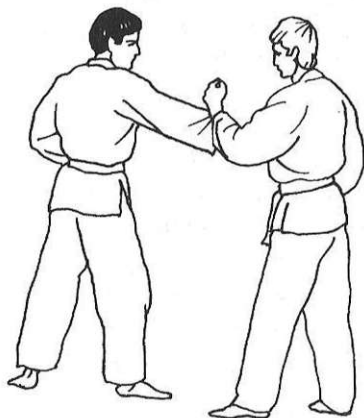
3.

Урок № 73

1.

2.

180°

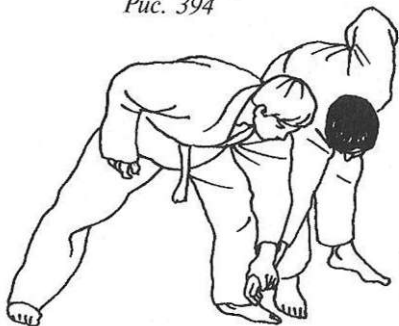


Puc. 394

(. 394-396).

3.

180°



. 395



. 396

Урок № 74

1.

2.

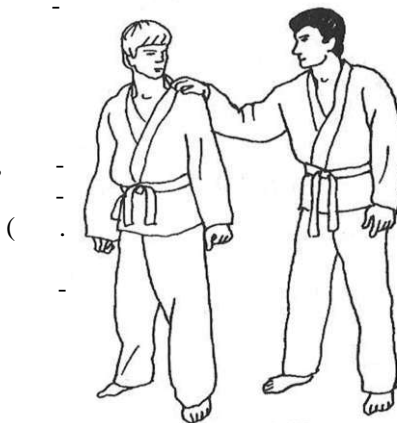
180°

397-399).

3.



Puc. 398



Puc. 397



Puc. 399

Урок № 75

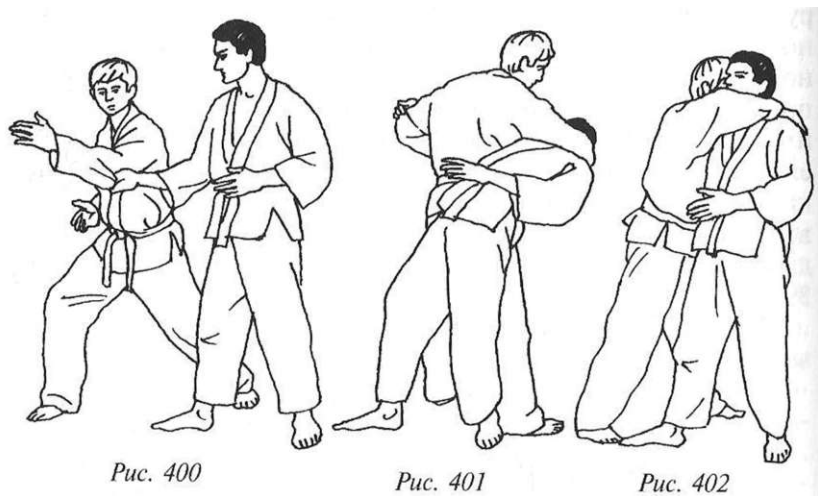
1.

2.

180°

(. 400—402).

3.

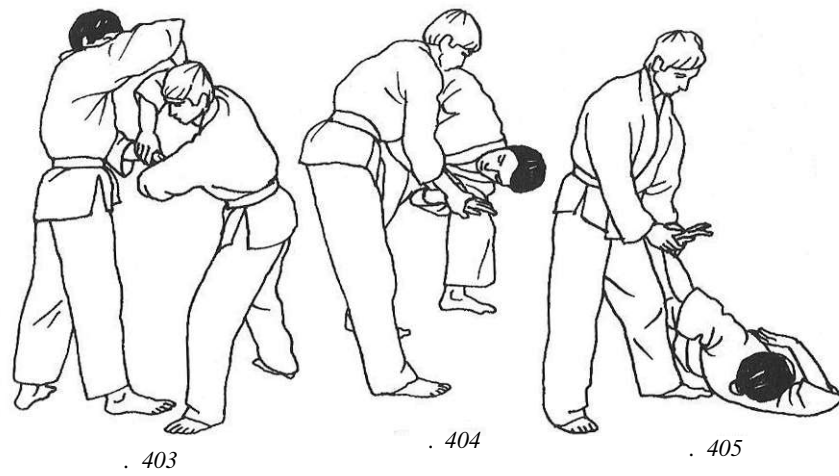


Урок № 76

- 1.
- 2.

(. 403—405).

3.

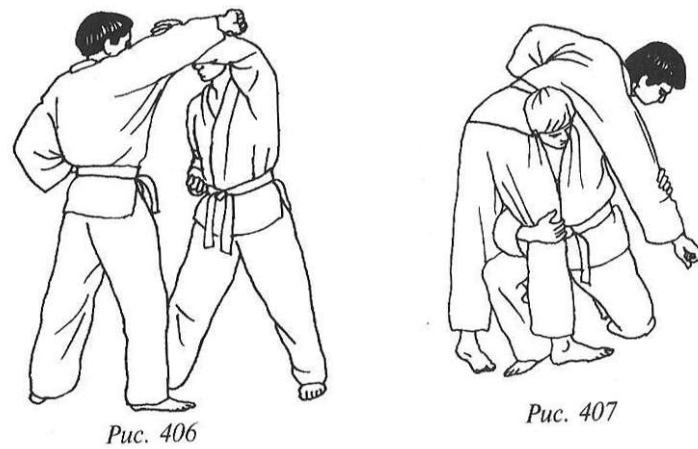


Урок № 77

- 1.
- 2.

(. 406, 407).

3.



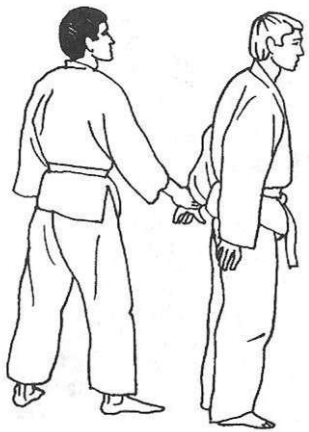


Рис. 408

Урок N 78

1.

2.

180°



Рис. 409

180°

180°



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412

3.

Урок № 79

1.

2.

180°

180°

(. 413—416).

3.



Рис. 413



Рис. 414

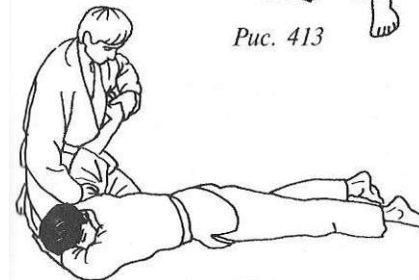


Рис. 415

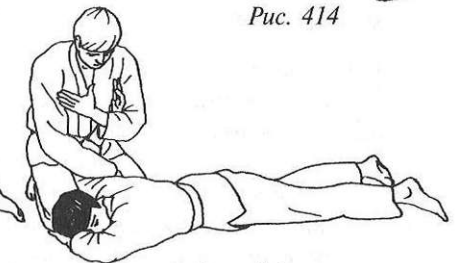
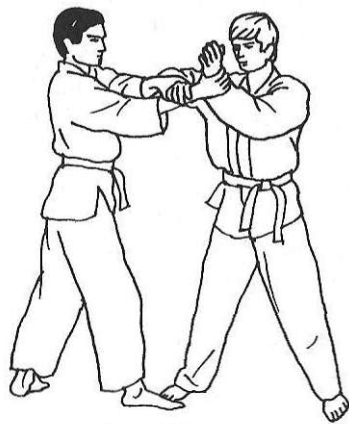


Рис. 416

Урок №80

- 1.
- 2.

180°

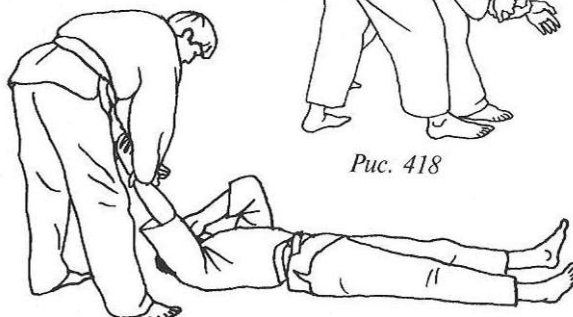


417

180°

(. 417-419).

- 3.



419



Рис. 418

Урок № 81

- 1.
- 2.

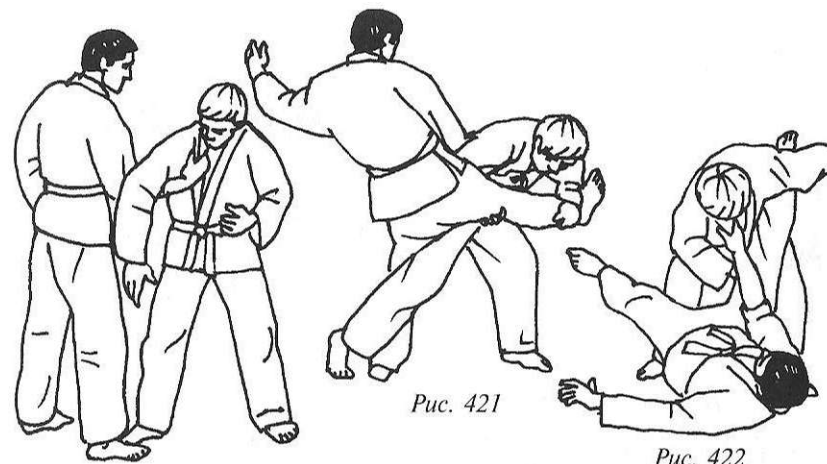


Рис. 421

Рис. 422

420

(. 420—422).

- 3.

Урок № 82

- 1.
- 2.



Рис. 423



424

(. 423, 424).

- 3.



. 425

Урок № 83

- 1.
- 2.



Рис. 426

(. 425).

- 3.



Рис. 427

Урок № 84

- 1.
- 2.

180°

- 3.

(. 426, 427).



. 428

Урок № 85

- 1.
- 2.



Рис. 429

(. 428).

- 3.

Урок № 86

- 1.
- 2.



Рис. 430

(. 429, 430).

- 3.

Урок № 87

- 1.
- 2.

(. 431, 432).

- 3.



Рис. 431

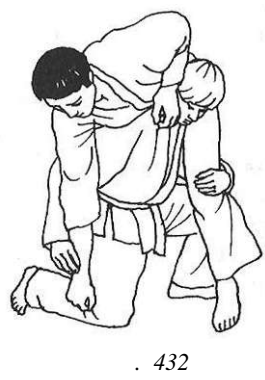


Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437

Урок № 88

- 1.
- 2.

180°

(. 433—437).

- 3.

Урок № 89

- 1.
- 2.

(. 438, 439).

- 3.



Рис. 438

Урок №90

- 1.
- 2.



Рис. 439

- 3.

Урок № 91

- 1.
- 2.



Рис. 440



Рис. 441

(. 442, 443).
3.

Урок № 92

- 1.
- 2.



Рис. 442



Рис. 443

(. 444, 445).
3.



Рис. 444

Экзамены на право ношения зеленого пояса по программе школы катана-кай

5—6

25

5



Рис. 445

ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

Урок № 93

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 446—449).

- 3.

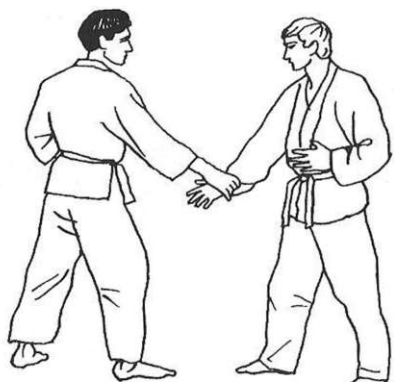


Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448



Рис. 449

Урок №94

- 1.
- 2.

(. 450—452).

- 3.

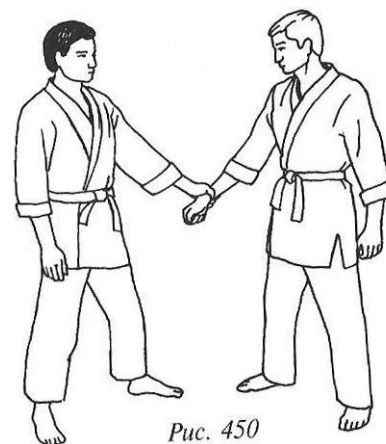


Рис. 450



Рис. 451



Рис. 452



453

Урок № 95

- 1.
- 2.



Рис. 454

- 3.



Рис. 455

(. 453—455).

360°,

- 3.



Рис. 456



Рис. 457

(. 456—461).



Рис. 458



Рис. 459



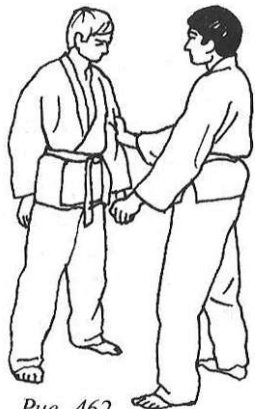
Рис. 460



Рис. 461

Урок № 96

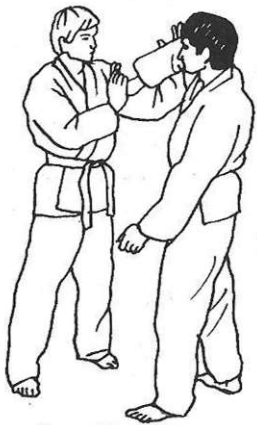
- 1.
- 2.



Puc. 462

Урок №97

- 1.
- 2.



. 463

- 3.

(. 462—466).



. 464



. 465



. 466

Урок №98

- 1.
- 2.

180°.

(. 467—469).



Puc. 467



Puc. 468



Puc. 469

- 3.

(. 470—472).

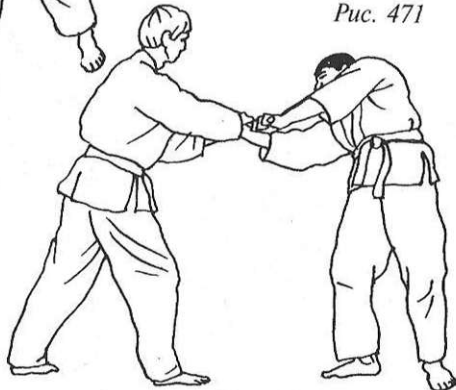
- 4.



Puc. 470



Puc. 471



. 472



Puc. 473



Puc. 474

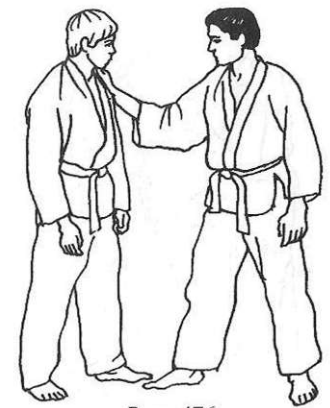


Puc. 475

Урок №99

1.

2.



Puc. 476

3.

(. 473—475).



Puc. 477

Урок № 100

1.

2.

3.

(. 476—478).



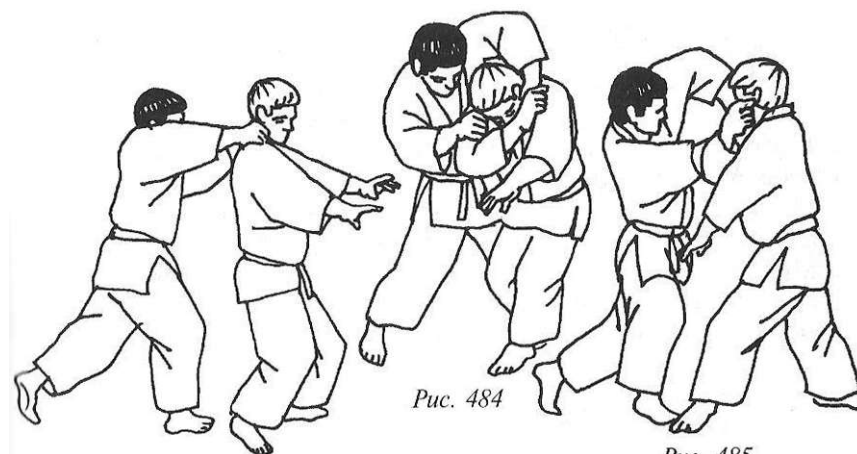
Puc. 478



Puc. 479

Урок № 101

- 1.
- 2.



Puc. 483



Puc. 484



Puc. 485

(. 479—482).

- 3.

Урок № 102

- 1.
- 2.



Puc. 480



486



Puc. 487



Puc. 481



Puc. 482

180°

(. 483—488).

- 3.



Puc. 488

Урок №103

- 1.
- 2.

(. 489, 490).



Puc. 489

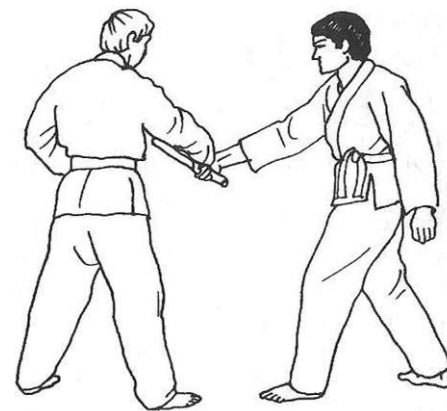


Puc. 490

- 3.



Puc. 491



Puc. 492

(. 494, 495).

- 3.



. 493

(. 491—493).

- 4.

Урок № 104

- 1.
- 2.

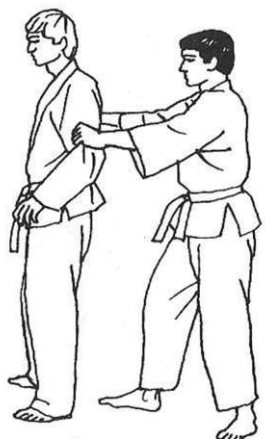


Puc. 494



Puc. 495

105



Puc. 496

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 496—501).

- 3.

106

- 1.
- 2.



Puc. 497



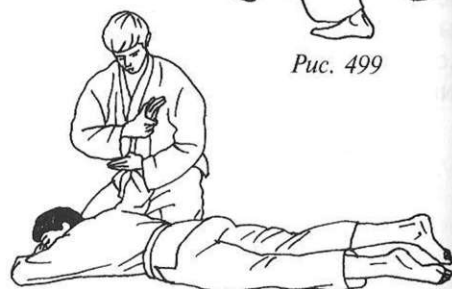
Puc. 498



Puc. 499



Puc. 500



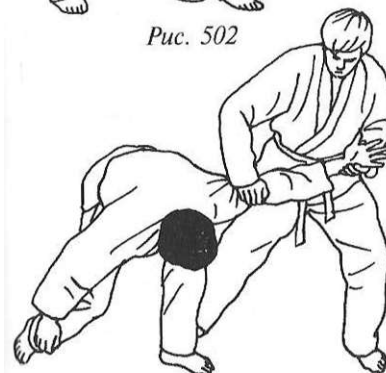
Puc. 501



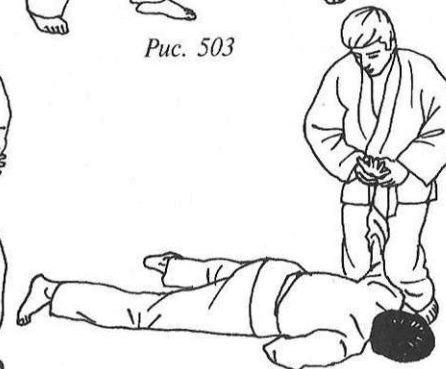
Puc. 502



Puc. 503



Puc. 504



Puc. 505

(. 502-505).

3.

Урок № 107

1.

2.



506-509).

3.

. 506



. 507



Puc. 508



Puc. 509

Урок № 108

1.

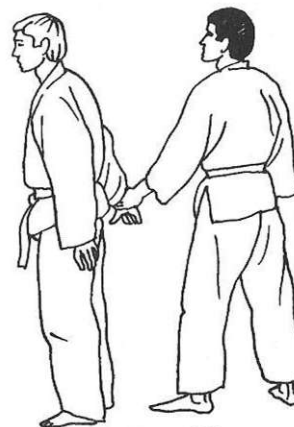
2.

180°

180°

(. 510—513).

3.



Puc. 510



Puc. 511



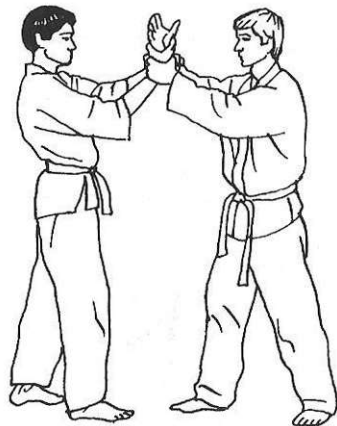
Puc. 512



Puc. 513

Урок № 109

- 1.
- 2.



. 514

3.

90°
(. 514—516).



. 515



. 516

Урок № 110

- 1.
- 2.



Puc. 517



. 518



Puc. 519

90°
(. 517—520).

3.



. 520

(. 521—524).

4.



Puc. 521



Puc. 522



Puc. 523



Puc. 524

(. 525-529).
3.



Puc. 525



Puc. 526



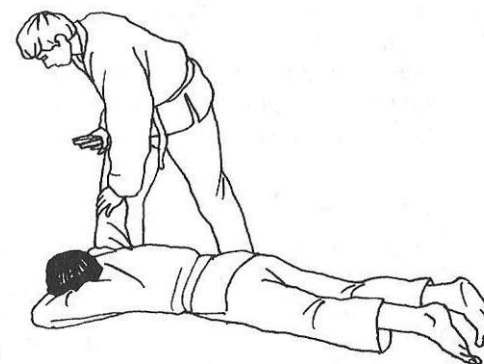
Puc. 527

Урок № 111

- 1.
- 2.



Puc. 528



Puc. 529



Puc. 530



Puc. 532

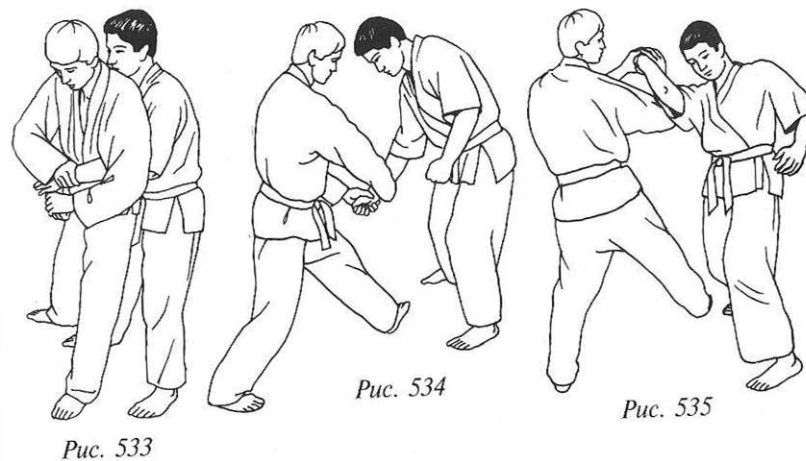
Урок № 112

- 1.
- 2.

(. 530—532).

Урок № 113

- 1.
- 2.



Puc. 533

Puc. 534

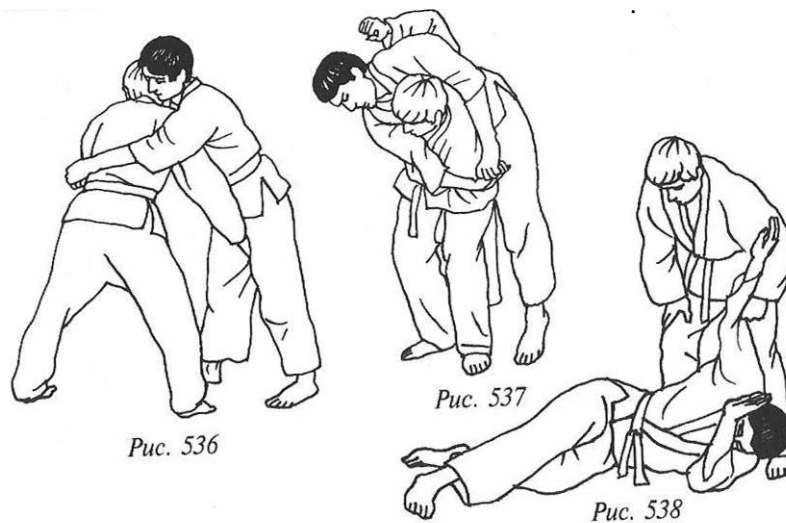
Puc. 535

180°

(. 533—535).

Урок № 114

- 1.
- 2.



Puc. 536

Puc. 537

Puc. 538

(. 536—538).

3.

Урок № 115

1.



. 539

2.

(. 539—542).

3.



Puc. 540



Puc. 541

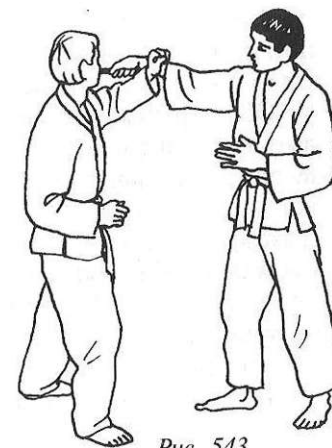


Puc. 542

Урок № 116

1.

2.



Puc. 543



Puc. 544

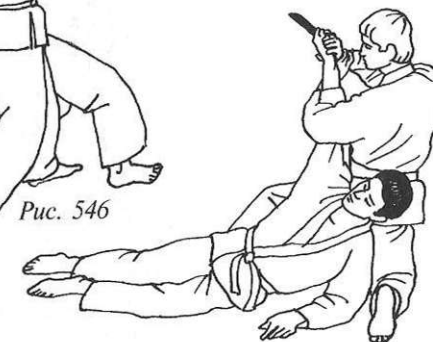
(. 543—547).



Puc. 545



Puc. 546



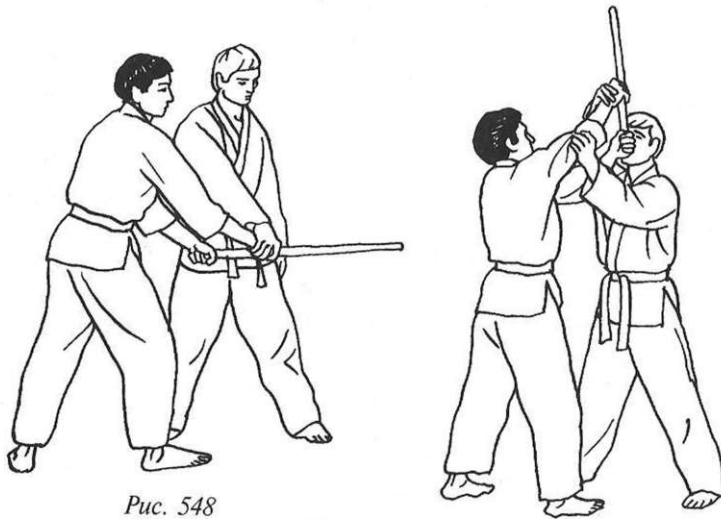
Puc. 547

3.

180°

(. 548—550).

4.



Puc. 548

Puc. 549



Puc. 550

Урок № 117

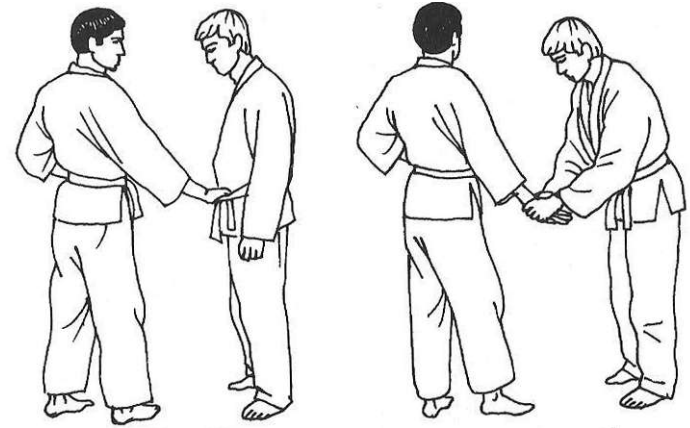
1.

2.

180°

(. 551—555).

3.



. 551

. 552



Puc. 553

Puc. 554

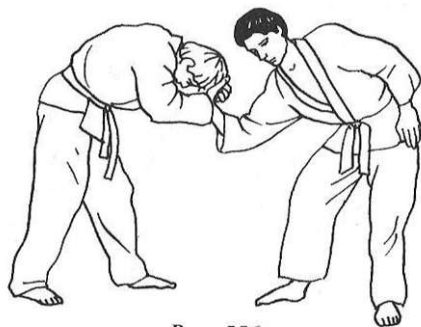
Puc. 555

Урок № 118

- 1.
- 2.

(. 556, 557).

- 3.



Puc. 556



Puc. 557

Урок № 119

- 1.
- 2.

(. 558—560).

- 3.



Puc. 558



Puc. 559



Puc. 560

Урок № 120

- 1.
- 2.

(. 561, 562).

- 3.



Puc. 561



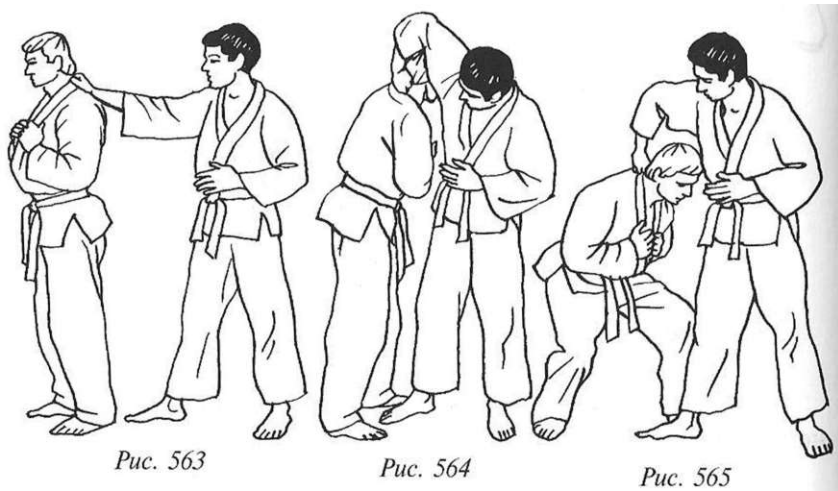
Puc. 562

Урок № 121

- 1.
- 2.

(. 563—565).

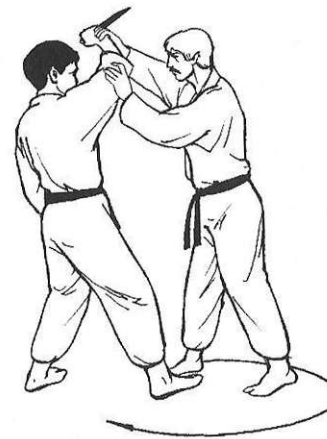
- 3.



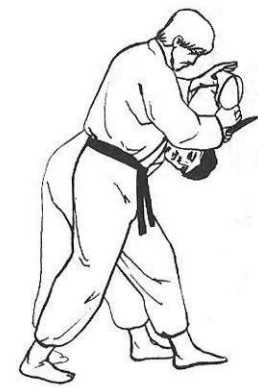
Puc. 563

Puc. 564

Puc. 565



. 566



Puc. 567



Puc. 568



Puc. 569

Урок № 122

- 1.
- 2.

(. 566—569).

- 3.

90°

4. (. 570—574).

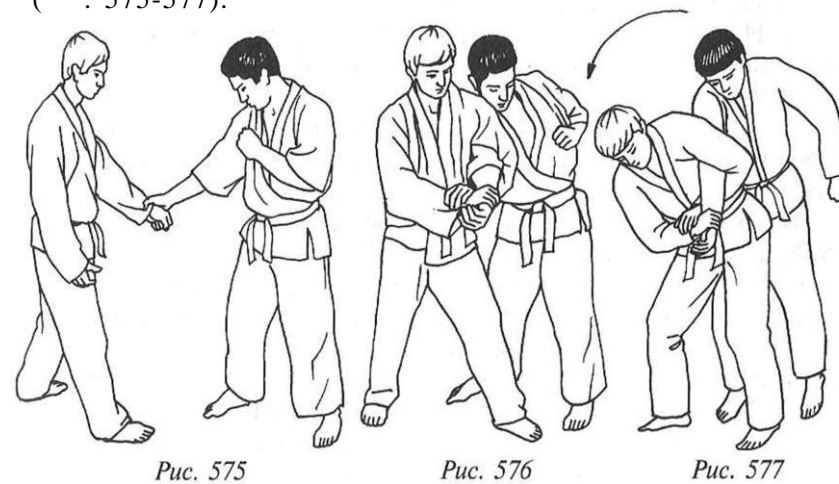
180°

ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА

Урок № 123

- 1.
- 2.

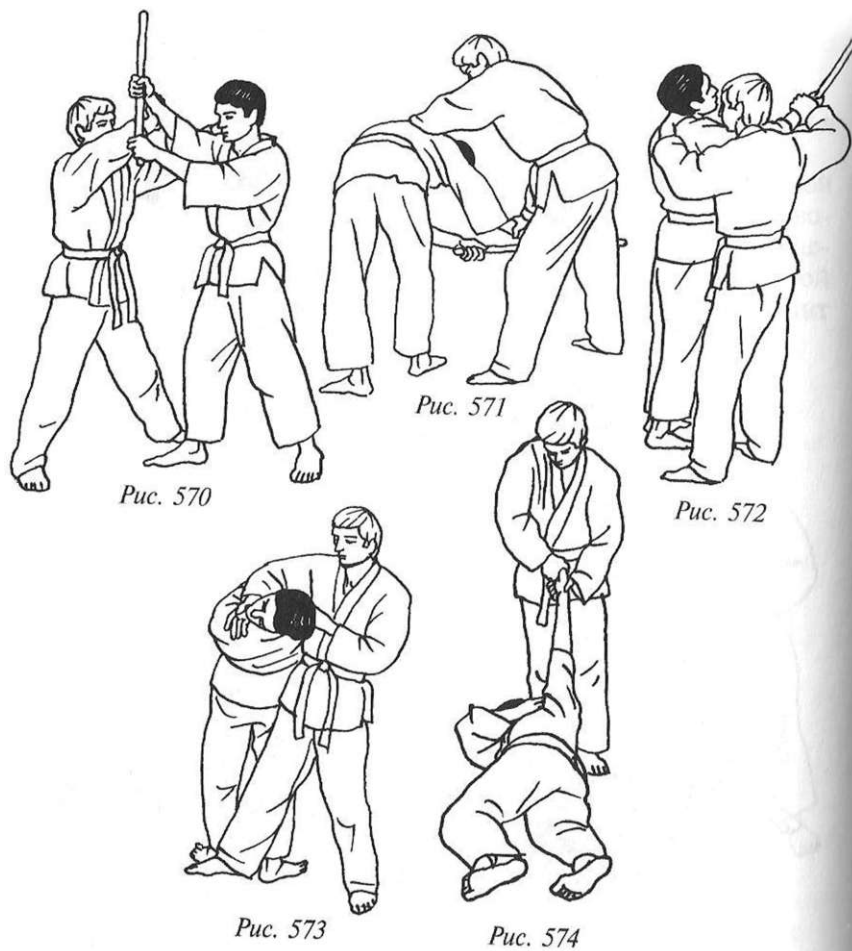
(. 575-577).



- 3.

(. 578—580).

- 4.



Экзамены на право ношения оранжевого пояса

6

1) 25

2) 5

3)



Puc. 578



Puc. 579



. 580

124

- 1.
- 2.

180°

(. 581—584).

- 3.

125

- 1.
- 2.

180°

(. 585—587).

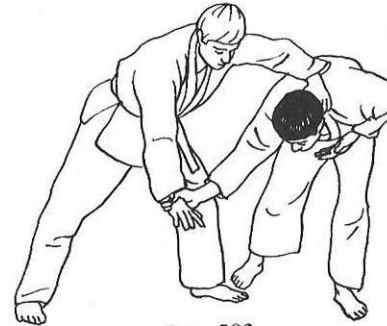
- 3.



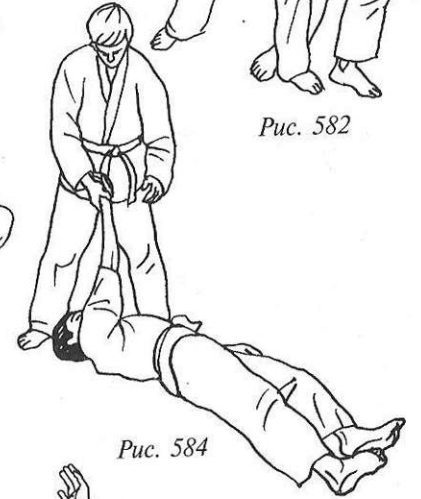
Puc. 581



Puc. 582



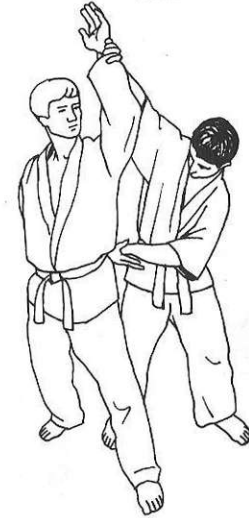
Puc. 583



Puc. 584



Puc. 585



Puc. 586



Puc. 587

Урок № 126

- 1.
- 2.



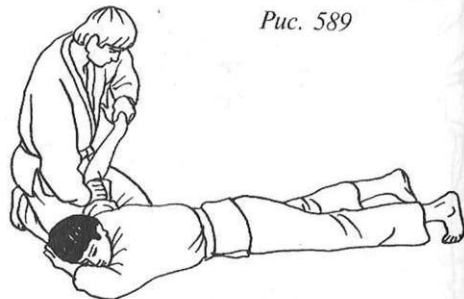
Puc. 588



Puc. 589



Puc. 590



Puc. 591



Puc. 592



Puc. 593

(. 588—591).

- 3.

Урок № 127

- 1.
- 2.



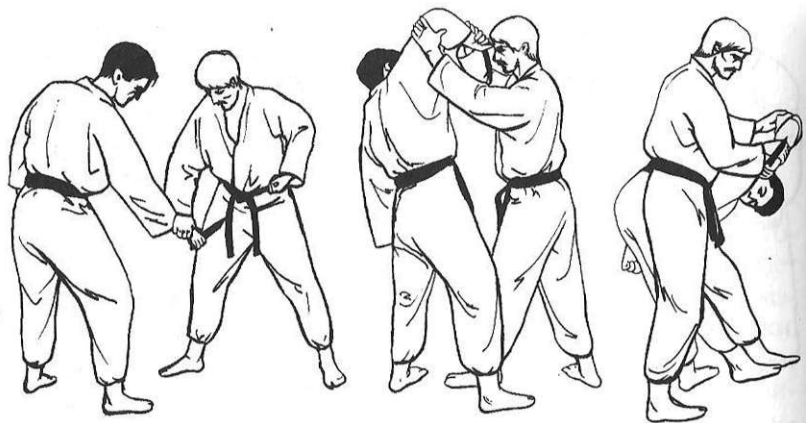
Puc. 594



Puc. 595

(. 592—595).

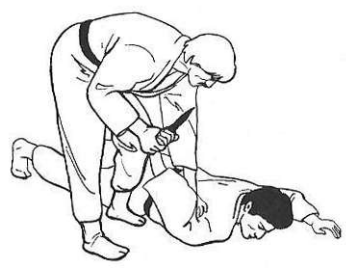
- 3.



. 596

. 597

. 598



. 599

Урок № 128

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

180°

(. 596—599).

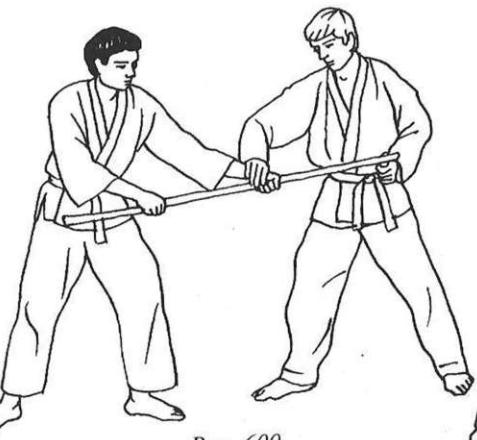
20

180°

5.

180°

(. 600-604).



Puc. 600



Puc. 601



Puc. 602



Puc. 603



Puc. 604



Рис. 605

Урок № 129

- 1.
- 2.

180°

(. 605—608).



. 609



. 610



Рис. 606

Урок № 130

- 1.
- 2.

(. 609-611).

- 3.



. 611



Рис. 607

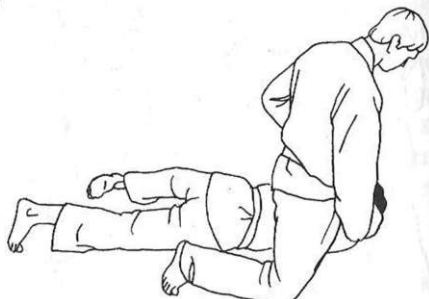


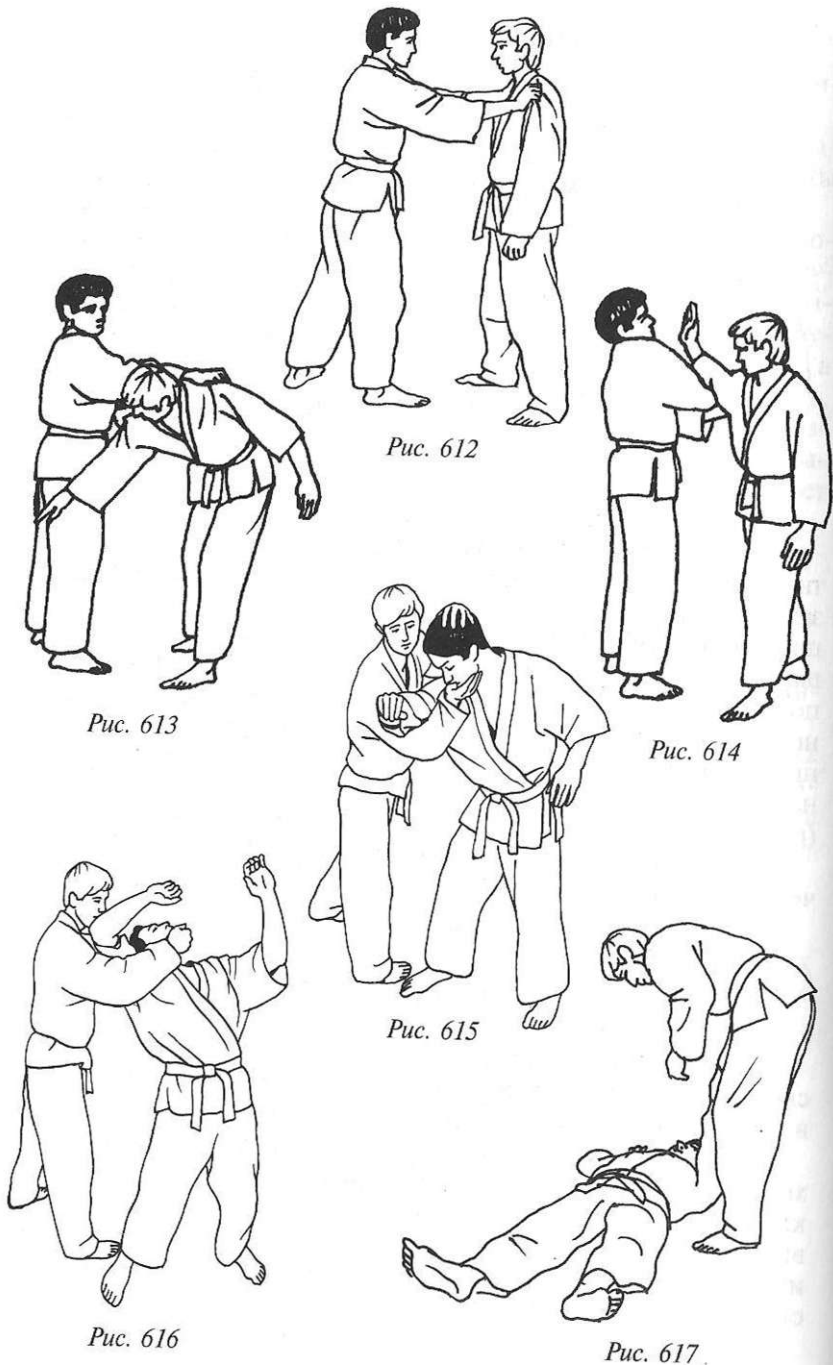
Рис. 608

Урок № 131

- 1.
- 2.

(. 612—617).

- 3.

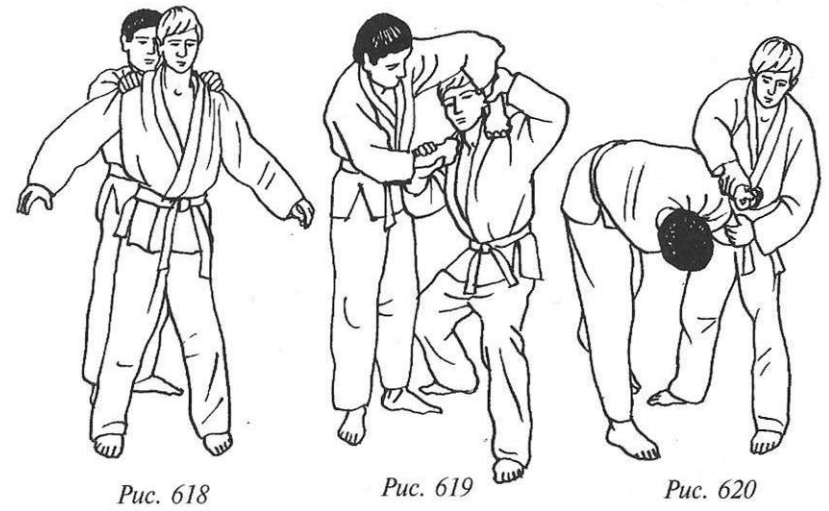


Урок № 132

- 1.
- 2.

(. 618—620).

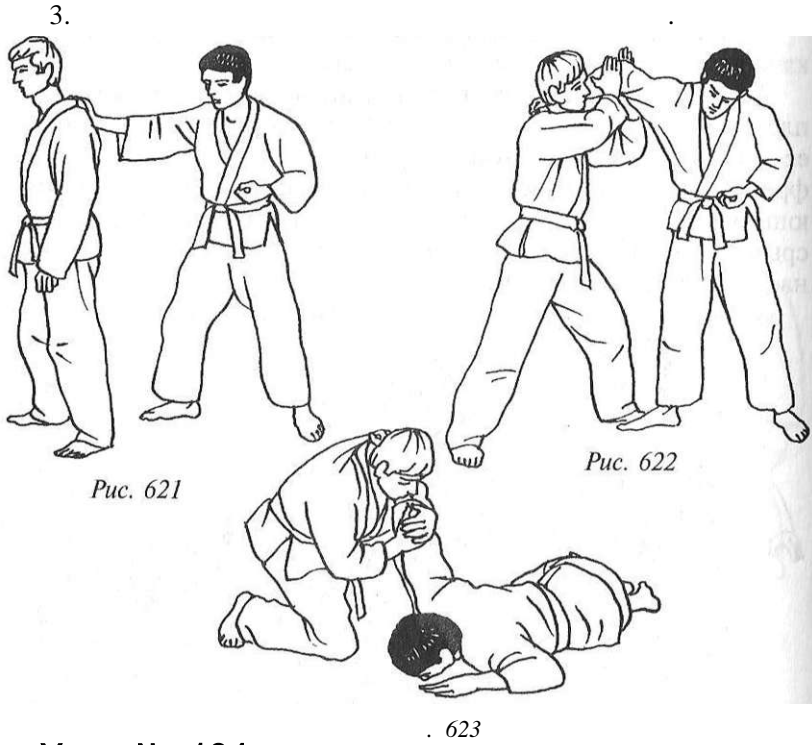
- 3.



Урок № 133

- 1.
- 2.

(. 621—623).



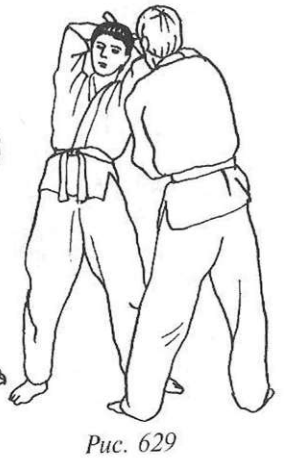
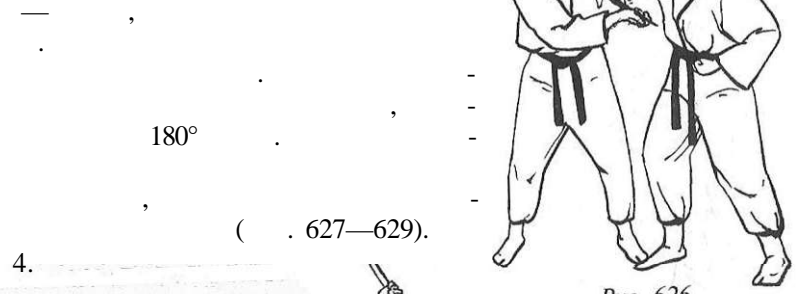
Урок № 134

- 1.
- 2.

180°

(. 624—626).

- 3.





Puc. 630



Puc. 631

Урок № 135

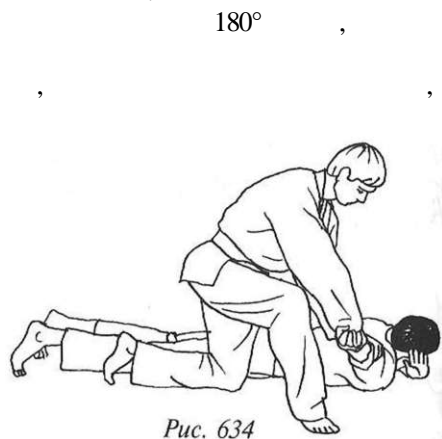
- 1.
- 2.



Puc. 632



Puc. 633



Puc. 634

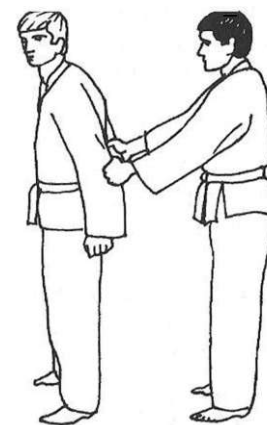
180°

- 3.

Урок № 136

- 1.
- 2.

(. 630—634).



. 635

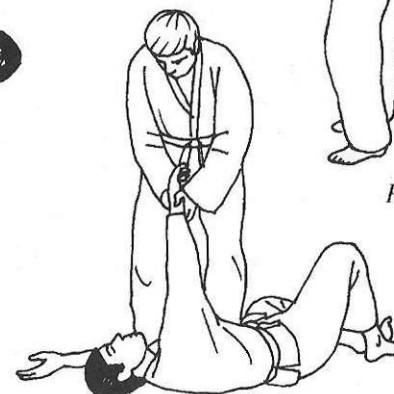
180°

- 3.

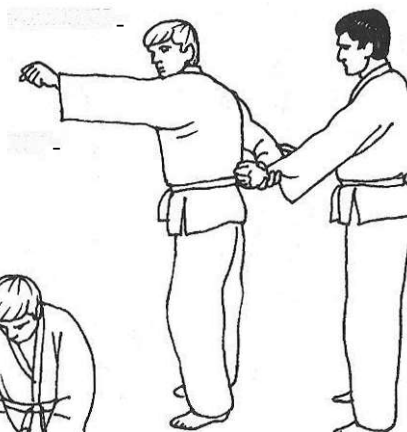
(. 635—638).



. 637



. 638



Puc. 636

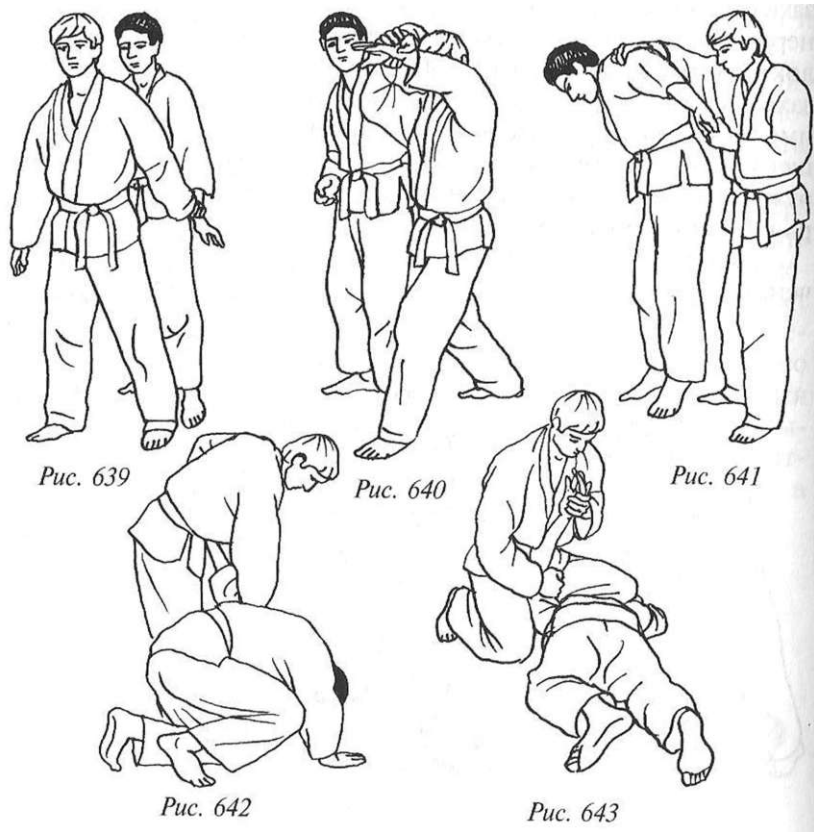
Урок № 137

- 1.
- 2.

180°

(. 639—643).

- 3.

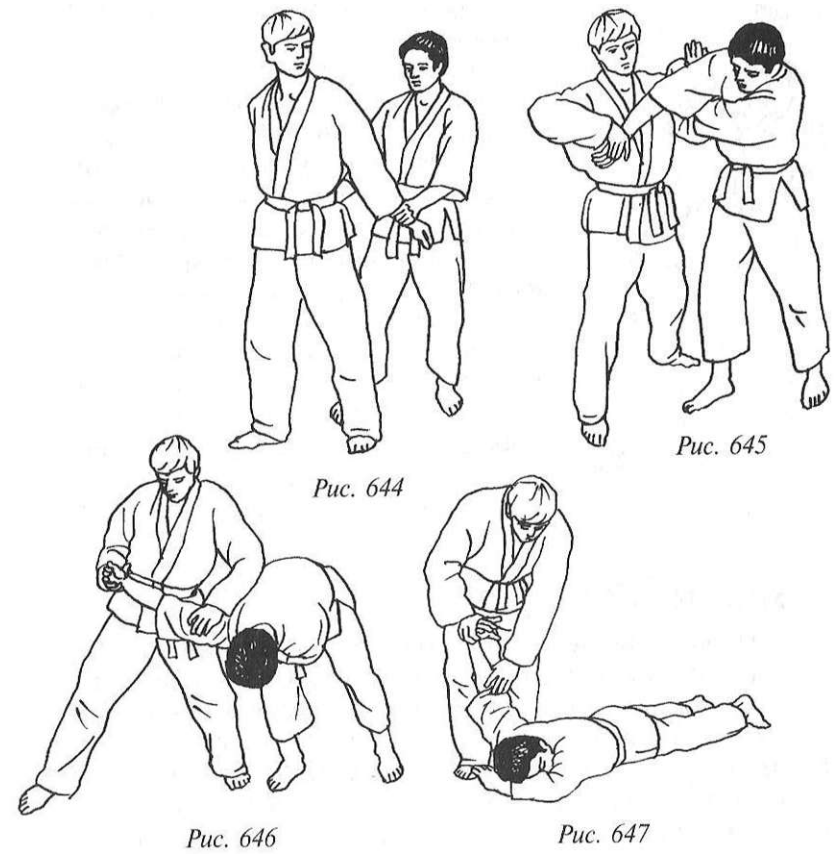


Урок № 138

- 1.
- 2.

(. 644—647).

- 3.





. 648



Puc. 649



Puc. 651



Puc. 652

Урок № 139

1.

2.



. 650

3.

(. 648—650).

(. 651, 652).

3.

180°

(. 653, 654).

4.

Урок № 140

1.

2.



Puc. 653



Puc. 654

Урок № 141

- 1.
- 2.

(. 655, 656).

3.



Puc. 655

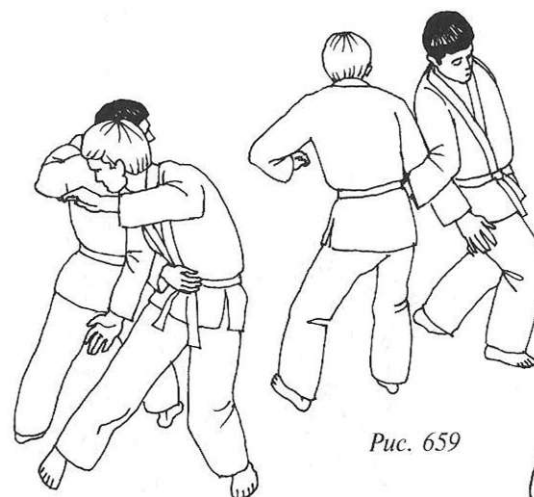


Puc. 656

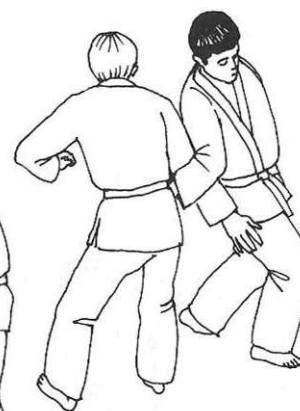
Урок № 142

- 1.
- 2.

3. (. 657—660).



Puc. 658



Puc. 659



. 660

180°



Puc. 657

Урок № 143

- 1.
- 2.

(. 661—664).

3.



Puc. 661



Puc. 662



Puc. 663



Puc. 664



Puc. 665



Puc. 666

144

- 1.
- 2.

3.

(. 665, 666).



. 667



Puc. 668

145

- 1.
- 2.



Puc. 669

180°

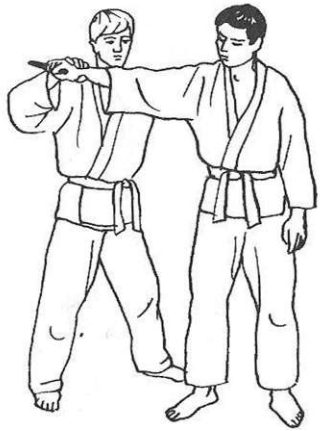
- 3.

(. 667—670).



Puc. 670

180°.



671

180°

(. 671—674).

4.



Рис. 672



Рис. 673



Рис. 674

Урок № 146

- 1.
- 2.



Рис. 675



Рис. 676

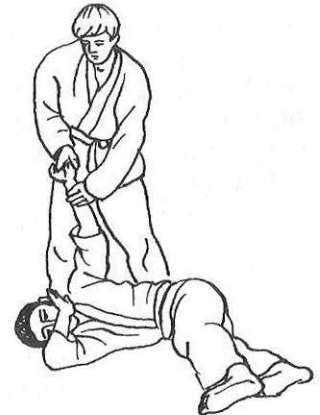


Рис. 677

(. 675—677).

3.

Урок № 147

- 1.
- 2.

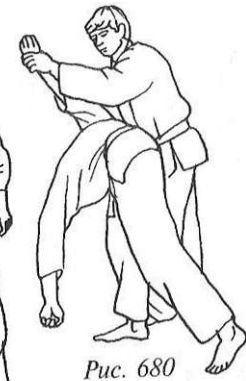


Рис. 680

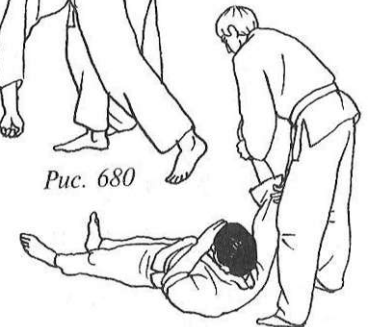


Рис. 681

180°

(. 678—681).

3.

Урок № 148

1.

2.



Рис. 685



Рис. 686



Рис. 687

(. 682—684).

3.



Рис. 682



Рис. 683

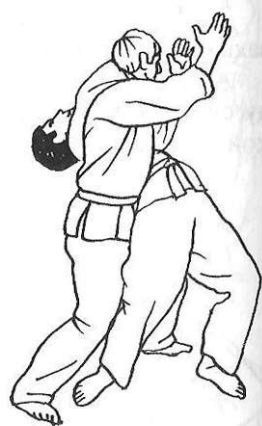


Рис. 684

180°

(. 685—687).

3.

Урок № 150

1.

2.



Рис. 688

a

(. 688).

3.

Урок № 149

1.

2.

Урок № 151

- 1.
- 2.

(. 689—693).



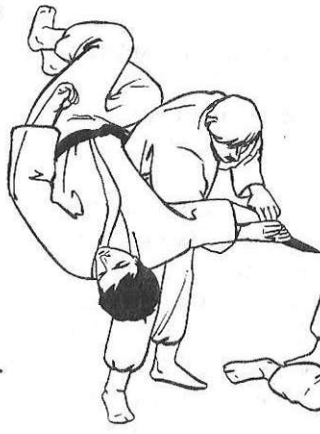
Puc. 689



Puc. 690



Puc. 691



Puc. 692



Puc. 693



Puc. 694



Puc. 695



Puc. 696

- 3.

180°

180°

90°

(. 694—696).

- 4.

Экзамены на право ношения синего пояса

6

1)

25

2)

5

3)

ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

Урок № 152

- 1.
- 2.

180°

(. 697—699).

- 3.

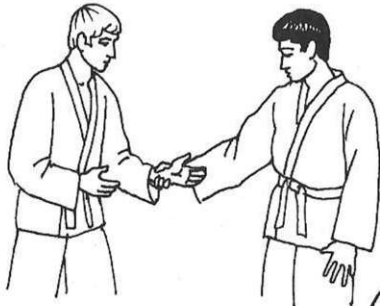


Рис. 697



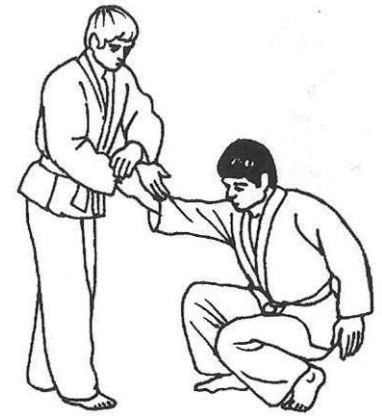
Рис. 698



Рис. 699



. 700



. 701



(. 700—702).

. 702

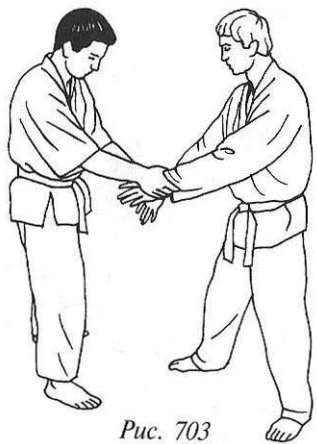
- 3.

Урок № 154

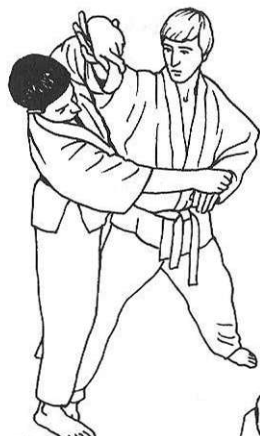
- 1.
- 2.

Урок № 153

- 1.
- 2.



Puc. 703



Puc. 704



Puc. 705



Puc. 706

180°

(. 703—706).

3.

Урок № 155

1.

2.



. 707



. 708



. 709

(. 707—709).

3.

Урок № 156

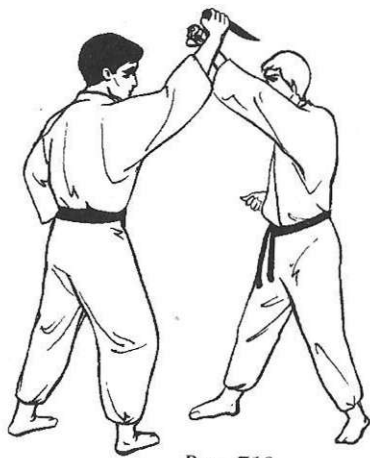
1.

2.

270°

(. 710-715).

3.



Puc. 710



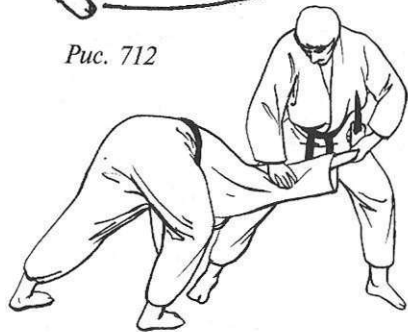
Puc. 711



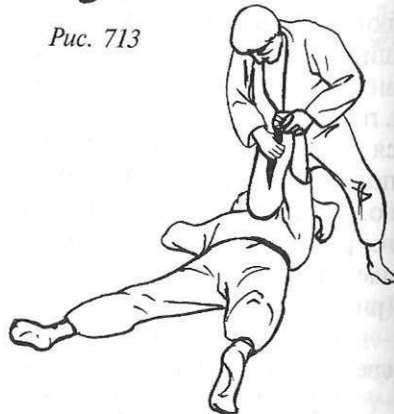
Puc. 712



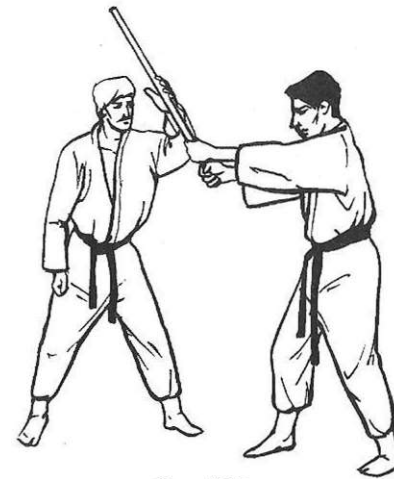
Puc. 713



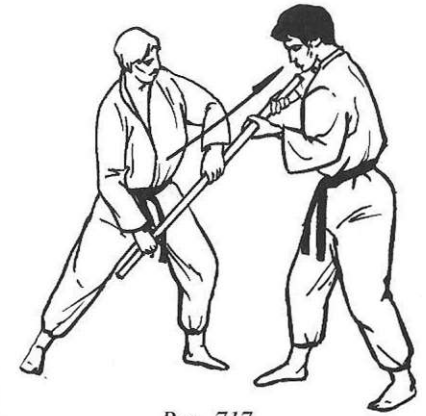
Puc. 714



Puc. 715



Puc. 716



Puc. 717

(. 716, 717).

4.

Урок № 157

- 1.
- 2.

180°

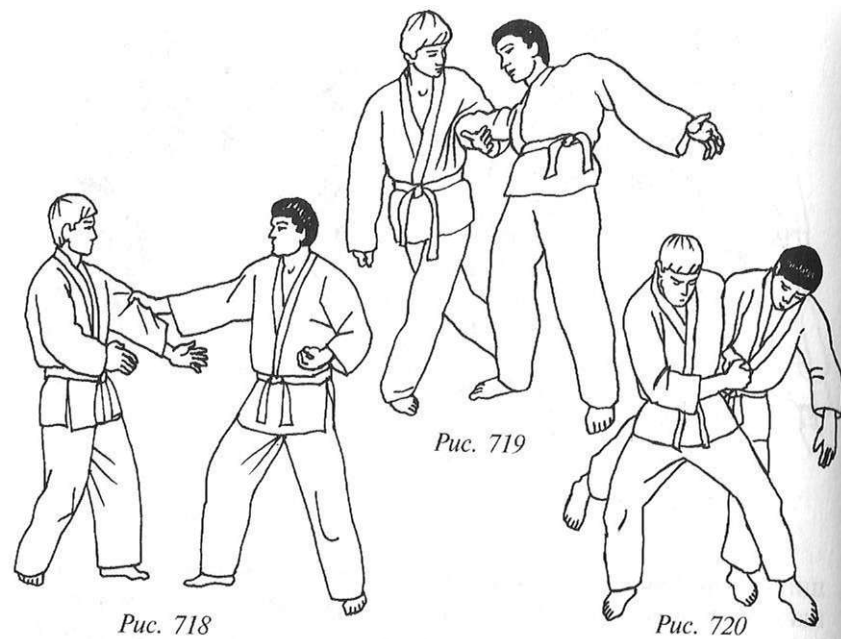
« ».

3.

(. 718—720).

(. 721—723).

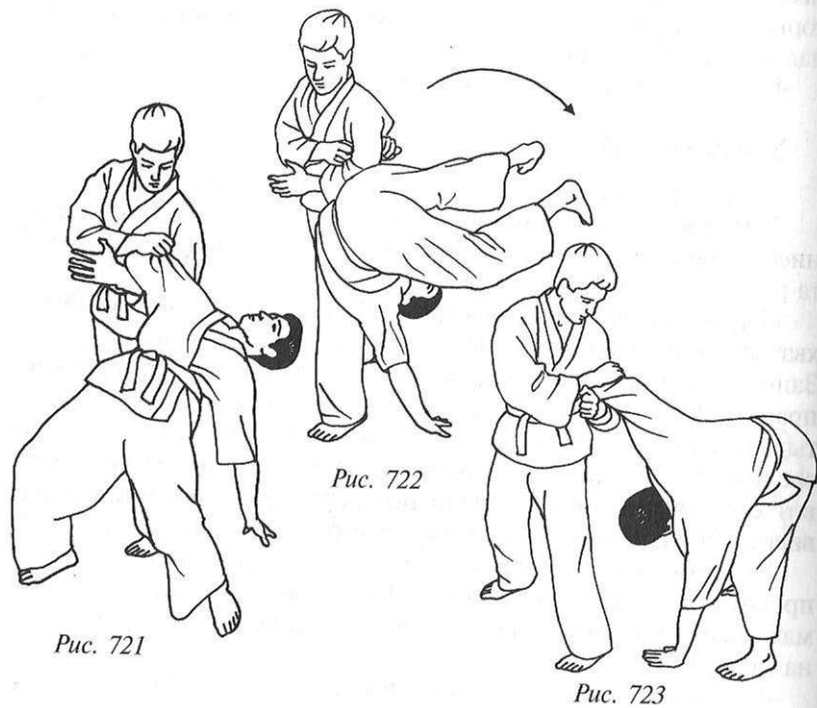
4.



Puc. 718

Puc. 719

Puc. 720



Puc. 721

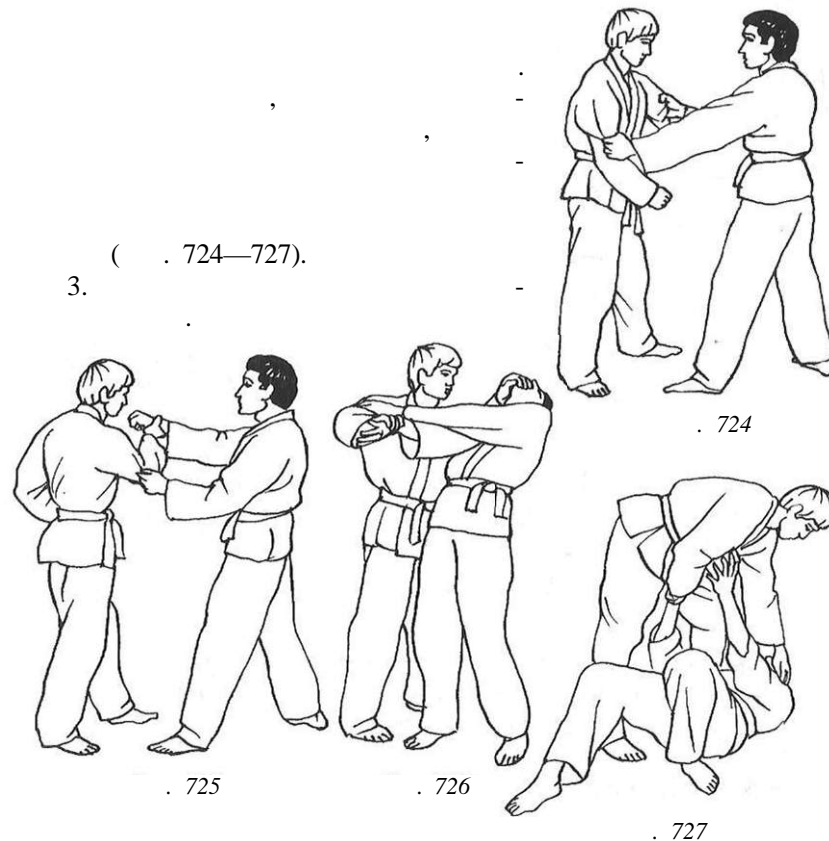
Puc. 722

Puc. 723

Урок № 158

- 1.
- 2.

3. (. 724—727).



. 724

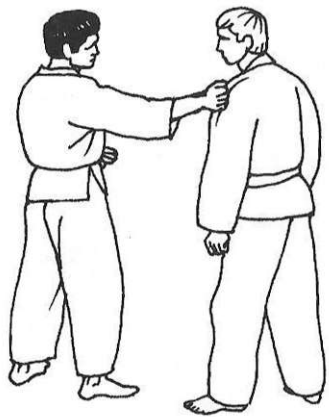
. 725

. 726

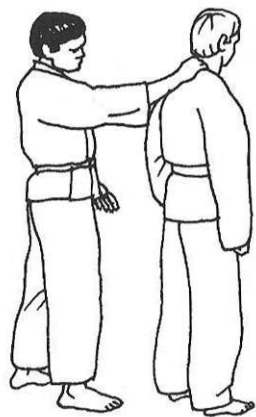
. 727

Урок № 159

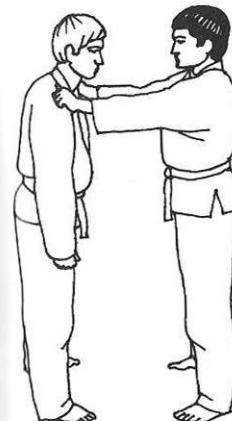
- 1.
- 2.



Puc. 728



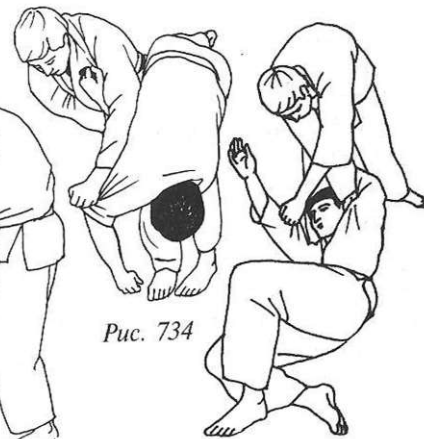
Puc. 729



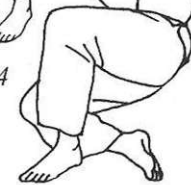
Puc. 732



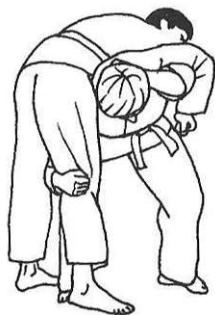
Puc. 733



Puc. 734



Puc. 735



Puc. 730



Puc. 731

Урок № 161

- 1.
- 2.



180°

Puc. 736



Puc. 737



Puc. 738



3.

Урок № 160

- 1.
- 2.

(. 728—731).

(. 732—735).

3.

(. 736—738).

3.

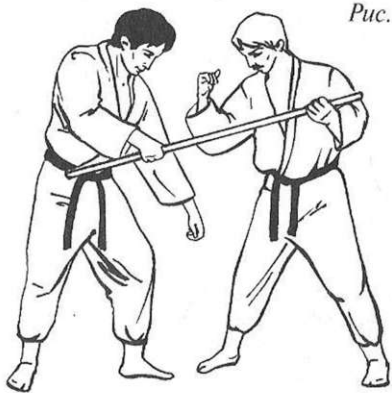
(. 739—741).

20

4.



Puc. 739



Puc. 740



Puc. 741

Урок № 162

- 1.
- 2.

(. 742—744).

3.



Puc. 742



Puc. 743



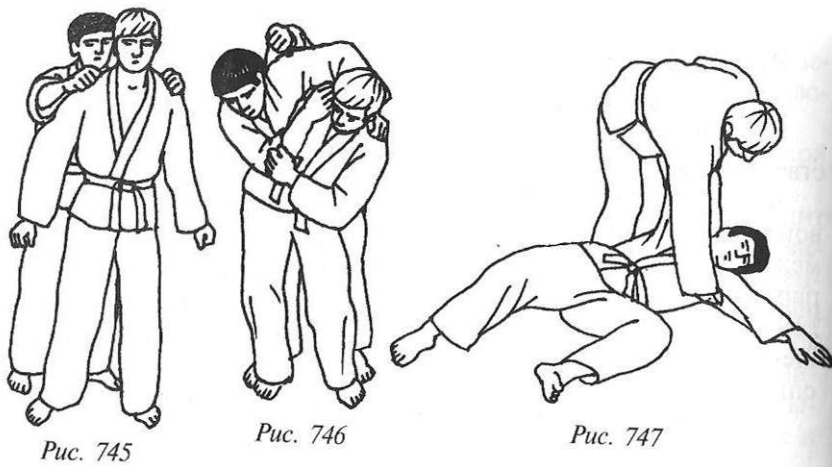
Puc. 744

Урок № 163

- 1.
- 2.

(. 745—747).

3.



Puc. 745

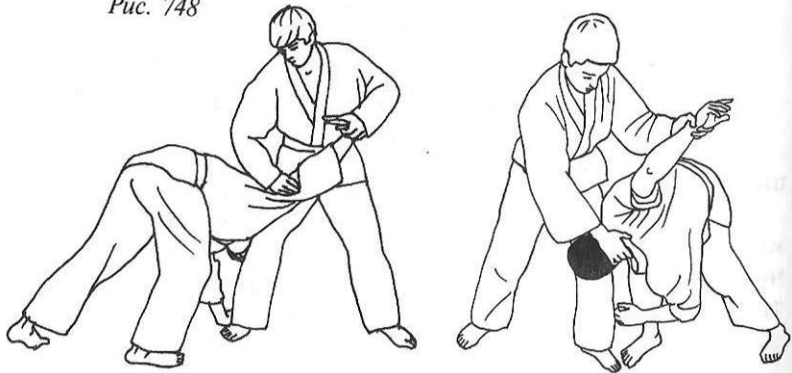
Puc. 746

Puc. 747



Puc. 748

Puc. 749



Puc. 750

Puc. 751

Урок № 164

- 1.
- 2.

180°

- 3.

Урок № 165

- 1.
- 2.

(Puc. 748—751).

180°



Puc. 752



Puc. 753



Puc. 754



Puc. 755

(. 752—755).

3.

Урок № 166

- 1.
- 2.

180°

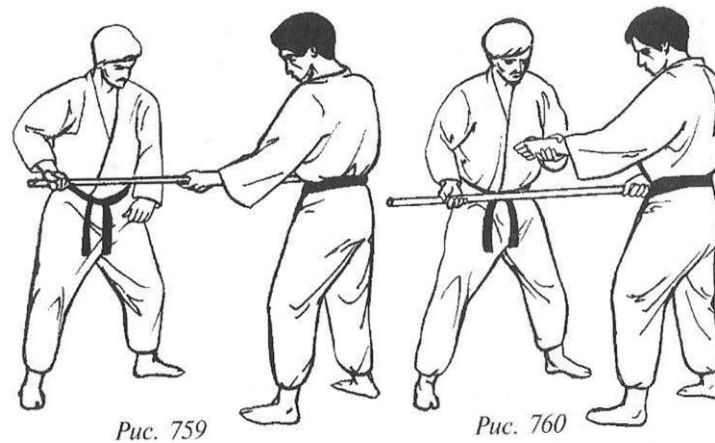


Рис. 759

Рис. 760

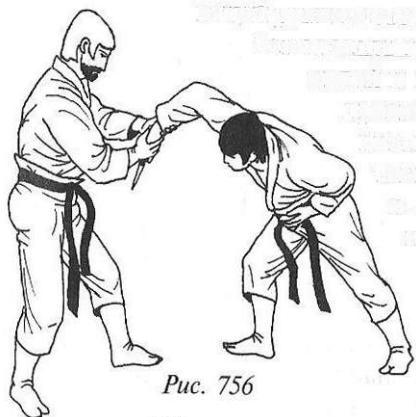


Рис. 756

180°

(. 756—758).

3.



Рис. 761



Рис. 757



Рис. 758

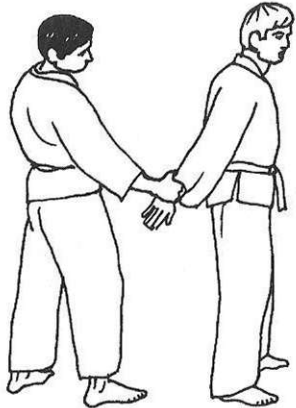
4.

(. 759—761).

Урок № 167

- 1.
- 2.

180°



Puc. 762



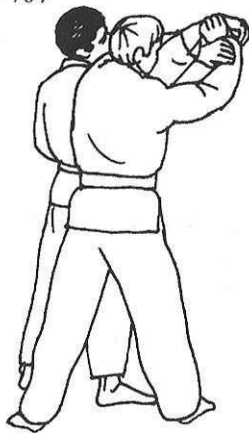
Puc. 763



Puc. 764



Puc. 765



. 766



. 767

180°

(. 762—767).

3.

УРОК № 168

1.

2.

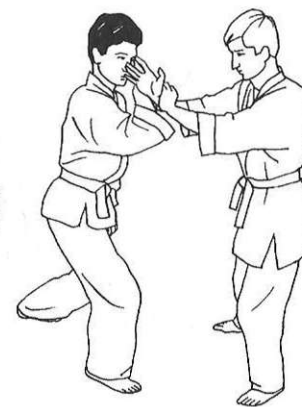
180°



Puc. 768



Puc. 769



Puc. 770



Puc. 771



Puc. 772



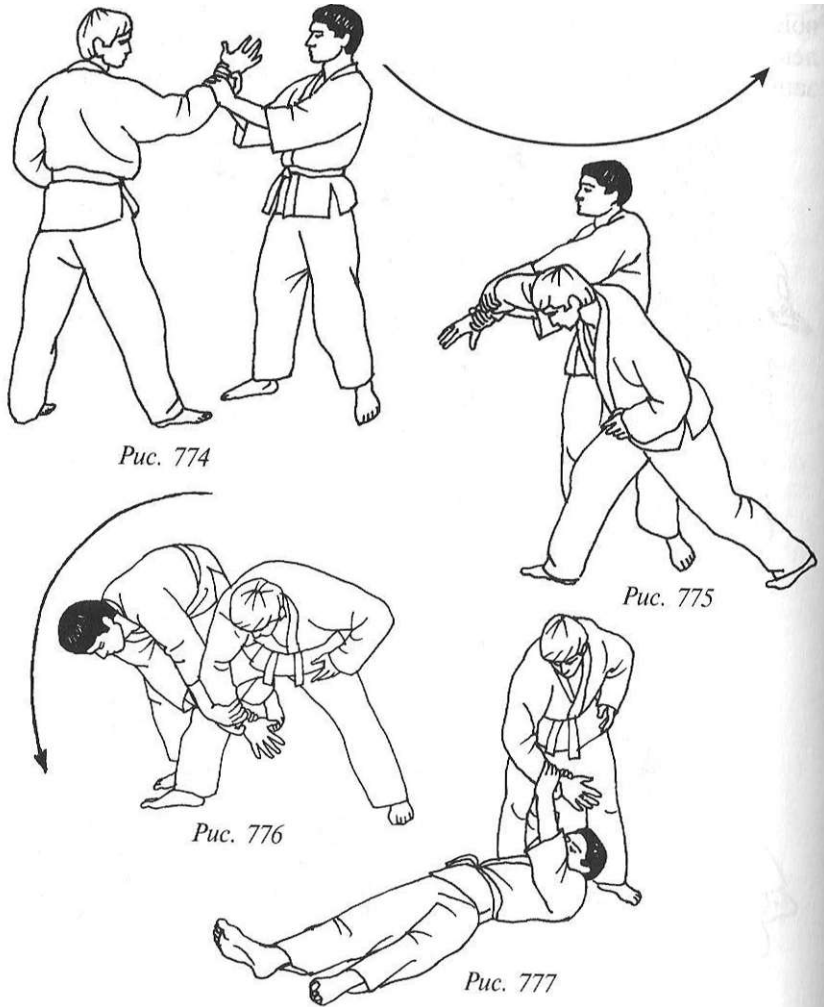
Puc. 773

180°
(. 768—773).

3.

Урок № 169

- 1.
- 2.



(. 774—777).

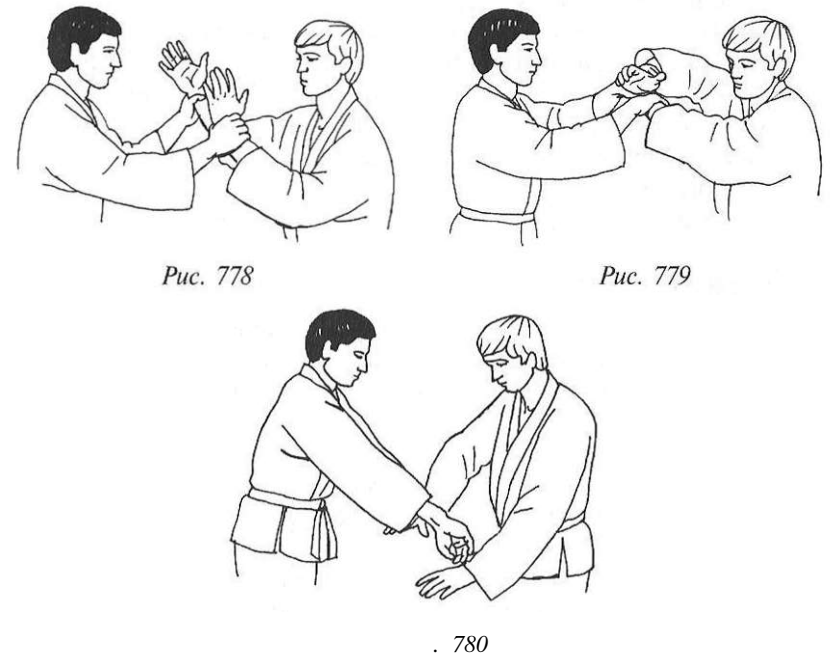
3.

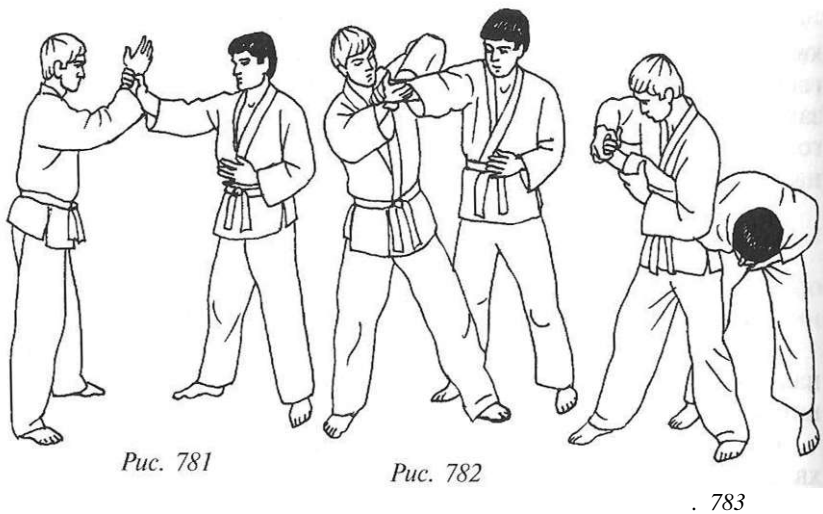
Урок № 170

- 1.
- 2.

(. 778—780).

3.





Урок № 171

- 1.
- 2.

(. 781—783).

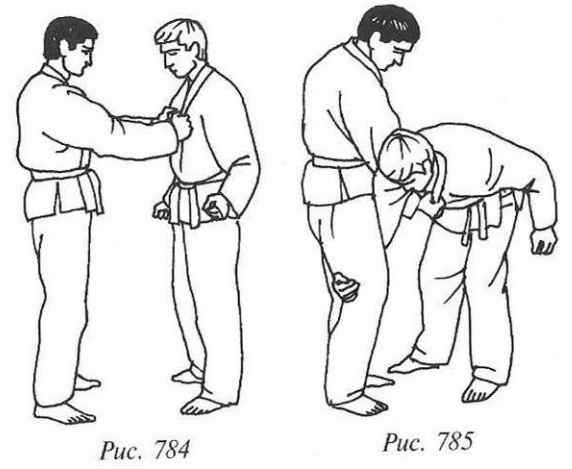
- 3.

Урок № 172

- 1.
- 2.

(. 784—787).

- 3.



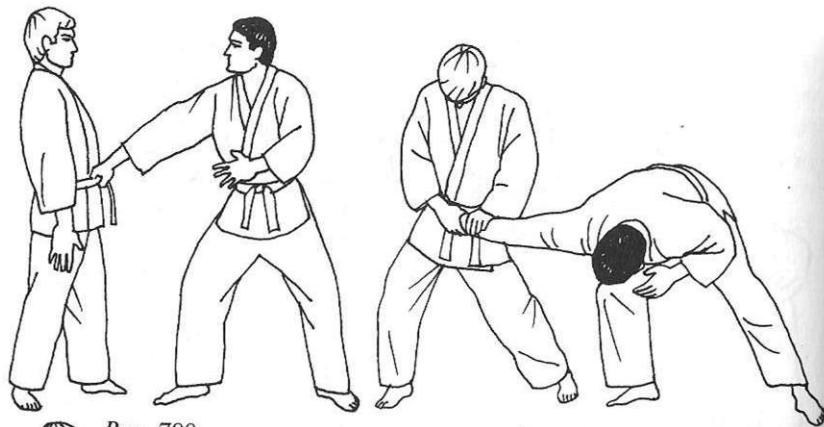
Урок № 173

- 1.
- 2.

90°

(. 788—791).

- 3.

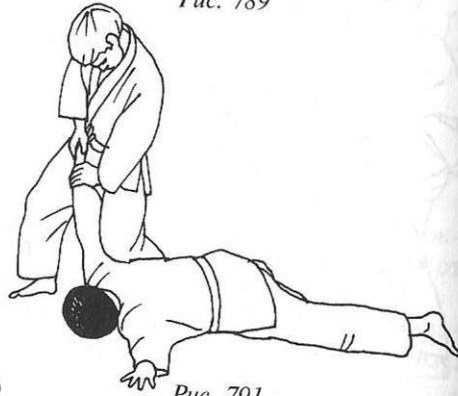


Puc. 788

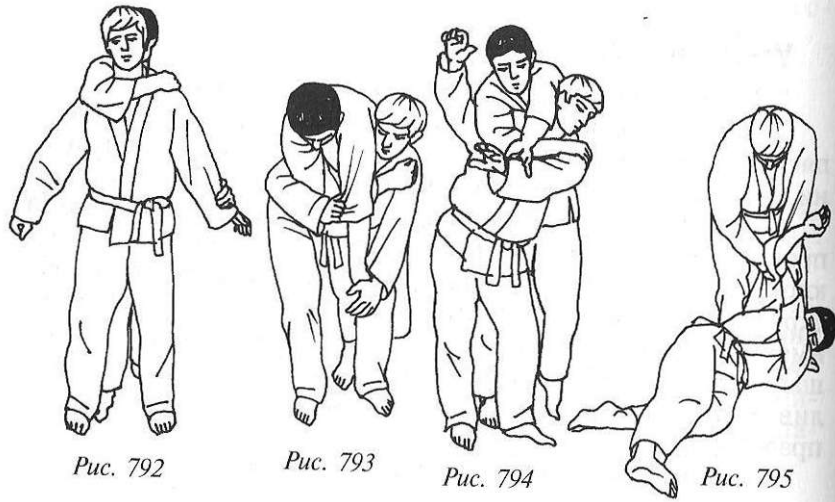
Puc. 789



Puc. 790



Puc. 791



Puc. 792

Puc. 793

Puc. 794

Puc. 795

Урок № 174

- 1.
- 2.

- 3.

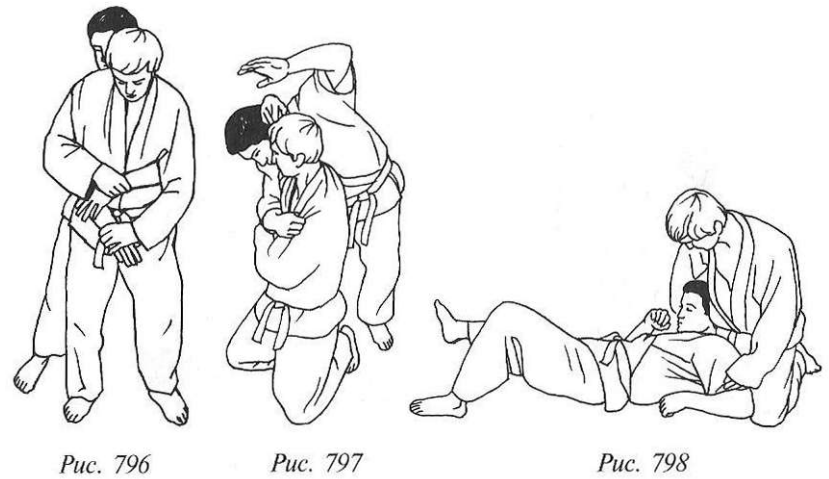
(. 792—795).

Урок № 175

- 1.
- 2.

- 3.

(. 796-798).



Puc. 796

Puc. 797

Puc. 798

Урок № 176

- 1.
- 2.

(. 799—802).



. 799



. 800



Puc. 801

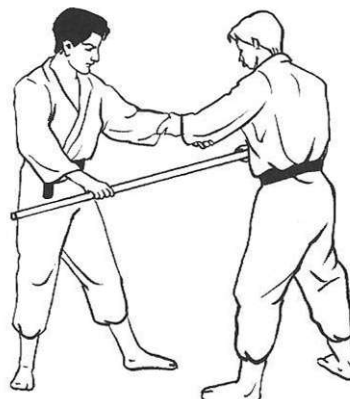


Puc. 802

- 3.
- 4.

(. 803, 804).

- 5.



Puc. 803



Puc. 804

Урок № 177

- 1.
- 2.

(. 805—810).

- 3.



Puc. 805



Puc. 806



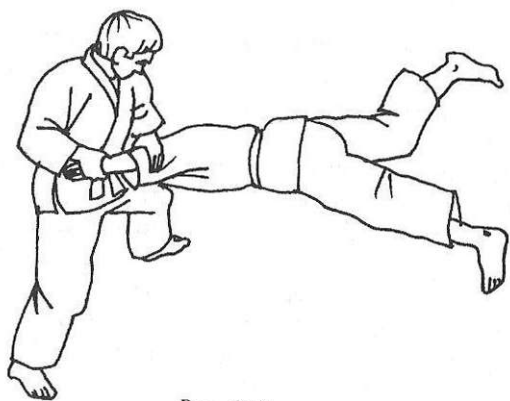
Puc. 807



Puc. 808



Puc. 809



Puc. 810

Урок № 178

- 1.
- 2.

(. 811).

- 3.



.811

Урок № 179

- 1.
- 2.



Puc. 812



Puc. 813



Puc. 814

(. 812—814).

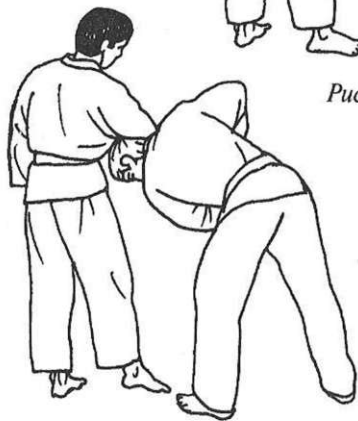
3.

Урок № 180

- 1.
- 2.



Puc. 815



Puc. 816



Puc. 817

180°

(. 815—817).

3.

Урок № 181

- 1.
- 2.

« »,

(. 818—820).

3.



Puc. 818



Puc. 819



. 820

Урок № 182

- 1.
- 2.

180°

(. 821—824).



Рис. 821



Рис. 822



. 823



. 824

3.

(. 825, 826).

4.



. 825



. 826

Экзамены на право ношения фиолетового пояса

6

- 1) 30
- 2)
- 3)

183

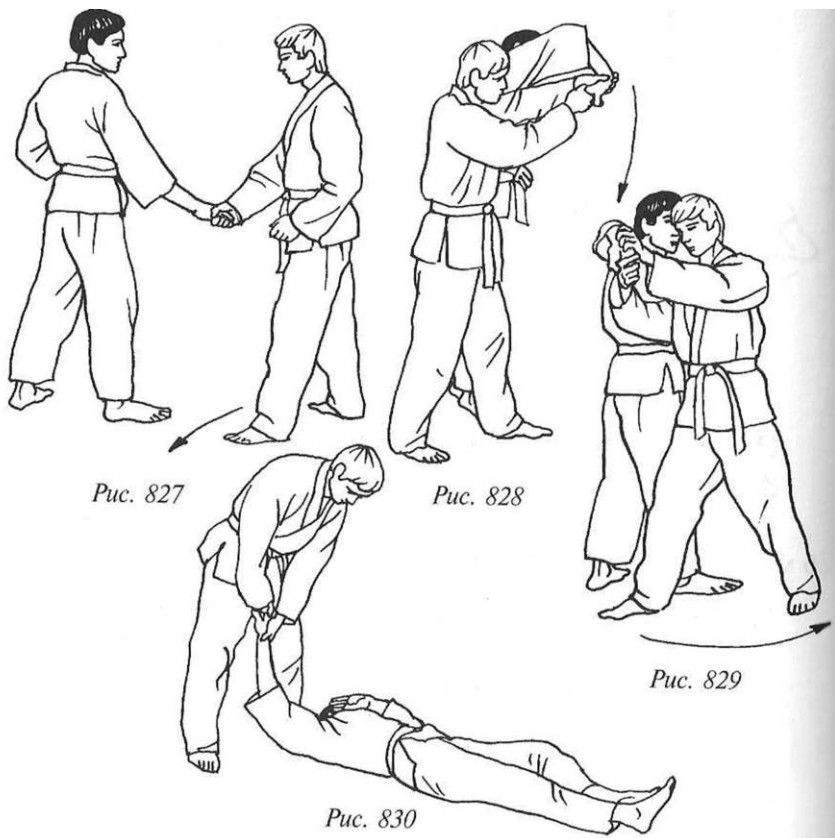
- 1.
- 2.

180°

180°

(. 827—830).

3.



Puc. 827

Puc. 828

Puc. 829

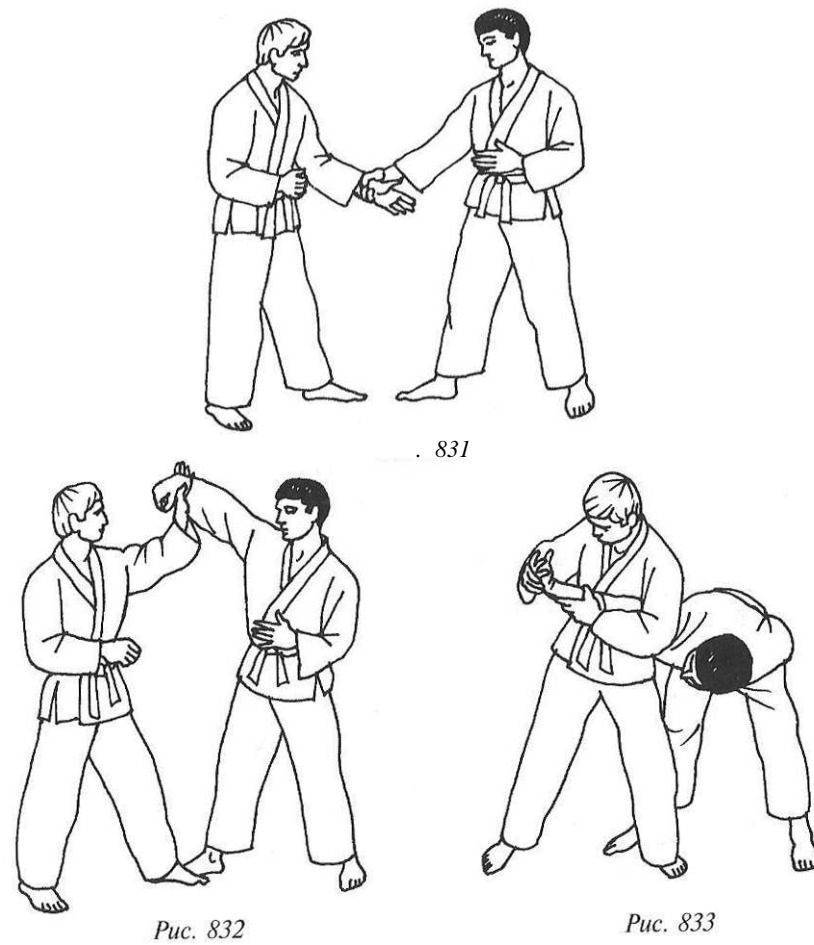
Puc. 830

184

- 1.
- 2.

(. 831—833).

3.



. 831

Puc. 832

Puc. 833

185

- 1.
- 2.

180°

(. 834—837).

3.



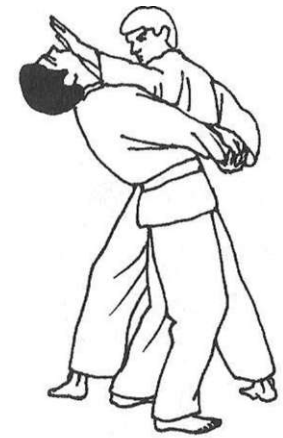
186

- 1.
- 2.

360°

(. 838, 839).

3.



187

- 1.
- 2.

180°

(. 840—845).

3.



Puc. 840



Puc. 841



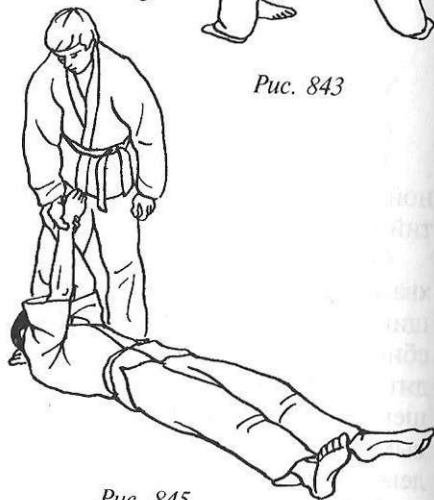
Puc. 842



Puc. 843



Puc. 844

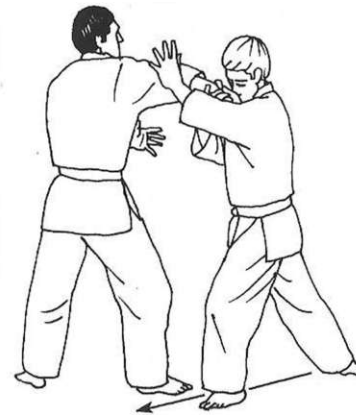


Puc. 845

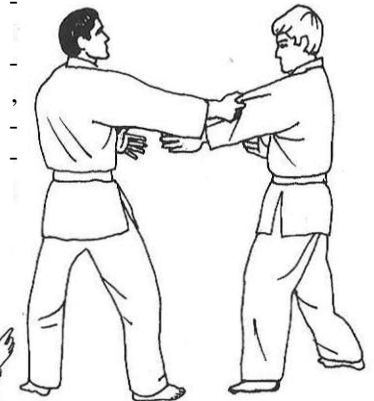
188

- 1.
- 2.

180°



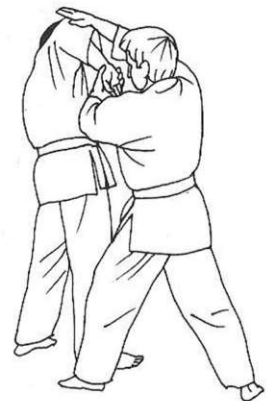
Puc. 847



Puc. 846



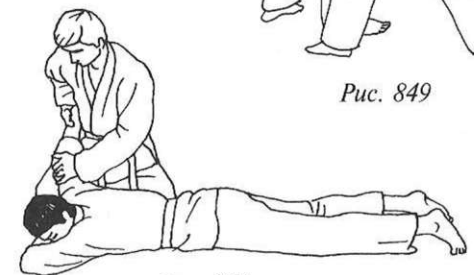
Puc. 848



Puc. 849



Puc. 850



Puc. 851

180°

(. 846—851).

3.

189

1.

2.

180°

(. 852—854).

3.



Puc. 855



Puc. 856



Puc. 857

(. 855—857).

(. 858, 859).

4.



. 858



Puc. 859



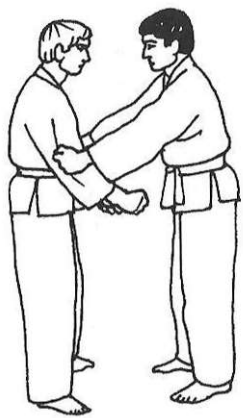
Puc. 852



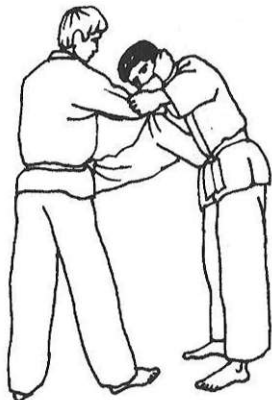
Puc. 853



Puc. 854



Puc. 860



Puc. 861



Puc. 862

190

1.

2.

3.

(. 860—863).

191

1.

2.

3.



Puc. 863



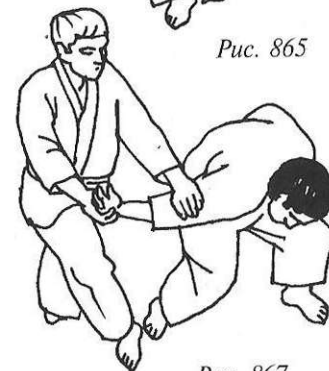
Puc. 864



Puc. 865



Puc. 866



Puc. 867



. 868

(. 864—868).

3.

192

1.

2.



Puc. 869



Puc. 870



Puc. 873



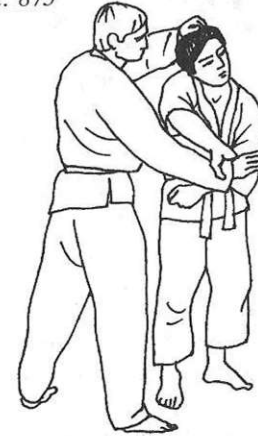
Puc. 874



. 871



. 872



Puc. 875



Puc. 876

3.

193

1.
2.

(. 869—872).

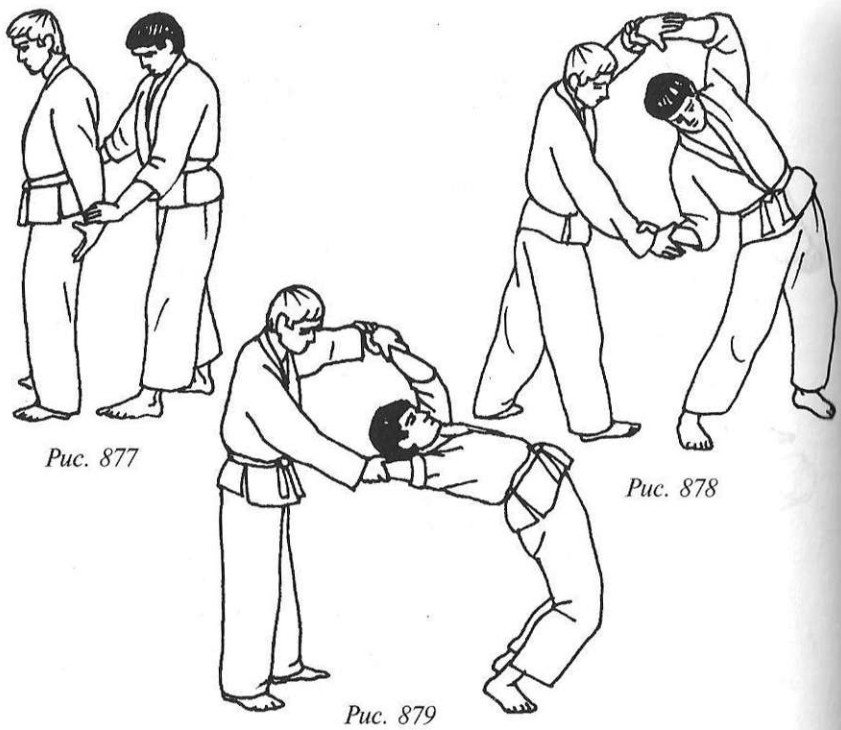
3.

194

1.
2.

(. 873—876).

180°



(. 877—879).

3.

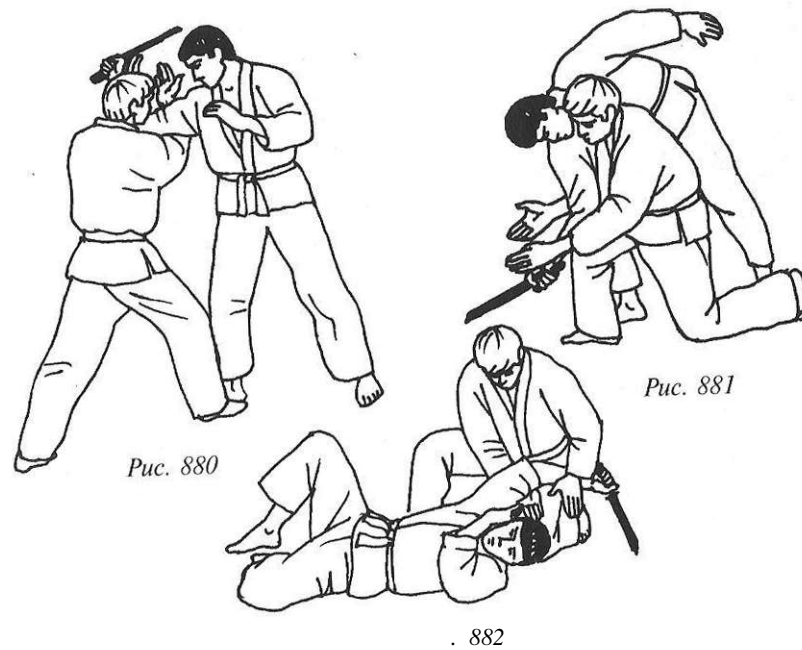
195

1.

2.

180°

(. 880-882).



3.

(. 883, 884).



. 883

. 884



. 885



. 886

(. 885, 886).

180°
4.

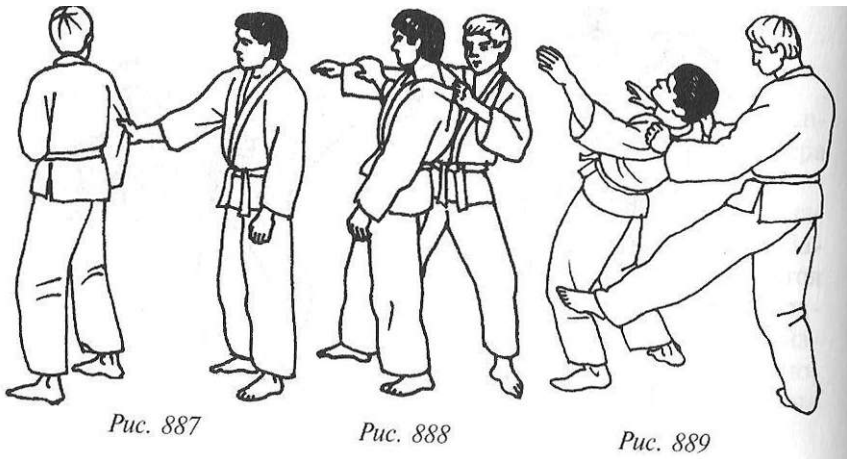
196

1.
2.

180°

(. 887—889).

3.



Puc. 887

Puc. 888

Puc. 889

197

1.
2.

45°

(. 890, 891).

3.

198

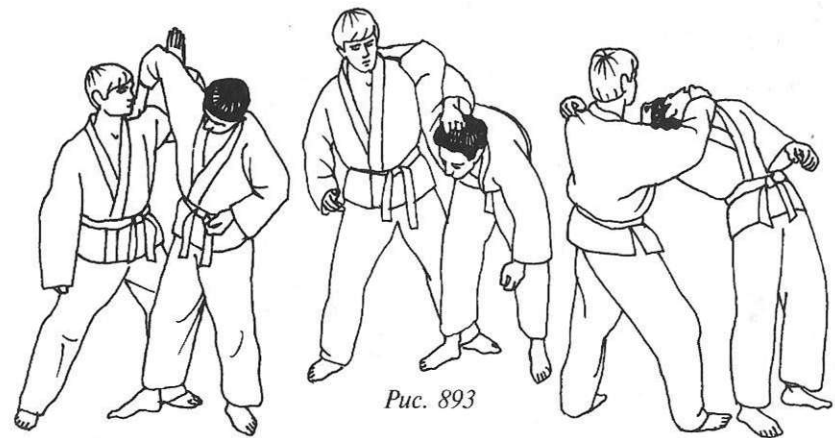
1.
2.



. 890



. 891



. 892

Puc. 893

. 894

(. 892—894).

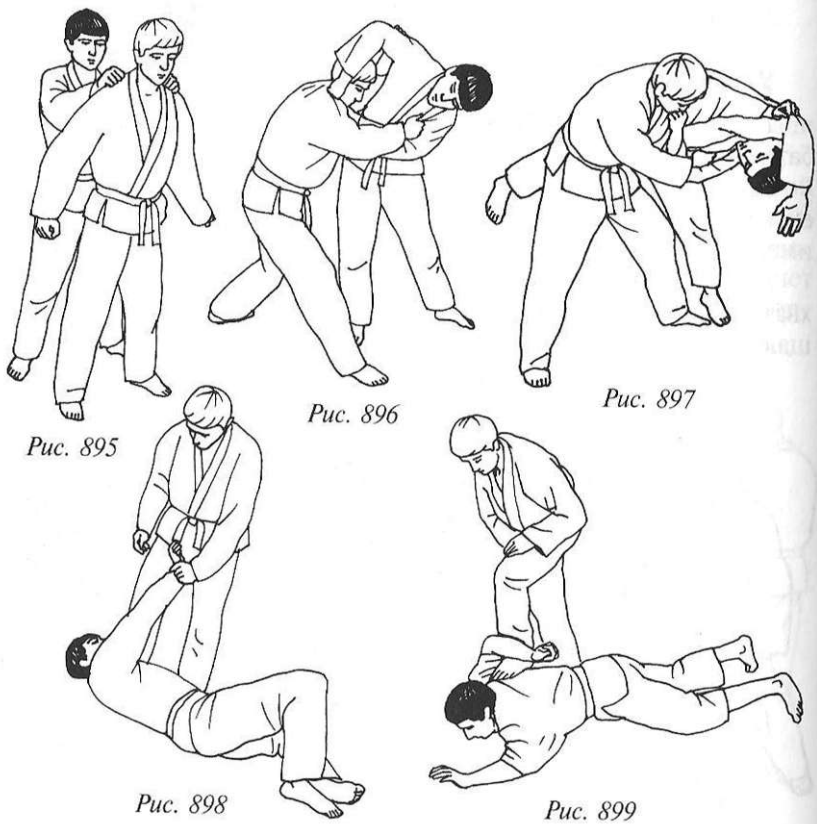
3.

199

1.
2.

(. 895—899).

3.



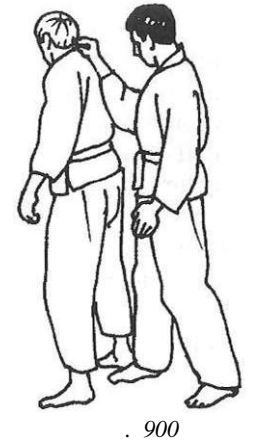
200

1.
2.

180°

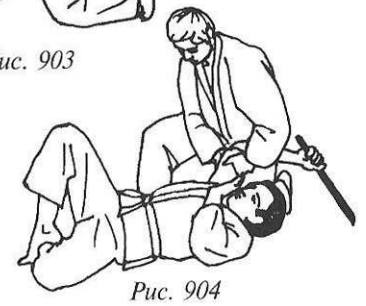
(. 900, 901).

3.



201

1.
2.



270°

(. 902—904).

3.



Puc. 905



. 906



. 907



. 908

180°

(. 905—908).

4.

202

1.

2.

90°

(. 909—911).

3.



Puc. 909



Puc. 910



Puc. 911

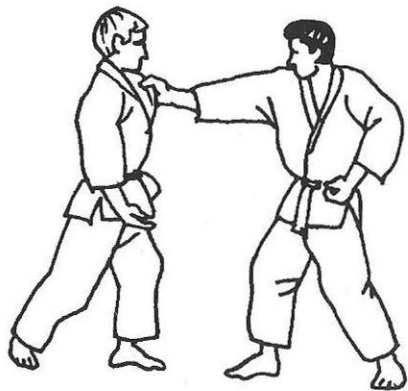
203

- 1.
- 2.

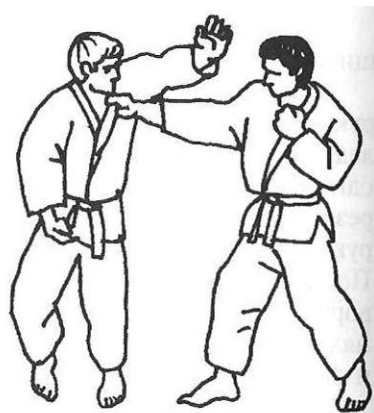
180°

(. 912—915).

- 3.



Puc. 912



Puc. 913



Puc. 914



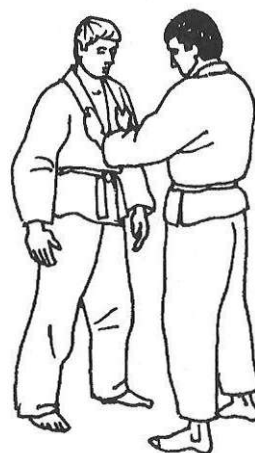
Puc. 915

204

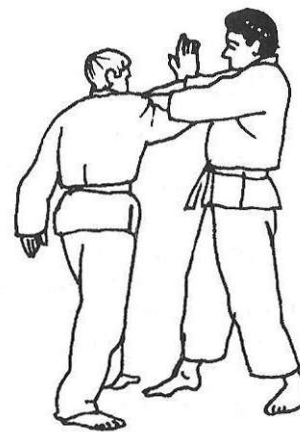
- 1.
- 2.

(. 916-919).

- 3.



Puc. 916



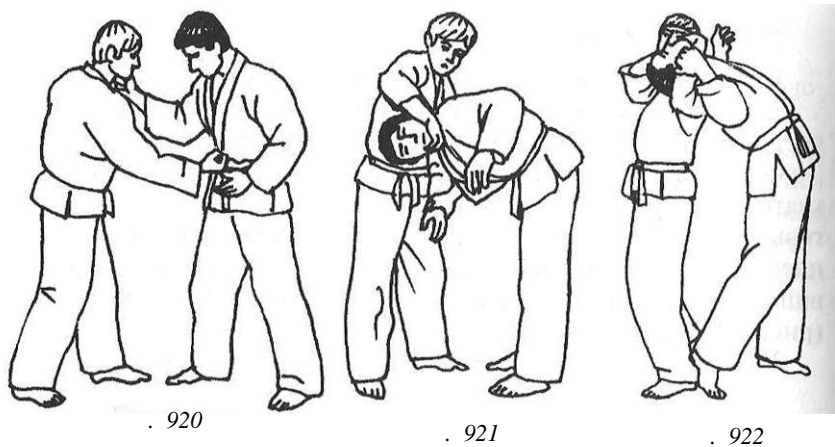
Puc. 917



. 918



. 919



205

- 1.
- 2.

180°

(. 920—922).

- 3.

206

- 1.
- 2.

(. 923—925).

- 3.

207

- 1.
- 2.

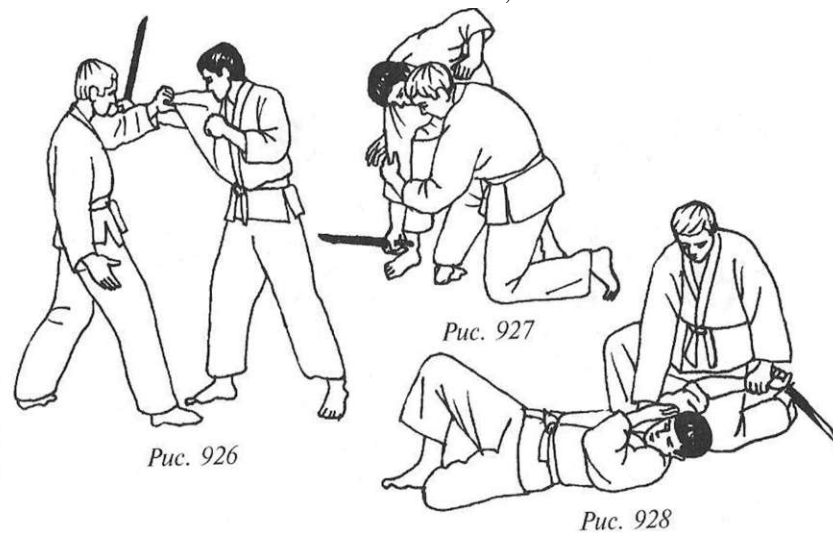


180°

(. 926—928).

- 3.

180°



180°,
(. 929-933).

4.



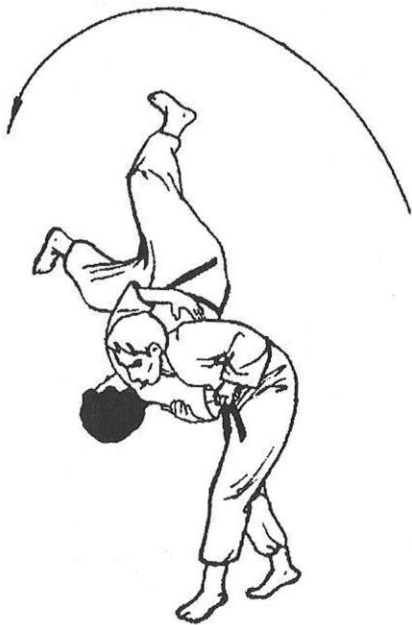
Puc. 929



Puc. 930



Puc. 931



Puc. 932



Puc. 933

- 1.
- 2.

3.



Puc. 935

(. 934—936).



. 936

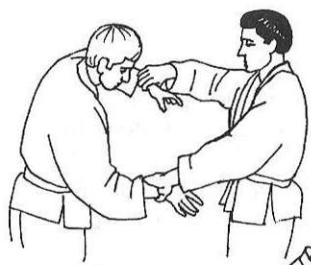


Puc. 934

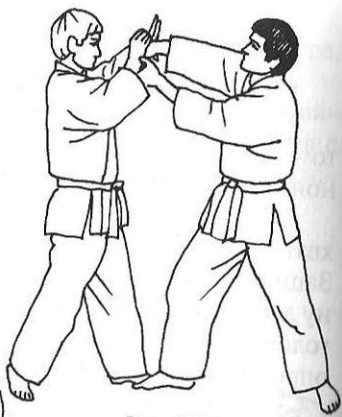
- 1.
- 2.

3.

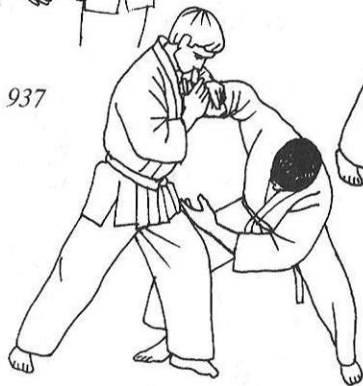
(. 937—939).



Puc. 937



Puc. 938



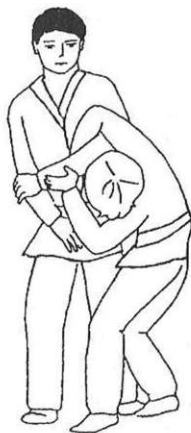
. 939

210

- 1.
- 2.



Puc. 940



Puc. 941



Puc. 942

3.

211

- 1.
- 2.

- 180°
- 3.

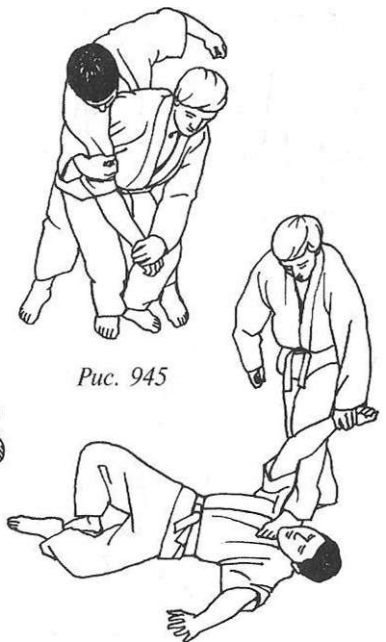
(. 943—946).



Puc. 943



Puc. 944



Puc. 945

Puc. 946

212

- 1.
- 2.

(. 947—950).

(. 951,952)

3.



Puc. 947



Puc. 948



Puc. 949



Puc. 950



Puc. 951



Puc. 952

213

- 1.
- 2.

180°

(. 953—955).



Puc. 953



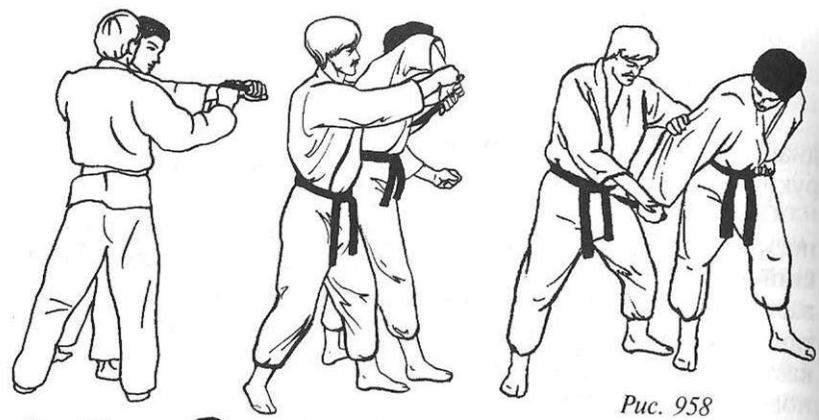
Puc. 954



Puc. 955

3.

180°



Puc. 956

Puc. 957

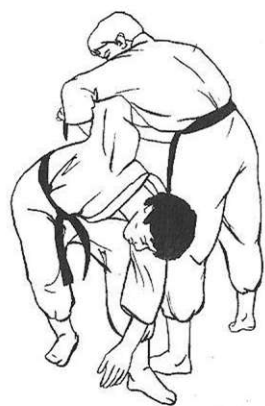
Puc. 958



Puc. 959



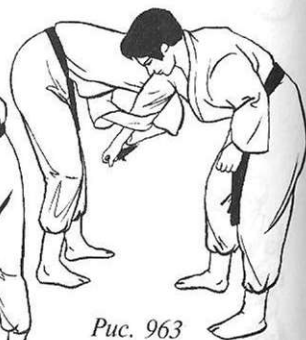
Puc. 960



Puc. 961



Puc. 962



Puc. 963

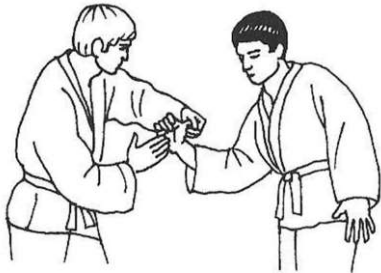
(. 956—960).
 270°
 (. 961—963).
 4.
 6
 1)
 25 ;
 2)
 3 ;
 3)

VII

214

- 1.
- 2.

(. 964).



Puc. 964



Puc. 965



Puc. 966

- 3.

(. 965, 966).

- 4.

215

- 1.
- 2.

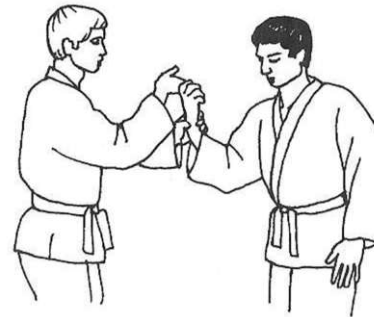
- 3.

(. 967, 968).

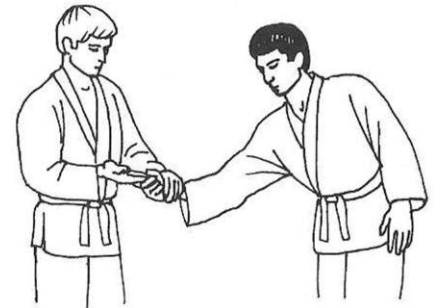
180°

- 4.

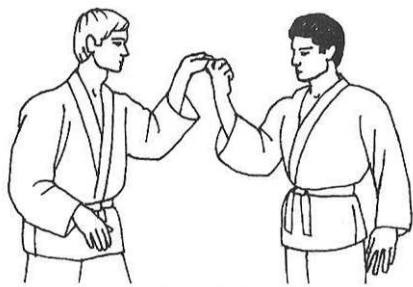
(. 969, 970).



Puc. 967



Puc. 968



Puc. 969



Puc. 970



Puc. 973

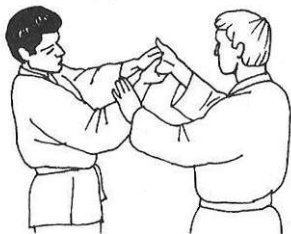


Puc. 974

180°

(. 971, 972).

5.



Puc. 971



Puc. 972



Puc. 975



Puc. 976

216

1.

2.

180°

(. 973—978).

3.



Puc. 977



Puc. 978



Puc. 979



Puc. 980



.981

217

- 1.
- 2.

180°

(. 979—981).

3.

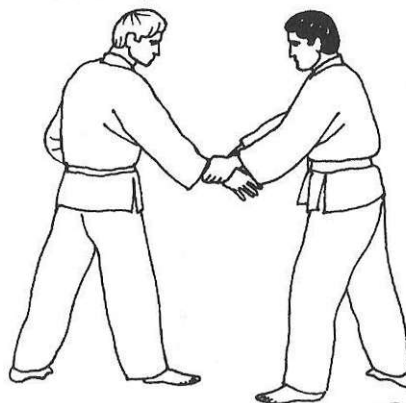
218

- 1.
- 2.

180°

3

(. 982-987).



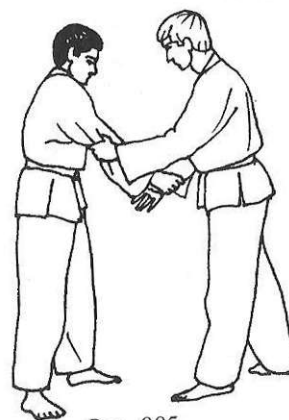
Puc. 982



Puc. 983



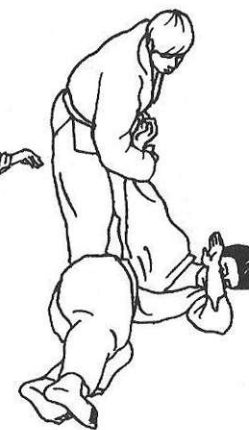
Puc. 984



Puc. 985



Puc. 986



Puc. 987

- 1.
- 2.

(. 988—992).

- 3.



Puc. 988



Puc. 989



. 990



. 991

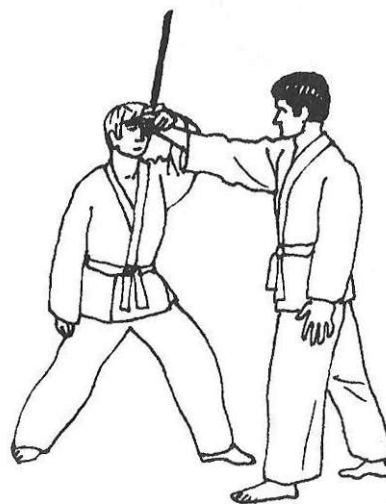


. 992

- 1.
- 2.

180°

(. 993-995).



Puc. 993



Puc. 994



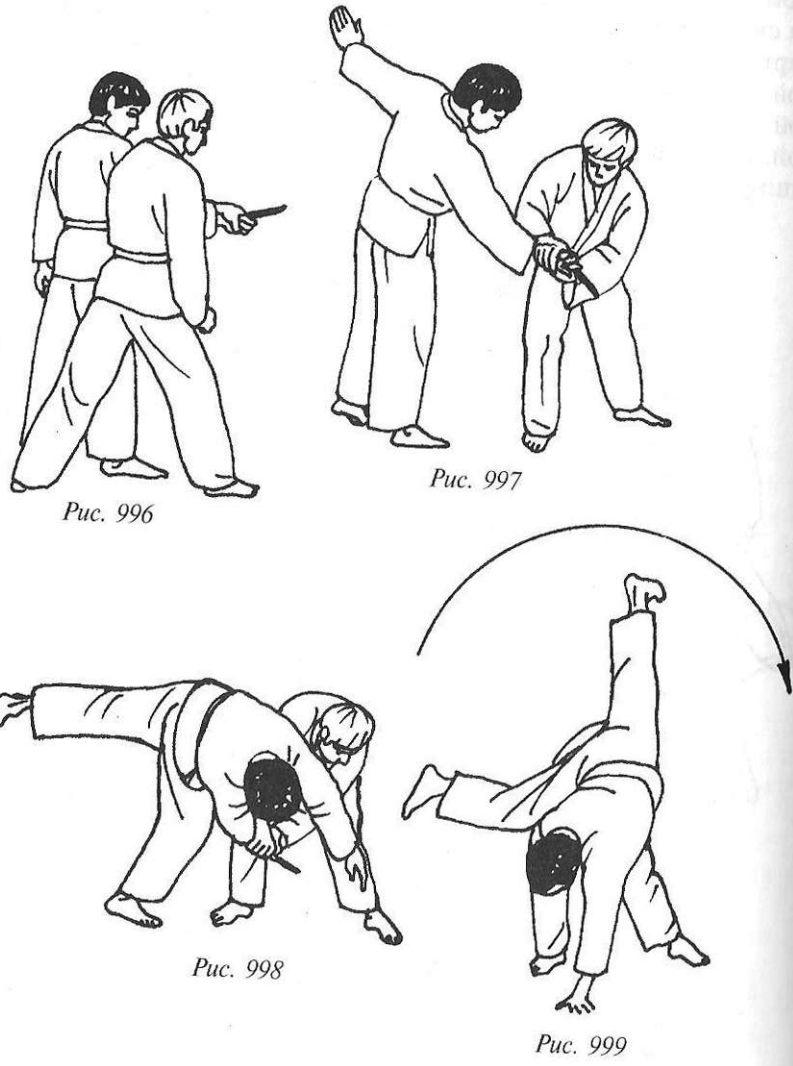
Puc. 995

3.

15

(. 996—999).

4.



221

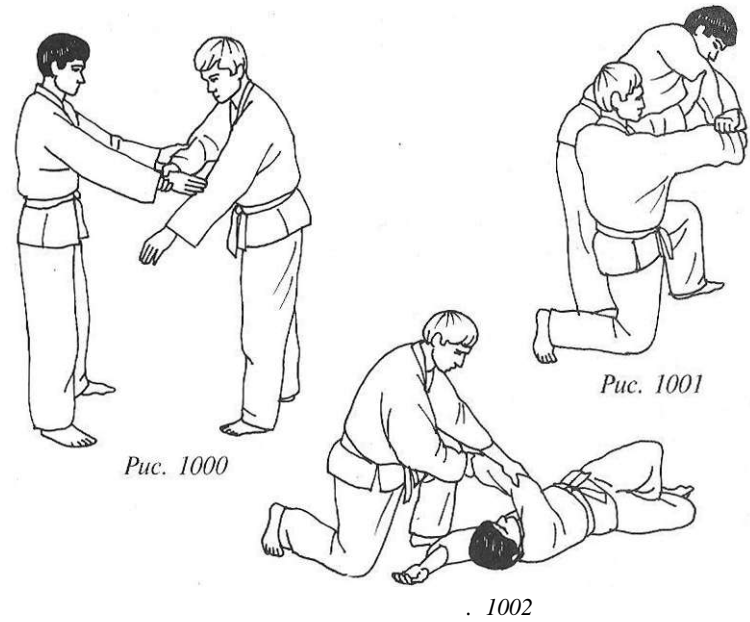
1.

2.

180°

(. 1000—1002).

3.



222

1.

2.



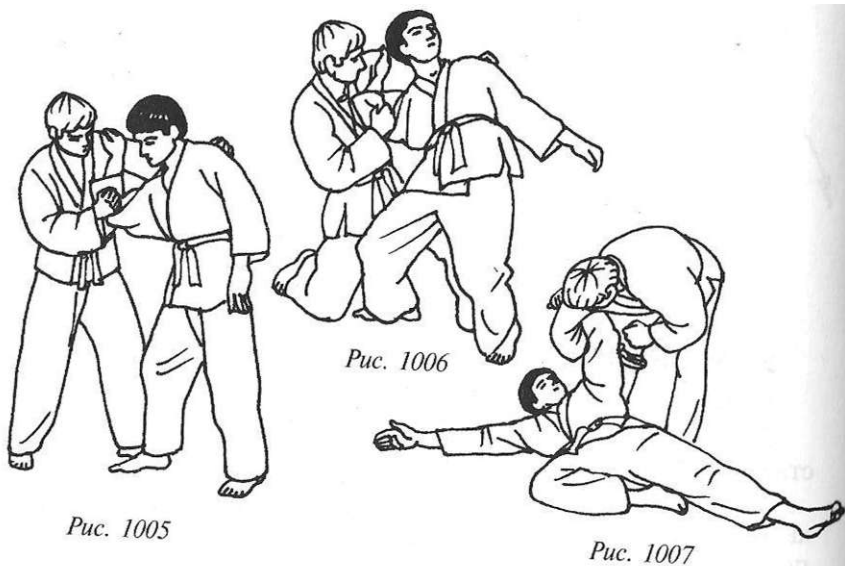
180°

(. 1003, 1004).

3.

223

1.
2.



(. 1005-1007).

3.

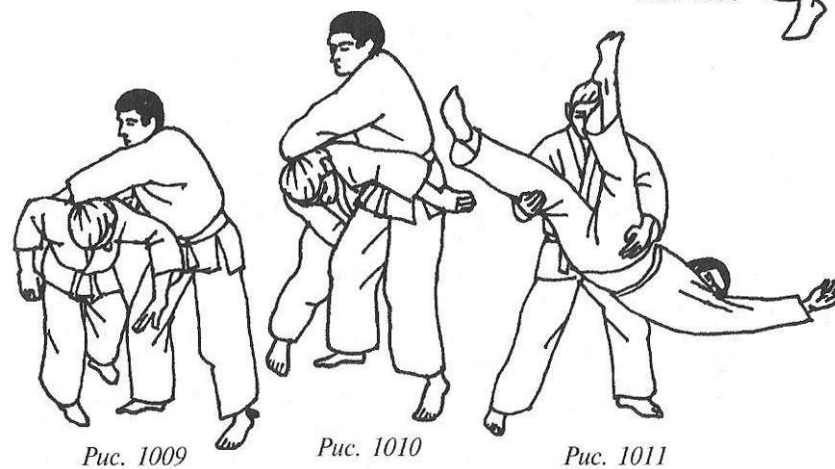
224

1.
2.

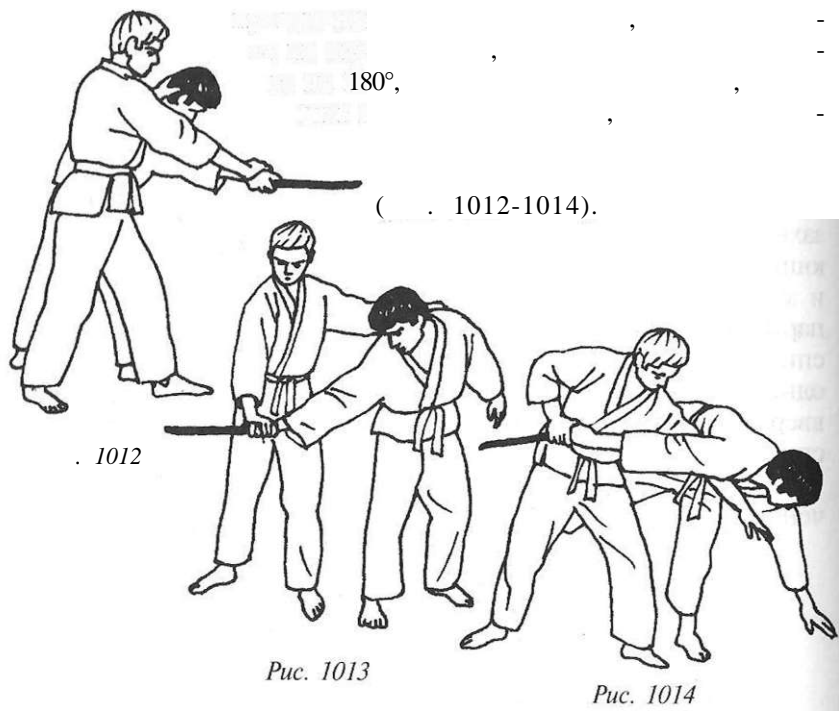


(. 1008-1011).

3.

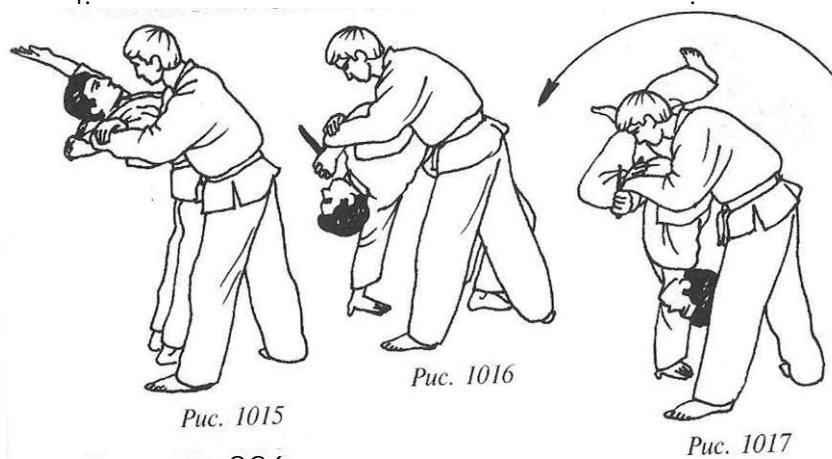


- 1.
- 2.

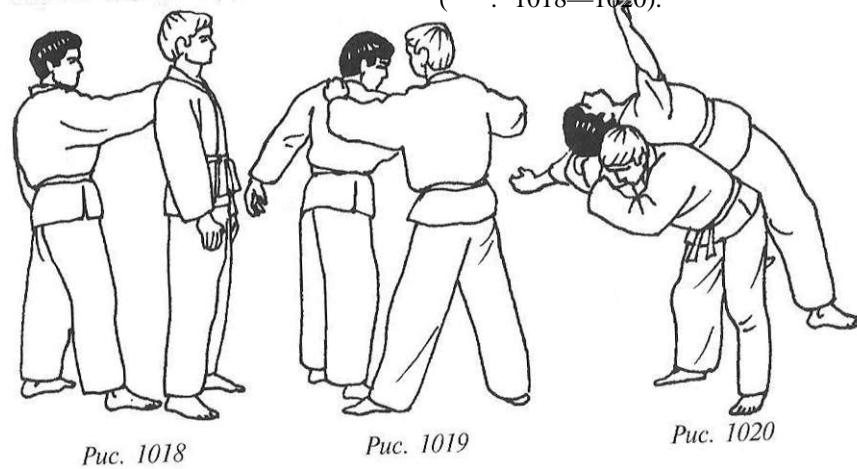


- 3.

- 4.

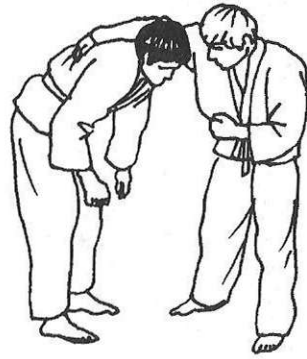


- 1.
- 2.





Puc. 1021



Puc. 1022



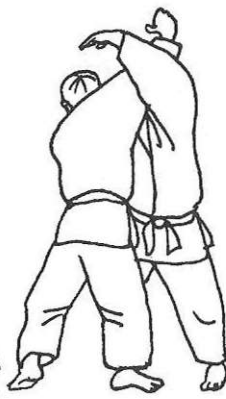
Puc. 1023



Puc. 1024



Puc. 1025



Puc. 1026



Puc. 1027

(. 1021, 1022).

3.

227

1.

2.

180°

180°

180°

(. 1023—1027).

3.

228

1.

2.

(. 1028, 1029).

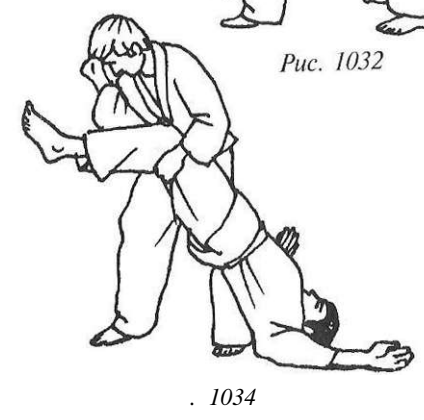
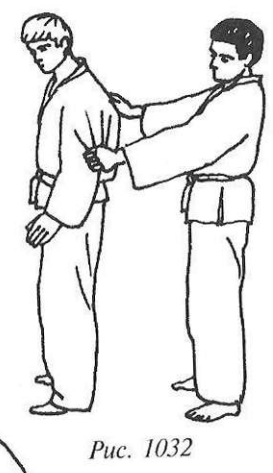
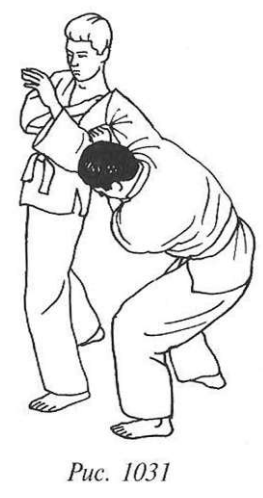


Puc. 1028



Puc. 1029

« »:
)
 , ; 180°
)
 3. 180° (. 1030, 1031).



Урок № 229

1.
 2.
 (. 1032—1035).
 (. 1036, 1037).
 3.



230

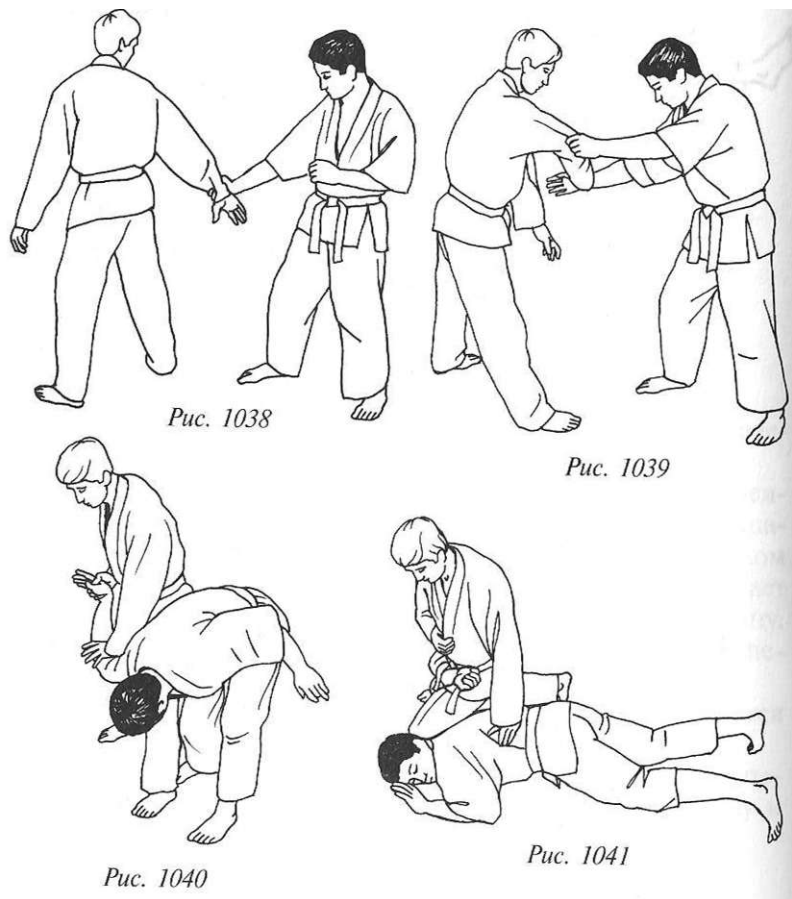
- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1038—1041).

- 3.



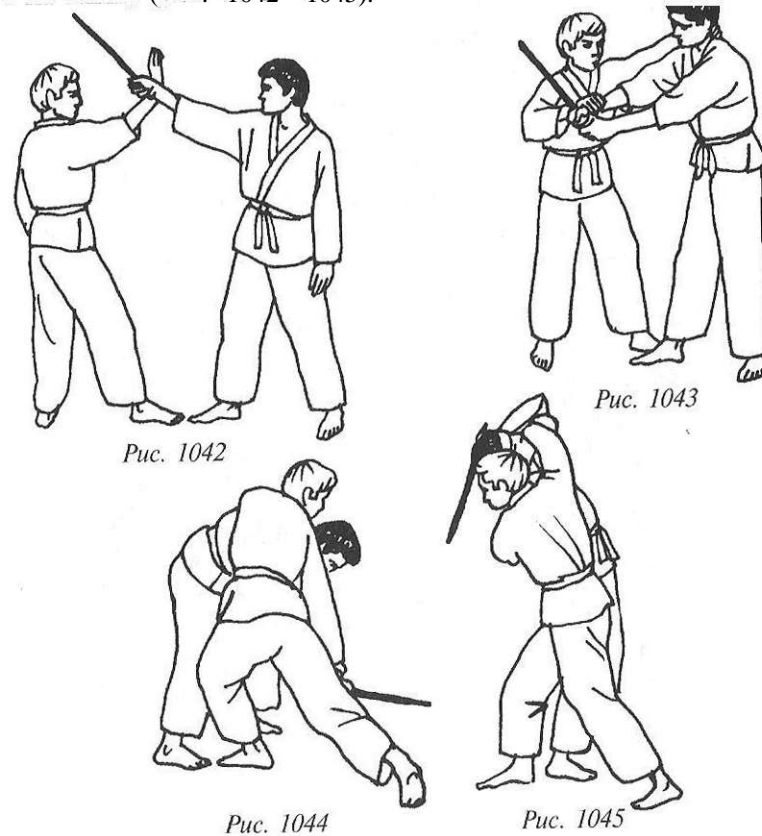
231

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1042—1045).





. 1046



. 1047

3.

(. 1046, 1047).

360°

(. 1048, 1049).

4.



. 1048



. 1049

1.

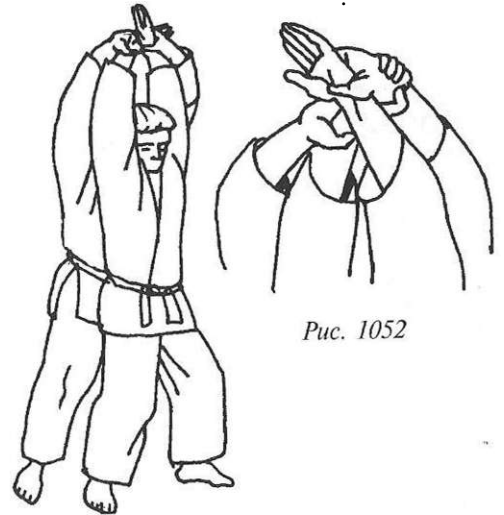
2.

(. 1050—1054).

3.



Puc. 1050



Puc. 1052

Puc. 1051



Puc. 1053

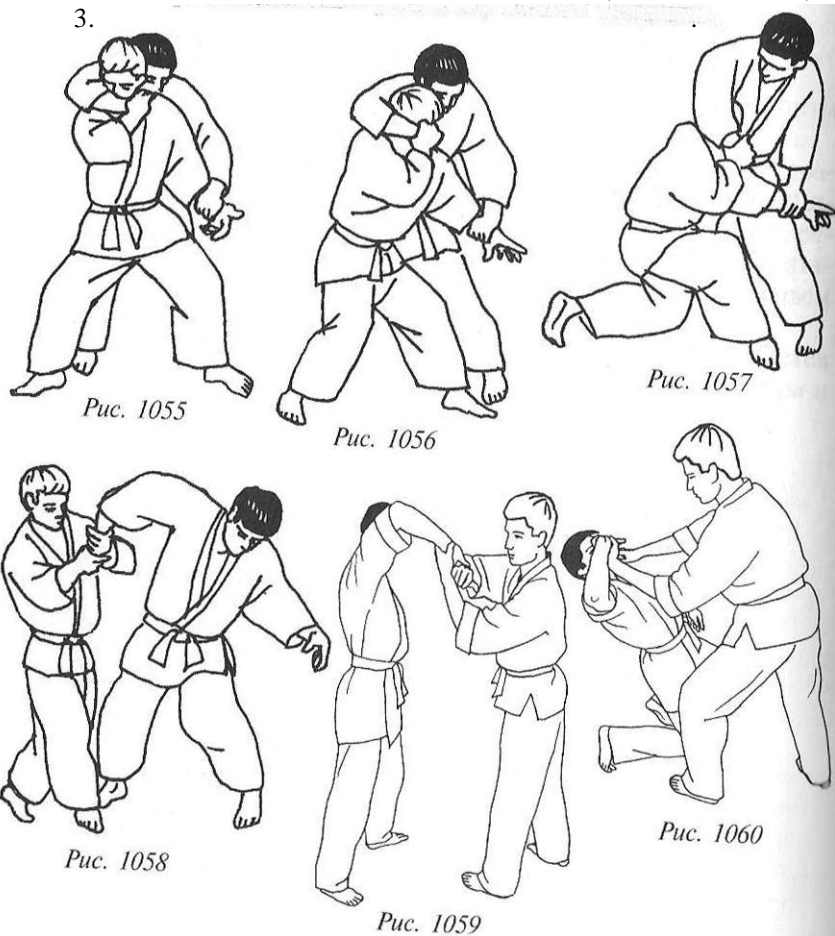


Puc. 1054

- 1.
- 2.

(. 1055—1060).

3.

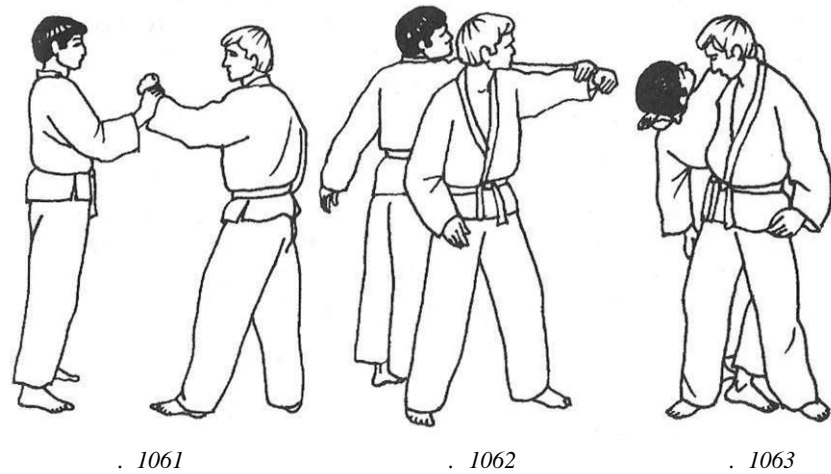


- 1.
- 2.

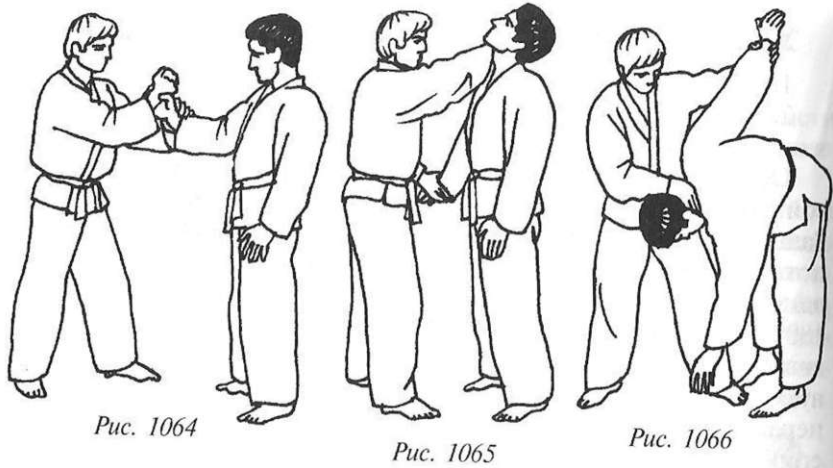
180°

(. 1061—1063).

3.



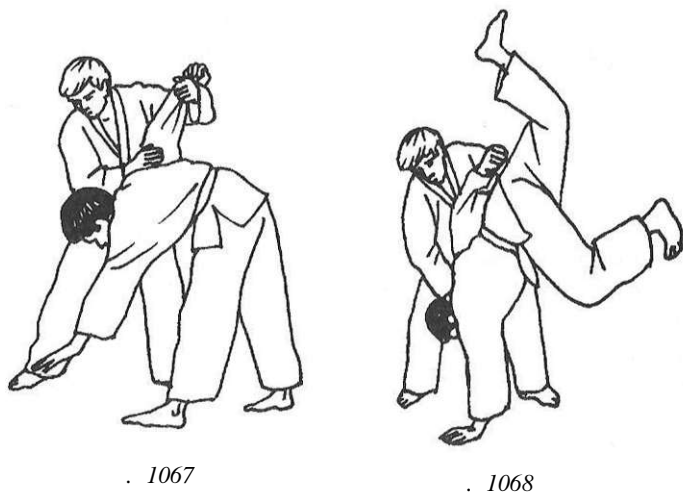
- 1.
- 2.



(. 1064—1066).

3.

(. 1067, 1068).



1.
2.

180°

(. 1069—1071).

(. 1072, 1073).

3.

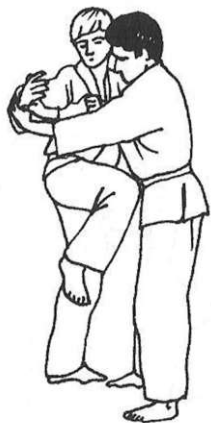


237

- 1.
- 2.

(. 1074, 1075).

- 3.



Puc. 1074



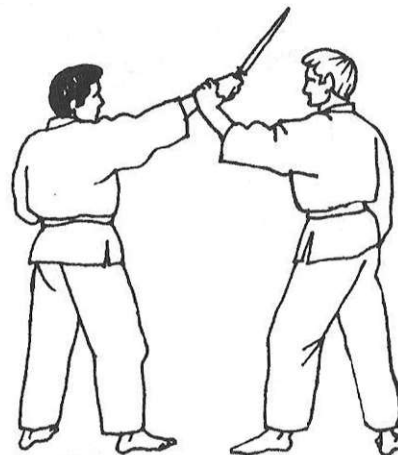
Puc. 1075

238

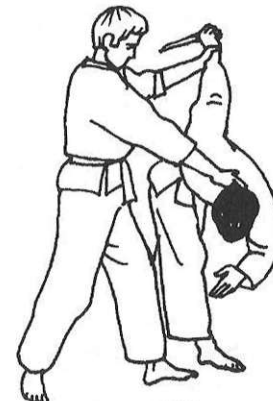
- 1.
- 2.

180°

(. 1076-1079).



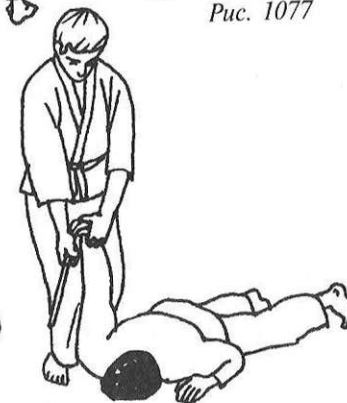
Puc. 1076



Puc. 1077



Puc. 1078



Puc. 1079

- 3.

180°

(. 1080-1083).



Puc. 1080



Puc. 1081



Puc. 1082



Puc. 1083



Puc. 1084

180°,
(. 1084).

4.

239

1.

2.



Puc. 1085



Puc. 1086



Puc. 1087

3.

240

1.

2.

(. 1085—1087).

180°



Puc. 1088



Puc. 1089



1090

« », (. 1088, 1089).

3. (. 1090).

241

- 1.
- 2.

90°

(. 1091 — 1093).

- 3.



Puc. 1091



Puc. 1092



Puc. 1093

242

- 1.
- 2.

« »

(. 1094, 1095).

180°

(. 1096, 1097).

- 3.



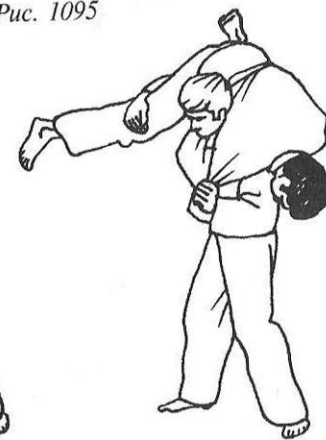
Puc. 1094



Puc. 1095



Puc. 1096



Puc. 1097

243

- 1.
- 2.

180°



180°

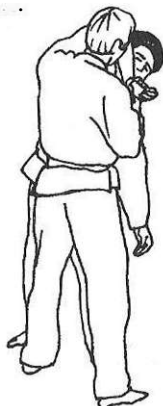
(. 1098—1101).

- 3.

Puc. 1098



. 1099



. 1100



. 1101

244

- 1.
- 2.



Puc. 1102



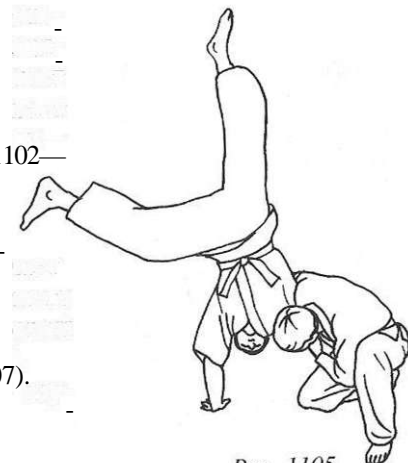
Puc. 1103



Puc. 1104

1104).

(. 1102—



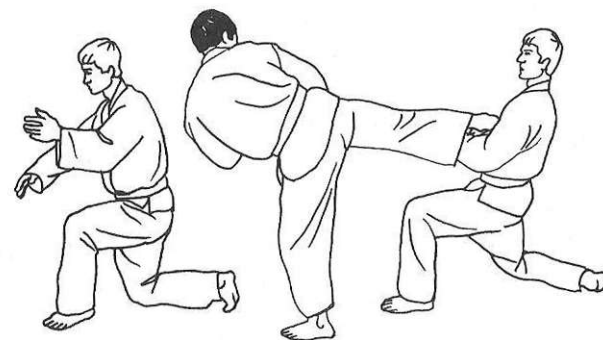
(. 1105—1107).

- 3.

Puc. 1105



Puc. 1106



Puc. 1107

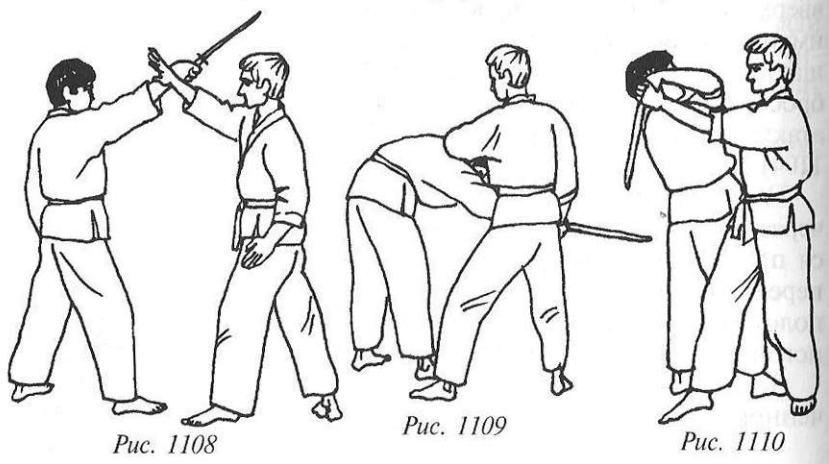
245

- 1.
- 2.

180°.

180°

(. 1108—1110).



. 1111



. 1112



Puc. 1113



Puc. 1114



. 1115

180°.

(. 1115).

4.

3.

180°

(. 1111—1114).

6

1)

25

2)

;

3)

3

246

- 1.
- 2.



. 1119



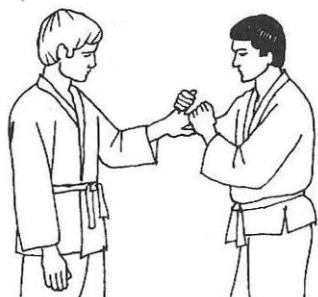
. 1120

- 4.

(. 1116—1118).

- 3.

180°



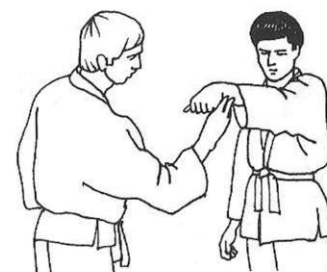
. 1116

(. 1119, 1120).

180°



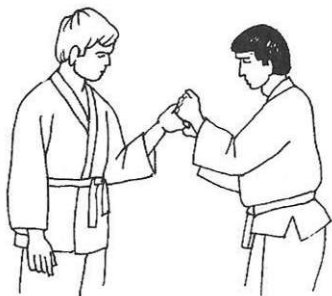
Puc. 1121



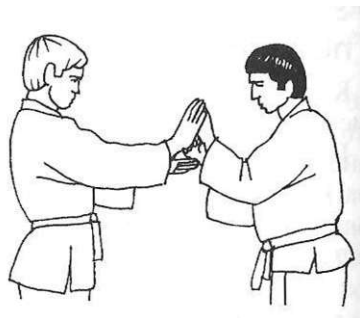
Puc. 1122

(. 1121, 1122).

- 5.



. 1117



. 1118

(. 1123—1125).



. 1123



. 1124



. 1125

6.

(. 1126—1128).

7.



. 1126



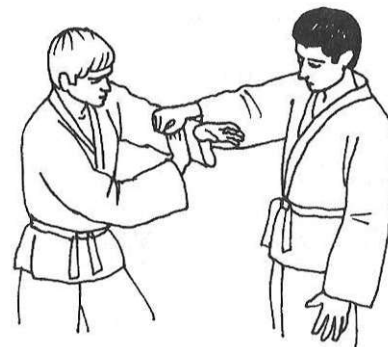
. 1127



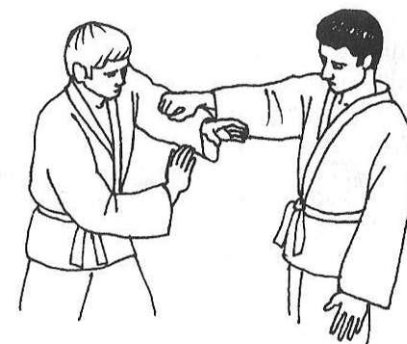
. 1128

247

- 1.
- 2.



Puc. 1129



Puc. 1130

3.

(. 1129, 1130).

(. 1131, 1132).



Puc. 1131

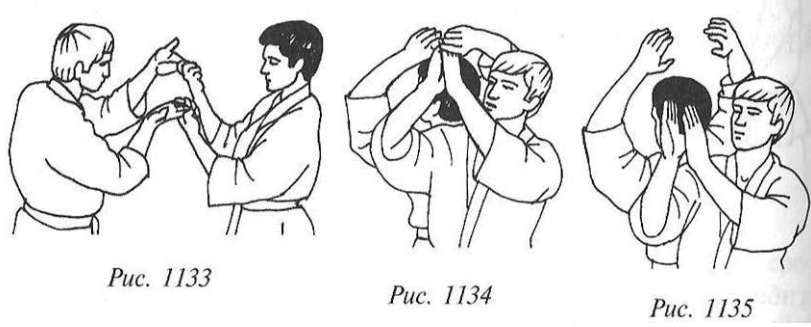


Puc. 1132

4.
180°

5.

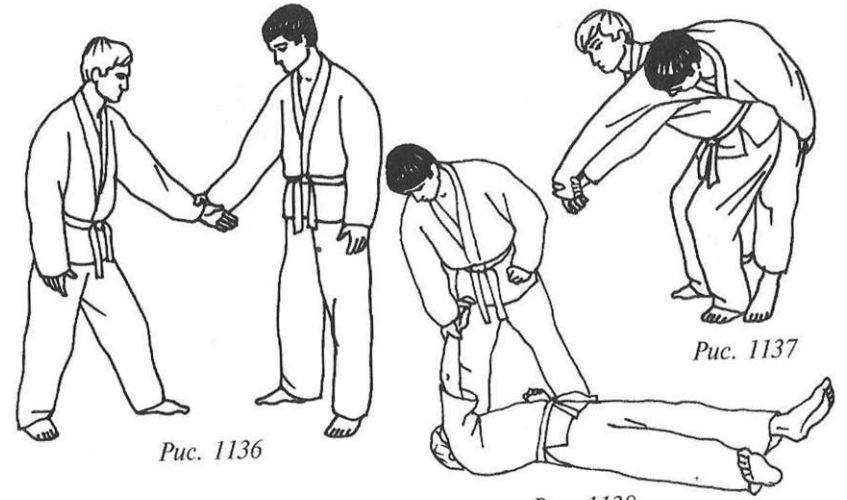
180°
(. 1133—1135).



248

1.
2.

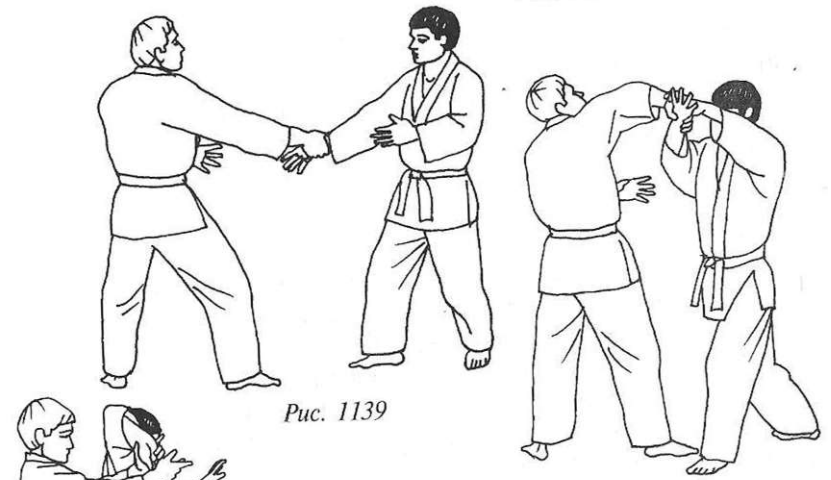
180°
(. 1136—1138).



3.

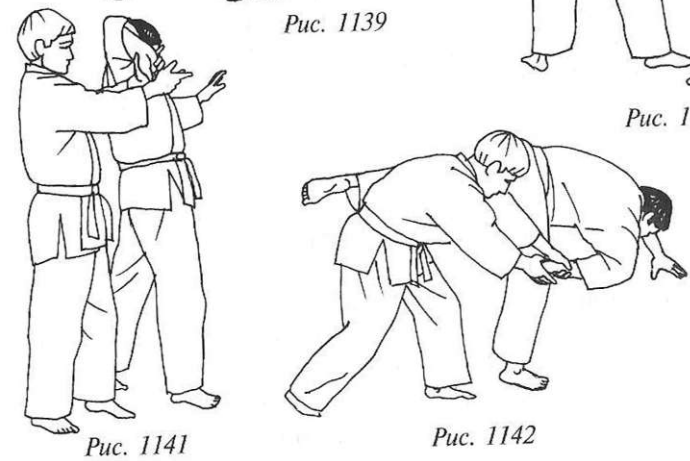
249

1.
2.



180°

(. 1139-1142).

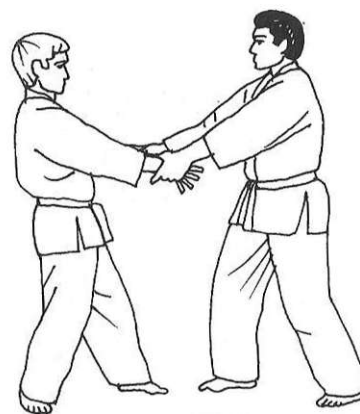




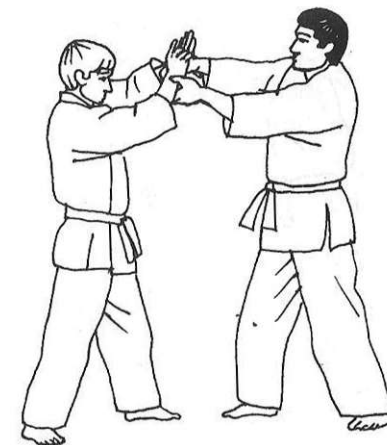
Puc. 1143



Puc. 1144



Puc. 1145



Puc. 1146



Puc. 1147



Puc. 1148

(. 1143, 1144).

3.

250

1.
2.

180°

(. 1145—1147).

180°

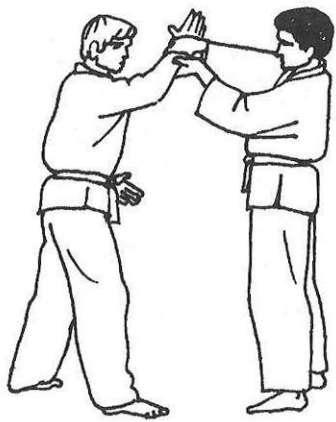
(. 1148).

3.

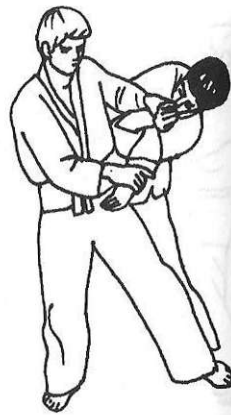
251

1.
2.

(. 1149—1151).



Puc. 1149



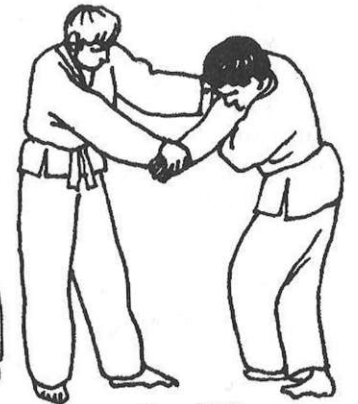
Puc. 1150



Puc. 1151



Puc. 1152



Puc. 1153



Puc. 1154



Puc. 1155

360°
3.

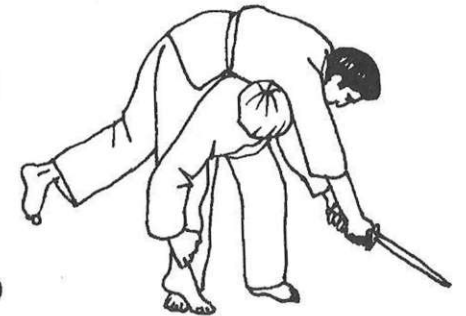
(. 1152—1155).

252

1.
2.



Puc. 1156



Puc. 1157

(. 1156, 1157).

3.



1158

4.

(. 1158—1160).



Puc. 1161



Puc. 1162

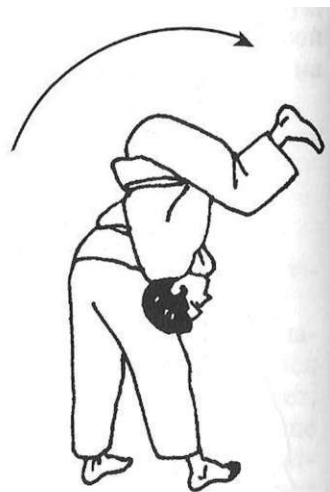
253

1.

2.



Puc. 1159



Puc. 1160

180°

(. 1161, 1162).

(. 1163).

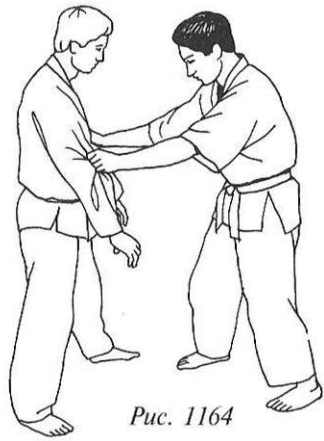
3.



Puc. 1163

Урок № 254

- 1.
- 2.



Puc. 1164

180°

(. 1164-1166).



. 1165

(. 1167).

- 3.



. 1166



. 1167

Урок № 255

- 1.
- 2.

180°
(. 1168—1171).



Puc. 1168



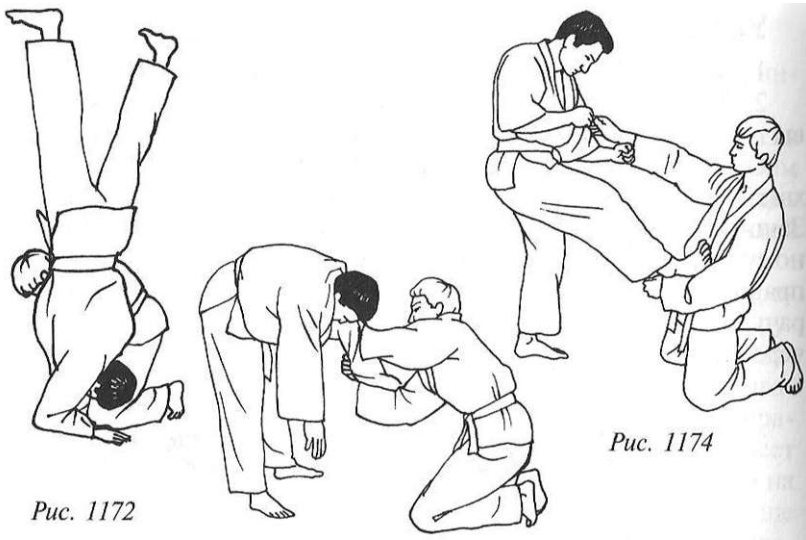
Puc. 1169



Puc. 1170



Puc. 1171



Puc. 1172

. 1173

Puc. 1174

180°

(. 1172-1174).

3.

Урок № 256

1.

2.

180°

1175-1178).

180°

(. 1179, 1180).

3.



Puc. 1175

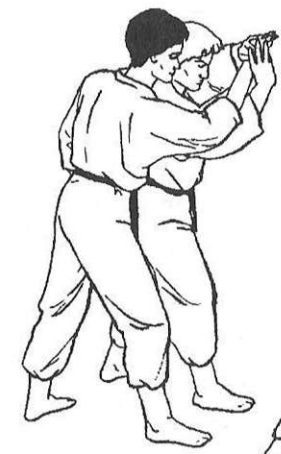
Puc. 1176



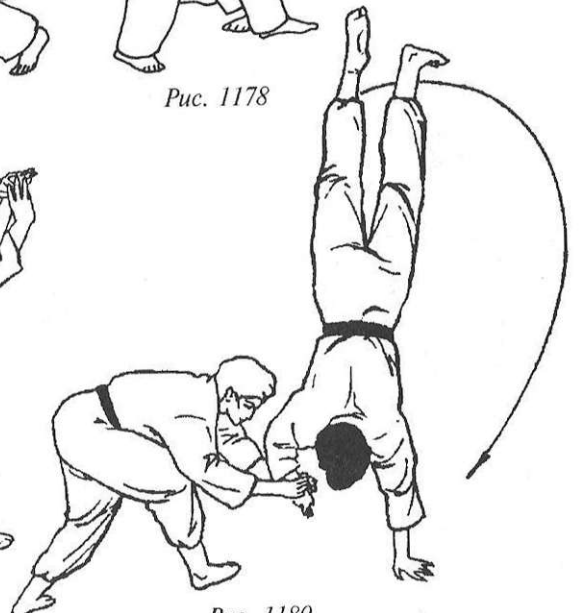
Puc. 1177



Puc. 1178



Puc. 1179



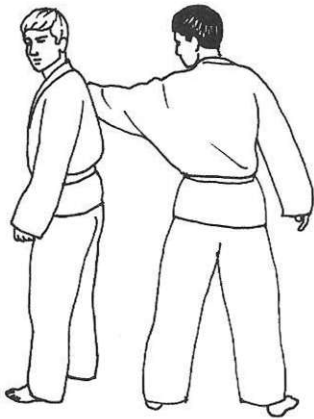
Puc. 1180

Урок № 257

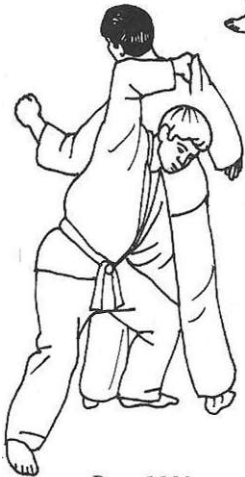
- 1.
- 2.

(. 1181 — 1183).

- 3.



Puc. 1181



Puc. 1182

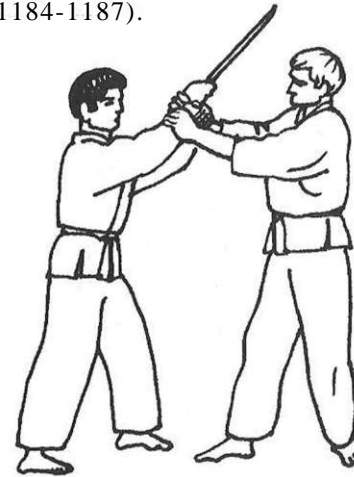


Puc. 1183

Урок № 258

- 1.
- 2.

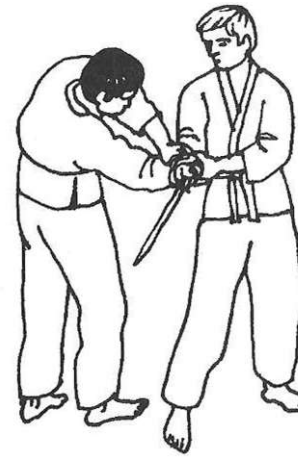
1184-1187).



1184



Puc. 1185



1186



1187

3.

(. 1188, 1189).

4.



Puc. 1188



Puc. 1189



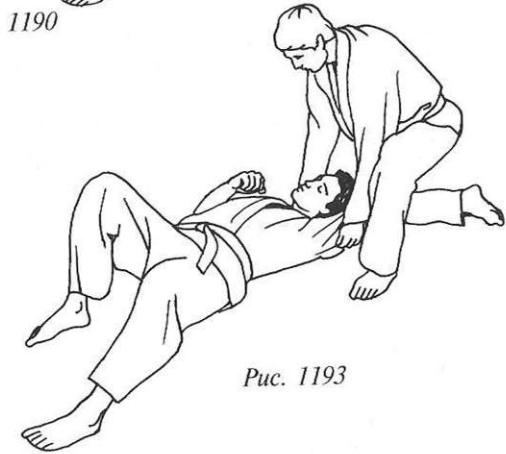
Puc. 1190



Puc. 1191



Puc. 1192



Puc. 1193

Урок № 259

1.

2.

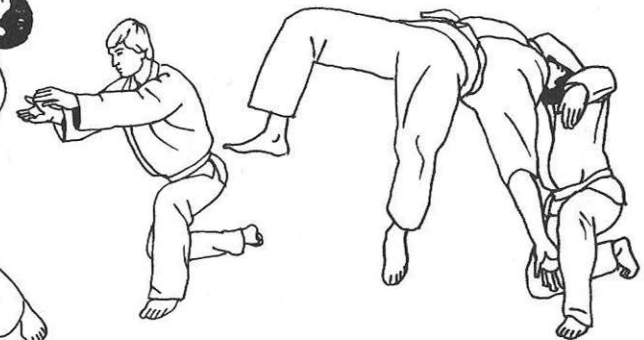
(. 1190—1193).

(. 1194, 1195).

3.



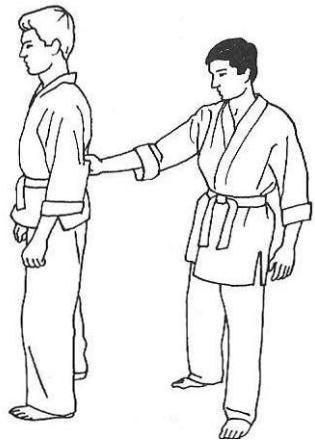
Puc. 1194



Puc. 1195

Урок № 260

- 1.
- 2.



360°,

1196-1198).

3.

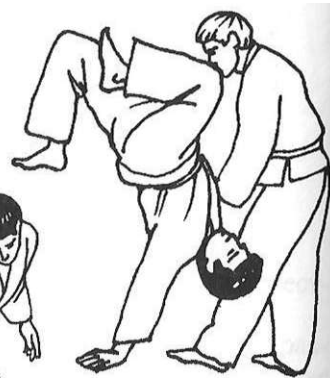
1196



Puc. 1197



Puc. 1198



Puc. 1199

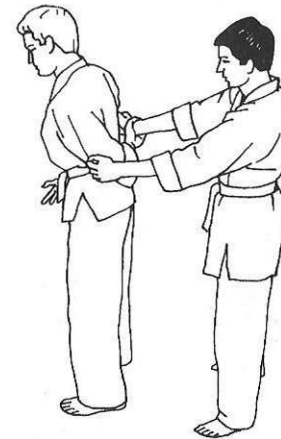
Урок № 261

- 1.
- 2.

180°

(. 1200, 1201).

3.



Puc. 1200



Puc. 1201

Урок № 262

- 1.
- 2.

(. 1202—1206).

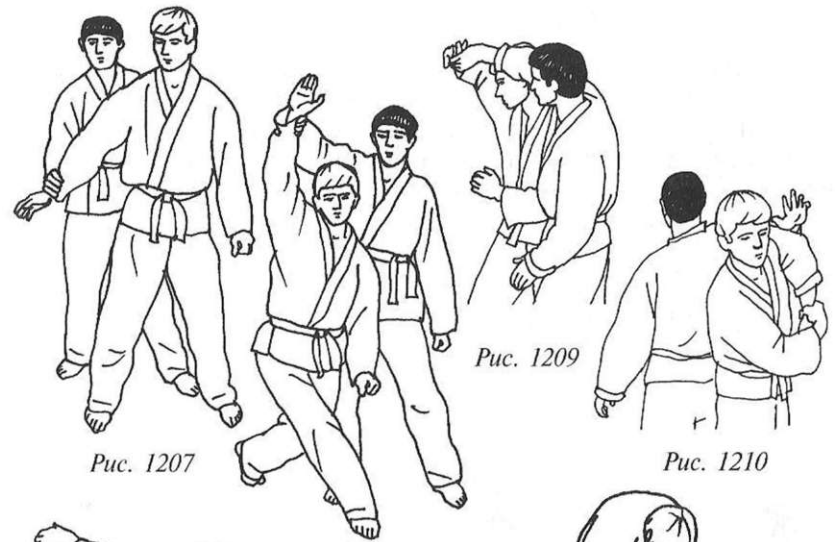
3.



Puc. 1202



Puc. 1203



Puc. 1207

Puc. 1209

Puc. 1210



Puc. 1204



Puc. 1205

. 1206



Puc. 1208

. 1211



Puc. 1212



. 1213

(. 1207—1212).

(. 1213).

3.

Урок № 263

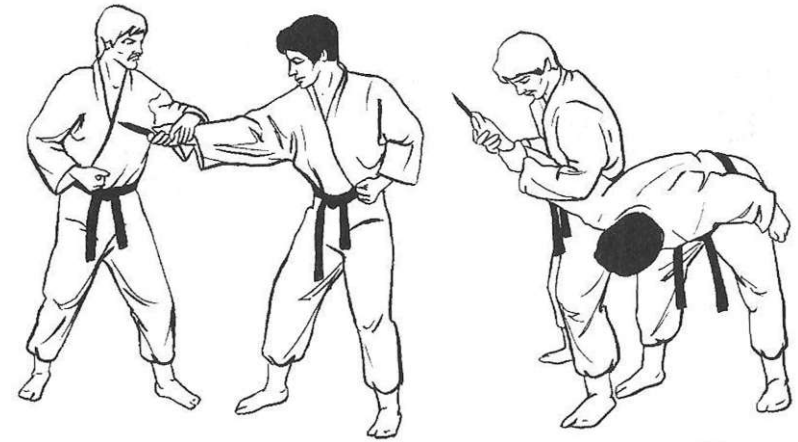
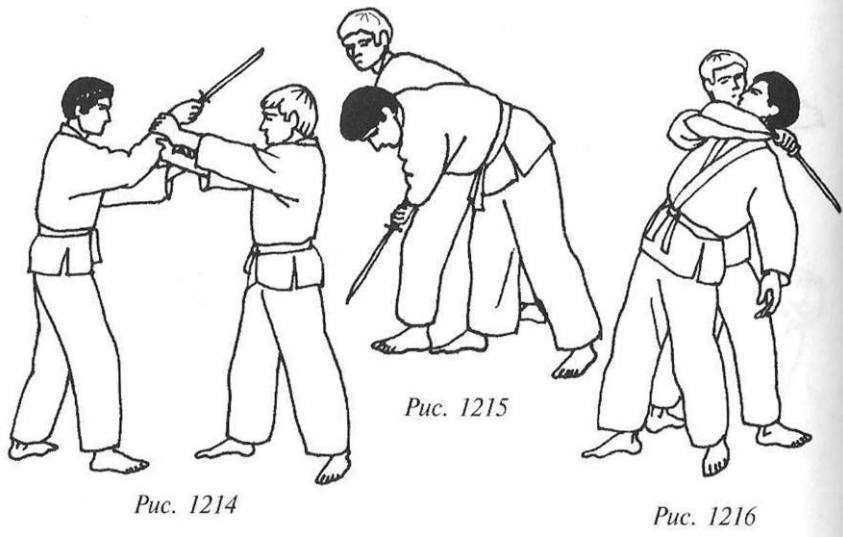
- 1.
- 2.

Урок № 264

- 1.
- 2.

180°

(. 1214-1216).



. 1217

. 1218



. 1219

. 1220

- 3.

90°

(. 1217—1220).

- 4.



Рис. 1221



Рис. 1222

(рис. 1221, 1222).

20

5.

Урок № 265

- 1.
- 2.

(рис. 1223, 1224).



Рис. 1223



Рис. 1224

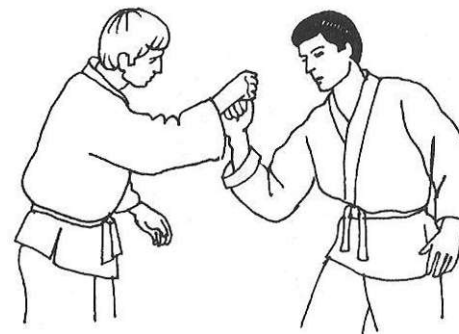


Рис. 1225

3.

(рис. 1225).

4.

Урок № 266

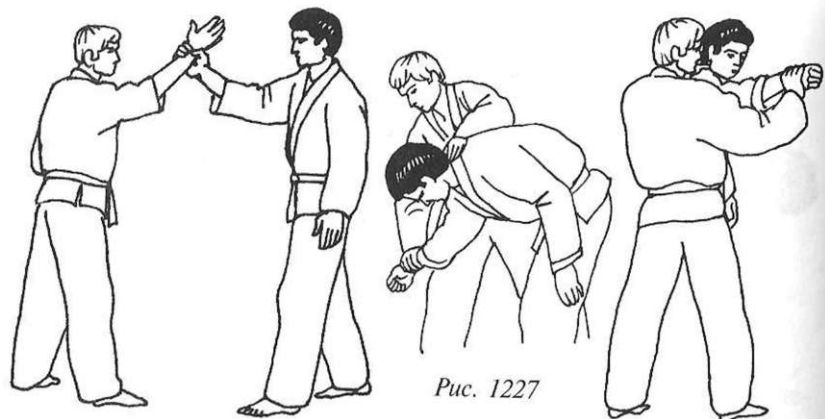
- 1.
- 2.

180°

(рис. 1226—1230).

(рис. 1231).

3.



Puc. 1226

Puc. 1227

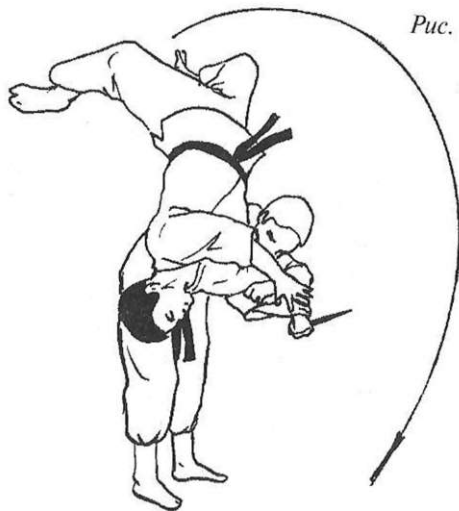
Puc. 1228



Puc. 1229



Puc. 1230



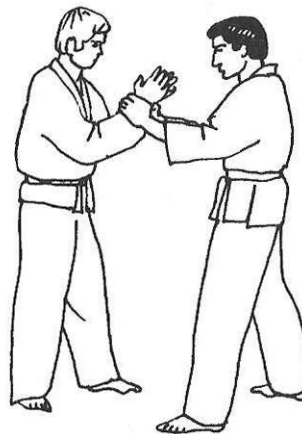
1231

Урок № 267

- 1.
- 2.

(. 1232, 1233).

- 3.



Puc. 1232



Puc. 1233

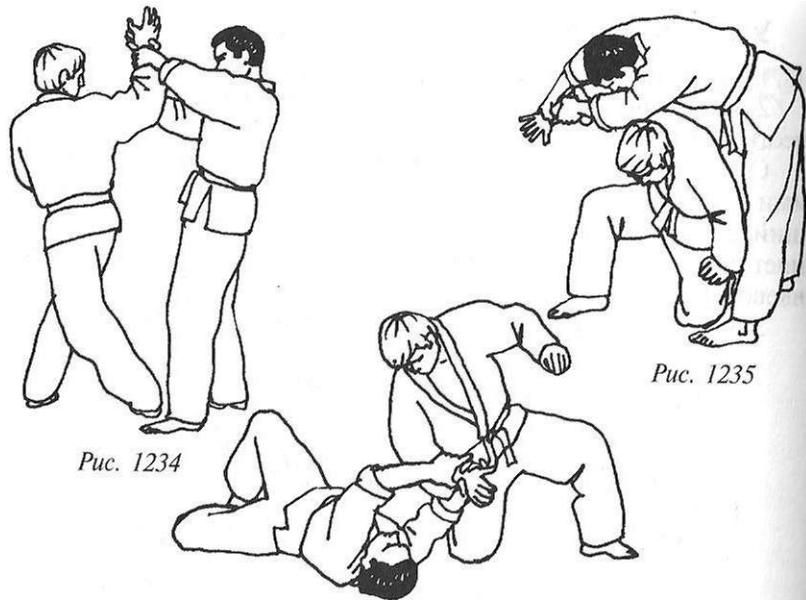
Урок № 268

- 1.
- 2.

270°

(. 1234—1236).

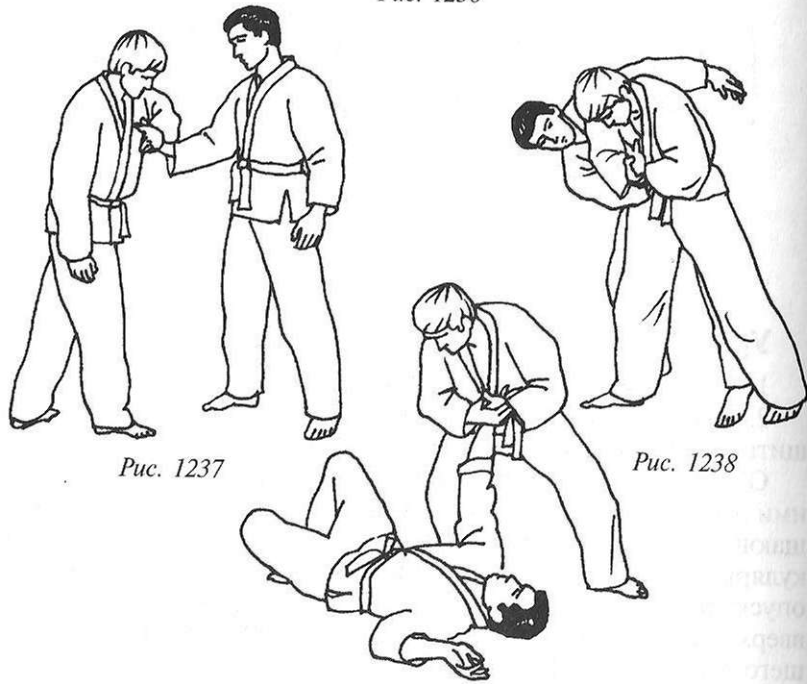
- 3.



Puc. 1234

Puc. 1235

Puc. 1236



Puc. 1237

Puc. 1238

. 1239

Урок № 269

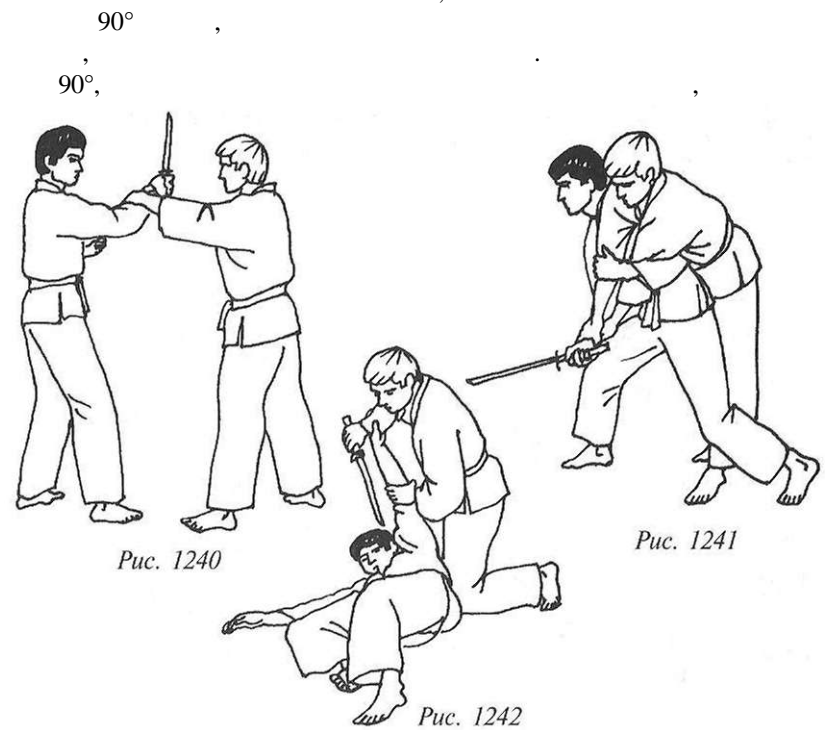
- 1.
- 2.

(. 1237—1239).

- 3.

Урок № 270

- 1.
- 2.



90°

90°

Puc. 1240

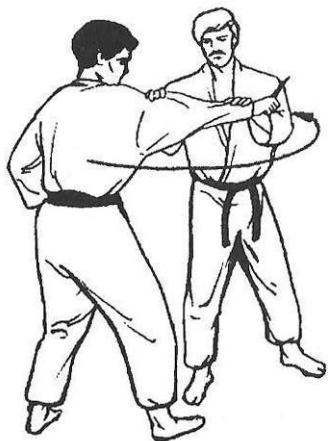
Puc. 1241

Puc. 1242

3.

(. 1240—1242).

180°



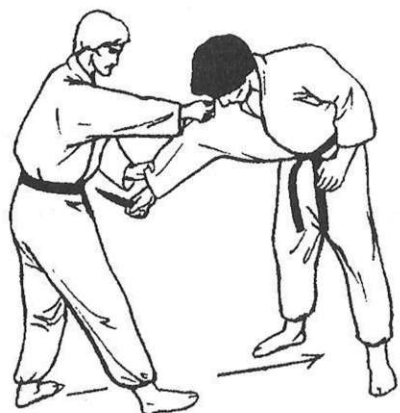
1243-1245).

180°,

1246-1249).

4.

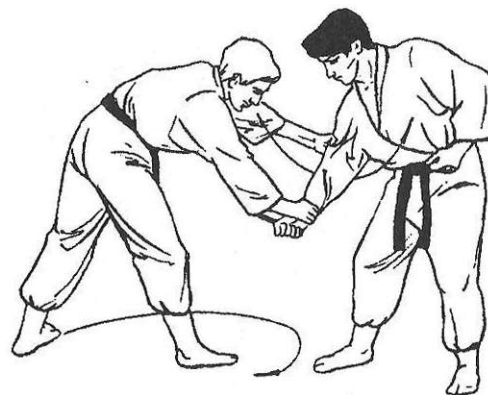
1243



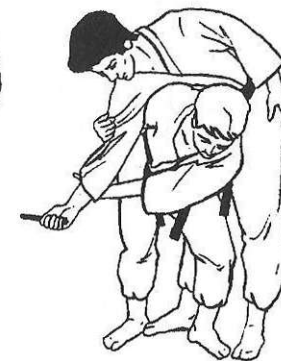
Puc. 1244



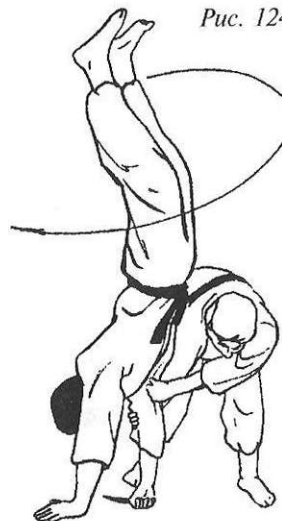
Puc. 1245



Puc. 1246



Puc. 1247



Puc. 1248



Puc. 1249

Урок № 271

- 1.
- 2.

180°,

(. 1250-1254).



Puc. 1250



Puc. 1251

Puc. 1252



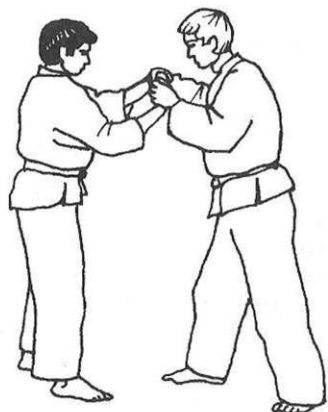
Puc. 1253



Puc. 1254



Puc. 1255



Puc. 1256

(. 1255, 1256).

4.

Урок № 272

1.

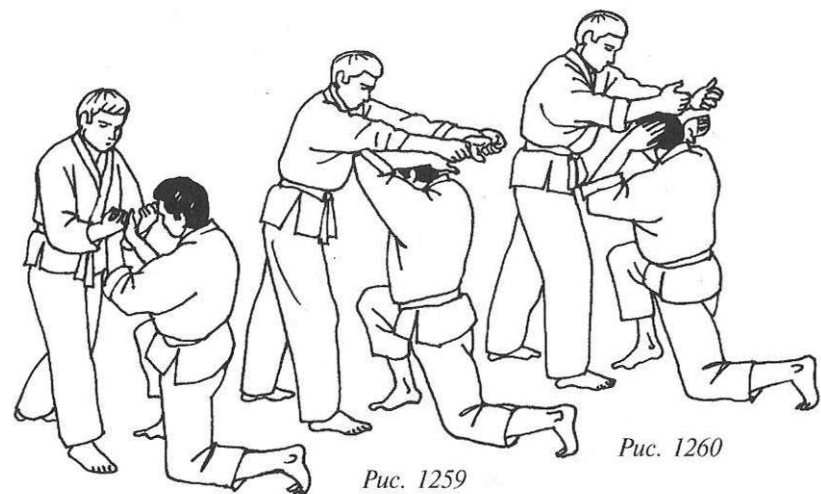
2.

(. 1257—1260).

3.



1257



Puc. 1258

Puc. 1259

Puc. 1260

Урок № 273

- 1.
- 2.

180°,
(. 1261 — 1263).

180°

3.



Puc. 1261



Puc. 1262



Puc. 1263

Урок № 274

- 1.
- 2.

(. 1264—1266).

3.



Puc. 1264



Puc. 1265



Puc. 1266

Урок № 275

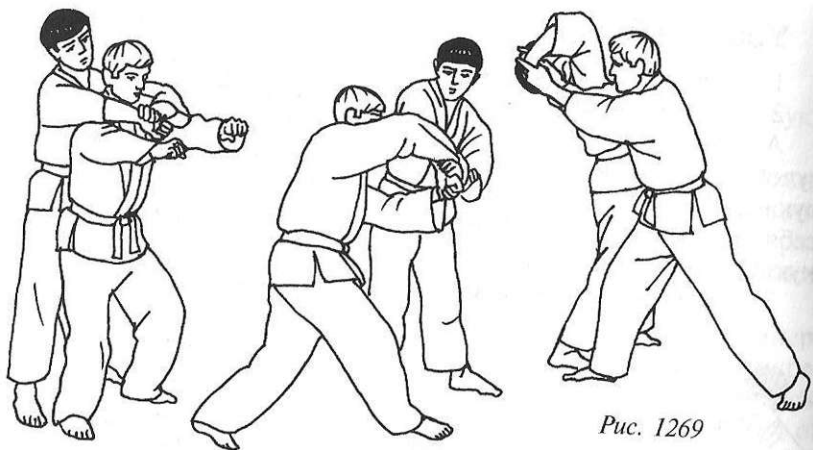
- 1.
- 2.

180°

1267-1269).

(. 1270—1272).

3.



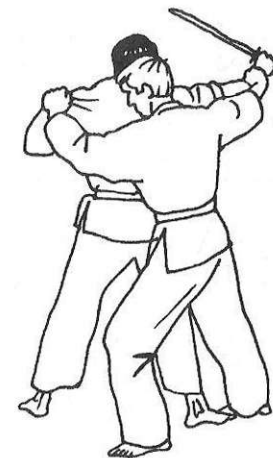
. 1267

. 1268

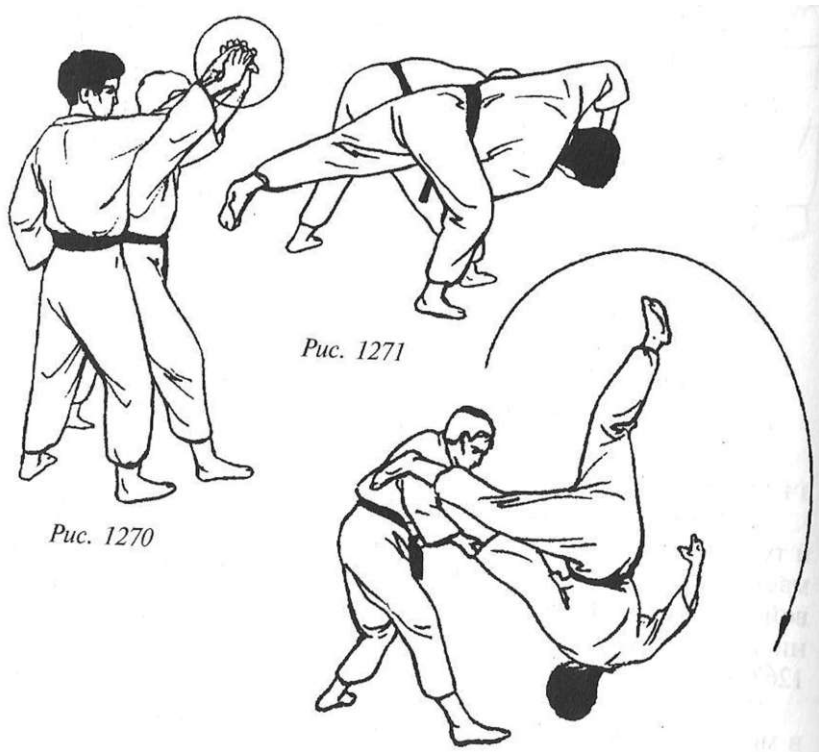
Puc. 1269



Puc. 1273



Puc. 1274



Puc. 1271

Puc. 1270

. 1272

Урок № 276

- 1.
- 2.



Puc. 1275

90°

(. 1273—1275).

180°



Puc. 1276



Puc. 1277



Puc. 1278



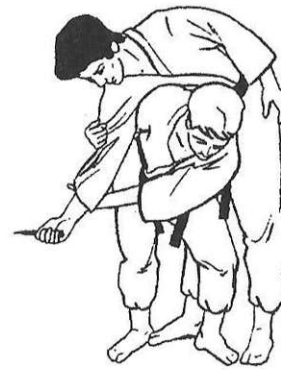
Puc. 1279

3.

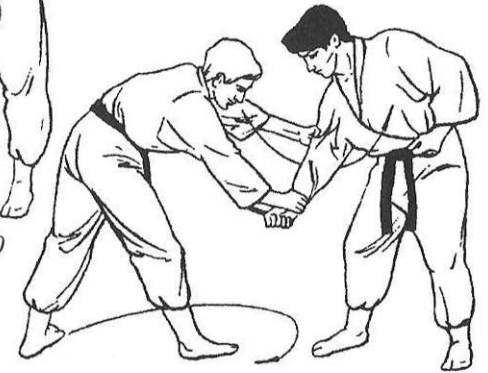
180°

180°

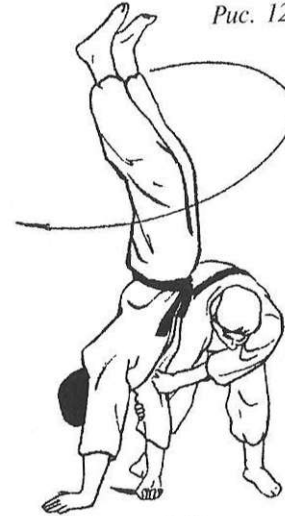
(. 1276—1279).



Puc. 1280



Puc. 1281



Puc. 1282



Puc. 1283

180°

(4: 1280-1283).

Экзамены на получение черного пояса второй мастерской степени

6

1)

25

2)

3)

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок № 277

1.

2.

180°

180°

(. 1284—1289).

3.

Урок № 278

1.

2.

180°



Puc. 1284



Puc. 1285



Puc. 1286



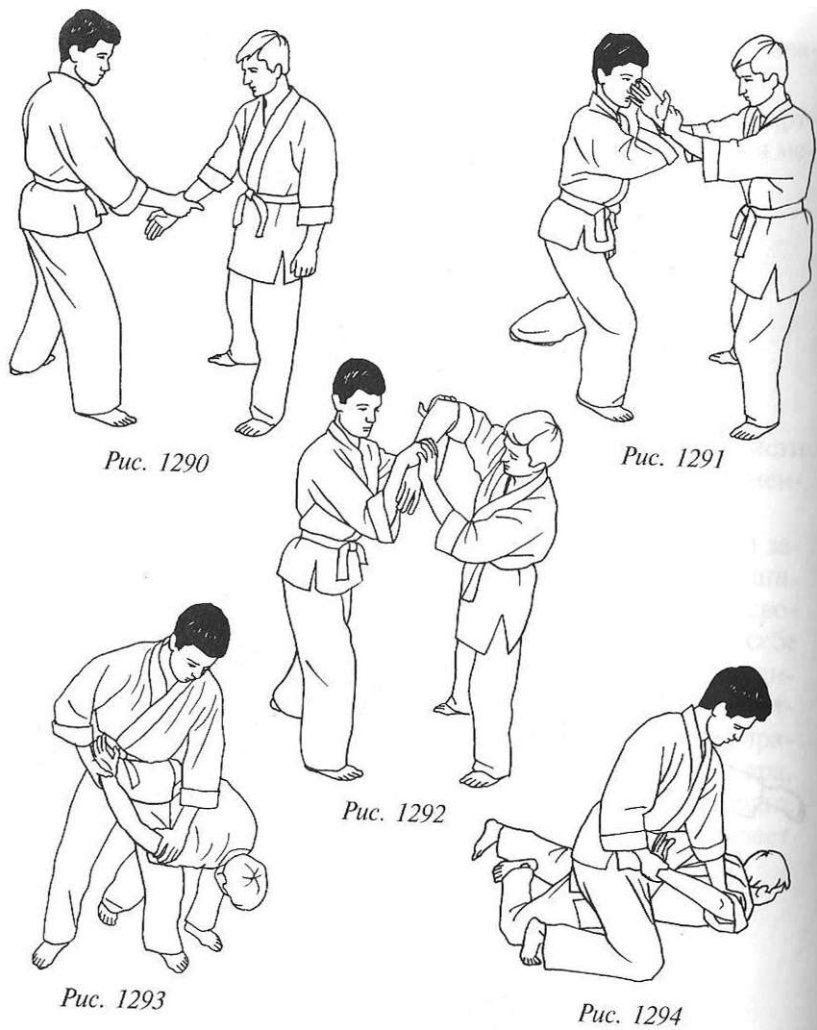
Puc. 1287



. 1288



. 1289

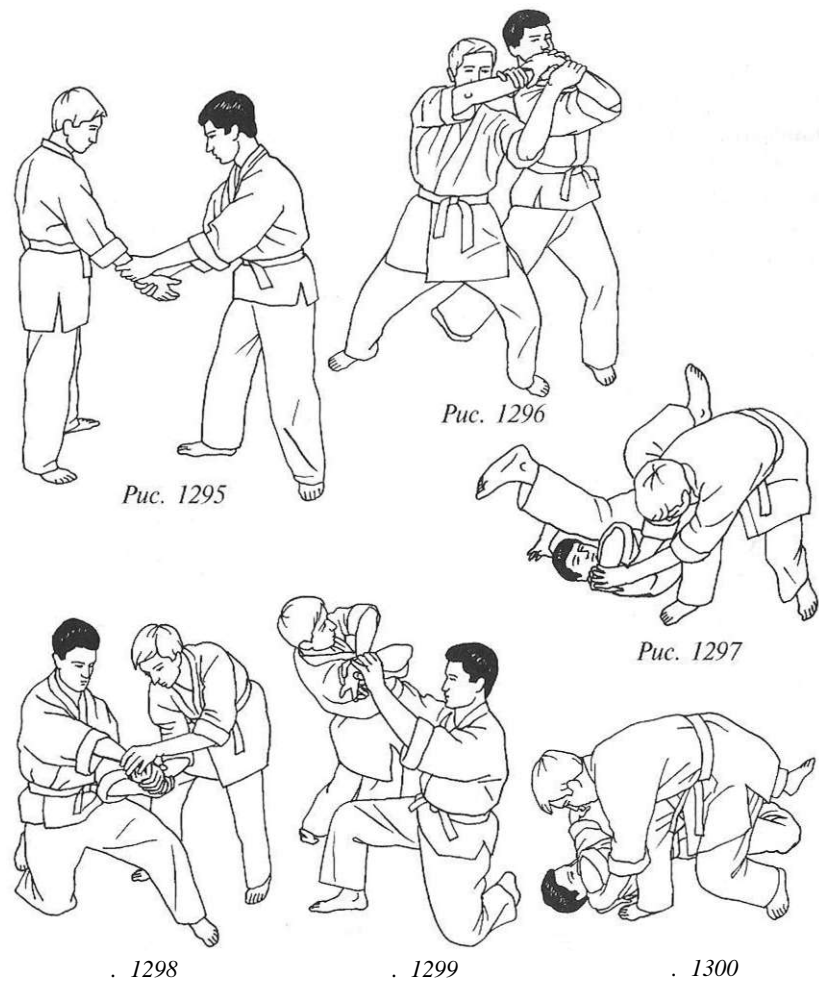


(. 1290—1294).

3.

Урок № 279

- 1.
- 2.



180°

(. 1295-1300).

3.

Урок № 280

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1301 — 1305).

3.



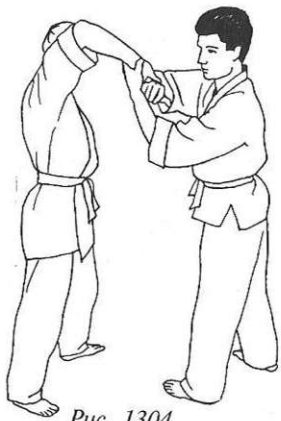
Puc. 1301



Puc. 1302



Puc. 1303



Puc. 1304



Puc. 1305

Урок № 281

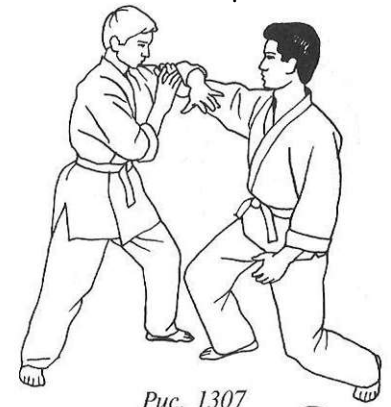
- 1.
- 2.

(. 1306—1309).

3.



Puc. 1306



Puc. 1307



Puc. 1308



Puc. 1309

Урок № 282

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1310—1313).



Puc. 1310



Puc. 1311



Puc. 1312



Puc. 1313

180°

(. 1314-1317).

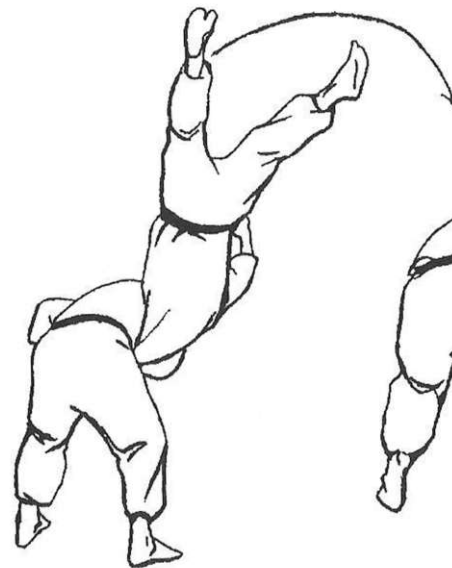
- 3.



Puc. 1314



Puc. 1315



Puc. 1316

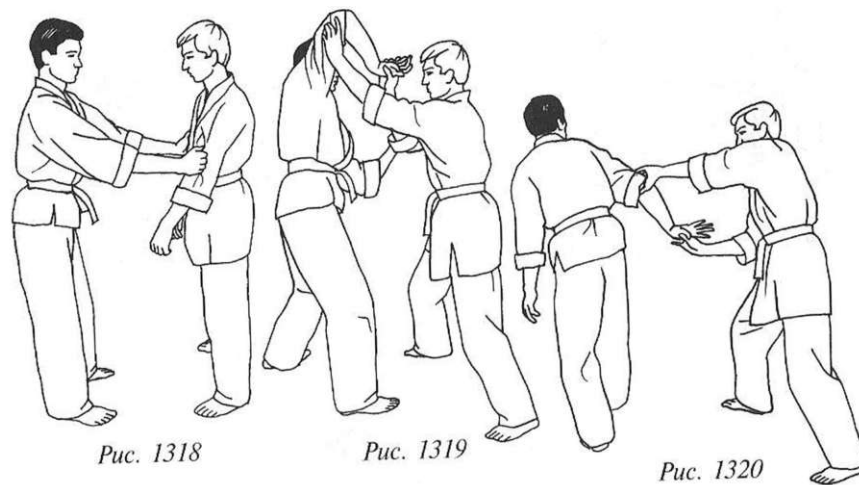


Puc. 1317

Урок № 283

- 1.
- 2.

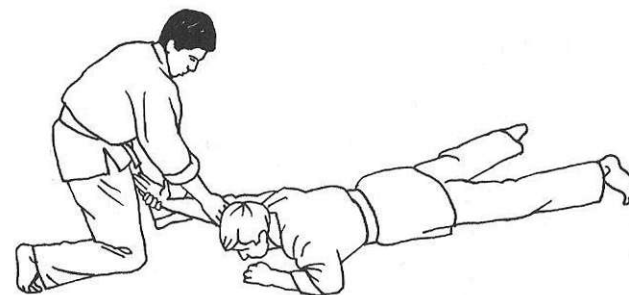
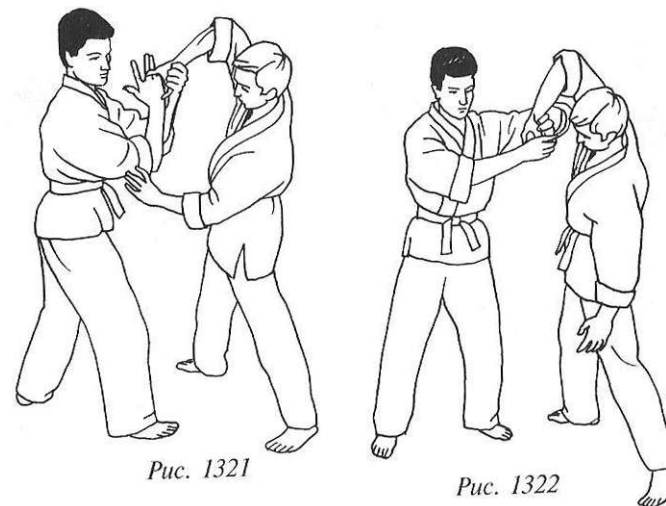
180°



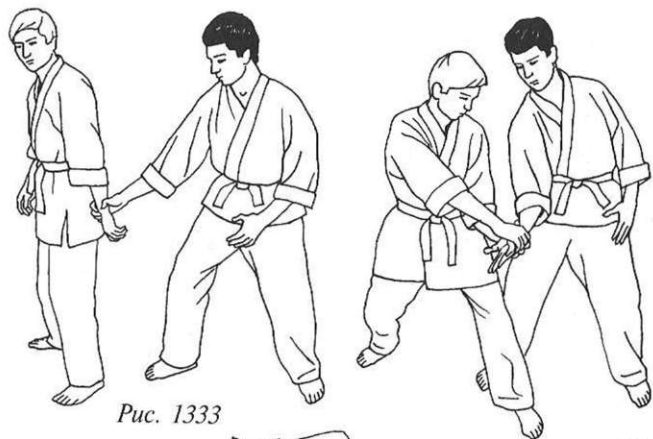
- (. 1318—1323).
3.

Урок № 284

- 1.
- 2.



- (. 1324-1328).
3.



Puc. 1333



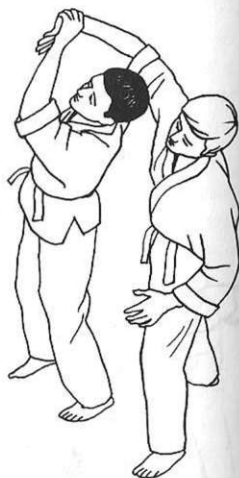
Puc. 1334



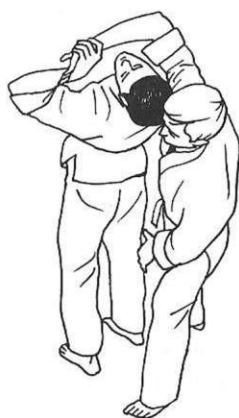
Puc. 1335



Puc. 1336



Puc. 1337



Puc. 1338



Puc. 1339



Puc. 1340

Урок №286

- 1.
- 2.

180°

180°

180°

180°

(. 1333—1340).

- 3.

Урок № 287

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1341 — 1347).

- 3.

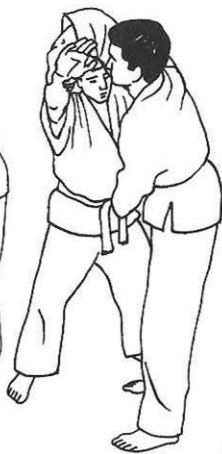
Урок № 288

- 1.
- 2.

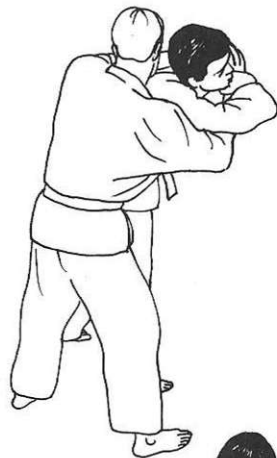


Puc. 1341

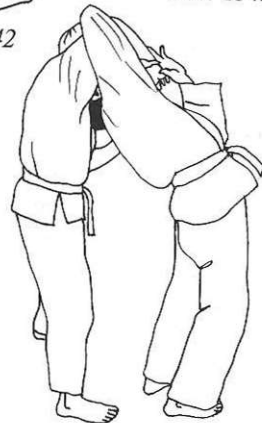
Puc. 1343



Puc. 1342



Puc. 1344



Puc. 1345



Puc. 1346



Puc. 1347

(. 1348—1351).

180°,
(. 1352—1355).
3.



. 1348



Puc. 1349



Puc. 1350



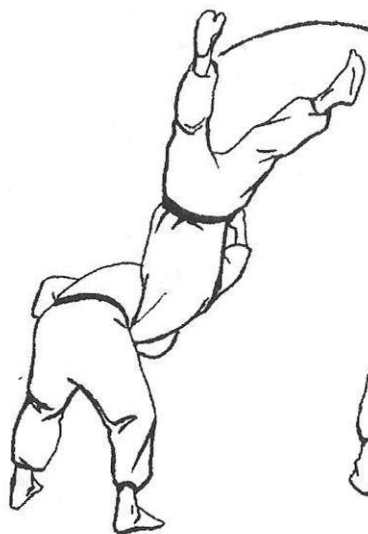
Puc. 1351



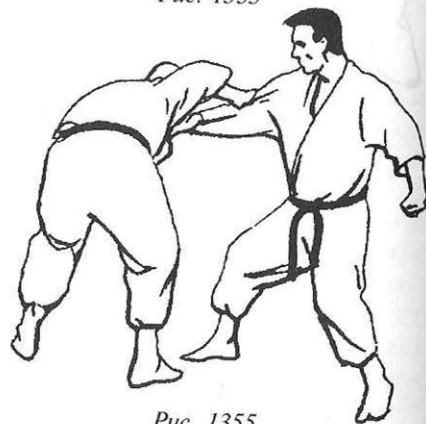
Puc. 1352



Puc. 1353



Puc. 1354



Puc. 1355



Puc. 1356



Puc. 1357



Puc. 1358



1359



1360

Урок № 289

- 1.
- 2.

180°

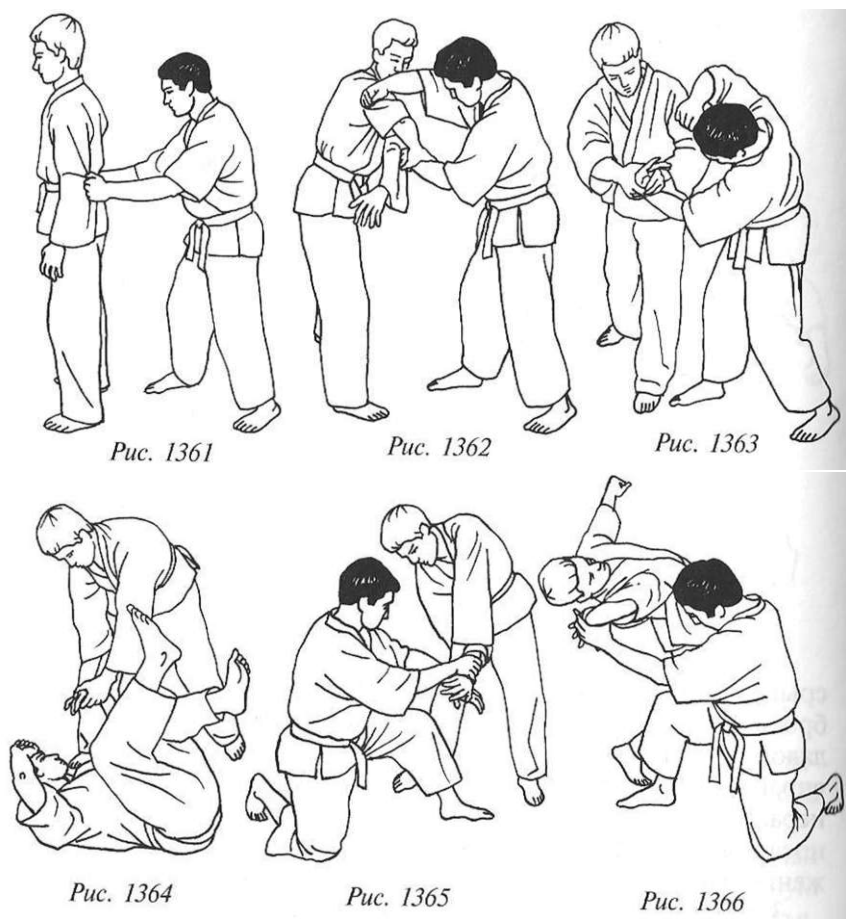
(1356—1360).

- 3.

Урок № 290

- 1.
- 2.

180°



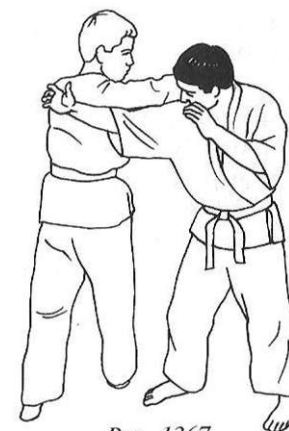
180°

(. 1361 — 1366).

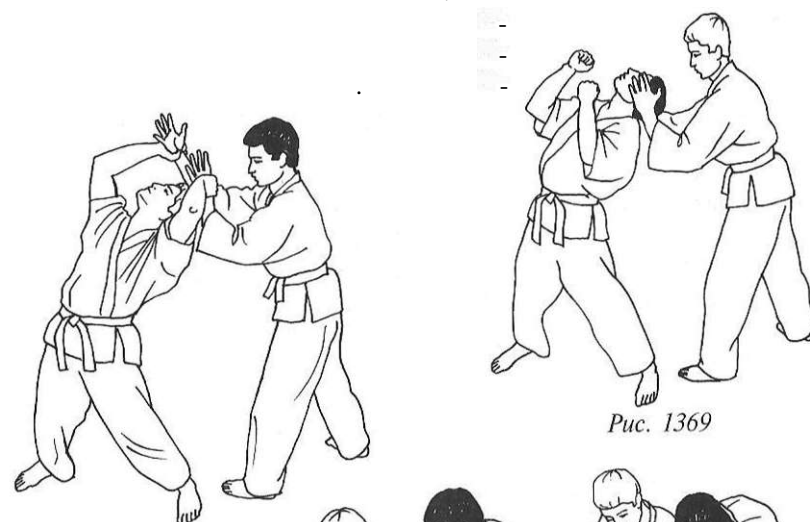
- 3.

Урок № 291

- 1.
- 2.

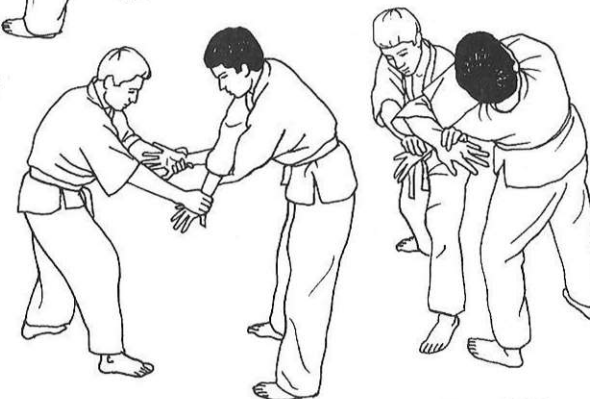


Puc. 1367



Puc. 1369

Puc. 1368



Puc. 1370

Puc. 1371

180°

180°

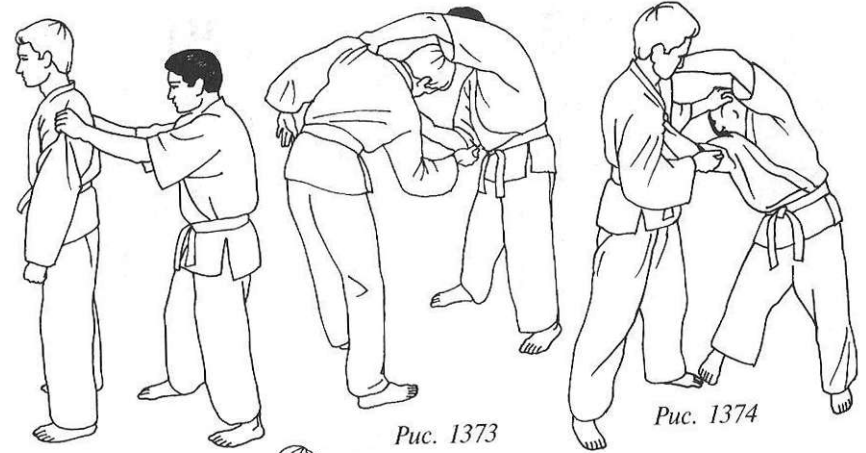
360°

3.

Урок № 292

- 1.
- 2.

(. 1367—1371).



Puc. 1372

Puc. 1373

Puc. 1374

180°

180°

180°

(. 1372—1376).

180°

(. 1377, 1378).

3.

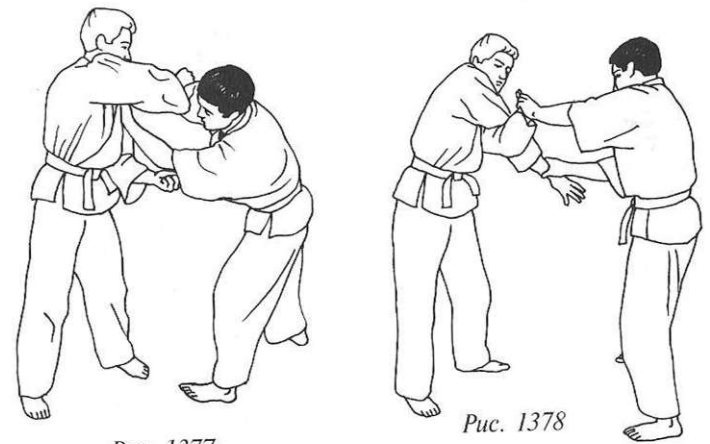
Урок № 293

- 1.
- 2.

(. 1379-1384).

3.

180°



Puc. 1375

Puc. 1376

Puc. 1377

Puc. 1378



Puc. 1379



Puc. 1380



Puc. 1381



Puc. 1382



Puc. 1383

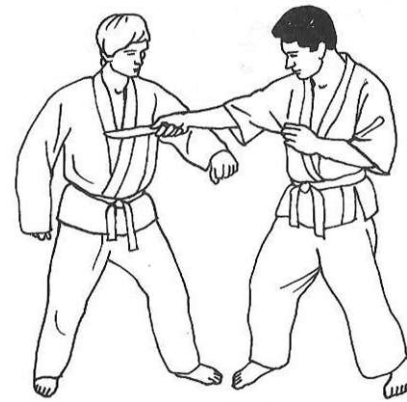


Puc. 1384

Урок № 294

- 1.
- 2.

180°



Puc. 1385



Puc. 1386



1387



1388

(. 1385—388).

(180° . 1389-1392).

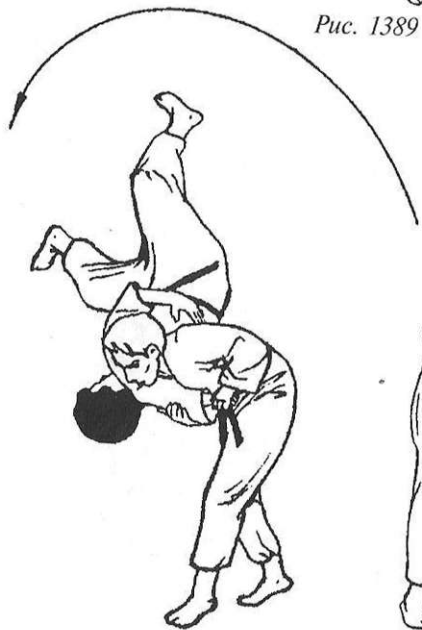
3.



Puc. 1389



Puc. 1390



Puc. 1391



Puc. 1392

Урок № 295

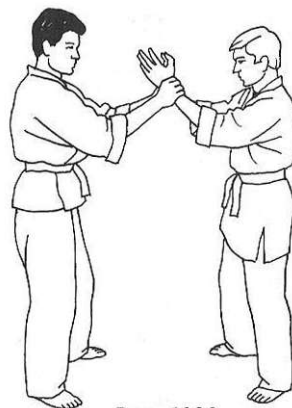
- 1.
- 2.

180°

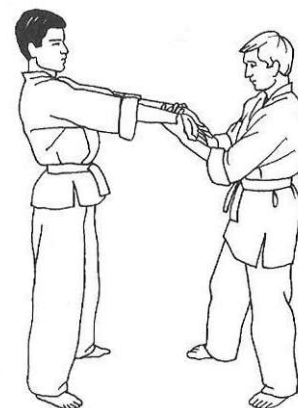
180°

(. 1393—1397).

3.



Puc. 1393



Puc. 1394



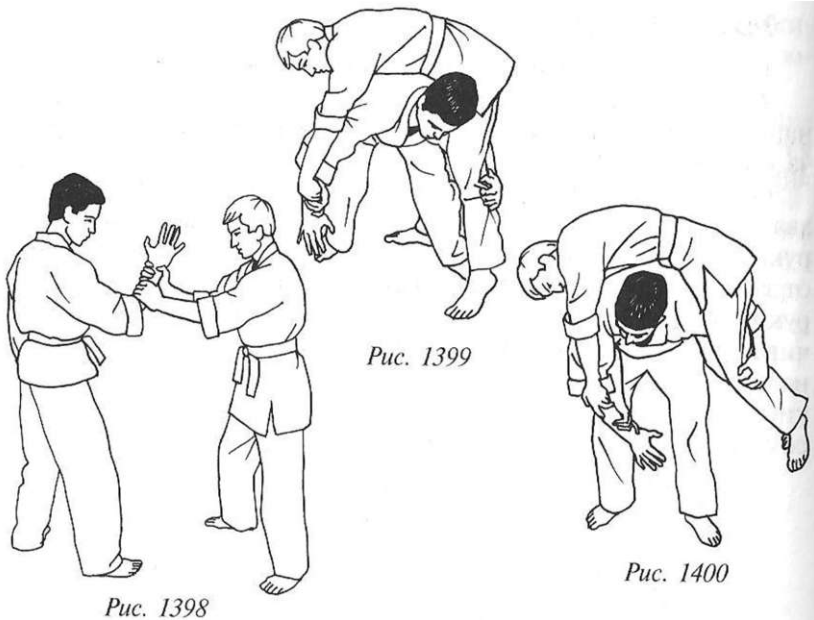
Puc. 1395



Puc. 1396



Puc. 1397



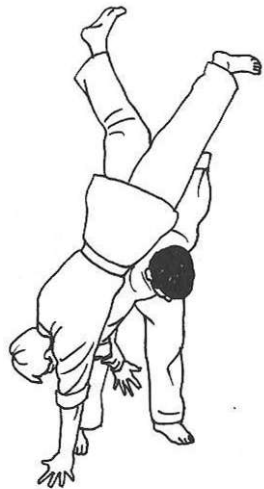
Puc. 1398

Puc. 1399

Puc. 1400

Урок № 296

- 1.
- 2.



Puc. 1401

270°,

(. 1398-1400).

180°
(. 1401).

- 3.

Урок № 297

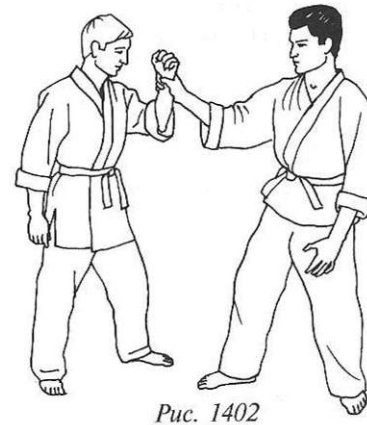
- 1.
- 2.

180°

(. 1402, 1403).

(. 1404—1406).

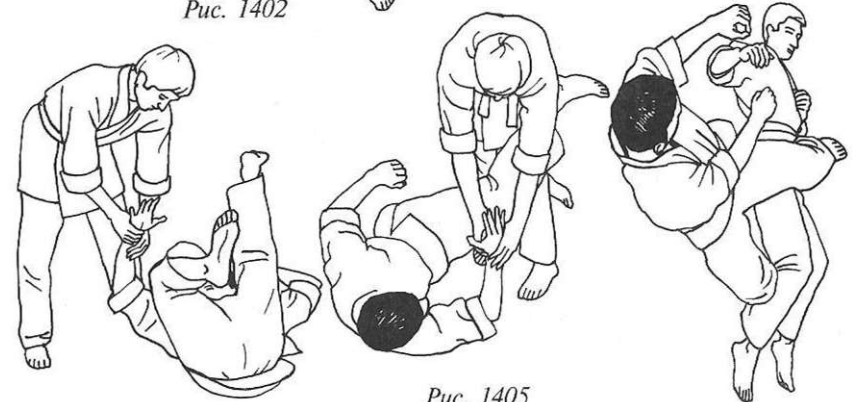
- 3.



Puc. 1402



Puc. 1403



Puc. 1405

. 1404

.1406

Урок № 298



Puc. 1407

- 1.
- 2.



180°

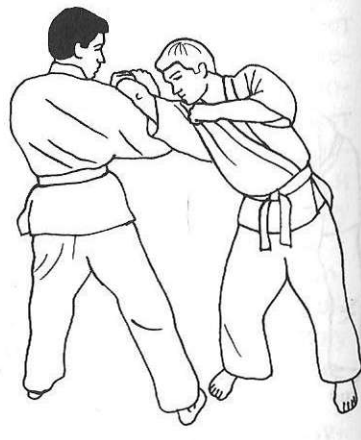
(. 1407).

. 1408

- 3.



. 1409

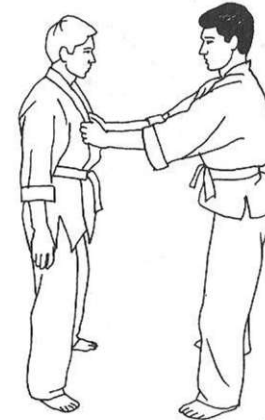


. 1410

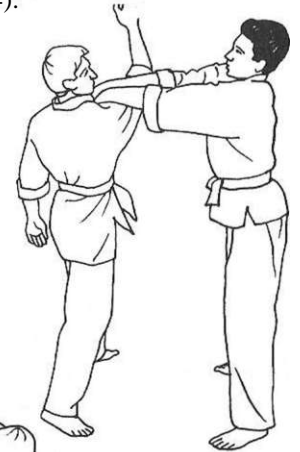
Урок № 299

- 1.
- 2.

(. 1411—1414).



Puc. 1411



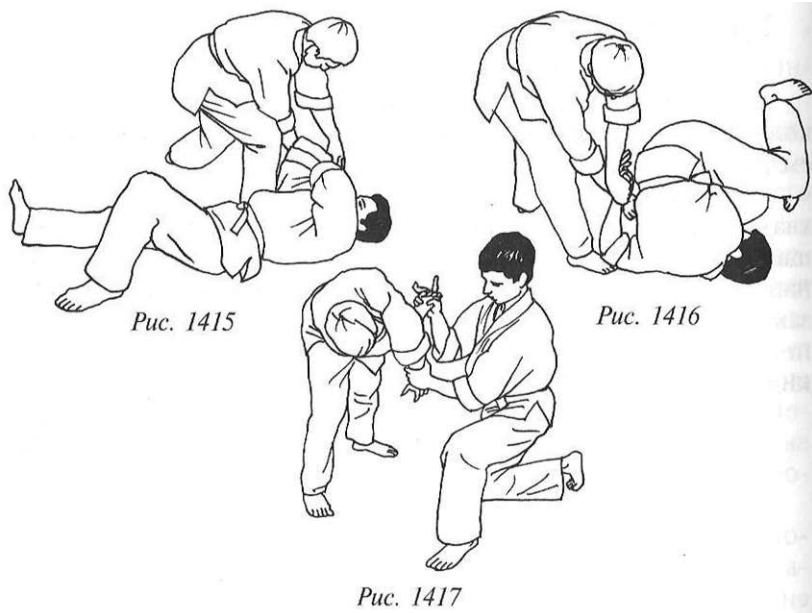
Puc. 1412



Puc. 1413



Puc. 1414



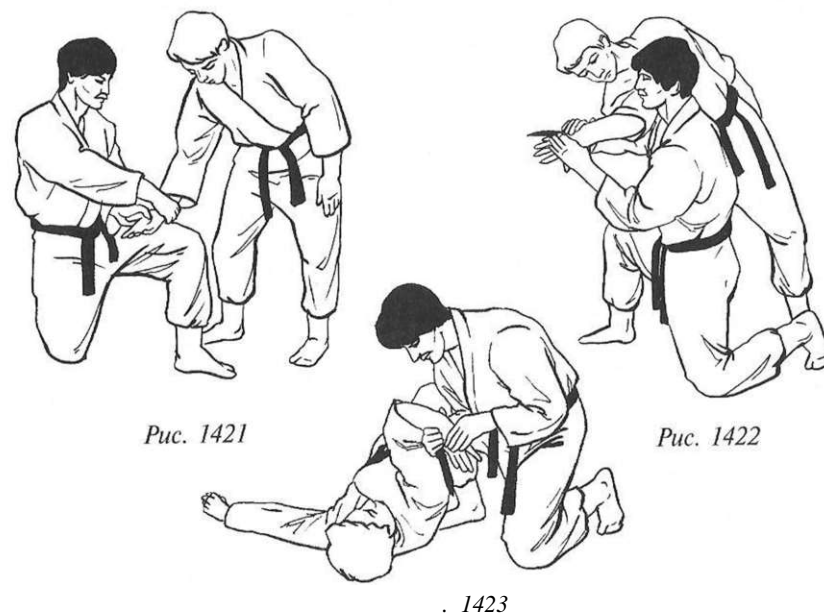
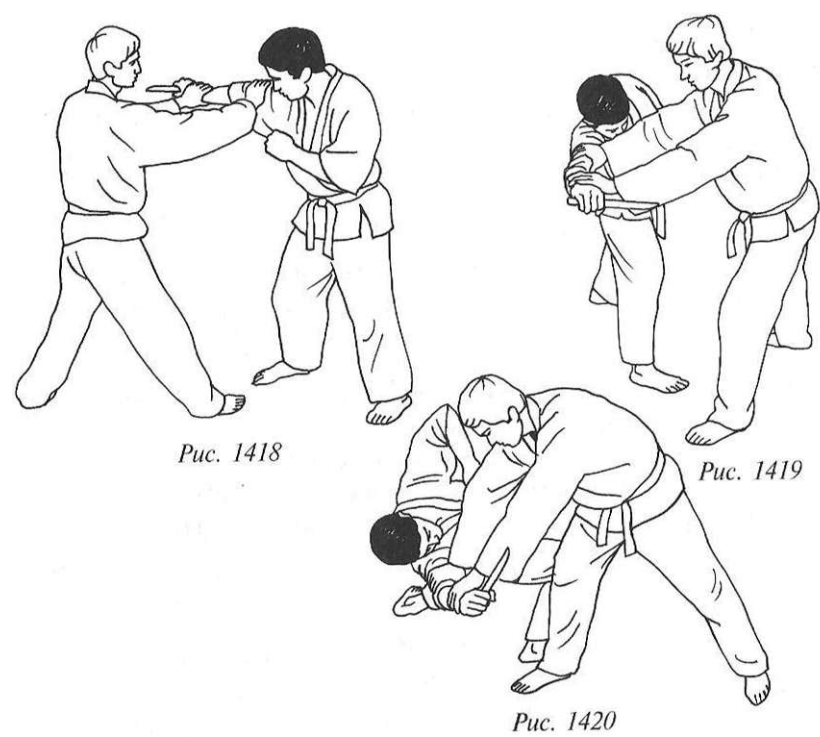
(. 1415-1417).

3.

Урок № 300

- 1.
- 2.

(. 1418—1420).



180°

(. 1421—1423).

3.

Урок № 301

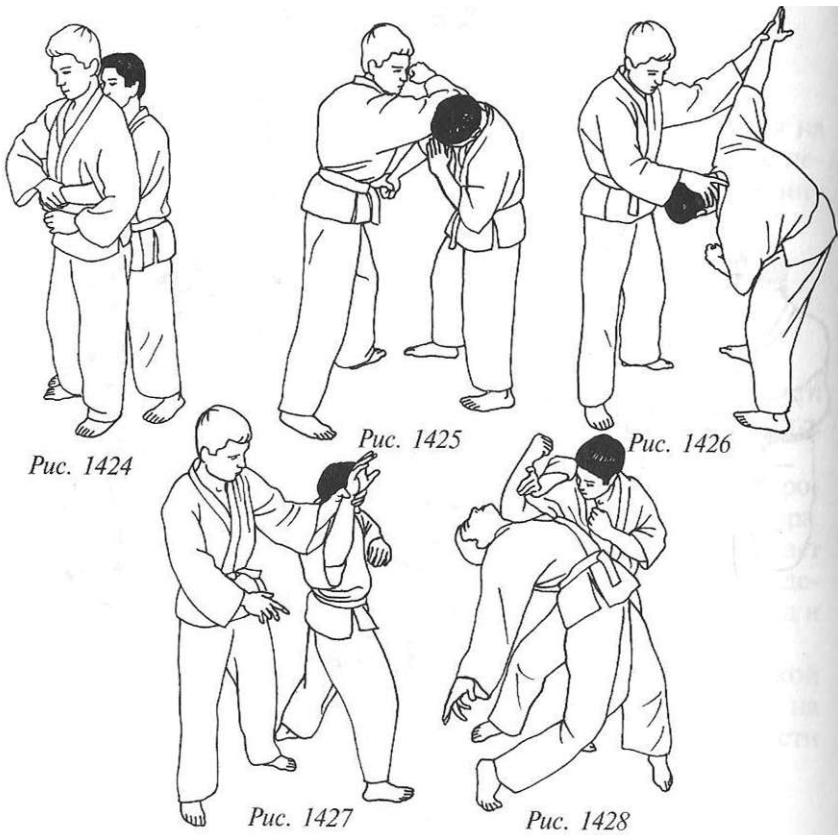
- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1424—1428).

3.



Урок № 302

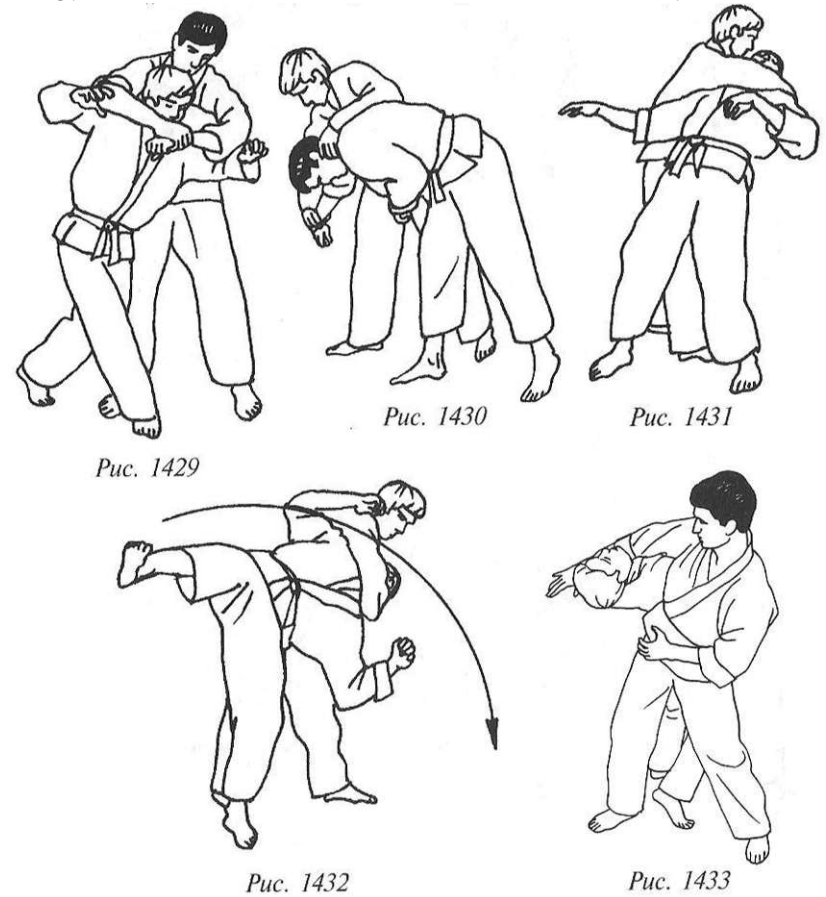
- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1429—1433).

3.



Урок № 303

- 1.
- 2.

180°

(. 1434—1441).



Puc. 1434



Puc. 1435



. 1438



. 1439



. 1436



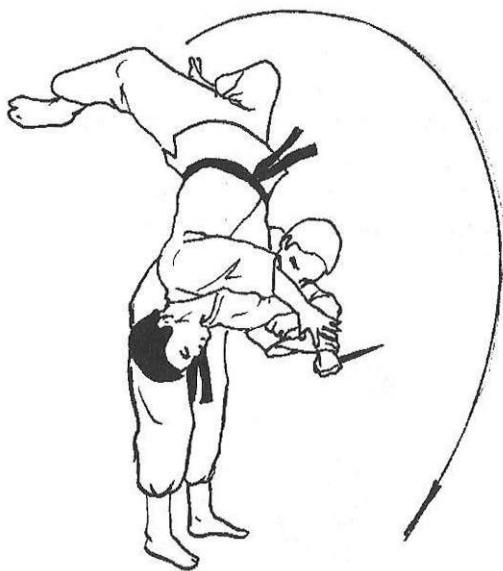
. 1437



. 1440



. 1441



1442



1443

(1442, 1443).

3.

270°

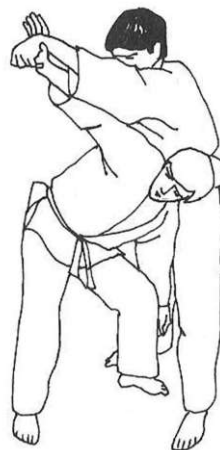
(1444, 1445).

6

1)

2)

3)



1444



Рис. 1445

VIII

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА
ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок № 304

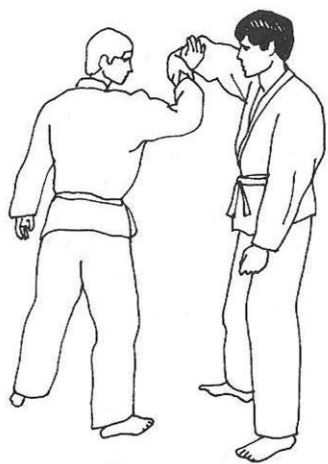
- 1.
- 2.

Урок № 305

- 1.
- 2.

45°

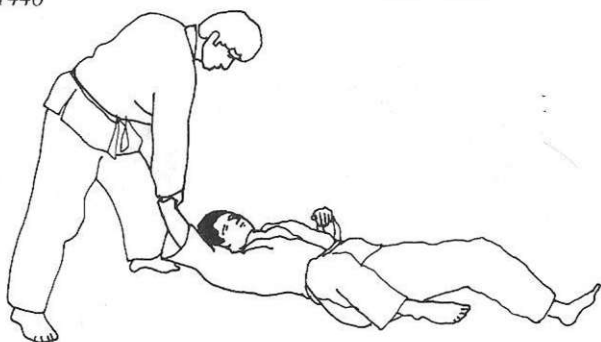
(. 1446—1448).



Puc. 1446



Puc. 1447



Puc. 1448

Урок № 306

- 1.
- 2.

(. 1449—1452).

3.

(. 1453, 1454)



. 1449



. 1450



. 1451



. 1452



Puc. 1453



Puc. 1454

Урок № 307

- 1.
- 2.

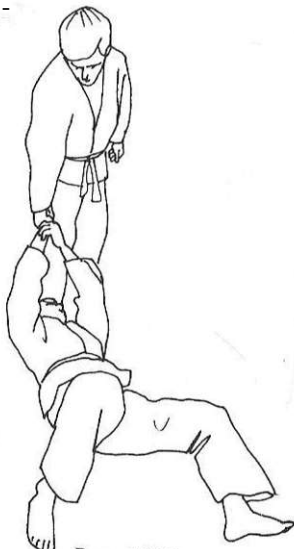
180°



Puc. 1455



Puc. 1456



Puc. 1457

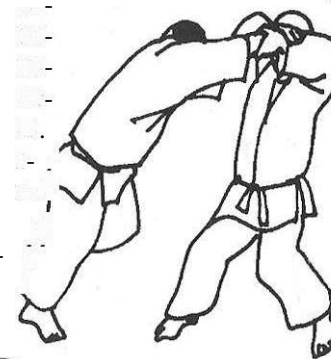
(. 1455—1457).

Урок № 308

- 1.
- 2.



Puc. 1458



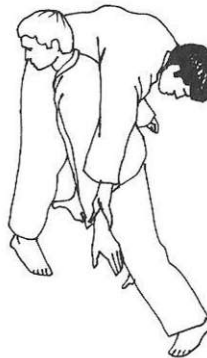
Puc. 1459

(. 1458—1462).

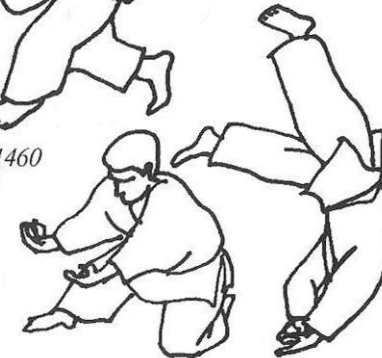
- 4.



Puc. 1460



. 1461



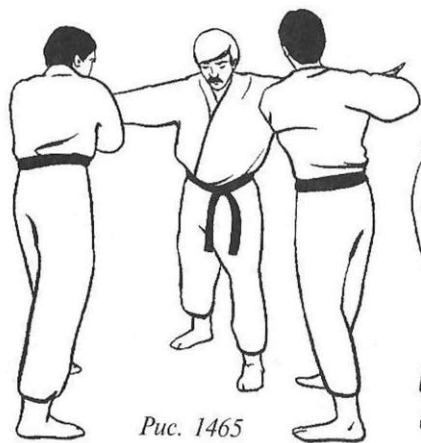
. 1462



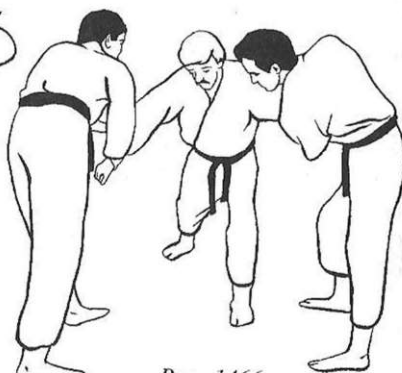
Puc. 1463



Puc. 1464



Puc. 1465



Puc. 1466



Puc. 1467

Урок № 309

- 1.
- 2.

(. 1463, 1464).

- 3.

(. 1465-1467).

Урок № 310

- 1.
- 2.

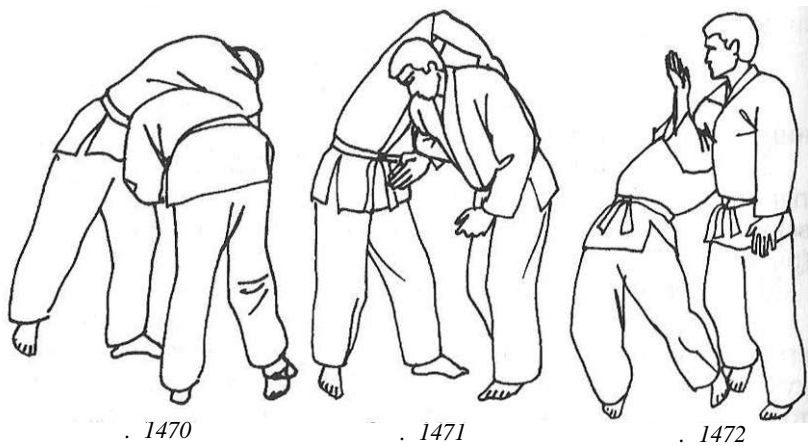
(. 1468, 1469).



Puc. 1468



Puc. 1469



. 1470

. 1471

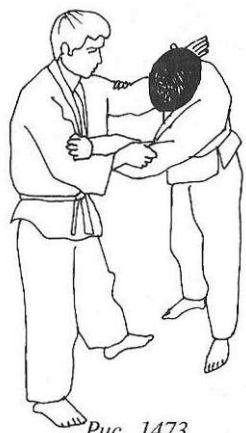
. 1472

180°

(. 1470—1472).

Урок № 311

- 1.
- 2.



Puc. 1473



Puc. 1474

(. 1473, 1474).

Урок № 312

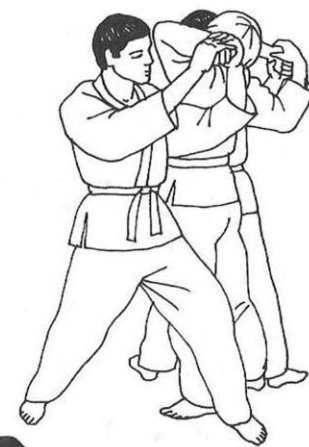
- 1.
- 2.

180°

(. 1475—1477).



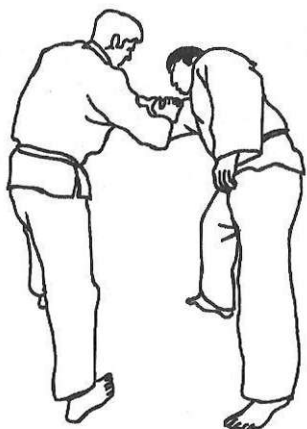
Puc. 1475



Puc. 1476



. 1477



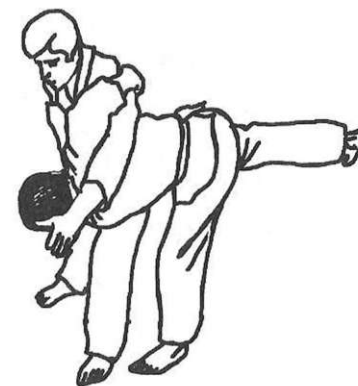
Puc. 1478



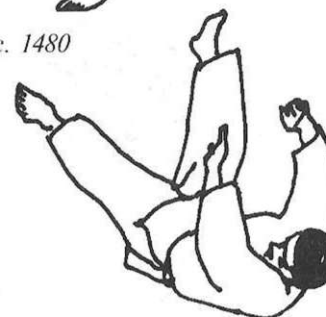
. 1479



Puc. 1480



Puc. 1481



Puc. 1482

Урок № 313

- 1.
- 2.

45°

(. 1478, 1479).

Урок № 314

- 1.
- 2.

1480-1482).

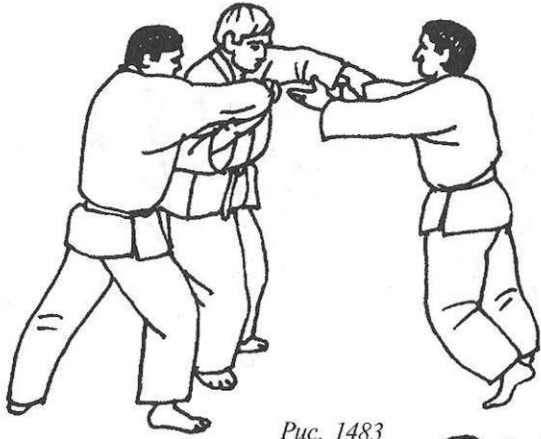
Урок № 315

- 1.
- 2.

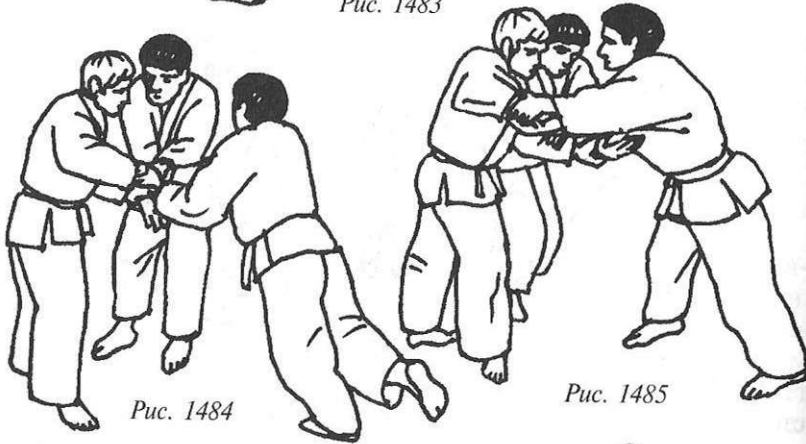
180°

(. 1483-1489).

- 3.



Puc. 1483



Puc. 1484

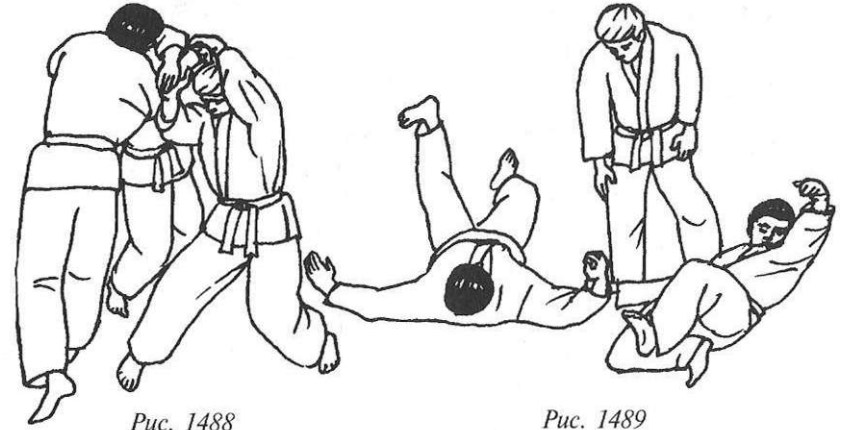
Puc. 1485



Puc. 1486



Puc. 1487



Puc. 1488

Puc. 1489

Урок № 316

- 1.
- 2.

(. 1490, 1491).



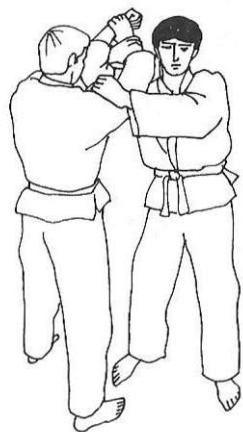
Puc. 1490



Puc. 1491



Puc. 1492



Puc. 1493

317

- 1.
- 2.



Puc. 1494



Puc. 1495



Puc. 1496

(. 1492, 1493).

(. 1494—1496).

318

- 1.
- 2.

180°

(. 1497, 1498).



Puc. 1497



Puc. 1498

319

- 1.
- 2.



. 1499

(. 1499, 1500).

Урок № 320

- 1.
- 2.



. 1500

(. 1501, 1502).



. 1501



. 1502

Урок № 321

- 1.
- 2.

180°

(. 1503—1509).



Рис. 1503



. 1504



Puc. 1505



Puc. 1506



Puc. 1507



Puc. 1508



Puc. 1509

Урок № 322

- 1.
- 2.

(. 1510, 1511).



Puc. 1510



Puc. 1511

Урок № 323

- 1.
- 2.

180°.



Puc. 1512

Puc. 1513

Puc. 1514

(. 1512—1514).

Урок № 324

- 1.
- 2.

- 3.

(. 1515).

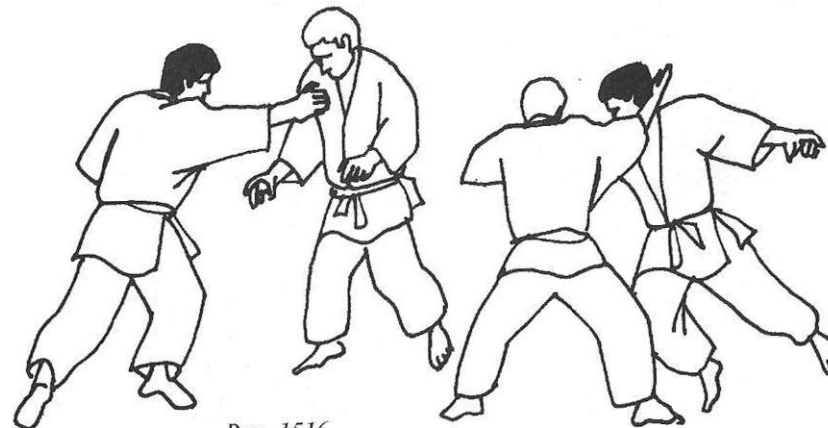


Puc. 1515

Урок № 325

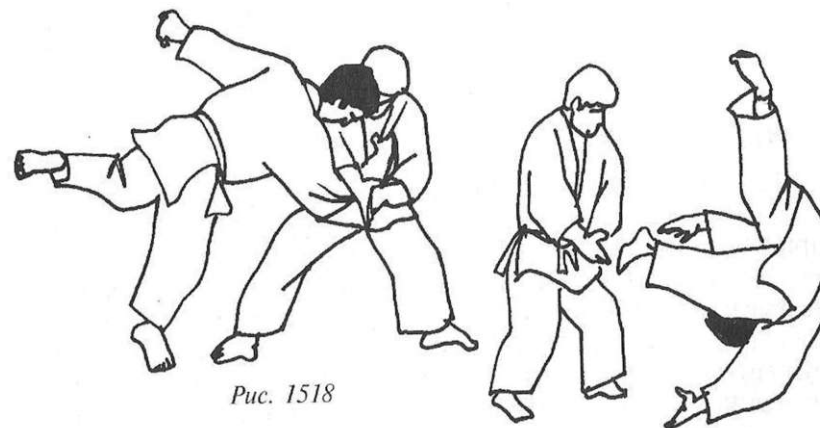
- 1.
- 2.

(. 1516-1519).



Puc. 1516

Puc. 1517



Puc. 1518

. 1519

Урок № 326

- 1.
- 2.

180°

(. 1520, 1521).



Puc. 1520



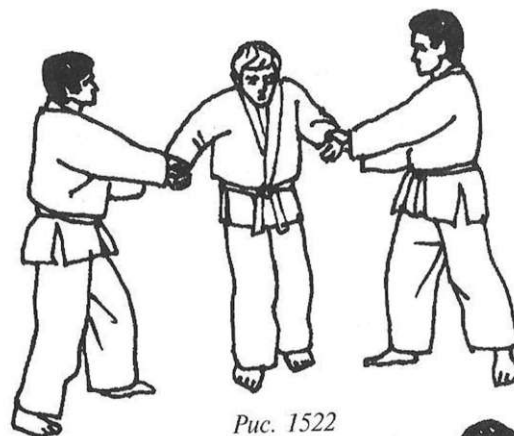
Puc. 1521

Урок № 327

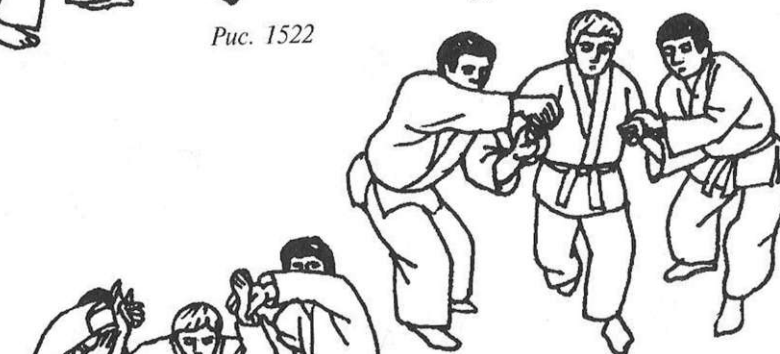
- 1.
- 2.

(. 1522—1525).

- 3.



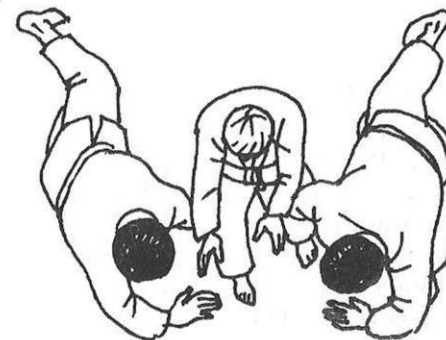
Puc. 1522



Puc. 1523



Puc. 1524



Puc. 1525

Урок № 328

- 1.
- 2.

(. 1526—1528).



Puc. 1526



Puc. 1527



Puc. 1528

Урок № 329

- 1.
- 2.

(. 1529—1531).

- 3.



. 1529

. 1530

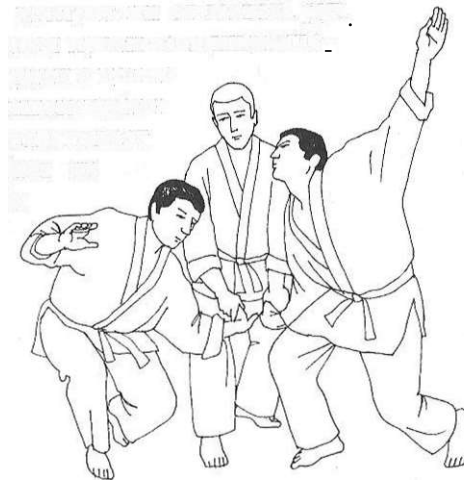
. 1531

Урок № 330

- 1.
- 2.

(. 1532).

- 3.



. 1532

Урок № 331

- 1.
- 2.



Рис. 1533



Рис. 1534



Рис. 1535



Рис. 1536

(. 1533, 1534).

3.

Урок № 332

1.

2.

180°

3.

180°

4.

(. 1537—1539)



Рис. 1537



Рис. 1538

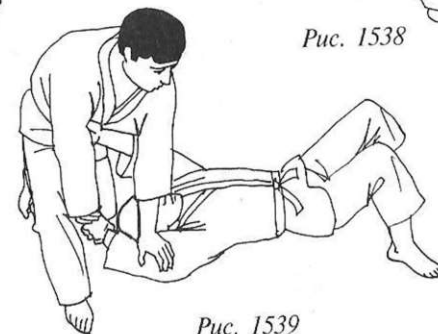


Рис. 1539

Экзаменационные требования на получение четвертой мастерской степени

6

1)

2)

VIII;

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА
ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок № 333

- 1.
- 2.

180°

(. 1540—1543).

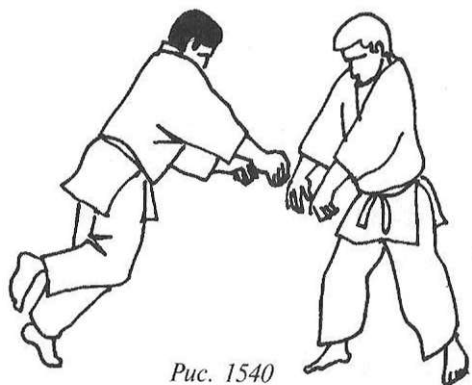


Рис. 1540



Рис. 1541



Рис. 1542



Рис. 1543

Урок № 334

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1544-1546).



. 1544



. 1545



. 1546

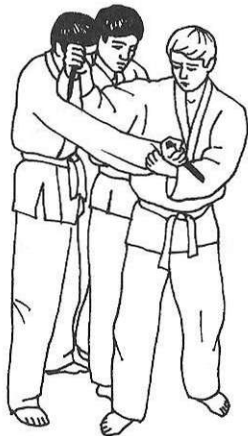
Урок № 335

- 1.
- 2.

45°

(. 1547-1549).

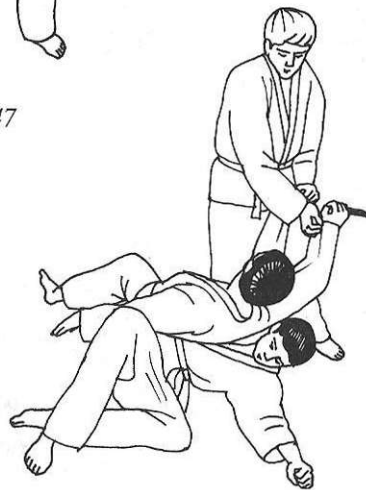
- 3.



Puc. 1547



Puc. 1548



Puc. 1549

Урок № 336

- 1.
- 2.

(. 1550—1552).



Puc. 1550



. 1551



. 1552

Урок № 337

- 1.
- 2.

1553, 1554).



Puc. 1553



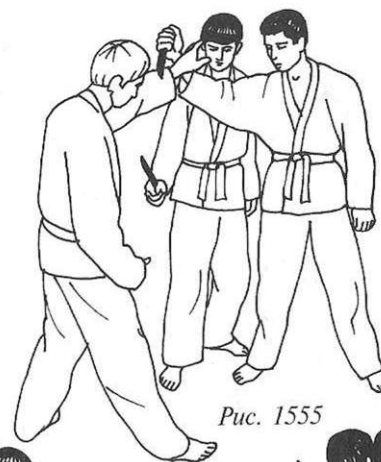
Puc. 1554

Урок № 338

- 1.
- 2.

3.

(. 1555—1557).



Puc. 1555



Puc. 1556



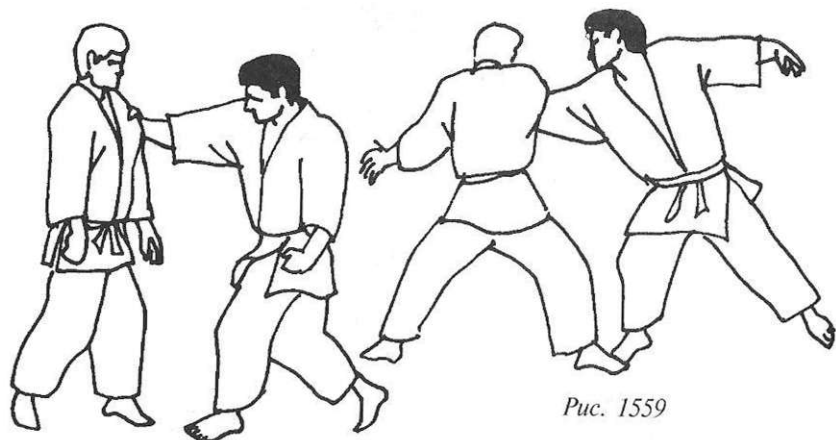
1557

Урок № 339

- 1.
- 2.

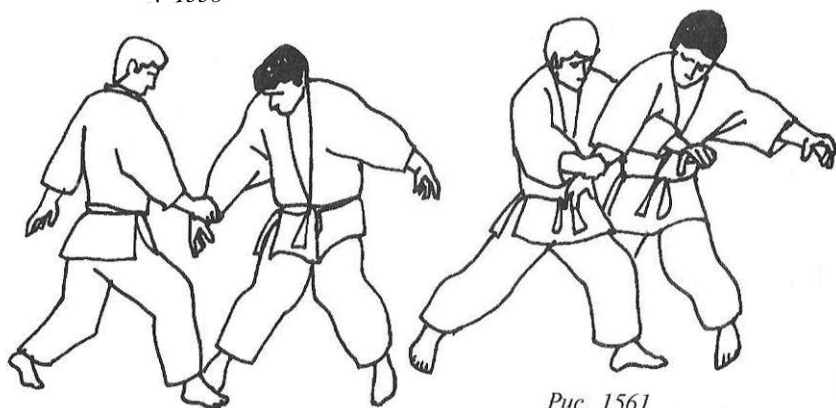
3.

(. 1558—1563).



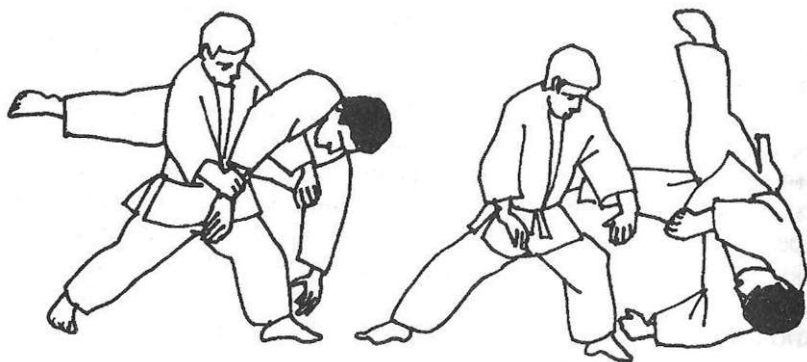
. 1558

Puc. 1559



. 1560

Puc. 1561



. 1562

. 1563

Урок №340

- 1.
- 2.

180°



Puc. 1564

(. 1564, 1565).



. 1565

Урок № 341

- 1.
- 2.

180°

(. 1566, 1567).

- 3.



. 1566



. 1567



. 1568



. 1569

Урок № 342

- 1.
- 2.

180°

180°

(. 1568—1573).



. 1570



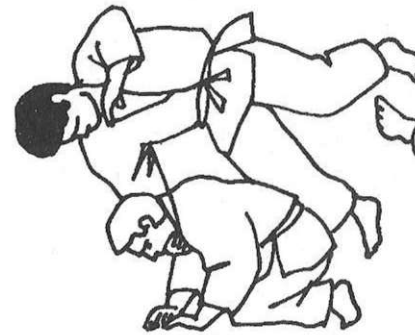
. 1571

Урок № 343

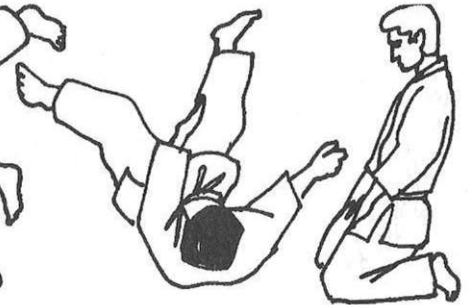
- 1.
- 2.

180°

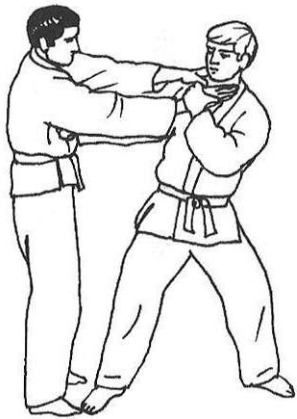
(. 1574-1576).



. 1572



. 1573



Puc. 1574



Puc. 1575



Puc. 1576

Урок № 344

- 1.
- 2.

180°



Puc. 1577



Puc. 1578



Puc. 1579

3.

Урок № 345

- 1.
- 2.

(. 1577—1579).

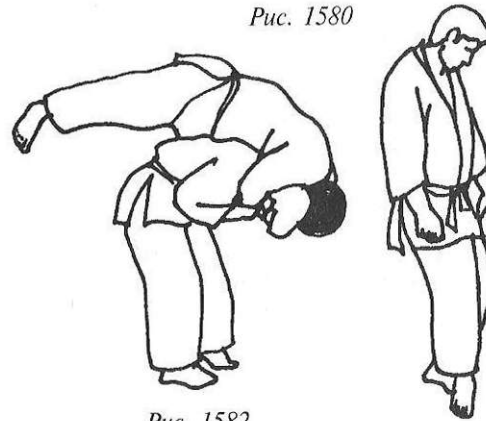
(. 1580—1583).



Puc. 1580



Puc. 1581



Puc. 1582



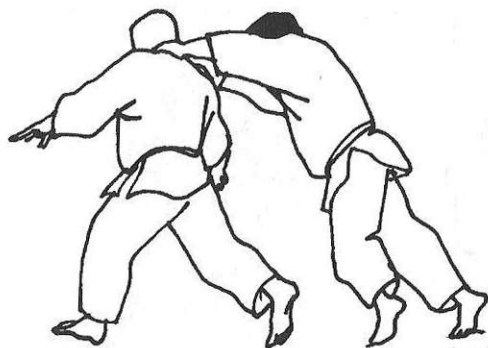
Puc. 1583



Puc. 1584



Puc. 1585



Puc. 1586



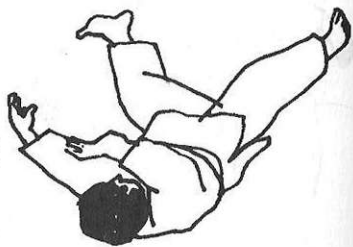
Puc. 1587



Puc. 1588



Puc. 1589



Урок № 346

1.

2.

180°

180°



Puc. 1590

(. 1584—1589).

Урок № 347

1.

2.

180°

(. 1590—1593).

3.



Puc. 1591



Puc. 1592



Puc. 1593



. 1594



. 1595



. 1596

Урок № 348

- 1.
- 2.



. 1597

180°

(. 1594—1599).



. 1598



. 1599



. 1600

Урок № 349

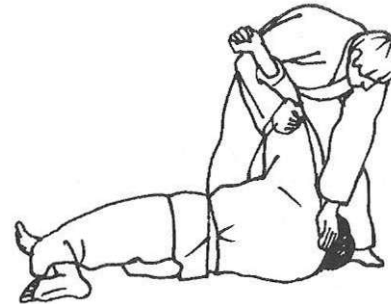
- 1.
- 2.



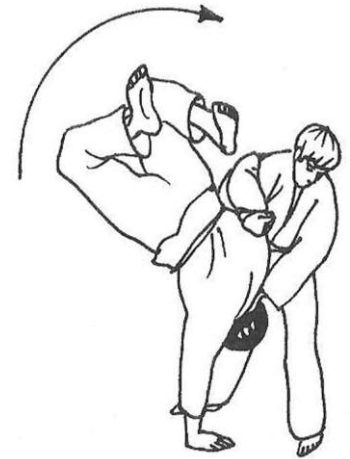
Рис. 1601

(. 1603).

(. 1600—1602).



. 1602



. 1603

Урок № 350

- 1.
- 2.



1604

1604-1606).

- 3.



Puc. 1605



Puc. 1606

Урок № 351

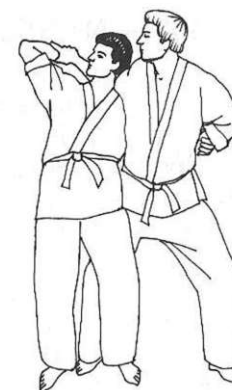
- 1.
- 2.



Puc. 1607



Puc. 1608



Puc. 1609

(. 1607—1609).

- 3.

Урок № 352

- 1.
- 2.

1610-1612).



1610



1611



1612

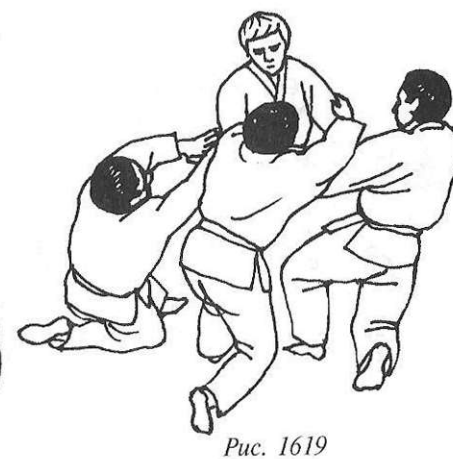
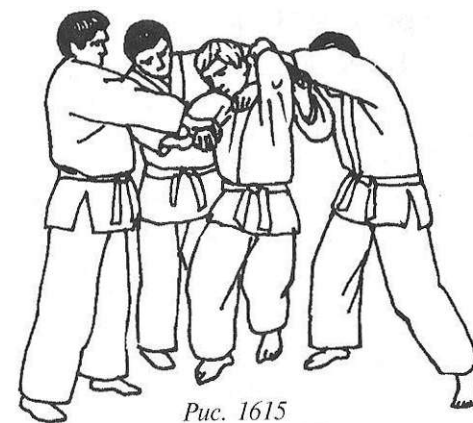
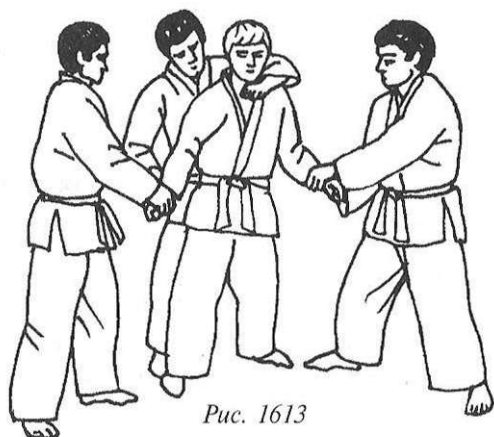
Урок № 353

- 1.
- 2.

180°

(. 1613—1619).

- 3.



Урок № 354

- 1.
- 2.

(. 1620—1623).



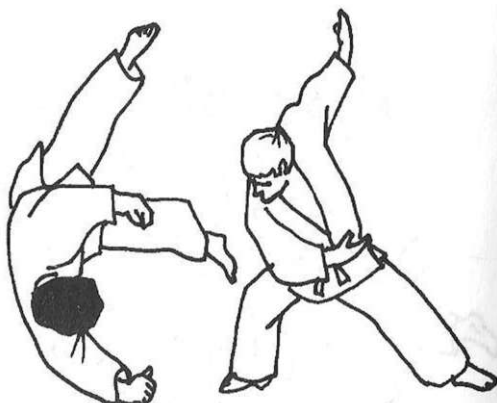
. 1620



. 1621



. 1622



. 1623

Урок № 355

- 1.
- 2.

180°.

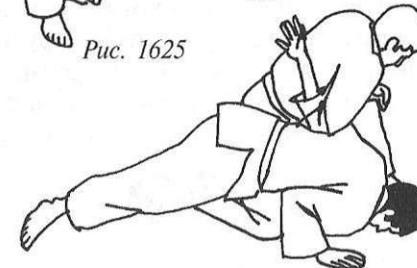
(. 1624—1626).



Puc. 1624



Puc. 1625



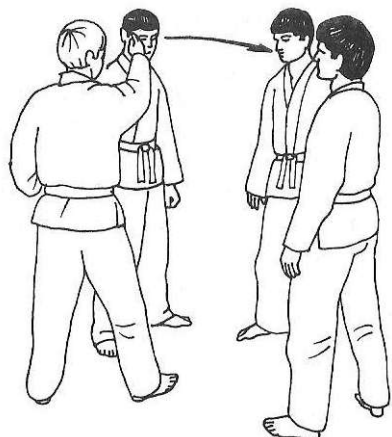
Puc. 1626

Урок № 356

- 1.
- 2.



Puc. 1627



Puc. 1628

(. 1627, 1628).

3.

(. 1629, 1630).

4.



Puc. 1629



Puc. 1630

Урок № 357

- 1.
- 2.

180°

(. 1631 — 1633)

(. 1634, 1635),
(. 1636).

- 3.



Puc. 1631



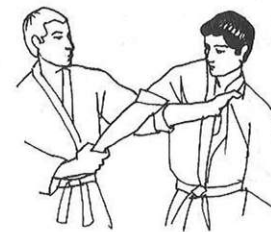
Puc. 1632



Puc. 1633



. 1634



. 1635



. 1636

Урок № 358

- 1.
- 2.

(. 1637—1641).

(. 1642—1644).



Puc. 1637



. 1638



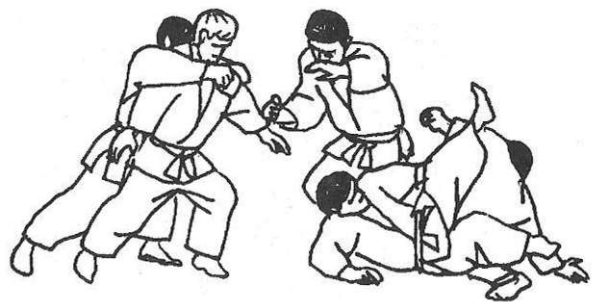
. 1639



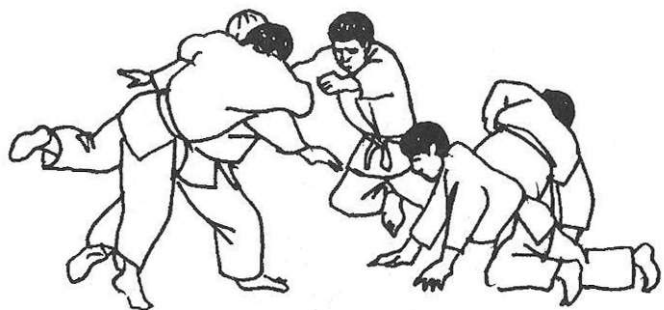
Puc. 1640



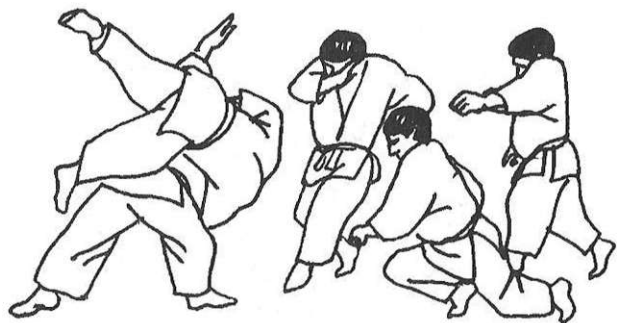
. 1641



. 1642

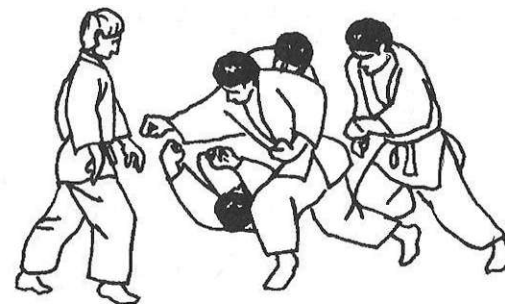


. 1643



. 1644

(. 1645—1648).



Puc. 1645



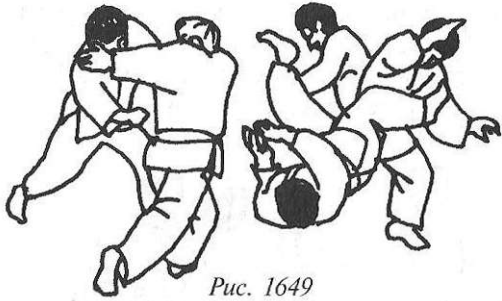
Puc. 1646



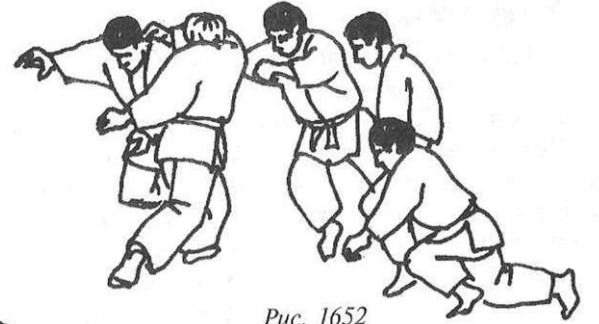
Puc. 1647



Puc. 1648



Puc. 1649



Puc. 1652



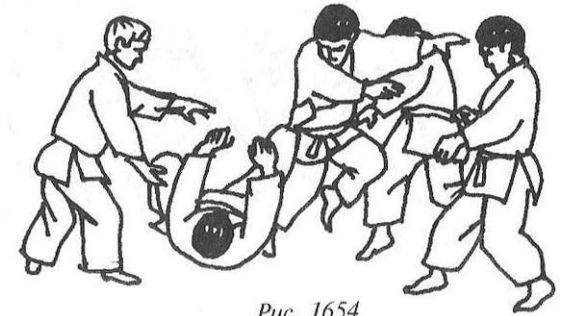
. 1650



. 1653



. 1651



Puc. 1654

(. 1649—1651).



. 1655

(. 1652—1655).

3.

359

1.
2.

360°

180°

3.

(. 1656—1665).



. 1656



. 1657



. 1658



Puc. 1659



Puc. 1660



. 1661



Puc. 1662



Puc. 1663



Puc. 1664



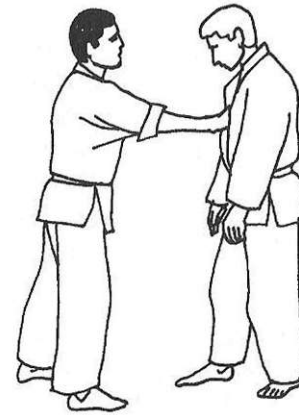
Puc. 1665

360

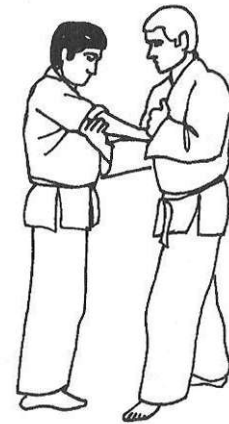
- 1.
- 2.

180°

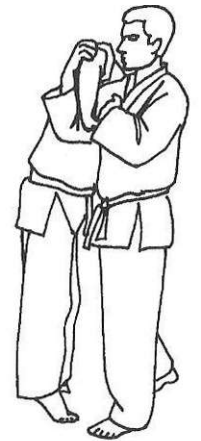
(. 1666—1670).



. 1666



. 1667



. 1668



. 1669



. 1670

б

-

ГЛАВА IX

1)

2)

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

(,

99%

45 — 1

« »

()

12-00 — 20-00 —
20-00 — 4-00 —
4-00 — 12-00 —

12-00

20-00

1/3

2/3

3—4

1—2

: 2—4

15—40 24—48

— 5—10

ОБЗОР ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КНИГЕ

Японская терминология	Русская терминология
<p>Агэ укэ Айки отоси Аюми аси Гьяну камаэ</p>	<p>Верхний блок Бросок обратным захватом бедер Естественный шаг Традиционная разноименная к партнеру стойка</p>
<p>Гэдан укэ Дачи Джо дан Джунтэ тори Дзуки Дзэнкудцу дачи Дзюд-за тарами Додзё</p>	<p>Нижний блок Обозначение стоек Верхняя область Захват разноименного запястья сверху Прямой удар кулаком Передняя стойка Бросок скоростным движением руки Зал для проведения тренировочных занятий</p>
<p>Ёко аси Ёкомэн Ёко Ипон сэои нагэ</p>	<p>Скользящий шаг в сторону Удар ребром ладони сбоку В сторону Бросок через плечо с захватом руки на плече</p>
<p>Иrimi Иrimi нагэ</p>	<p>Движение встречным ходом Бросок толчком плеча вперед или назад со встречным прямым или косым входом в прием</p>

Японская терминология	Русская терминология
Кайтэн-нагэ	Бросок скручиванием туловища с захватом руки и шеи
Камаэ	Традиционная стойка
Ката гурума	Бросок через плечи
Ката тори	Захват рукава чуть ниже плеча
Киба дачи	Широкая фронтальная стойка
Кокуцу дачи	Задняя стойка
Коси нагэ	Бросок через бедро
Котэ-гаеси	Бросок скручиванием кисти наружу
Кэри	Нога
Маваси	Круговой
Маэ	Захваты спереди
Мая	Вперед
Миги дачи	Правосторонняя стойка
Мото дачи	Боевая стойка
Мунэ тори	Захват одной рукой отворота на груди
Никандзё	Болевое воздействие кистью, локтем или плечом на запястье скрученной внутрь кисти
Никё	Бросок заваливанием в положение лицом вниз с захватом разноименного плеча и кисти снаружи
Ой камаэ	Традиционная одноименная к партнеру стойка
О-сото отоси	Бросок через ногу назад (задняя подножка)
Рио ката тори	Захват рукавов чуть ниже плеч
Рио катато тори	Захват запястий сверху
Рио рипо тори	Захват запястья сверху обеими руками
Рио сотэ тори	Захват рукавов чуть выше локтевых сгибов
Сан кё	Бросок заваливанием лицом вниз со скручиванием кисти внутрь
Сихо-нагэ	Бросок скручиванием наружу плеча и кисти
Сотэ тори	Захват одного рукава чуть выше локтя
Сэои отоси	Бросок через плечо с колен с захватом рукава и отворота
Сэто укэ	Средний блок снаружи
Таи-отоси	Бросок через ногу вперед (передняя подножка)

Японская терминология	Русская терминология
Тай сабаки	Передвижения и повороты
Тори	Нападающий
Тэйшо	Ладонь
Тэнбин нагэ	Бросок толчком плеча в разноименное плечо снаружи с захватом одноименного запястья
Тэнги нагэ	Бросок на спину выведением из состояния равновесия скручиванием туловища назад
Тэнкан аси	Шаг с поворотом вперед или назад
Уги укэ	Средний блок изнутри
Удэ	Предплечье
Удэ осаэ (иккё)	Бросок заваливанием в положение лицом вниз с захватом снаружи разноименного плеча и одноименного предплечья
Укэ	Защищающийся, защита, блок
Укэми	Элементы самостраховки
Уширо	Сзади, назад
Уширо ваза катате тори	Захват запястья сзади
Уширо ваза ката тори	Захват сзади рукава чуть ниже плеча
Уширо ваза рио ката тори	Захват сзади рукавов чуть ниже плеч
Уширо ваза рио хиджи тори	Захват сзади рукавов чуть выше локтей
Уширо ваза хиджи тори	Захват сзади рукава чуть выше локтя
Уширо кататэ тори	Захват сзади одноименного запястья
Уширо риотэ кататэ тори	Захват обеих запястий сзади
Уширо уватэ тори	Захват рук и туловища сзади
Уширо хики отоси	Бросок толчком рук вперед с захватом изнутри одноименного плеча и разноименного предплечья
Уширо шитате тори	Захват туловища сзади
Уширо эри тори	Захват воротника сзади одной рукой и шеи предплечьем
эри шиме	Узкая фронтальная стойка
Фудо дачи	Бросок скручиванием шеи с захватом головы
Хаги маваси	

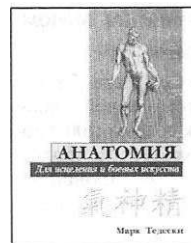
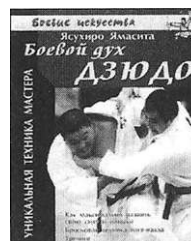
Японская терминология	Русская терминология
Хидари дачи	Левосторонняя стойка
Хики цуги аси	Скользящий шаг назад
Цуги аси	Скользящий шаг вперед
Чудан	Средняя область
Чэдан	Нижняя область
Шомэн учи	Удар ребром ладони сверху вниз
Эуми отоси	Бросок вперед скручиванием по диагонали туловища
Яма араси	В айки-дзюцу обратный бросок через спину с захватом разноименного рукава и одноименного или разноименного отворотов

ЛИТЕРАТУРА

1. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1991.
2. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 2003.
3. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1997.
4. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1997.
5. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 2001.
6. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 2001.
7. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 2001.
8. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1994.
9. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 2002.
10. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1997.
11. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1995.
12. Айки-дзюцу. Основы искусства. М.: Восточный спорт, 1995.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	3
	6
I.	10
II.	14
III.	30
IV.	43
V.	46
VI.	67
VII.	272
VIII.	387
IX.	449
	455
	459



« - »

«

»

84x108/16

— 2004. — 192 .:

— 2004. — 184 .:

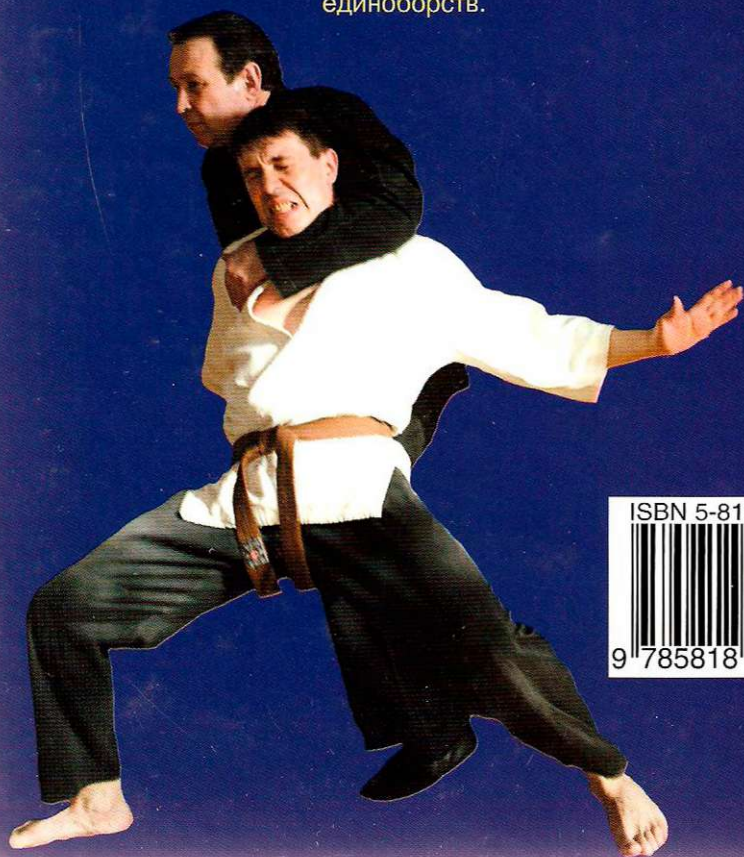
— 2002. — 352 .:

176 .: — 2003. —



Боевые искусства

Сергей Анатольевич Иванов-Катанский — доцент кафедры физического воспитания МГТУ им. Н. Э. Баумана, академик Международной академии информатизации, профессор Международной академии гуманитарных и естественных наук им. князей Щербатовых, доктор педагогических наук, обладатель 3-го дана по дзюдо и 6-го дана по традиционному каратэ и рукопашному бою, 5-го дана по айки-дзюцу и автор более 20 книг по методикам преподавания разных видов единоборств.



ISBN 5-8183-0766-2



9 785818 307664