

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Управление сводного планирования
и спортивных резервов

Управление спортивных единоборств

Утверждаю:

Начальник Управления спортивных
единоборств Комитета по физической
культуре и спорту при Совете
Министров СССР

Н.Н.Пархоменко

5 августа 1980г.

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ
КАРАТЭ ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЙ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
(I-2-3-и годы обучения)



Москва-1981

Учебное пособие подготовлено членами Федерации каратэ РСФСР М.В. Пантелеевым, А.П. Айдаковым, В.Д. Артюком. В разработке учебного пособия принимал участие тренер по каратэ Управления спортивных единоборств Спорткомитета СССР Е.А. Агаев.

Все замечания и предложения по совершенствованию учебного пособия следует направлять по адресу: Москва, Лужнецкая наб. 8, Управление спортивных единоборств Спорткомитета СССР.

ОСОБЕННОСТИ КАРАТЭ КАК ВИДА СПОРТА

Для каратэ характерно строгое регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых элементов и связок.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность. К особенностям каратэ следует отнести следующее:

Разностороннее воздействие на организм человека. При выполнении элементов успешно совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью каратэ, наряду с другими видами спорта, можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития и разносторонне совершенствовать двигательные способности человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышается ее пластичность.

Подбором соответствующих элементов, правильных позиций и точностью исполнения определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов.

Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся. По мере овладения тем или иным элементом обычно переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяют его с другими элементами.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ КАРАТЭ

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанные между собой этапа.

Первый этап - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилий, позиции и др.) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента (углубленное разучивание). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняется представление об элементе, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение элемента.

Третий этап - закрепление и совершенствование техники выполнения элемента. Это позволяет довести степень владения элементом до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет элемент в различных условиях (соревнования, показательные выступления и т.д.).

После завершения процесса обучения элементу все действия могут быть направлены на разучивание вариантов выполнения этого элемента, более сложных по технике исполнения элементов, имеющих сходные детали с предыдущим, на изменение условий выполнения, например, из сложных позиций или с отягощениями.

В настоящей работе рассматриваются вопросы занятий с подростками, базовые стойки, техника ударов руками и ногами, блоки.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ПОДРОСТКАМИ

Для мальчиков 14 лет (подростков) характерна высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений.

У подростков скорость мышечных сокращений достигает максимума, поэтому в этом возрасте нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость. Следует также развивать гибкость, учитывая, что тоническое сопротивление мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличивается.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст характеризуется увеличением средних годовых прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных волокон, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действием гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое

время становятся менее точными и координированными,

Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выполнить элемент, они обращают мало внимания на детали техники.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении сложным элементам, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движения, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.

Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах.

В связи с этим учебный материал дети должны усваивать небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Изучаемые элементы в каждом уроке необходимо повторять не менее 30-50 раз в разном темпе, с разной скоростью и усилием.

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими принципами обучения:

Принцип сознательности и активности предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения техникой каратэ во время учебной работы следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;

- описывать технику выполнения элемента, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);

- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового элемента;

- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении элемента.

Принцип наглядности предусматривает использование при обучении целого ряда средств и приемов;

- демонстрация совершенного выполнения элемента, показ кино и фотоматериалов, рисунков, схем, видеозаписи;

- словесное сравнительное описание нового элемента со ссылкой на уже изученные;

- воспроизведение техники изучаемых элементов на тренажерных устройствах;

- создание акцентрированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, захлестывающих и маховых движений.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, однако не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей. От преподавателя постоянно требуется тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

Принцип систематичности предусматривает:

- определенную последовательность разучивания элементов;
- регулярное совершенствование техники выполнения элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

I-й год обучения
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (кихон)

Стойка

В целях сохранения равновесия при выполнении приемов каратэ следует уделять большое внимание выработке у спортсмена правильной стойки. Необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительно атаке, т.е. следует применять наиболее соответствующую каждому случаю стойку. Быстрота движения имеет в каратэ первостепенное значение, поэтому необходимо следить за расположением центра тяжести. Начало движения, как правило, связано с повышением центра тяжести, а устойчивая позиция с его понижением. Верхняя часть тела во всех стойках должна быть расположена перпендикулярно полу. Все мышцы должны быть расслаблены, однако диафрагма напряжена и взгляд устремлен на возможного противника.

Для отработки стоек целесообразно выполнять следующие упражнения:

- длительное время находиться в стойке с напряжением всех мышц тела;

- длительное время находиться в стойке, попеременно (с короткими интервалами) напрягая или расслабляя все мышцы;

Естественная стойка (жизен та) (рис.1)

Все мышцы тела расслаблены, особенно в коленном суставе, и вес тела равномерно распределен на обе ноги. Положение тела и ступней ног зависит от формы естественной стойки (как правило, ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты в стороны).



Рис. 2

Позиция ожидания (мусуби дачи)
(рис. 2)

Это естественная расслабленная стойка, в которой пятки располагаются вместе, а носки врозь. Эта позиция применяется при сосредоточении.



Рис.3

Поза всадника (каба дачи)
(рис. 3)

Ноги располагаются на расстоянии в два раза шире плеч, ступни параллельны друг другу. Присядьте, как будто вы сидите верхом на лошади. Корпус держите прямо, колени разверните в сторону как можно шире. Эта стойка используется; при боковых ударах ногами и ударах руками.

Передняя позиция (зенкутсу дачи) (рис.4)

Поставьте ноги на ширине плеч, выдвиньте одну ногу вперед на расстояние, превышающее длину вашего обычного шага приблизительно на 20 см. Пальцы выдвинутой ноги направлены вперед, колено согнуто и голень перпендикулярна полу. Слегка присядьте. Стопу другой ноги разверните в сторону на 45°. Вторая нога должна быть прямая и напряженная. В этой стойке центр тяжести смещен вперед, поэтому она наиболее успешно применяется при ударах руками и ногами вперед с движением в ту же сторону.



Рис. 4

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Вес тела слишком перемещен на переднюю ногу, пятка задней ноги не имеет твердой опоры. Это нарушает устойчивость. Стопы перемещаются на одной линии. Это уменьшает устойчивость позиции.

Задняя позиция (кокутсу дачи) (рис.5)

Поставьте ногу перед собой, как в передней позиции, но вес тела распределите так, чтобы 30% пришлось на выдвинутую ногу. Пятку опорной ноги следует расположить напротив пятки выдвинутой ноги на расстоянии чуть меньше длины вашего обычного шага. Разверните стопу опорной ноги в сторону и немного вперед, согните колено, слегка присев. Следите за тем, чтобы колено было напряжено и возможно дальше отведено в сторону. Так как вес в этой стойке главным образом распределен на опорную, заднюю ногу, наиболее успешно она применяется при блокировании ударов противника.

Характерные ошибки

Переднее колено слишком согнуто, что приводит к смещению центра тяжести вперед. Голеностоп и колено опорной ноги расслаблены, что может привести к потере устойчивости.

После отработки стоек в статике можно перейти к отработке в передвижении. Примите одну из стоек, а затем, поворачивая корпус и изменяя положение центра тяжести без передви-



Рис. 5

жения, перейдите в другую стойку. В ходе этих перемещений кулаки держите прижатыми к бедрам.

Рекомендуется следующая последовательность выполнения стоек: поза всадника - поворот корпуса на 60° и перемещение центра тяжести вперед - передняя позиция - обратный поворот - поза всадника - поворот на 90° и перемещение центра тяжести назад - задняя позиция. Центр тяжести перемещается горизонтально.

При передвижении в передней позиции по прямой следует сначала развернуть стопу передней ноги наружу на угол 45° и перенести на нее вес тела. Далее, не поднимая бедер, передвигаем вторую ногу по прямой (в направлении движения) вперед, касаясь основанием стопы около пальцев пола. Затем переносим центр тяжести тела вперед, загружая обе ноги.

Передвижение в задней позиции по прямой следует начинать с разворота стопы передней ноги во внешнюю сторону на угол приблизительно 45° и переноса на нее веса тела, далее, не поднимая бедер, передвигаем вторую ногу по прямой вперед, чуть касаясь нижним основанием стопы около пальцев пола.

Передвижение в позе всадника в сторону (левую) следует начинать с передвижения правой ноги к левой по прямой, соединяющей их, с одновременным перемещением центра тяжести тела к левой ноге. Далее, не поднимая бедер, ноги следует скрестить таким образом, чтобы стопы обеих ног соприкасались внешними сторонами, причем правое колено находилось перед левым. После этого, обогнув стопу правой ноги сзади, передвинуть левую ногу в сторону движения с одновременным переносом влево центра тяжести. Передвижение ног осуществлять, как в предыдущих случаях.

При выполнении передвижения в стойках следует обратить внимание на одновременность начала и окончания перемещения ног и центра тяжести тела спортсмена.

УДАРЫ РУКАМИ (те ваза)

Прежде чем начинать изучение и тренировку ударов, следует остановить свое внимание на формировании ударных поверхностей рук.

Кисть в карате используется открытой или сжатой.

Сжимание кулака (Рис.6)

Согните поочередно пальцы, начиная с мизинца и кончая указательным, вовнутрь в средних суставах, концы их должны охватить основания. Продолжайте сгибать пальцы до тех пор, пока они не прижмутся тесно к ладони. Далее большим пальцем крепко прижмите указательный и средний пальцы. Особое внимание при нанесении ударов и блокирования руками следует обратить на то, хорошо ли прижат мизинец к ладони.



Рис.6

Рука-нож (рис.7)

Слегка согните в средних суставах пальцы и напрягите всю кисть. Мизинец должен быть выпрямлен и сильно напряжен, что приведет к увеличению твердости части ладони под мизинцем, которой и наносится удар.



Рис.7.

Прямой удар рукой (чоку дзуки) (рис.8)

Наиболее важными моментами в выполнении прямого удара рукой являются:

1. Правильное стартовое положение – кулак на уровне соска или пояса развернут пальцами вверх, плечи опущены, позвоночник прямой.

2. Одновременное энергичное движение обеих рук, обеспечивающее прямолинейное движение ударной поверхности кулака; локти направлены вниз, предплечье скользит по кимоно сбоку.

3. Брашение кулака стабилизирует движение рук и обеспечивает наилучшие условия работы – "ударных" мышц – трицепса, большой грудной мышцы, широчайшей мышцы спины и бицепса. Кулак освещает поворот вокруг продольной оси предплечья на 180° равномерно по всей траектории удара; к моменту встречи кулаков ударяющей и возвращаемой рук они уже повернулись на 90° от своего начального положения (т.е. занимают вертикальное положение).

4. Финишное положение – момент контакта характеризуется мгновенным напряжением мышц – антагонистов плечевого пояса, мышц брюшного пресса, мышц спины и ног. Это позволяет превратить тело в жесткую распорку между мишенью и поверхностью земли. В конечной фазе удара возвращаемая рука занимает стартовое положение, а ударная рука вытянута вперед, но слегка согнута. В противном случае возникает положение очень неудобное для включения мышц-антагониста разгибателя руки – бицепса. Это может привести к повреждению связок локтевого сустава в случае непопадания в цель. Локоть направлен вниз. Выполнение ударов руками рекомендуется выполнять с поворотом корпуса.

5. Поворот корпуса. При выполнении удара плечевой пояс

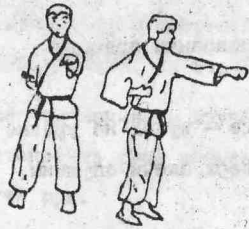


рис. 8

совершает вращательное движение вокруг позвоночного столба на 45° вслед за рукой, выполняющей удар. Такой поворот удлиняет путь руки, тем самым усиливая удар, и приводит к более защищенному положению в финишном момент.

Общая схема выполнения ударов руками

1. Правая (левая) рука занимает стартовое положение. Левая (правая) рука в финишном положении. Тело и рука расслаблены.

2. Удар начинается с формирования ударных поверхностей рук, не слишком плотного сжатия кулаков, при этом ни в коем случае не следует напрягать плечевой пояс.

3. Стремительное встречное движение рук с вращением ударных поверхностей (кулаков) и предплечья, сопровождаемое поворотом корпуса.

4. Мгновенное напряжение всего тела в финишном положении с максимально плотным сжатием кулака.

Упражнения для отработки компонентов прямого удара и приема в целом

1. Резкое приведение вытянутых вперед рук (кулаки сжаты, пальцы повернуты вниз) в стартовое положение.

2. Поочередное приведение рук из финишного в стартовое положение. Исходное положение то же, что и в п. 1. Резко привести руку в стартовое положение, допускается поворот корпуса на 5° в направлении движения руки. Медленно вернуть руку. Повторить другой рукой.

3. Медленное напряженное выполнение прямого удара.

Четко контролировать форму движения и выполнять его на фазе выдоха. Выдох должен быть напряженным через рот, язык прижат к деснам нижнего ряда зубов.

4. Медленное напряженное выполнение первой фазы приема (до встречи кулаков) и резкое акцентированное окончание удара.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Чрезмерный наклон верхней части тела вперед, что может привести к потере равновесия.

Рука движется не по прямой от стартового положения к цели, локоть слишком отходит от тела и направлен вбок. Это приводит к ослаблению и замедлению удара.

Плечи напряжены и подняты вверх, это приводит к искажению траектории удара и его ослаблению.

Акцент в конечной фазе движения ударяющей руки не совпадает с акцентом в конечной фазе движения возвращаемой руки. Это приведет к снижению скорости удара и может вывести спортсмена из равновесия.

Прямой удар из передней позиции (г"яку дзюки: из зенкутсу дачи) (рис. 9)

1. Примите переднюю правую позицию (правая нога вперед). Правую руку приведите в стартовое, а левую в финишное положение. Корпус может быть развернут на 45° (левое плечо вперед). Правая нога слегка согнута и колено выведено в сторону.

2. Движение складывается из распрямления ноги, одновременного с этим поворота корпуса (правое плечо вперед) и движения обеих рук (как при выполнении прямого удара рукой).

3. Финишное положение должно характеризоваться одновременным окончанием всех движений и напряжением всех мышц тела. Корпус развернут на 45° (правое плечо вперед). При тренировке данной техники следует использовать такую последовательность:

- медленное, напряженное выполнение удара (обратить внимание на слитность движений всех частей тела и синхронность);

- медленное, напряженное выполнение удара - отработка начальной фазы удара - медленное напряженное выполнение удара до встречи кулаков и затем акцентированное его выполнение;

- быстрое, напряженное выполнение удара (обратить внимание на синхронность движения рук) - акцентированное выполнение удара.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Повышение во время удара центра тяжести тела (поднятие бедер) приводит к снижению устойчивости спортсмена.

Во время удара локоть задней руки чрезмерно отходит в сторону.

Чрезмерный наклон верхней части тела во время удара вперед.

Опорная нога не выпрямляется, что может привести к выведению спортсмена из равновесия реакцией удара.

Прямой удар с шагом (обе дзюки) (рис. 10)

Удар выполняется в конце длинного шага вперед в передней позиции.

1. Примите переднюю левую позицию. Правую руку приведите в стартовое, а левую в финишное положение. Корпус может быть развернут на 45° (левое плечо вперед)

2. Разворачиваем стопу левой ноги в сторону на 45° .

Переносим центр тяжести ближе к левой ноге, колено левой ноги развернуто в сторону и начинаем передвигать по прямой вперед правую ногу. Корпус не разворачивается.

3. По окончании движения правой ноги переносим центр тяжести тела к правой ноге с одновременным поворотом корпуса (правое плечо вперед) и движением рук (наносится удар).

4. Финишное положение должно характеризоваться одновременным окончанием всех движений и направлением всех мышц тела. Левая нога выпрямлена. Корпус развернут на 45° (правое плечо вперед).

При тренировке этого удара можно использовать последовательность упражнений тренировки предыдущего удара.

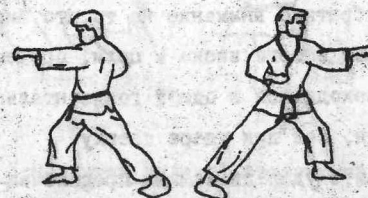
ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Повышение центра тяжести (подъем бедер) при движении.

Чрезмерный наклон верхней части корпуса вперед.

Несинхронное движение ног и рук.

Колено опорной ноги в завершающей фазе удара не выпрямлено.



г"яку (рис. 9)

о"е (рис. 10)

Удар ребром ладони (шуто учи) (рис. II)

Этот удар имеет много разновидностей, остановимся на двух, из них: а) удар ребром ладони сверху; б) удар ребром ладони сбоку.

1. Начальное положение для выполнения ударов одинаковое. Примите переднюю левую позицию. Правую руку, согнутую в локте, поднимите к голове ладонью наружу. Локоть обращен назад, предплечье параллельно полу, кисть в форме рука-нож. Левая рука закрывает грудь, локоть обращен в сторону удара, предплечье параллельно полу, ладонь обращена наружу. Корпус развернут вправо.

а) Начните с поворота бедер, затем заверните корпус так, чтобы локоть ударяющей руки был направлен вперед. Левая рука движется в стартовое для прямого удара положение, кисть правой руки развернулась ладонью к голове, образовав с предплечьем плоскость, в которой будет двигаться рука при нанесении удара.

б) Начните движение с поворота бедер, корпуса и одновременно с движением корпуса разверните кисть ладонью вверх и перемещайте одновременно локоть вперед, а предплечье вокруг локтя также вперед и кисть вокруг предплечья также пальцами вперед. Обратите внимание на то, что кисть должна двигаться по дуге от вашего виска к цели, причем ладонь должна все время находиться в одной горизонтальной плоскости. Движение левой руки, как при ударе сверху.

2. а) Завершите удар движением предплечья вокруг локтя вниз одновременно с движением вниз локтя. Не следует выпрямлять предплечье таким образом, чтобы оно образовало с плечом прямую линию. Это может привести к травме локтевого

сустава и уменьшит силу удара. В конце удара напрягите все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса. Левая рука в стартовом для прямого удара положении, кисть раскрыта ладонью вверх или сжата в кулак. Рука-нож останавливается на уровне солнечного сплетения.

б) Движение закончится, когда ваша кисть окажется прямо перед вами. В этот момент все мышцы следует напрячь так же, как при ударе сверху. Левая рука занимает аналогичное положение. Удар останавливается на уровне глаз спортсмена.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Несинхронность движения локтя и корпуса снижает скорость удара и уменьшает его силу.

Закрепощен локтевой сустав, что снижает скорость удара.

Замедленное движение другой руки снижает скорость удара.

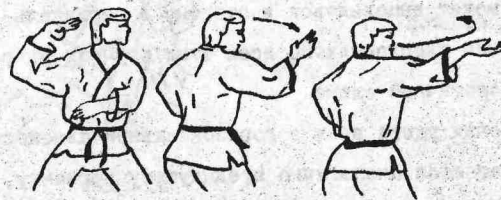


рис. II

Удар основанием кулака (тэтсуи учи)

Удар выполняется так же, как и удар ребром ладони, но наносится нижней частью кулака. Удар может выполняться в вертикальной и горизонтальной плоскостях.



Удар тыльной стороной кулака (уро кэн) (рис.12)

1. Примите позицию ожидания. Соедините оба предплечья перед собой, кулаки на уровне лица. Внутренняя поверхность предплечья составляет прямую линию со средними суставами пальцев скртого кулака.

2. Движение начните с поворота корпуса (удлиняющего удар), не меняя положения кулака относительно предплечья, нанесите удар вперед по прямой на уровне лица. Это движение должно включать поступательное движение вперед локтя и вращательное движение предплечья вокруг локтя.

3. В момент касания отдерните кулак назад в прежнее положение. Левая рука во время выполнения удара может оставаться перед грудью или синхронно с ударом должна быть приведена в стартовое положение для прямого удара.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Подъем плеч до и во время удара, что снижает скорость удара и уменьшает его силу.

Этот удар может выполняться в сторону в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Во всех этих случаях удар выполняется по аналогичной схеме.

При выполнении удара вбок в горизонтальной плоскости предплечья располагаются аналогично предыдущему варианту, но кулаки расположены тыльной стороной вперед.

Большое смещение локтя в сторону удара. Это снижает скорость выполнения удара.

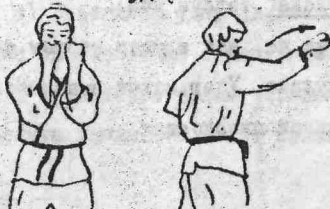


рис.12

Удар рукой по дуге (маваши дауки) (рис.13)

1. Примите позицию ожидания, правую руку поставьте в стартовое для прямого удара позицию, а левую поставьте в финишное положение. Для этого согните руку в локте примерно на 90° и поместите кулак на уровне лица тыльной стороной к себе. Корпус развернут плечом вперед.

2. Начните движение с поворота корпуса и движения локтя правой руки по дуге вперед. Одновременно с движением локтя начните движение предплечья по окружности вокруг локтя изнутри-наружу. Кулак относительно предплечья. Левая рука по кратчайшей траектории возвращается в исходное положение.

3. Удар завершается движением предплечья и напряжением всех мышц тела.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Наклон корпуса в сторону удара. Это приводит к потере устойчивости и к увеличению уязвимости позиции.

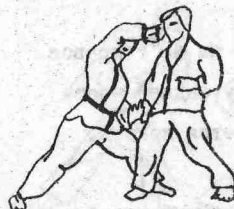


рис. 13

Удары локтем (эмпи учи) (рис.14)

Существует много видов ударов локтем. Мы остановимся на трех из них: удар локтем вперед в вертикальной и горизонтальной плоскостях и удар локтем вниз.

Горизонтальный удар локтем вперед (снизу-вверх) (рис.14)а;

1. Примите переднюю правую позицию. Правая рука в стартовом положении для прямого удара, левая впереди, кисть на уровне пояса ладонью вниз. Корпус развернут на 45° , левое плечо впереди.

2. Начните движение с поворота корпуса с одновременным движением локтя по окружности от начального положения вперед в горизонтальной плоскости вокруг плечевого сустава. Предплечье и плечо лежат в одной горизонтальной плоскости. Предплечье расположено внешней стороной вверх, кулак прижат к груди. Левая рука возвращается в стартовое положение.

В конечном положении корпус повернут на 45° (правое плечо впереди) и локоть направлен вперед. Ударной поверхностью является нижняя часть предплечья и локоть.

Вертикальный удар локтем вперед и вверх (удар по дуге)
(рис.14б)

1. Примите левую переднюю позицию: положение рук, как в предыдущем ударе.

2. Начните движение также с поворота корпуса с одновременным движением локтя по дуге в вертикальной плоскости вперед-вверх. Положение предплечья относительно плеча неизменно. Левая рука возвращается в исходное положение.

3. В конечном положении корпус повернут на 45° (правое плечо впереди), кулак правой руки расположен у задней части плечевого сустава. Ударной поверхностью является локоть.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Увеличенная дистанция до цели, что приводит к ослаблению удара.

Наклон верхней части тела также приводит к ослаблению удара и к нарушению равновесия.

Напряжение плеч до и во время удара, что снижает скорость удара.

Предплечье далеко отходит от плеча и корпуса спортсмена. Это приводит к ослаблению удара и к снижению его скорости.

Удар локтем вниз (рис.14в)

1. Примите позу всадника. Левая рука опущена вниз, а правая поднята вверх перед лицом, кулак над головой. К лицу повернута внутренняя часть предплечья.

2. Ударьте правым локтем вниз, следите, чтобы предплечье было расположено вертикально. Одновременно с ударом локтем опустите вниз бедра. Левая рука возвращается в стартовую позицию, как для прямого удара. Следите за тем, чтобы во время удара ваш корпус не наклонился вперед.

При тренировке этих ударов следует использовать такую последовательность:

- медленное ненапряженное выполнение удара;
- отработка начальной фазы удара;
- быстрое ненапряженное выполнение удара;
- быстрое акцентированное выполнение удара.



рис.14 а,б,в

УДАРЫ НОГАМИ (гари ваза)

Преимущество ударов ногами состоит в том, что они в пять раз сильнее ударов руками. С другой стороны, в сравнении с ударами руками, удары ногами медлительны. Кроме того, недостатком ударов ногами является неустойчивое положение спортсмена во время выполнения. При потере равновесия сила удара уменьшается на 60-70%, поэтому удар ногой наносится из устойчивой позиции и быстро, с отдергиванием ноги.

При ударах ногами используются следующие поверхности:

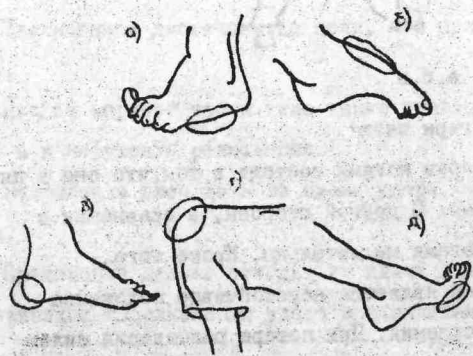
- стопа-нож-напряженная внешняя часть стопы, большой палец поднят вверх, другие пальцы опущены, все пальцы напряжены(а);
- подъем ноги(б);
- пятка-стопа подтянута к голени и напряжена(в);
- колено(г);
- нижняя часть стопы сразу за пальцами(подушечка), пальцы при ударах этой частью подняты вверх и напряжены(д);

Прямой удар коленом(хидза гэри)(рис.15)

1. Примите левую переднюю позицию. Вытяните руки, вперед, как бы захватывая кимоно противника.

2. Начните движение с поворота бедер(удлиняющего удара) с одновременным разворотом стопы опорной ноги в сторону и с ударом коленом вперед. Одновременно руки притяните к груди, как бы привлекая к себе противника.

3. В конечном положении колено максимально выдвинуто вперед и вверх, а голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.



ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Наклон верхней части тела навстречу удару и отклонение ее назад, что приводит к снижению устойчивости и силы удара.

Отсутствует разворот бедер при ударе, что укорачивает траекторию удара и уменьшает его силу.

Прямой удар ногой(мае гэри) (рис.16).

1. Примите левую переднюю позицию; перенесите вес на опорную(левую) ногу.

2. Из стартового положения колено бьющей ноги резко выносится вперед и вверх, при этом пятка прижимается возможно ближе к ягодице. Стопа формируется для удара подушечкой и напрягается.

3. Опорная нога и таз поворачиваются на 45° , удлиняя удар(при этом опорная нога остается полусогнутой,

а ее стопа плотно прижата к полу.)

4. Разгибание голени производится точно в вертикальной плоскости на $90-95^{\circ}$, после чего осуществляется мгновенная фиксация стопы с полным напряжением мышц ног. Одновременно с разгибанием в коленном суставе происходит разворот стопы, в момент фиксации подъем и голень расположены на одной линии. На последней стадии удара таз движется вперед, придавая удару толчковую составляющую и усиливая сам удар.

5. После фиксации происходит отдергивание голени резким возвращением бедра и сгибанием ноги в колене. После этого колено опускается.



Рис. 15

Специальные упражнения:

- формирование стопы, подъем и голень на одной линии, пальцы направлены вверх, стопа напряжена;
- вынос колена, вперед-вверх;
- выполнение прямого удара вперед из положения сидя, упор руками сзади, двойной удар;
- выполнение удара стоя на одном колене, двойной удар;
- медленное, напряженное выполнение удара по фазам;

При тренировке этого удара следует использовать такую последовательность: 1- вынос колена; 2- разгибание колена; фиксация; 3- возвращение стопы; 4- возвращение в исходную позицию, выполнение удара по фазам, или: 1- вынос колена; 2- хлесткий удар с возвращением стопы; 3- возвращение в исходную позицию; 4- медленное, слитное, напряженное выполнение удара; 5- многократное выполнение удара.



Рис.16

Удар ногой по дуге (маваши гери) (рис.17)

Существует около 20 разновидностей удара мавашы гери, мы рассмотрим один из простейших.

I. Разгрузка ударной ноги выполняется аналогично прямому удару.

2. Вынос колена в сторону-вверх с одновременным поворотом плоскости бедро-голень в горизонтальное положение, опорная нога полусогнута. При нанесении удара правой ногой, левая рука защищает живот, кулак правой находится над коленом поднятой ноги. Стопа бьющей ноги сформирована для удара подушечкой или подъемом и напряжена.

3. Разгибание в коленном суставе по дуге в горизонтальной плоскости. Одновременно происходит поворот на угол, близкий к 90° , тазового пояса и опорной ноги, руки совершают обратное движение.

4. Мгновенная фиксация с полным напряжением мышц ног и брюшного пресса.

5. Быстрое отдергивание ноги за счет сгибания ее в коленном суставе.

6. Возвращение в исходную позицию.

При тренировке данной техники следует использовать также упражнения:

- вынос колена в сторону-вверх с поворотом плоскости бедро-голень в горизонтальное положение;

- выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади, обратить внимание на формирование стопы;

- выполнение удара из положения сидя (обе ноги на полу): одна нога вытянута вперед, другая (выполняющая удар), согнутая в колене, отведена в сторону - назад, обратить внимание на дугообразное движение колена и разгибание голени только в конце движения бедра; двойной и тройной удары;

- выполнение приема по фазам (аналогично прямому удару ногой);

- медленное, слитное выполнение приема;

- многократное выполнение удара.



Рис.17

Удар ногой в сторону (ёко гэри) (рис.18)

Основной трудностью при изучении этого удара является освоение удара с ярко выраженно толчковой составляющей (кекоми).

1. Принятие стартового положения (аналогично маваши гэри).
2. Вынос колена вверх-слегка в сторону удара с формированием ударной поверхности (стопа-нож). Пятка ударной ноги подтягивается к паху, плоскость согнутой ноги (бедро-голень) обращена в сторону удара под углом 45° .
3. При разгибании ноги происходит вытягивание бедра, поворот таза и опорной ноги (на всей стопе) для удлинения траектории и усиления удара. Корпус по возможности держите вертикально, а плечи - фронтально. Руки помогают сохранять равновесие.
4. Мгновенная фиксация и напряжение всех мышц тела.
5. Быстрое отдергивание стопы.
6. Возвращение в исходную позицию.

При тренировке этого удара следует использовать также следующие упражнения;

- формирование стопы;

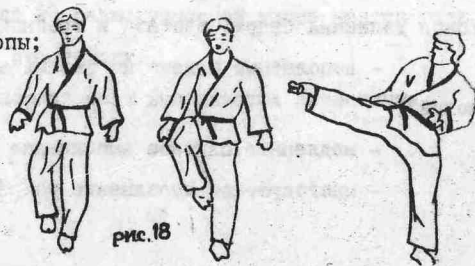


рис.18

- упор руками сзади и удар вперед-вверх, в сторону;
- выполнение удара из положения упора присев;
- в позиции ожидания медленное, напряженное выполнение удара, точно в сторону параллельно полу;
- выполнение удара по фазам (аналогично прямому удару) на 4 и 3 счета;

- медленное слитное выполнение удара вперед из передней позиции;

- многократное выполнение удара.

Удар ногой назад (уширо гэри) (рис.19)

Уширо-гэри - один из самых мощных ударов в карате, позволяющий атаковать противника с большой дистанции и практически на любом уровне. Однако он несколько уступает вышесказанным ударам в скорости, к тому же противник при нанесении удара часто находится в области вашего периферического зрения. Эти обстоятельства обуславливают недопустимость применения удара в спортивной борьбе без четкого освоения техники движений.

1. Примите левую переднюю позицию, перенесите вес на правую ногу, передняя в левую заднюю позицию (стопа левой ноги скользит по полу). Закрепляется тазовый пояс и бедро спорной ноги.

2. Формирование стопы: подъем ее и взятие "на себя" пальцев, стопа напряжена. Сгибание ноги в коленном суставе, при этом пятка ударяющей (правой) ноги подтягивается возможно ближе к ягодице. Колено направлено вперед-вниз. Корпус расположен вертикально, руки расположены около корпуса.

3. Разгибание в колене. Начинается с поднятия бедра ударяющей ноги, тем самым выбирается уровень удара. Затем происходит разгибание в коленном суставе: колено и пальцы направлены вниз (в конечной фазе допускается некоторый поворот наружу). В этой фазе удара допускается наклон корпуса вперед.

4. Фиксация с напряжением мышц нижней части тела. Особое внимание следует обращать на фиксацию с напряжением мышцы бедра опорной ноги, тазового пояса и спины.

Рука одноименная ударяющей ноге вытянута в направлении удара (назад), другая защищает низ живота.

5. Быстрое возвращение ноги в обратной последовательности. При тренировке данной техники следует использовать такую последовательность упражнений:

- махи прямой ногой назад из различных позиций и у гимнастической стенки;
- выполнение удара по фазам (аналогично прямому удару ногой (на 4 и 3 счета);
- многоскратное выполнение удара;
- медленное слитное выполнение удара.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Смещение проекции центра тяжести от стопы опорной ноги. Это приведет к нарушению равновесия и ослаблению силы удара.

Отрыв от пола пятки опорной ноги во время удара. Это приведет к уменьшению устойчивости и жесткости удара.

Выпрямление во время удара опорной ноги. Это приведет к ослаблению силы удара.

Отсутствие разворота стопы опорной ноги во время удара. Это также приведет к ослаблению силы удара и укоротит его траекторию.

Отсутствие быстрого возвращения ноги после удара в исходную позицию. Это приведет к уязвимости позиции.

Удар не сопровождается движением бедер. Это укорачивает траекторию удара и может привести к чрезмерному наклону корпуса вперед, что сделает позицию уязвимой.

Нанесение удара ненапряженной стопой может привести к травме голеностопного сустава.

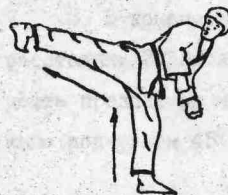


Рис. 19

БЛОКИРОВАНИЕ УДАРОВ РУКАМИ (уке ваза)

В каратэ защита (блок) и атака составляют единое целое, и правильно выполненным блоком является необходимым условием для правильного начала атаки.

Блокирующей частью руки является предплечье, в принципе, любая его часть, однако участок предплечья, расположенный ближе к локтю, может выдержать большее усилие, нежели участок, расположенный ближе к кулаку. Блокирование ударов руками может осуществляться с отведением руки или ноги соперника вправо, влево, вверх или вниз (охвачены все возможные варианты).

Рассмотрим общие положения, характерные для всех блоков, на примере верхнего блока (удар наносится сверху). Если поставить блокирующую руку так, что предплечье окажется в плоскости, перпендикулярно плоскости движения руки атакующего, то предплечье воспримет всю силу удара.

Но если согнуть руку так, как показано на рисунке 20а, можно уменьшить силу, воспринимаемую предплечьем за счет разложения ее на составляющие.

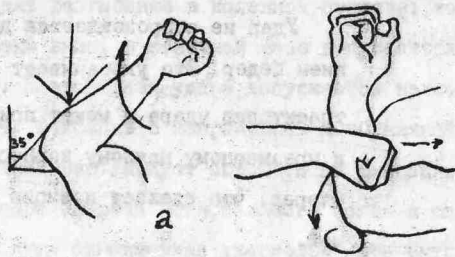


рис.20 а

То же относится и к остальным блокам, методика выполнения которых изложена ниже.

Верхний блок (агэ укэ) (рис.20б)

1. Примите естественную стойку. Правую руку расположите в стартовой позиции для прямого удара. Левая рука опущена вниз-вперед под углом 45° и выпрямлена.

2. Перемещая локоть и предплечье, поднимите руку сжатым кулаком вверх, предплечье расположено вертикально и верх кулака на уровне глаз. Предплечье расположено на расстоянии 10 см от корпуса.

3. Выдвините предплечье правой руки параллельно полу перед собой, запястье должно касаться локтя левой руки с внешней стороны. Внутренняя часть предплечья направлена вверх.

4. Начните движение предплечья вверх с одновременным разворотом предплечья вокруг его продольной оси, нижней его частью вверх.

При движении предплечья кулак должен слегка обгонять в своем движении локоть. Одновременно с движением правой руки левая рука зажимает стартовое положение для прямого удара, корпус разворачивается на угол 45° (правое плечо вперед).

5. В конечной фазе запястье правой руки расположено на расстоянии 20 см вперед и 10 см вверх от вашего лба. Нижняя часть предплечья направлена вперед-вверх. Предплечье расположено под углом 45° , мышцы всего тела напряжены.



рис. 20б

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Локоть отводится далеко от тела. Это приведет к уменьшению устойчивости блока.

Предплечье в конечной фазе расположено горизонтально. Это снизит устойчивость блока и может привести к травме предплечья.

Предплечье в конечной фазе расположено низко около головы. Это приведет к снижению эффективности блока.

Нижний блок (гедан баррай) (рис. 21.)

1. Примите естественную стойку, как в предыдущем случае.

2. Переместите предплечье правой руки так, чтобы ваш кулак (пальцы внутрь) по кратчайшей траектории передвинулся к левому уху. Локоть направлен вперед-вниз.

3. Вращая предплечье вокруг локтя, опустите его вниз так, чтобы правая рука заняла положение, аналогичное начальному положению левой руки. Во время движения правого предплечья запястье должно скользить по левой руке. Одновременно корпус разверните на 45° (правое плечо впереди).

4. При достижении правой рукой уровня пояса, продолжая движение, начните движение левой рукой в стартовую позицию для прямого удара. Одновременно разверните корпус на 45° (правое плечо впереди), что усиливает усилие при блокировании.

5. В конечной фазе предплечье правой руки расположено таким образом, чтобы отвести прямой удар противника за пределы корпуса, т.е. примерно под 45° вперед. Мышцы всего тела напряжены.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Предплечье в конечной фазе расположено близко от тела. Это снижает эффективность блока.

Корпус наклонен вперед, что уменьшает блокирующее усилие. Кисть согнута в запястье. Это может привести к травме.



рис. 21

Блок предплечьем внутрь (сото удэ укэ) (рис.22)

1. Начальная позиция аналогична предыдущим.

2. Поднимите правую руку вверх (кисть сжата в кулак), как при ударе ребром ладони. Левую руку расположите поперек груди (предплечье горизонтально) близко к телу.

3. Поверните корпус на 45° (правое плечо впереди) с одновременным движением плеча по окружности вперед и разгибанием предплечья. Кулак движется по кривой параллельно полу. Левая рука занимает стартовое для прямого удара положение.

4. В конечной фазе локоть должен находиться на расстоянии 10 см перед солнечным сплетением. Угол между плечом и предплечьем должен быть около 90° . Кулак на уровне головы перед лицом. Предплечье направлено внешней стороной вперед. Все мышцы тела напряжены. Разворот предплечья внешней стороной вперед должен быть осуществлен резко в конечной стадии движения руки.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Предплечье расположено вертикально. Это приведет к снижению эффективности блока.

Локоть далеко отходит от тела. Это уменьшает усилие блокирования. Предплечье движется не по круговой траектории. Это также снижает блокирующее усилие и может привести к травме. Самой серьезной ошибкой является отсутствие резкого разворота предплечья в конечной фазе.

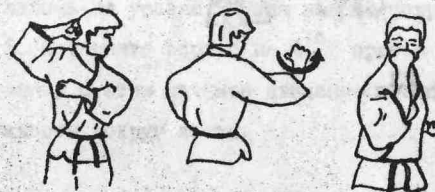


рис. 22

Блокирование предплечьям наружу(учи укэ(рис.23)

1. Начальная позиция аналогична предыдущей.

2. Левую руку поднимите на уровень плеч в конечную позицию прямого удара. Правую руку расположите поперек груди внешней стороной предплечья вверх. Кулак расположен под мышкой левой руки большим пальцем внутрь.

3. Поверните корпус на 45° (правое плечо впереди) с одновременным движением предплечья правой руки наружу и разворотом предплечья вокруг продольной оси. Во время движения правая рука скользит обратной стороной запястья по левой руке. При встрече запястьями левая рука начинает движение в стартовую для прямого удара позицию.

4. В конечной фазе локоть должен находиться на расстоянии 10 см от ребер. Угол между плечом и предплечьям должен быть около 90° . Кулак на уровне головы. Предплечья вывернуто вправо, внешней стороной направлено вперед. Все мышцы тела напряжены.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

То же ,что и в блоке предплечьям внутрь.



рис. 23

Блокирование предплечьям вниз(атоши укэ)(рис.24)

1. Примите естественную стойку. Правую руку поднимите вверх в финишное положение верхнего блока, а левую протяните перед собой на уровне пояса ладонью вниз.

2. Поверните корпус на 45° (правое плечо впереди) с одновременным движением предплечья вниз. Кулак должен двигаться несколько быстрее, чем локоть, а предплечья должно развернуться блокирующей частью вниз. Кулак развернут вертикально.

3. В конечной фазе предплечья расположено на уровне пояса параллельно полу. Левая рука приняла стартовое для прямого удара положение. Все мышцы тела напряжены.



рис. 24

Блок ребром ладони рубящий(шито укэ) (рис.25)

1. Примите естественную стойку. Левую руку вытяните перед собой на уровне пояса ладонью вниз. Правую руку расположите над левым плечом, кисти придайте форму рука-нож. Предплечья правой руки расположено параллельно плечу левой, ладонь на уровне головы как бы закрывает ухо.

2. Поверните корпус на 45° (правое плечо впереди) и одновременно с этим начните движение предплечья правой руки по окружности вокруг локтя.

Во время движения предплечья разверните его нижней стороной вправо. Предплечье левой руки поднимите вверх и приблизьте к корпусу, одновременно развернув его внутренней стороной вверх.

3. В конечной фазе дополните движение предплечья коротким движением локтя. Локоть отстоит от корпуса на 20 см, а предплечье составляет угол с горизонталью 30° , кисть перед лицом. Предплечье левой руки как бы продолжает линию предплечья правой руки.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Предплечье блокирующей руки образует с плечом угол менее 90° . Это приведет к снижению эффективности блока и к уменьшению блокирующего усилия.

Локоть значительно выступает наружу (предплечье становится почти горизонтально), что снижает эффективность блока и делает уязвимой вашу позицию.



рис. 25

Блок ребром ладони отодвигающий (тате укэ) (рис.26)

Блок выполняется аналогично блоку ребром ладони рубящему, но имеет следующие отличия:

1. Блок выполняется с выпрямленной в локте рукой.
2. Кисть поднята вверх и составляет с предплечьем угол около 90° . Кисть движется по возможно широкой дуге окружности.

3. Левая рука принимает стартовую позицию для прямого удара.



рис.26

Блок ребром ладони давящий (осаи укэ) (рис.27.)

1. Примите естественную стойку. Руки вытяните перед собой ладонями вниз. Левая рука на уровне плеч, правая — на уровне пояса.

2. Поверните корпус на 45° вправо и перемещайте кисть левой руки к себе и вниз, как бы нажимая на верхнюю часть предплечья атакующей руки противника, ограничивая ее передвижение. Предплечье перемещается, оставаясь параллельным полу.

3. Перемещайте предплечье и локоть, как бы протягивая руку противника вдоль линии ее движения. Правая рука занимает стартовую для прямого удара позицию.

4. В конечной фазе остановите вашу кисть на расстоянии примерно 10 см перед вашим солнечным сплетением.



рис.27

Отодвигающий блок руками (нагаши уке) (рис.28)

1. Примите позицию, как в предыдущем случае, кулаки сжаты.
2. Поверните корпус на 45° (левое плечо вперед) и одновременно перемещайте кулак левой руки к правому уху пальцами вверх, как бы отодвигая нижней частью предплечья вверх и вправо предплечье атакующей руки противника, ограничивая ее передвижение. Правая рука приводится в стартовое положение для прямого удара.
3. В конечной фазе блока локоть левой руки направлен в левую сторону, а кулак расположен немного выше уха.

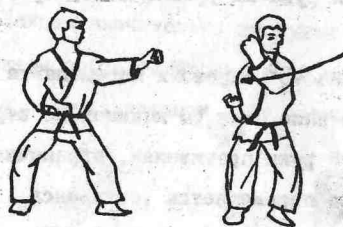


рис.28

Блок руками "крюк" (каги уке) (рис.29)

1. Примите естественную стойку. Правая рука вытянута вперед ладонью вниз на уровне пояса. Левая рука находится в стартовом положении для прямого удара.
2. Поверните корпус на 45° (правое плечо вперед) и одновременно переместите предплечье вокруг локтя сверху-вниз. При этом движении ладонь описывает полукруг. Перед круговым движением руку следует согнуть в локте на угол около 60° , а ладонь привести в горизонтальное положение.

3. В конечной фазе блока предплечье максимально вывертывается наружу и образует с плечом угол около 120° . Ладонь направлена вверх и как бы накрывает предплечье атакующей руки.



рис. 29

Блок скрещенными руками (дзюи уке) (рис.30)

При выполнении этого блока кисти могут быть открытыми или сжатыми в кулаки.

1. Примите естественную стойку. Руки согнуты в локтях, кулачки расположены на уровне пояса (или плеч) на ширине бедер и отстоят от корпуса на расстоянии около 30 см.
2. Поднимите обе руки встречным движением вверх (или вниз), нижние стороны предплечья вперед. В конечной фазе движение рук следует дополнить коротким движением всего тела вперед.
3. В финишном положении предплечья перекрещены в области запястий на уровне лба (или пояса), а локти разведены на ширину плеч. Все мышцы напряжены. Этот блок можно применять для защиты от низких ударов или от ударов сверху.

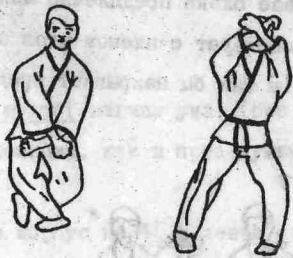


рис. 30

Раздвигающий блок (какиваке уке) (рис. 31)

При выполнении этого блока кисти могут быть открытыми или сжатыми в кулаки.

1. Выполняйте блок аналогично блоку скрещенными руками. Точка пересечения рук расположена перед лицом.
2. Затем раздвиньте предплечья в стороны, локти движутся вниз к корпусу.
3. В конечной фазе предплечья расположены на расстоянии, равном ширине плеч, кулаки на уровне подбородка. Предплечья наклонены вперед от вертикали на 30° . Все мышцы тела напряжены.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Медленное напряженное движение рук в начальной фазе блока. Это увеличивает время блокирования и снижает эффективность блока.



рис. 31

БЛОКИ НОГАМИ

Блок коленом (хидза кэри уке) (рис. 32)

1. Примите естественную стойку. Во время выполнения блока руки держите ближе к корпусу.
2. Разверните таз на угол 45° (правое бедро впереди), одновременно с этим поднимите возможно выше колено правой ноги. Голень во время выполнения блока расположена вертикально, пальцы ноги вытянуты вниз.
3. Во время выполнения блока колено движется в вертикальной плоскости и в плоскости движения атакующей ноги. Блокирование осуществляется подбиванием атакующей ноги коленом вверх.



рис. 32

Блок ступней (микадзуки гэри уке) (рис. 33)

1. Примите естественную стойку. Во время выполнения блока руки держите ближе к корпусу.
2. Разверните таз на угол 45° (правое бедро впереди), одновременно с этим поднимите колено правой ноги как можно выше. При развороте таза согните немного левую ногу в колене и разверните ее стопу в левую сторону.

3. Не опуская колена, завершите голенью круговое движение снаружи-внутри. Стопа-нож расположена вертикально пальцами вверх и к себе. Блокирование осуществляется подошвой стопы, отводя атакующую руку или ногу в левую сторону.

4. В конечной фазе блока внешняя сторона бедра направлена в сторону противника, а стопа расположена максимально близко к левому бедру.

Блок подъемом (уро микадзуки гэри уке)

Этот блок выполняется аналогично предыдущему.

Отличие состоит в том, что нога движется изнутри-наружу.

Блокирование осуществляется подъемом стопы, отводя руку или ногу соперника вправо (при блокировании правой ногой).

В конечной фазе блока колено расположено около правого плеча, а стопа максимально приближена к правому бедру.



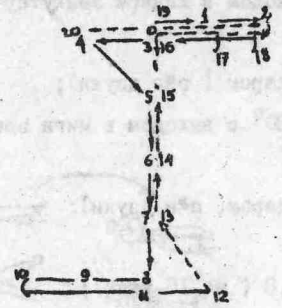
рис. 33

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Стопа движется не по круговой, а по прямой. Такое выполнение требует большого блокирующего усилия и времени.

Стопа в конечной фазе блока расположена далеко от бедра. Это может привести к потере равновесия и снизит возможность проведения контратаки.

ТЕЙКИОКУ I, П, Ш



путь движения в тейкиоку

В этих трех простейших катах используются две позиции (зенкутсу дачи и кокутсу дачи), два удара (чудан дзуки и дэсдан дзуки) и два блока (мае гедан баррай и чудан учи уке). Эти ката выполняются в течение 23-30 сек.

Необходимо следить за чередованием стадий напряжения при исполнении техники: удары, блоки и частичное расслабление после выполнения этой техники.

Ниже описаны элементы, выполняемые в этих катах в соответствии с нумерацией, имеющейся в вышеприведенной схеме (рис.34):

1. шаг влево с переходом в зенкутоу дачи с блоком гедан баррай;
2. шаг вперед с прямым ударом (оёе дзуки);
- 3) длинный поворот на 130° с выходом в миги зенкутоу с блоком гедан баррай;
- 4) шаг вперед с прямым ударом (оёе дзуки);
- 5) поворот на 90° с выходом в хидари зенкутсу с блоком гедан баррай;

6,7,8) шаги вперед с прямым ударом (оёе дэуки ,на 8- кийи);

9) разворот на 270° с выходом в хидари зенкутсу с блоком гедан баррай;

10) шаг вперед с прямым ударом (оёе дэуки);

11) длинный разворот на 180° с выходом в миги зенкутсу с блоком гедан баррай;

12) шаг вперед с прямым ударом (оёе дэуки);

13) то же, что 5;

14,15,16) то же ,что 6,7,8 (на 16-кийи);

17) то же ,что 9;

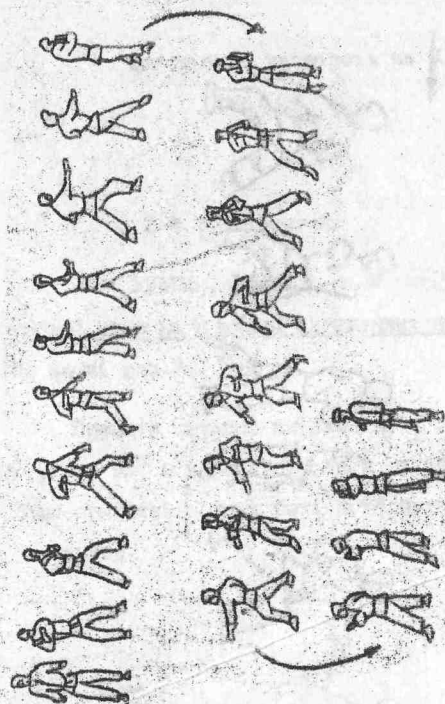
18) то же, что 10;

19) то же ,что 11;

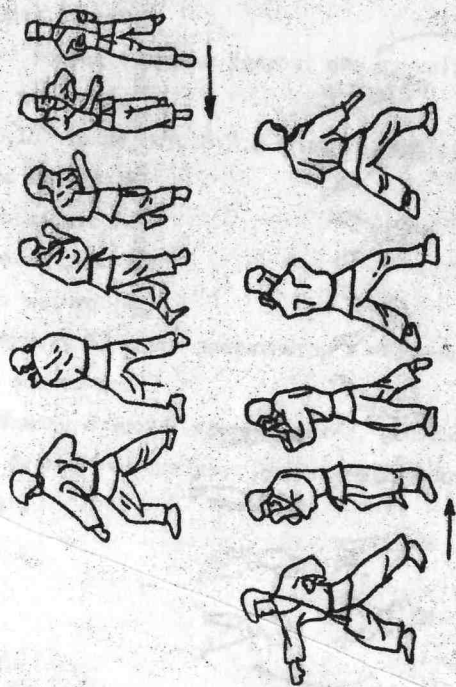
20) то же, что 12

В тейкиоку II удары выполняются в верхнюю зону. В остальном все то же.

В тейкиоку III везде ,кроме дорожек, используется позиция кокутсу с блоком учи цдэ уке. Дорожки выполняются так же , как в тейкиоку I.



Выполнение первых пяти элементов (до дорожки)



Выполнение разворота
на 270° и 180° (стрелка показывает
направление движения)



Выполнение разворота на 90°

рис. 34

2-й год обучения

УДАРЫ , БЛОКИ

Круговой удар из позиции скрещенных ног(уро маваша из каги дачи(рис.35)

Примите позицию скрещенных ног(каги дачи),ступни под углом 90° и нанесите правой ногой удар по дуге назад. Голова при этом должна быть повернута к воображаемому прот ивнику.

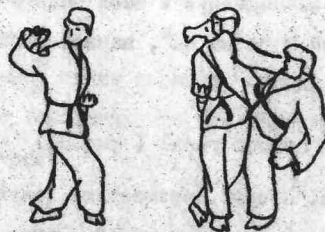


рис. 35

Удар вбок из позиции скрещенных ног

Подняв левое колено, нанесите левым боковой удар (эко гери).

Удары из позиции кошки (рис. 36) (неоаши дачи) с хизами дауки в передней позиции (зенкутоу дачи)

1. Нанесите удар вперед левой ногой (мае гери) в верхнюю ногу. После нанесения удара ногу подтянуть к себе и лишь после этого скользящим шагом перейти в левую переднюю позицию (хидари зенкутсу дачи). Одновременно с постановкой ноги нанесите левой рукой удар вперед (хизами дауки). Удар рукой должен быть максимально длинным.



Рис. 36

2. Быстрым переходом в левую переднюю позицию нанесите левый боковой удар (сейкен мавашу учи или урокен мавашу учи).

3. Быстрым переходом в левую переднюю позицию нанесите удар правой рукой (г"яки дауки).

4. Быстрым переходом в левую переднюю позицию нанесите удар ребром ладони правой руки в висок.

5. Подтянув к себе колено левой ноги и развернувшись на опорной ноге на 45° , нанесите боковой удар левой ногой (эко гери).

Удар назад с поворотом на 360° (уширо гери) (рис. 37)

Примите боевую позицию (левую). Переместите левую ногу вправо, поставив ее на одну линию с правой ногой. Одновременно с этим разверните таз на 180° и перенесите вес тела на левую ногу (рис. 38). После этого выполните правой ногой удар назад (уширо гери) и вернитесь в исходную позицию за счет обратного

движения ноги.

Этот удар также выполнять и без предварительного переставления левой ноги, но предварительно развернув ступню максимально вовнутрь. В этом случае отрыв правой ноги осуществляется одновременно с быстрым перемещением центра тяжести на опорную ногу.

Руки в обоих случаях совершают движение, способствующее сохранению равновесия. Второй вариант исполнения этого удара более сложен, но требует меньшего времени на исполнение.



Рис. 37



Рис. 38

Удар передней ногой вбок из задней позиции

Примите заднюю позицию (левую). Шагнув правой ногой и подняв левое колено вверх-вправо, нанесите левой ногой боковой удар (эко гери).

6. Передний круговой удар из задней позиции (мавашу гери) из кокутсу дачи).

Примите ту же позицию. Шагните правой ногой и, перенеся на нее вес тела, нанесите хлесткий круговой удар левой ногой (мавашу гери).



Ступни стоят рядом, носки слегка врозь, колени согнуты (рис.39).

Из этой позиции, перенеся вес тела на правую ногу, нанесите левой ногой удар назад и вернитесь в исходную позицию за счет обратного движения левой ноги. Во время удара голова должна быть повернута в сторону воображаемого противника. Важную роль играет сохранение баланса за счет движения рук.



Рис. 40

Удар ногой по дуге назад с поворотом на 360° после блока ступней ноги

Примите боевую позицию. Ваш партнер атакует прямым ударом правой рукой с шагом вперед (обе дзюки). Блокируйте правую руку партнера подошвой правой ноги, двигая ее внутрь по дуге (рис.41). Обращайте внимание на то, чтобы ваша блокирующая нога



рис. 41

Руки должны самопроизвольно совершать движения, способствующие сохранению равновесия. Желательно, чтобы при боковом ударе кулак правой руки был расположен над коленом правой ноги (левая рука у груди), а при ударе назад обе руки располагаются в полусогнутом положении у правого бедра (рис.40).

резко согнулась в колене при контакте с рукой противника. Это сократит время блокирования и сделает сам блок более мягким, а конечное положение ноги более удобным для контратаки с разворотом на 360°.

Поставив правую ступню вблизи левой, выполните левой ногой удар по дуге назад с поворотом на 360°, вернувшись в исходную позицию.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ:

После выполнения блока, блокирующая нога не приставляется к опорной ноге, при этом длительный перенос тяжести на эту ногу замедляет атаку, а сам удар по дуге становится менее эффективным.

Блокирование осуществляется не подошвой, а боковой поверхностью стопы. Это может привести к травмированию руки атакующего и ноги обороняющегося.

После блокирования спортсмен выпрямляется, что затормаживает последующее нанесение удара.

Удар ногой в сторону с поворотом на 360°, удар ногой назад, удар вперед по дуге, прямой удар с возвратом в исходную позицию (хидзари ёко гэри, 360°, миги уширо гэри, миги кокутсу дачи, хидзари мавашу гэри, миги каэ гэри)

Примите боевую позицию. Шагнув правой ногой (поставив ее рядом с левой), нанесите левой ногой удар в сторону (ёко гэри) (а) и, повернувшись еще на 90° вправо за счет возвратного движения ноги, примите исходную позицию для удара правой ногой назад (б). Нанесите правой ногой удар назад и, развернувшись на 180°, примите правую заднюю позицию (правая нога впереди) (в). Перенеся вес тела на переднюю ногу, нанесите левой ногой удар по дуге вперед, а затем правой ногой (г) прямой удар (маэ гэри). Позиция ступней изображены на рис.42



рис.42

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ:

Короткий шаг правой ногой, что затрудняет нанесение удара в сторону и удлиняет время его подготовки.

После нанесения удара в сторону спортсмен поднимается, что требует дополнительного времени для принятия исходной позиции для удара назад.

После удара назад нога "падает", а не скользит по полу.

Перед нанесением левой ногой удара по дуге ступня правой ноги не разворачивается во внешнюю сторону, что затрудняет выполнение удара и может привести к травме голеностопного и коленного суставов.

Руки движутся хаотически, мешая движению корпуса.

Для отработки правильного движения рук целесообразно сначала исполнить это упражнение медленно с нанесением низких ударов ногами и отработкой движения рук.

Удар ног вперёд по дуге, удар вбок, не опуская ноги

(маваши гэри, ёко гэри)

Примите позицию к яки (левая нога впереди). Перенесите вес тела на левую ногу и выполните хлесткий удар вперёд по дуге (маваши гэри), после чего, не опуская колена, выполните той же ногой удар вбок. Руки совершают двойное движение. При выполнении удара по дуге руки движутся в обратную сторону (вправо), после чего занимают первоначальную позицию, а при ударе вбок правая рука располагается над правой ногой, левая — у груди.

Прямой удар вперёд, удар по дуге (мае гэри, мавашу гэри)

Примите боевую позицию. Нанесите прямой удар вперёд правой ногой (мае гэри). Затем, не опуская колена и разворачиваясь на опорной ноге, нанесите той же ногой удар по дуге.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ:

После выполнения прямого удара опускается колено, что мешает нанесению второго удара, при этом может

нарушиться равновесие.

После выполнения прямого удара стопа опорной ноги не разворачивается наружу.

Атака после блока той же рукой

Эта атака может выполняться в двух вариантах, различающихся по степени сложности и эффективности.

Первый вариант характерен тем, что стадия блокирования четко отдалена от стадии контратаки.

Примите с партнером позицию ожидания, дистанция 50 см. Не передвигаясь, партнер имитирует различные удары руками и ногами. Ваша задача — правильно поставить блок и через небольшое промежуток времени нанести ответный удар. Время между блоком и ударом должно сохраняться. Блок и удар исполняются с полной силой.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ:

После блока рука занимает неопределенное положение, контратака поспешна.

Второй вариант характерен тем, что атака не отделена от блока временным промежутком. Блок и контратака осуществляются одним движением руки, при этом в начале этого движения рука совершает блок, а в конце — наносится удар.

Рекомендуемые комбинации при блокировании и атаке по первому варианту:

действия атакующего (тори);
с шагом наносится удар (г"яки дзуки) в среднюю область;

действия обороняющегося (ука)
выполняет средний внутренний блок (сото ука) и контратакует прямым ударом той же рукой (урокен шомен учи);

с шагом нанесите тот же удар в верхнюю область; наносит прямой удар левой рукой с выпадом (хиэми дэуки);

наносит удар ногой вперед (мае гэри);

Рекомендуемые комбинации при блокировании и атаке по второму варианту:

1. Примите с партнером боевые позиции, дистанция 50 см. Партнер медленно наносит удар (г"яки дэуки) в среднюю область. Предплечьем левой руки заблокируйте удар, после чего за счет разгибания локтя нанесите прямой удар рукой в среднюю область. Блок (сото уке) получается несколько измененным, но эффективность этой контратаки выше, чем у контратаки, проведенной в первом варианте.

2. Примите ту же позицию. Партнер наносит левой рукой удар (хиэми дэуки). Сблокируйте удар левой рукой (учи удэ уке) и за счет разгибания руки нанесите прямой удар тыльной стороной кулака (урокен шомен учи).

Ту же атаку можно заблокировать правой рукой (сото уке) с нанесением того же удара.

Атака после блока той же ногой

1. Примите боевую позицию, дистанция 1 м. Ваш партнер наносит прямой удар вперед правой ногой (мае гэри). Блокируйте ногу партнера ступней правой ноги (микадэуки гэри уке) и, коснувшись ее пола, нанесите обратный удар по дуге

выполняет средний внешний блок (учи удэ уке) и контратакует тем же ударом; выполняет блок сото уке и контратакует, нанося удар ребром ладони той же руки в левый висок партнера; выполняет низкий блок (гедан уке), контратакует ударом урокен саёе учи из позиции всадника;

(г"яки мавашу гэри) в среднюю или верхнюю область. Партнер (тори) может также атаковать прямым ударом рукой с шагом (оёе дэуки).

2. Примите ту же позицию. Партнер атакует прямым ударом (г"яки дэуки) с шагом. Резко поднимите левое колено, заблокировав правую руку атакующего. После этого, не опуская колена, нанесите той же ногой удар в бок (ёко гэри) или удар по дуге (мавашу гэри).

3. Примите ту же позицию. Партнер атакует прямым ударом правой с подскоком (г"яки дэуки). Сблокируйте руку подошвой левой ноги и нанесите ей удар вперед по дуге справа-налево (уро мавашу гэри). Ту же комбинацию можно использовать против прямого удара ногой.

БРОСКИ, ПОДСЕЧКИ, ПОДХВАТЫ

Ниже изложено выполнение бросков, подхватов, подсечек, наиболее часто используемых в поединках.

Примите с партнером боевые позиции. Партнер наносит удар по дуге (мавашу гэри) в верхнюю зону. Сблокируйте ногу партнера и, поймав ее, подсекайте партнера под опорную ногу (рис. 43)

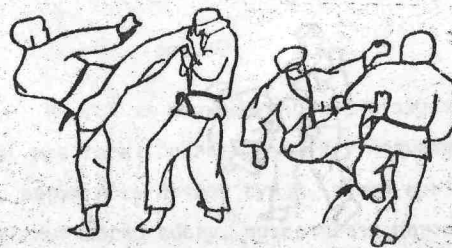


рис. 43

Партнер атакует прямым ударом правой ногой в сторону (ёко гэри). Быстро переместитесь влево (движения ступней показаны на рис. 44) и подхватите правой рукой снизу ногу партнера.



рис. 44

После этого, захватив левой рукой кимоно в области плеча, подсеките опорную ногу партнера так, чтобы он падал на левый бок (рис. 45)



рис. 45

В такой же последовательности проводится контратака и после прямого удара ногой (мае гари) (рис. 46).



рис. 46

Примите боевую позицию. Партнер атакует прямым ударом руки

с шагом (оке дзуки). Сделайте внешний блок ребром ладони (шито уке) и, захватив правую руку партнера левой рукой, правой ногой проведите отхват, бросая партнера на спину (рис. 47)



рис. 47

Из той же позиции партнер атакует прямым ударом ногой вперед (мае гари). Подхватите ногу левой рукой изнутри с захватом правой руки (рукава). С помощью зацепа правой ногой левой ноги партнера опрокидываем его (рис. 48)

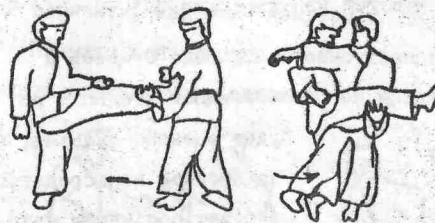


рис. 48

Из той же позиции партнер атакует прямым ударом ногой вперед (мае гари). Захватите ноги у лодыжки двумя руками, а затем, держа ногу правой рукой, левой рукой надавите на коленный изгиб сбоку, поворачивая партнера боком к себе (нога должна быть слегка согнута) и подсеките опорную ногу (рис. 49).



рис. 49

Другой вариант приема можно проводить, удерживая ногу партнера левой рукой и надавливая правой рукой на коленный изгиб изнутри.

Из той же позиции партнер атакует прямым ударом правой рукой в верхнюю область (г"яки дауки). Поставьте верхний блок правой рукой и захватите запястье партнера этой же рукой.левой рукой надавите на локтевой сустав (рука должна быть слегка согнута), заверачивая руку вовнутрь с подцепом левой ноги партнера одноименной ногой изнутри (рис. 50).



рис. 50

Выполнение бросков в спортивной поединке не будет оценено судьями, если за броском непосредственно не будет обозначен удар рукой или ногой. Наиболее часто используется прямой удар пяткой (какато гари), при этом можно удерживать руку партнера.

Подсечка под ближнюю ногу и атака

Эта комбинация имеет большое распространение в спортивном поединке из-за относительной простоты выполнения и чрезвычайно высокой эффективности.

Первый вариант:

Примите боевую позицию (левую) и перенесите вес тела на левую ногу, выполните несколько подсечек правой ногой воображаемому противнику. После каждой подсечки обязательно возвращайтесь в исходную позицию. То же упражнение можно выполнять в парах, держа друг друга за кимоно. Упражнение можно выполнять так же с палкой, упирая ее одним концом в пол. После отработки подсечки отработайте комбинация: подсечка, правой удар рукой (оие или г"яки дауки), для этого после подсечки ногу нужно ставить вперед, а не возвращаться в исходную позицию. Если же партнер после подсечки потерял равновесие и упал, а не просто развернулся спиной, используйте один из ударов рукой или ногой для его "добивания". Выполнение подсечки изображено на рис. 51.

Второй вариант (подсечки изнутри):

Примите с партнером боевые позиции, дистанция 50 см. Подсеките ближнюю ногу одноименной ногой изнутри (рис. 52).



рис. 51



рис. 52

Как правило, партнер при этом теряет равновесие и опрокидывается вперед. Здесь можно нанести один из добивающих ударов сверху либо основанием кулака (тэсуи учи), либо пяткой.



рис. 53

Подсечку можно выполнять также под обе ноги партнера. При этом бедро вашей правой ноги должно располагаться под бедром ближней (левой) ноги партнера, а ступня правой ноги подсекает правую ногу в месте голеностопного сустава (рис. 53).

Для исполнения этой подсечки необходимо быстрым шагом вперед-вправо занять исходную для подсечки позицию правее передней (левой) ноги партнера. Все подсечки должны выполняться решительно с максимальной скоростью.

Обманные движения с подсечкой.

1. Примите с партнером боевые позиции, дистанция 70 см. Сделайте движение правой ногой, как будто подсекаете переднюю ногу партнера, чуть коснувшись его этой ногой, и не ставя ее на пол, нанесите удар по дуге в верхнюю зону (маваши гари).

2. Из той же позиции после имитации подсечки пронесите ногу перед левой ногой партнера и поставьте ее рядом с вашей левой ногой. Левой ногой нанесите задний круговой удар. Вместо кругового удара можно нанести прямой удар (уширо гари).

Контратака после подсечки

1. Из боевой позиции партнер подсекает левую ногу. Перенесите центр тяжести на левую ногу и одновременно нанесите прямой (или боковой) удар в голову левой рукой.

2. Из той же позиции партнер подсекает левую ногу. Перенесите вес тела на правую ногу. Поддаваясь подсечке, пронесите ногу слева-направо, поворачиваясь спиной к партнеру, и нанесите прямой удар назад левой ногой. Вместо прямого удара левой ногой можно нанести круговой удар правой ногой с разворотом на 360°. Можно также, поставив левую ногу рядом с правой, нанести правой ногой прямой удар назад и за счет возвратного движения ноги вернуться в исходную позицию.

П О Е Д И Н К И (кумита)

Для повышения уровня спарринговой подготовки необходимо использовать учебные поединки на один, два, три шага (иппон, ниппон, санбон кумита), тренировочные поединки на один шаг.

Рекомендуются следующие комбинации на один шаг:

(исходная позиция - ноги на ширине плеч, на счет "раз" атакующий принимает левую (правую) переднюю позицию, делая шаг назад, на счет "два" - атакует, а атакуемый, переходя шагом назад в левую (правую) переднюю позицию, блокирует удар, на счет "три" контратакует, на счет "четыре" партнеры возвращаются в исходные позиции).

1. Атакующий атакует прямым ударом правой рукой с шагом вперед (оппе дзуки чудан)	Атакуемый выполняет средний блок левой рукой (сото уке), контратакует прямым ударом рукой (г"яки дзуки) в среднюю зону.
---	---

(рис. 54)

атакует тем же ударом, но в верхнюю зону	выполняет верхний блок левой рукой, контратакует, нанося правой рукой удар в голову обратной стороной кулака.
--	---

(рис. 55)

атакует прямым ударом правой рукой с шагом вперед (оёе дауки чудан)

атакует прямым ударом вперед правой ногой (мае гэри); после блокирования атакующий должен оказаться в позиции всадника

атакует передним ударом по дуге правой ногой (маваши гэри)

II. Атакующий

атакует двумя ударами (каждый шаг заканчивается ударом) в верхнюю зону (оёе дауки)

двигаясь так же, атакует двумя ударами в среднюю область

выполняет средний внутренний блок правой рукой (сото уке), переходя в позицию всадника (правая нога впереди), захватывает правую руку партнера левой рукой и наносит ребром ладони правой руки удар в правый висок партнера (рис. 56) выполняет нижний блок (гедан бараи) правой рукой снаружи-внутри и наносит левой ногой передний удар по дуге (маваши гэри) в затылок.

выполняет блок ребром ладони (шуте уке) или предплечьем левой руки (учи уде уке) и с шагом контратакует ударом локтем правой руки в голову

Атакуемый

блокирует верхним блоком разноименной рукой, двигаясь назад. После второго блока контратакует прямым ударом (г'аки дауки чудан)

выполняет средний блок (сото уке) и контратакует прямым ударом или передним ударом по дуге (маваши гэри) левой ногой

двигаясь так же, атакует в нижнюю область

выполняет нижний блок разноименной рукой. Контратакует ударом рукой по дуге в верхнюю зону (маваши дауки)



Расстояние между партнерами в исходном положении равно длине вытянутой руки.



При движении атакующего вперед атакуемый должен синхронно перемещаться назад, одновременно делая замах для блока.



рис. 54

рис. 55

При разучивании упражнения необходимо вначале выдерживать интервал между блоком и ударом. По мере освоения упражнения этот интервал следует уменьшать, переходя к слитному выполнению обоих этих элементов.

атакует двумя прямыми ударами ногой (мае гари) — на каждый шаг — удар

атакует прямым ударом ногой и ударом ногой по дуге (мае гари, маяши гари)

атакует ударом вбок правой ногой (эко гари), затем, повернувшись спиной, атакует ударом назад левой ногой

В этих упражнениях атакующий передвигается в разноименной стойке с обороняющимся.



рис. 56

III. Элементы атаки на три шага можно использовать те же, что и на один и два шага, сочетая их в различных комбинациях, начиная с ударов только руками, затем ударов ногами, затем в сочетании.

Начинать условные поединки нужно в медленном темпе с полным напряжением соответствующих групп мышц, затем переходя к выполнению в более быстром темпе. Можно также использовать подготовительные упражнения, заключающиеся в том, что нанесение ударов, их блокирование и контратака выполняются без передвижения партнеров в естественной стойке (шизен тай). Основное внимание в этих упражнениях должно быть уделено устойчивости позиции, точности атаки и правильному блокированию.

После изучения этих упражнений можно перейти к изучению тренировочного поединка на один шаг (дази иппон кумитэ). Начинать разучивание этого упражнения целесообразно, используя те же позиции, что и в условном поединке, т.е. атака и контратака выполняются в передней позиции (зенкутсудачи). В дальнейшем можно перейти к выполнению этих упражнений в боевой позиции и произвольно передвигаясь. Атаку вначале следует выполнять медленно. За время атаки атакуемый должен четко представить, какой удар наносит атакующий, какой блок будет оптимальным в данной ситуации и какая контратака будет наиболее эффективной. Пока атакуемый не научится безошибочно блокировать и контратаковать, повышать темп не следует. В этом упражнении не допускается использование финтов и обманных движений.

Отработка в полсилы

Поединок в замедленном темпе является одним из основных упражнений, направленных на отработку движений блоков и комбинаций, характерных для свободного спарринга.

Особенностью этого упражнения является то, что задачей каждого из партнеров является не нанесение удара, а отработка собственной техники атаки и техники обороны противника, т.е. оба спортсмена работают как бы не только на себя, но и друг для друга.

Поединок следует вести в темпе, при котором оба партнера имеют возможность проявить максимум своих технических возможностей, т.е. атака должна проводиться с такой скоростью, чтобы атакуемый смог ее надежно отразить, используя технически грамотно выполненные элементы защиты. Здесь не делаются акценты на какие-либо элементы, атаки, многоэлементную атаку целесообразно проводить с равными интервалами между ударами. По мере освоения поединка в низком темпе можно постепенно увеличивать темп. Особое внимание нужно обратить на то, чтобы спортсмены не увеличивали темп самостоятельно. В этом случае теряется значение этого упражнения и каждый из спортсменов начинает работать только на себя. В этом упражнении целесообразно использовать весь изученный арсенал технических действий.

Контратака из двух ударов по ступающему противнику

Контратака из одного-двух ударов типична для каратэ. Нередко используется и большее количество ударов, что требует при этом более высокого уровня мастерства. Контратака, как правило, проводится по движущемуся противнику и в большинстве случаев начинается с ударов руками и заканчивается ударами ногами или подсечкой с добиванием. Характер контратаки определяется в первую очередь дистанцией, с которой она началась. Начиная контратаку руками и заканчивая ее ударом ногой, вы передвигаетесь вперед с меньшей скоростью, чем ваш противник, уходящий от атаки.

Это ставит контратакующего в более выгодное положение, так как выполнять технические действия стоя на месте легче, чем при быстром движении. С другой стороны, если ваша контратака сопровождается стремительным движением вперед и вы сближаетесь с партнером, то она, как правило, заканчивается, ударом рукой, подсечкой или ударом коленом.

Ниже приведены примеры контратак из двух ударов:

1. Прямой удар правой рукой (г'яки дзуки), удар вперед по дуге правой ногой (маваши гэри).

Здесь при ударе рукой целесообразно максимально развернуть таз влево, чтобы не тратить время на этот разворот при ударе ногой.

2. Удар по дуге правой рукой (урокен или сейкен), удар ногой вбок (ёко гэри). Рекомендации те же.

3. Прямой удар рукой (г'яки дзуки), подсечка.

4. Передний удар ногой по дуге, задний удар ногой (круговой или прямой) (маваши гэри, уро или уширо маваш гэри).

Техника ударов руками

Техника ударов руками в каратэ разнообразна и отличается высокой точностью и концентрацией. Одной из характерных особенностей ее является концентрация ударов "в точку", лежащую за зоной, в которую наносится удар, т.е. каратист для того, чтобы поразить мишень, сообщив ей максимальный импульс, должен бить в минимую точку за этой мишенью, при этом в момент контакта все мышцы ударяющей руки или ноги должны быть максимально напряжены, чтобы полностью передать мишени весь накопленный импульс. Эти моменты характерны для проникающего удара, назначением которого является поражение части мишени непосредственно соприкасающейся с кулаком (или ударной поверхностью ноги) и области, лежащей за этой частью мишени.

Жесткая ударная поверхность кулака обуславливает малое время взаимодействия с твердой мишенью и соответственно большую силу. Все это необходимо учитывать при проведении занятий, особенно при поединках с использованием ударов руками.

Характерной особенностью поединка руками в карате является также то обстоятельство, что удары должны наноситься с четкой фиксацией руки вблизи зоны атаки и быстрого ее отдергивания.

Ниже приведены комбинации из ударов руками, наиболее часто используемые в спортивных поединках (изучение этих комбинаций целесообразно начинать в медленном темпе, постепенно переходя к темпу, характерному для реального спортивного поединка).

Атака	Блокирование	Контратака
дэуки (левой и правой)	учи укэ (правой) сото укэ (левой)	г"яки дэуки
урокен шомен учи (левой и правой)	то же	то же
г"яки дэуки (правой)	сото укэ (левой)	урокен мавашу
уро дэуки (левой)	гедан укэ (правой)	учи (правой)
маваши дэуки (левой)	учи укэ (правой)	урокен саппе учи (левой)
г"яки дэуки (правой)	сото укэ (левой)	
уро дэуки (левой), мавашу учи (правой)	гедан укэ (правой) учи укэ (левой)	г"яки дэуки дзодан

Техника ударов, защиты и контратаки ногами

При выполнении этих упражнений дистанция между спортсменами чуть больше одного метра.

После освоения ударов ногами из одинаковой для всех позиции нужно начинать отработать комбинации или совершенствовать отдельные удары, соответствующие индивидуальным физическим данным спортсмена.

Практика показывает, что спортсмены с хорошей подвижностью суставов предпочитают отбатывать круговые и удары по дуге в верхнюю зону, уделяя значительно меньше внимания прямым ударам и подсечкам, не требующим высокой подвижности в суставах. Такие спортсмены останавливаются на отработке двух-трех комбинаций из круговых ударов, которые в дальнейшем и будут составлять их технический арсенал.

Этот процесс имеет и положительные, и отрицательные стороны. На первых же соревнованиях эта односторонняя техническая подготовка выявится и соперникам будет несложно нейтрализовать атаки. Поэтому необходимо в совершенстве овладеть множеством технических действий, а не уделять внимание лишь ударам и комбинациям, "коронным" для данного спортсмена.

При выполнении круговых ударов нужно следить за тем, чтобы спортсмен постоянно видел объект атаки, контролируя свои действия.

Ниже приводятся наиболее типичные комбинации ударов ногами, защита от них и контратака (начинать эти упражнения целесообразно в замедленном темпе).

Атака	Блок	Контратака
мае гари (левой) с подскоком, мае гари (правой)	гедан укэ (правой), нагашу укэ (левой)	маваши учи (правой)
мае гари (правой), уширо гари (левой)	гедан укэ (левой), уход влево-вперед	маваши гари (правой)
мае гари (правой), ёко гари (левой)	гедан укэ (левой), осай укэ (двойной)	маваши гари (левой)
ёко гари (правой), ёко гари (левой) с разворотом на 360°	осай укэ (двойной), уход вперед-вправо	уширо мавашу (правой)

ёко гэри(право), уширо гэри(левой)	осаи укэ(двойной), уход вперед, вправо	г"яки дзуки (правой)
маваши гэри (правой), уширо мавашаи (левой)	шутэ укэ(левой) моротэ укэ	ёко гэри(правой)
маваши гэри(левой)с подскоком, уширо мавашаи (правой)	шутэ укэ(правой), подход вперед с захватом ноги	подсечка
подсечка (правой), мавашаи гэри(левой)	загрузка ноги, шутэ укэ(правой)	урокен шомэн учи(левой)
уро мавашаи(левой), уширо мавашаи(правой)	шутэ укэ(левой) моротэ укэ	подсечка
подсечка и мавашаи гэри той же ногой	загрузка ноги, шутэ укэ	г"яки дзуки
подсечка (правой), разворот 360, уширо мавашаи бараи(левой)	разгрузка ноги	уширо гэри
мае гэри(правой), мавашаи гэри(левой)	гедан укэ(левой), шутэ укэ(правой)	маваши гэри (левой)
мае гэри(правой), мавашаи гэри(правой)	гедан укэ(левой) шутэ укэ(левой)	г"яки дзуки
мае гэри(левой) с подскоком, подсечка (правой)	гедан укэ(правой), загрузка ноги	хизами дзуки (левой)
уро мавашаи(левой), уширо гэри(правой)	шутэ укэ(левой), уход влево-вперед	подсечка

Контратака на опережение

Этот способ контратаки основан на быстроте реакции и скорости, за счет чего спортсмен опережает соперника в нанесении эффективного удара. Прием целесообразно проводить, когда соперник атакует с дальней дистанции. Промежуток между началом атаки и ее завершением позволяет контратаковать соперника с опережением и небольшим риском. Выполнение контратаки на опережение включает следующие элементы:

а) срывание атакующей ноги (руки);

б) передвижение (если это необходимо) и нанесение удара. Особое внимание при отработке следует уделять правильному выполнению первого элемента.

Из боевой позиции (дистанция 80 см) партнер выполняет передний боковой или по дуге удар правой ногой. Сделайте шаг вперед и блокируйте колено бывшей ноги партнера ладонью левой руки в начальной фазе удара, после чего нанесите прямой удар правой рукой.

При выполнении контратаки на опережение блокирование и контрудар можно выполнять ногами.

Из боевой позиции партнер атакует передним ударом по дуге (маваши гэри). Сблокируйте ногу в начале ее движения около колен. ступней правой ноги (микадзуки гэри укэ) и, не ставя ногу на пол, нанесите ей обратный удар по дуге (г"яки мавашаи гэри).

Высоких результатов в быстроте ответных действий можно добиться путем прогнозирования атакующих действий партнера. Этого можно достигнуть хорошей маневренностью, отвлекающими действиями, которые сужают возможности атаки. При этом реакция на атаку значительно упрощается, т.е. в процессе совершенствования контратаки необходимо предельно упрощать сложную реакцию, доводить ее по структуре и времени до моторной. Повышение эффективности контратакующего действия должно идти по принципу обусловленных действий, в ответ на несколько различных по выполнению ударов партнера соответствует совершенствованию одного действия с высокой автоматизацией его выполнения.

В контратаке на опережение наиболее часто используются прямые удары ногами и руками, и в редких случаях передний удар по дуге ближней ногой.

Из боевой позиции партнер делает движения вперед, пытаясь провести какую-либо атаку. Поднимите колено левой ноги и быстро нанесите короткий удар вбок в среднюю область (ёко гэри). Вместо удара вбок можно нанести прямой удар вперед (мае гэри) или удар вперед по дуге (мавэши гэри) той же ногой.

Из той же позиции партнер атакует прямым ударом ногой (мае гэри). Надавите кистью левой руки на колено бьющей ноги во время ее подъема, одновременно шагнув левой ногой к партнеру, и нанесите прямой удар рукой (г"яки дэуки).

Из той же позиции партнер атакует передним ударом по дуге (мавэши гэри). Быстро шагнув к партнеру, блокируйте ногу в начале ее движения и нанесите удар локтем в верхнюю зону. Успех контратаки будет зависеть от того, как рано вы успеете заблокировать ногу партнера.

Блокирование ноги партнера на начальной стадии ее движения должно осуществляться основанием ладони.

Поединок на короткой дистанции

Специфика ведения боя на короткой дистанции заключается в том, что спортсмен постоянно находится в зоне ударов противника. В этой ситуации необходимо быть максимально защищенным от ударов противника и уже в защитных действиях создать возможность для атаки. Основы защиты в первую очередь должны быть заложены в боевой позиции. Важным является переход от открытой позиции, характерной для боя на длинной дистанции, к более закрытой.

При совершенствовании ведения боя на короткой дистанции следует обратить внимание на привитие спортсмену навыков а нанесении ударов и блокировании одновременно с движением вперед, назад, вправо, влево. Атака, как правило, включает двух-трех ударные комбинации с акцентом на последнем ударе.

Контратака должна состоять из одного или двух ударов с акцентом на последнем ударе.

В отличие от позиции для боя на длинной дистанции, где функции рук различаются (левая - для защиты и обманных движений, правая - для атаки), в позиции боя на короткой дистанции обе руки имеют равные возможности для атаки и защиты.

Следует учитывать, что момент возможной атаки в бое на короткой дистанции создается в основном за счет предварительного перемещения, а при контратаке - в момент выполнения защиты. Так как время реакции на удар на короткой дистанции превышает время, затрачиваемое на нанесение удара, следует уделить внимание главным образом отработке реакции спортсмена на движение головы, плеч, бедер, непосредственно предшествующие удару.

Односторонняя атака

Этот вид учебного поединка позволяет одному из спортсменов совершенствовать свои атакующие действия, а другому - умение обороняться. Он позволяет также отрабатывать сложные виды передвижений с обманными действиями с целью создания возможности атаки. В этом случае один из спортсменов может сосредоточить свое внимание на атакующих, а другой - на защитных действиях. Это позволит укрепить навыки, необходимые для грамотной атаки, в движении, и увеличить скорость выполнения элементов. Обороняющийся основное внимание должен уделить предугадыванию возможного направления атаки и выбору наиболее эффективных средств защиты. При этом также совершенствуется техника ухода с линии атаки. Дополнительно обороняющийся выискивает момент для контратаки.

В этом упражнении можно больше внимания уделить отработке сложных видов защиты таких, например как блоки ступней и коленом (микадзуки гэри уке и хидза уке), создающих хорошие возможности для контратаки.

Исполнение этого упражнения можно разделить на несколько вариантов:

а) партнер атакует только прямыми ударами (дзуки, мае гэри, ёко гэри, уширо гэри), при этом обороняющийся блокирует удары руками, а от удара ногами уклоняется в движении;

б) партнер атакует только круговыми ударами (сейкен маваши учи, урокен маваши учи, маваши гэри, уширо уро) (маваши гэри), при этом атаки сначала проводятся в среднем, а затем в быстром темпе, достигая уровня реального поединка;

в) партнер атакует только руками. Обороняющийся старается использовать не только блоки руками, но и ногами. Упражнение можно выполнять на дистанции, несколько превышающей длину руки;

г) партнер атакует руками в комбинации с подсечкой;

д) партнер атакует, используя весь арсенал приемов.

Упражнения на атаку рукой

В этом виде условного поединка одному из соперников делается задание эффективно закончить атаку ударом рукой. Отвлекающие действия в зависимости от задания могут осуществляться руками и ногами. Это упражнение развивает чувство дистанции. Здесь можно больше уделить внимания на контратаку руками, следующую непосредственно после блокирования ноги противника. Этот момент является наиболее удобным для проведения контратаки.

Поединок с партнером большого веса

Это упражнение направлено на совершенствование тактического мастерства спортсменов, в частности тактики ведения оборонительного боя, который построен на выжидательной тактике. Спортсмен меньшего веса не атакует непрерывно противника, а стреляет поединком на контратаках, проводимых в моменты, когда соперник допускает ошибки. Спортсмен, ведущий оборонительный бой, должен создавать видимость активности, чтобы вызвать на активные действия соперника и быть предельно внимательным, чтобы вовремя контратаковать. Цель такого поединка должна включать также совершенствование исполнения эпизодических спуртовых атак и контратак. Следует учитывать, что спортсмены большого роста и веса, как правило несколько медлительны, поэтому успех контратаки как, правило, будет в основном определяться умением быстро менять дистанцию.

Ближний бой

Чаще всего такая ситуация возникает, когда ваш соперник любит и умеет хорошо атаковать руками, либо если он стремится подавить ваши атакующие действия ногами. Основным тактическим приемом в этом случае будет активная защита или контратака с последующим увеличением дистанции. Необходимо также использовать все возможности оказаться за спиной противника и контратаковать из этой позиции.

Контратака с уходом назад складывается из одного или нескольких прямых ударов руками или ногами, наносимых синхронно с движением ног. Если противник обладает гораздо большей массой можно использовать прямой удар ногой назад (уширо гэри) с поворотом на 360°, а мае гэри можно выполнять пяткой, что делает удар более жестким.

Тактика боя на краю площадки

Этот вид условного поединка предназначен для выработки у спортсмена умения ограничить противника в маневрировании.

Возможности атаки у спортсмена, оказавшегося на краю площадки, снижаются из-за ограниченности маневра. Для создания такой ситуации можно использовать тактику непрерывного давления или эпизодических спуртовых атак.

Тактика непрерывного давления используется при подавлении инициативы противника. Постоянное обострение боя, сочетание непрерывных разнообразных атак с отвлекающими и обманными действиями сковывает активность противника и он вынужден отступать в угол или на край площадки. Все это требует от спортсмена умения быстро сокращать дистанцию с минимальным для себя риском и владения большим количеством разнообразных комбинаций. Спортсмен, придерживающийся такой тактики, должен обладать большой выносливостью.

Тактику спуртовых атак состоит в том, что спортсмен атакует эпизодически, когда позволяет ситуация. Атаковать необходимо внезапно, предельно быстро и на высокой скорости. В промежутках между атаками спортсмен маневрирует, имитируя активность, стараясь усыпить внимание и бдительность противника, оттеснить его на край площадки. Успех атаки во многом зависит от быстроты действий, поэтому спортсмен должен уметь передвигаться быстрым приставным шагом в сторону и навстречу сопернику.

Ближний бой (учебный), броски с добиванием

При сближении с противником спортсмен может атаковать одиночными или серией ударов руками и ногами. Сближение с противником наиболее эффективно, когда вследствие ваших действий противник потерял равновесие, плохо защищает зоны удара,

находится на краю или в углу площадки, т.е. когда он отвлекается, боясь выйти за площадку, и в других случаях. Сближение должно производиться быстро, решительно, неожиданно для противника.

Для выведения соперника из равновесия наиболее часто используют подсечки, подножки, реже подбивы, подхваты. Спортсмены, специально отработывающие броски, должны следить за тем, чтобы бросок органически сочетался с ударом, при этом после броска или подсечки каждого типа должен следовать соответствующий добивающий удар, оптимальный для данной ситуации. Бросок и добивающий удар оцениваются лишь в том случае, если бросок проведен без длительного контакта с соперником, не разрешается также захватывать соперника (или его кимоно) обеими руками. Добивание можно осуществлять как в момент падения партнера, так и в предшествующий момент.

Защита в карате

Наряду с техникой нападения защита является важнейшей составной частью боеспособности каратиста. Способов защищаться имеется такое же множество, как и способов атаковать. Важнейшими из них являются:

а) защита руками и ногами, т.е. различные блоки, отбивы, подставки;

б) защита отходом, т.е. каратист постоянно меняет местонахождение с помощью шагов или скачков, целью которых является увеличение (или в некоторых случаях — уменьшение) дистанции и выход из зоны ударов противника;

в) уходом в сторону, т.е. шагом или скачком каратист уходит от атаки, сходя с линии движения соперника. При этом можно как сближаться с соперником, двигаясь в сторону-вперед, так и разрывать дистанцию, двигаясь в сторону-назад.

Используя такую защиту, спортсмен имеет хорошую возможность для контратаки. В этом случае, если соперник атаковал рукой, то вытянутая рука создает хорошие возможности для контратаки в любую зону, а если ногой, то нужно использовать неустойчивость позиции.

Возможен вариант с захватом бьющей руки или ноги противника и проведением контратаки. Отработку этой защиты нужно начинать, используя условный поединок на один шаг, когда партнер атакует прямым ударом рукой или ногой. Выполните внутренний блок левой рукой (сото уке) одновременно с шагом вперед-влево и нанесите прямой удар правой рукой или удар по дуге вперед правой ногой в среднюю зону. Блок и ответный удар должны выполняться слитно. Можно также после блока захватить правой рукой кимоно партнера у правого плеча, и сделав зацеп правой ногой одноименной ноги партнера, опрокинуть его на спину с последующим добиванием.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

Боксерский мешок

Упражняясь в ударах по боксерскому мешку, спортсмен развивает силу, быстроту и точность ударов, своевременность и надежность фиксации кулака и стопы, четкость выполнения атаки. С помощью боксерского мешка спортсмен может разучивать и совершенствовать одиночные удары и самые разнообразные комбинации, направляя удары и в голову, и в корпус. При этом с помощью шагов назад, в сторону или переноса веса тела с ноги на ногу следует постоянно находить оптимальные исходные позиции для удара. При отработке ударов боксерскому мешку следует руководствоваться следующими положениями:

- все удары должны выполняться из боевой позиции;
- одиночный удар должен быть резким и отрывистым;

- удары в комбинации следует наносить из устойчивых позиций и делать акцент на последнем ударе;

- нанося акцентированный удар, спортсмен должен зафиксировать кулак и.и стопу, а после удара мгновенно вернуть руку(ногу) в исходное положение;

- скорость удара на последней трети пути должны быть максимальной.

Боксерские лапы

Лапа является универсальным снарядом для постановки удара и служит для совершенствования атаки и контратаки.

Для того, чтобы спортсмен более быстро и прочно овладел боевым двигательным навыком, а также своевременно исправлял ошибки в технике ударов, ему нужно руководствоваться следующим:

При выполнении контратак, их отработке спортсмен должен уметь четко выполнять атакующие действия, против которых проводится контратака.

Совершенствуя атаку, спортсмен должен выполнять боевой прием максимально быстро и сильно. Если же есть погрешности в выполнении, темп и силу удара нужно снизить.

Атаку и контратаку с самого начала следует отрабатывать, используя широкий тактический диапазон, т.е. надо учиться выполнять атаку в движении вперед, влево, вправо, а контратаку - с движением назад, вправо, влево, навстречу противнику и уходом. При отработке атаки ногами и руками следует добиваться независимой работы рук и ног.

Тренировка на лапах позволяет сосредоточить внимание не только на фиксации удара и дозировании его силы, но и на совершенствовании динамики и кинематики удара.

Щиты, подбитые войлоком

Такие щиты являются, одним из лучших средств для развития силы в запястьях и бедрах. Отработку ударов на этом снаряде лучше всего проводить в передней позиции, при этом в интервалах между ударами все мышцы должны быть расслаблены. Перед ударом напрягите живот, затем дельтовидные мышцы, плечи, руки. Затем мгновенно расслабьтесь и нанесите удар с поворотом бедер. Во время удара необходимо следовать резкий выдох.

Щит, подбитый войлоком, должен быть не слишком твердым так, чтобы спортсмен не чувствовал боли при нанесении ударов.

Подвесная груша

Работа с подвесной грушей и мешком с песком дает почти одинаковые результаты, однако большая подвижность груши, закрепленной снизу и сверху на растяжках, требует от спортсмена большей подвижности, лучшего умения маневрировать и точнее наносить удары, позволяет спортсмену отрабатывать приемы на движущейся мишени. Тренировка с использованием подвесной груши дает более эффективные результаты при отработке быстроты действий, нежели сила удара.

Сноп соломы

Плотный сноп соломы перевязывается по всей длине матерчатой или кожаной лентой и подвешивается за концы на уровне живота. Этот снаряд обычно используется для отработки ударов ребром ладони сверху-вниз, а также ударов локтем (рис. 57). При отработке ударов ребром ладони не забывайте поворачивать верхнюю часть тела с плечом ударяющей руки вперед и напрягать все мышцы, участвующие в закреплении руки в конечном положении при контакте с мишенью.

При ударе локтем следите за тем, чтобы локоть двигался вертикально большую часть пути до мишени, а в момент контакта резко напрягите все мышцы руки, включая кулак.



рис. 57

3-й год обучения

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка в движении

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны, с высоким подниманием колен, с ускорением.

Передвижения: приставным шагом левым, правым боком и со сменой положения на два счета; с прыжками в стороны; с поочередными махами прямой ногой вверх, с доставанием в прыжке пальцами прямых ног ладоней рук, в приседе; с прыжками в приседе вперед, влево-вправо, спиной вперед, с поворотами влево-вправо; падение с переворотом лицом вперед и спиной вперед, с ударами руками в положении приседа, с ударами руками в прыжке; бег; ходьба, упражнения на дыхание, отжимание на кулаках.

Специальные упражнения

Дыхание: в широкой фронтальной стойке (киба дачи) выброс рук вперед с напряжением на выдохе с акцентом на 5, 3, и 2-м движениях (см. 2-й год обучения) + прыжки, отрывая руки и ноги из положения лежа.

Закрепление базовой техники: основные блоки и удары руками и ногами на месте в стойках каратэ, то же в движении, то же на месте по снарядам. Отжимание на кулаках и пальцах из положения лежа или в стойке на руках (ноги придерживает партнер), подготовка блокирующих поверхностей.

Примечание. Комплекс рассчитан на учебно-тренировочные группы I-го года обучения.

Защита уклонениями и нырками

Выбор типа используемой защиты должен определяться не только видом атаки соперника, но его физическими данными и вообще всей тактикой поединка.

Защита без контакта с соперником требует более высокого уровня мастерства, чем обычно используемые жесткие и мягкие блоки. При ее использовании спортсмен не скован действиями соперника, его руки и ноги не заняты и в любой момент он может контратаковать. Основной задачей при использовании такой защиты является нейтрализация атаки соперника путем ухода с линии его атаки или выход за пределы досягаемости его ударов.

Уклонения применяют: наступая; отступая; передвигаясь вбок; поворачиваясь на месте; комбинируя указанные способы.

Уклонения на месте (рис. 58-62)

При атаке партнера прямым ударом ногой вперед (мае гэри) быстро переносите вес на заднюю ногу, принимая заднюю позицию (кокусэ дачи) или позицию кота (некояши дачи), при этом таз отклоняется назад, увеличивая расстояние до ноги соперника (рис. 58)

При атаке соперником вашей передней ноги (кянаэсу гэри) отдерните эту ногу назад. После этого можно нанести этой ногой прямой удар вбок (ёко гэри) (рис. 59).

При атаке соперника ударом вперед по дуге (маваши гэри) присядьте, оставляя верхнюю часть тела вертикальной. После этого контратакуйте прямым ударом рукой в среднюю зону (рис. 60),

При атаке соперника задним круглым ударом (уро мавашу), двигаясь в направлении движения ноги соперника, выполните нырок и, как только его нога пройдет над вашей головой, контратакуйте прямым ударом рукой или ударом по дуге вперед ближней ногой (рис. 61).



рис. 58



рис. 59

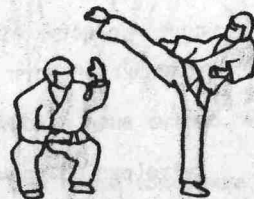


рис. 60



рис. 61



РИС. 62

При атаке соперника прямым ударом рукой отклонитесь назад и во время возвратного движения руки соперника контратакуйте. (рис.62)



рис. 63

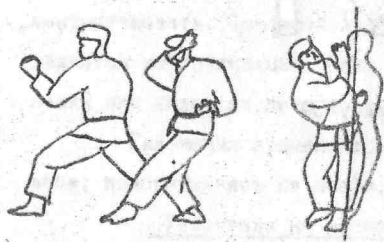


рис. 64

При выполнении соперником подсечки по переднюю ногу поднимите колено этой ноги как можно выше и контратакуйте (рис.63) прямым ударом той же ногой (мае сокуто гари) или рукой (г'яки дзуки) с шагом вперед.

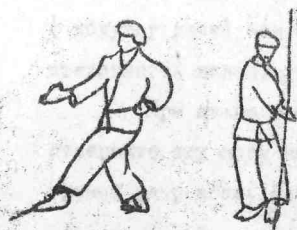


РИС: 65

При атаке соперника прямым ударом рукой в голову (г'яки дзуки дзодан) уклонитесь вправо, занимая заднюю позицию. Положение ступней практически не меняется. Бедрa и плечи разворачиваются влево (рис.64).

Аналогичным образом выполняется уклонение от удара в среднюю зону (рис.65). При разучивании уклонение можно сопровождать мягким блоком.

Уклонения с прямым перемещением



рис. 66



рис. 67

Простейшим из этого типа уклонения является уклонение назад, которое выполняется в виде прыжка назад. Прыжок начинается с задней ноги. Положение корпуса прямое, бедра напряжены. Уклонение с перемещением можно выполнять как за счет передвижения задней ноги, так и за счет передвижения передней ноги и обеих ног.



рис. 68



рис. 69

При атаке соперника прямым ударом в среднюю зону выполните блок ребром ладони (чудан шуто уке), переставляя заднюю (правую) ногу вправо и разворачивая бедра влево (рис.66).

В дальнейшем можно использовать одно уклонение без блока. Ту же атаку можно нейтрализовать, переставляя заднюю ногу влево и разворачивая бедра вправо (рис. 67).

Если соперник проводит атаку с быстрым продвижением вперед, можно провести уклонение с изменением позиции на противоположную.

На рис. 68 атакуемый уклоняется, переставляя левую ногу назад (переходит в правую позицию), сходя тем самым с линии атаки.

На рис. 69 показано изменение позиции за счет перестановки передней ноги назад-влево. Спортсмен также сходит с линии атаки.

При атаке соперника ударом по дуге вперед в верхнюю зону (маваши гари дзодан) целесообразно использовать уклонение, изображенное на рис. 70. Здесь передняя (левая) нога передвигается вправо, при этом корпус как бы сопровождает движение ноги атакующего, нейтрализуя ее действие (уклонение от этого удара можно делать и простым разворотом корпуса в ту же сторону, не передвигая переднюю ногу).

При атаке соперника прямым ударом рукой в голову (г'яки дзуки) переместите переднюю ногу влево, сходя с линии атаки (рис. 71). Корпус можно держать как вертикально, так и слегка наклонить влево. Из этой позиции удобно контратаковать прямым ударом правой в среднюю зону, а также с шагом вперед правой ногой - ударом обратной стороной кулака в затылок сопернику.

Уклонение путем перемещения обеих ног вправо изображено на рис. 72. Здесь обороняющийся может контратаковать ударом обратной стороной левого кулака. Положение тела остается неизменным.



рис. 70



рис. 71



рис. 72



рис. 73

Такое же уклонение, но с перемещением ног влево изображено на рис. 73. Контратака может быть такой же. Можно также контратаковать прямым ударом левой в верхнюю зону (сейкен аго учи).

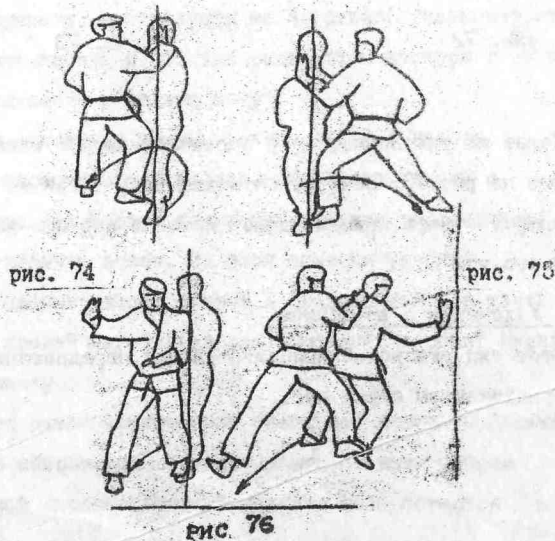
Уклонение с вращением

Этот тип уклонения выполняется как передвижением одной, так и передвижением обеих ног.

На рис. 74 изображено уклонение с вращением вокруг задней ноги (поворот назад). Это уклонение не нужно путать с уклонением прямым перемещением(рис.68), где не делается акцент на разворот бедер.

На рис.75 изображено уклонение с вращением вокруг передней ноги.Как в предыдущем случае, уход с линии атаки осуществляется как за счет перестановки ног, так и сильного разворота бедер.

На рис.76 изображено уклонение,осуществляемое перестановкой обеих ног.Здесь атакуемый переставляет заднюю ногу вперед(переходит в правую позицию) и осуществляет на передней ноге разворот,как в предыдущем случае.В результате можно принять боевую позицию,заднюю позицию(кокутсу дачи) или позицию всадника(кйба дачи).



Смещение перпендикулярно линии атаки

При атаке соперника прямым ударом в голову блокируйте правой рукой так, как показано на рис.77а, делая шаг левой ногой перпендикулярно линии атаки и занимая обратную переднюю позицию. Контратаковать можно прямым ударом правой ногой вбок или секущим ударом правой рукой с шагом вперед правой.

При атаке соперника в среднюю или нижнюю зону также сделайте шаг левой ногой с нижним блоком. Ступня левой ноги развернута вперед(б).

Если вы хотите занять боковую позицию к сопернику одновременно с шагом, резко разверните бедра вправо и, переместив тяжесть на заднюю ногу, примите заднюю позицию (кокутсу дачи)(в).

Таким же образом можно перейти в правую переднюю позицию(г). Хорошая устойчивость этой позиции позволяет выполнять дальнейшие контратакующие действия с захватом руки или ноги соперника.

На рис.(д) изображен спортсмен, принявший левую санчин позицию. Позиция позволяет хорошо контратаковать прямым ударом правой, а также локтем с шагом вперед левой ногой.

Подобно рассмотренным смещениям выполняются смещения передвижением правой ноги перпендикулярно линии атаки.

При атаке соперника прямым ударом в среднюю или нижнюю зону сделайте шаг правой ногой с нижним блоком, принимая обратную переднюю позицию(е). Таким же образом можно перейти в позицию всадника(ж), а также в левую заднюю позицию(з). Если соперник атакует круговыми ударами или ударами по дуге, можно сделать более длинный шаг вбок, подтянув к себе и вторую ногу.

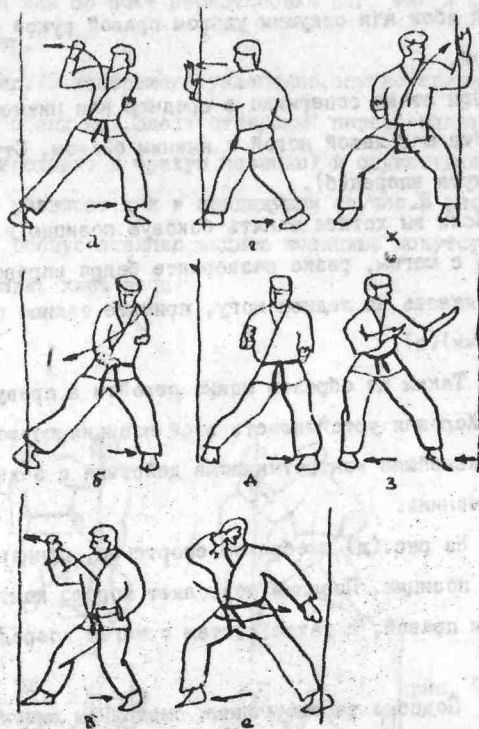


рис. 77

Атаки с подсечками

Подсечка с добивающим ударом может являться и как элементом контратаки, а также самостоятельным атакующим действием. Рассмотрим эту связку и в том, и в другом случае.

После блокирования соперником вашего удара ногой вперед (мае гэри) наружу поставьте эту ногу за переднюю ногу соперника с внешней стороны, и захватив кимоно соперника в области правого плеча, выполните отхват. При падении соперника придерживайте его левой рукой за кимоно. На завершающей стадии нанесите прямой удар рукой в верхнюю или среднюю зону, удерживая соперника за кимоно (рис. 78).

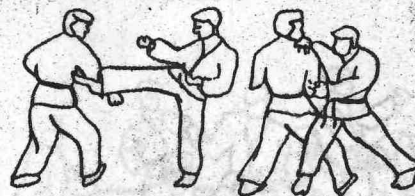


рис. 78



При движении вперед после блокирования вашей ноги руки следует держать перед собой, исключая возможность контратаки со стороны противника руками после блокирования. Действия рук и ног при броске должны быть синхронизованы, а чем выше будет захвачено кимоно, тем более эффективным будет действия рук.

При атаке соперника прямым ударом вперед ногой (мае гэри) поднимите колено разноименной ноги и блокируйте его ногу голенью. Поддерживая ногу соперника в зоне лодыжки, направьте ее движение вперед, одновременно захватывая левой рукой его кимоно. Захват руки позволяет не только эффективно провести бросок, но и исключает возможность контратаки со стороны партнера ударом по дуге обратной стороной кулака (урокен мавашу учи). Не освобождая ноги соперника, потяните его вправо, резко поднимая захваченную ногу. После того, как соперник опрокинется на спину, продолжайте движение правой ногой вверх, развернувшись приблизительно на 90° , нанесите удар пяткой в среднюю или верхнюю зону (рис. 79).

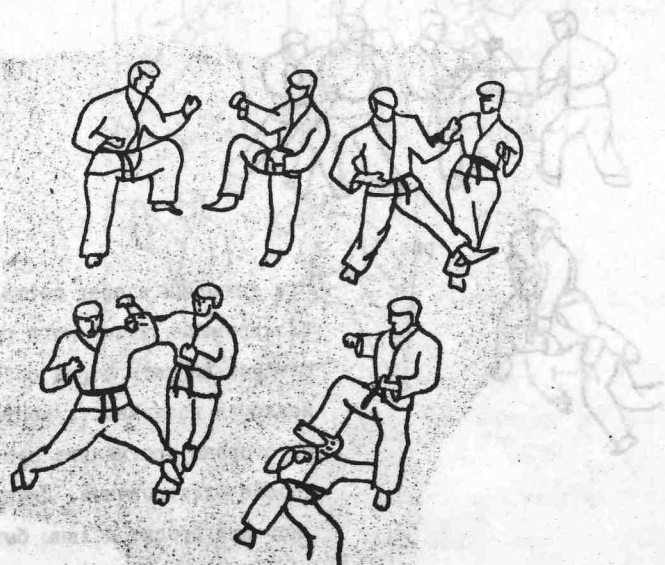


рис. 79

Эта комбинация требует сохранения хорошего равновесия, поэтому для ее отработки целесообразно несколько раз повторить ее первую половину (до броска).

При атаке соперника прямым ударом ногой (мае гэри) выполните нижний блок одноименной рукой и, скользя по ноге партнера блокируйте рукой, отведите ногу вправо. В результате этого партнер оказывается в позиции, удобной для проведения подсечки. Подсеките переднюю его ногу. Можно предварительно захватить левой рукой кимоно в области левого плеча и одновременно с подсечкой потянуть рукой назад. После опрокидывания соперника на спи у проведите один из добивающих ударов, развернувшись на 180° на правую ногу за счет обратного движения левой ноги (рис. 80.)



рис. 80

Важным этапом в этой комбинации является правильное блокирование ноги соперника. Блок не должен быть слишком жестким, он должен выполняться с постепенно возрастающим усилием, при этом рука должна непрерывно скользить по ноге соперника.

При атаке соперника прямым ударом рукой (оке дзуки) блокируйте удар разноименной рукой, захватив после блокирования руку (кимоно) соперника, подсекайте ближнюю ногу партнера разноименной ногой. Перед подсечкой необходимо сдвинуть шаг правой ногой, поставив ее рядом с левой (или слегка за ней) и развернув ступню на 90° вправо. Подсечка должна проводиться одновременно с действием руки, захватившей кимоно. После опрокидывания соперника, проведите удар добивающий, предварительно развернувшись на правой ноге на 180° и поставив левую ногу рядом с головой соперника (рис. 81).

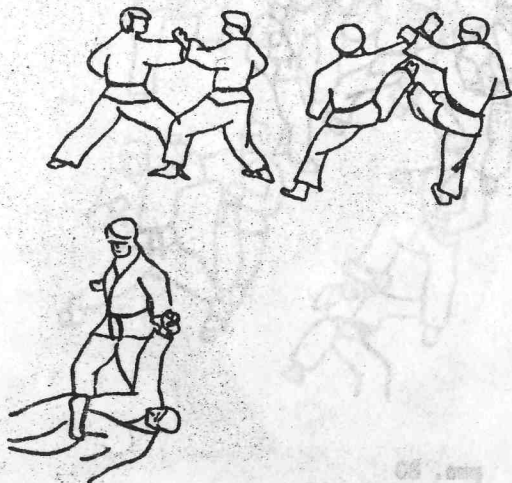


рис. 81

Типичной ошибкой является выполнение подсечки без предварительного переставления правой ноги на один уровень с левой ногой.

После атаки соперника рукой или ногой вы можете оказаться в позиции, изображенной на рис. 82а. Подсекайте ближнюю ногу партнера и, если он не упал, поставьте правую ногу перед левой и перенесите на нее вес тела. Развернувшись на 180° , подсекайте ту же ногу своей левой ногой. Сделав шаг правой или левой ногой, нанесите завершающий удар рукой (г'яки дзуки) в верхнюю или среднюю зону.

Важным является быстрый перенос веса тела с левой ноги на правую, поэтому не нужно ставить правую ногу далеко от левой. Целесообразно также заранее развернуть ступню правой ноги внутрь, что облегчит последующий разворот.

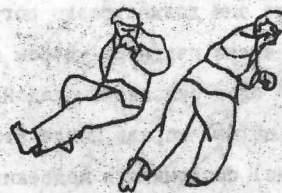
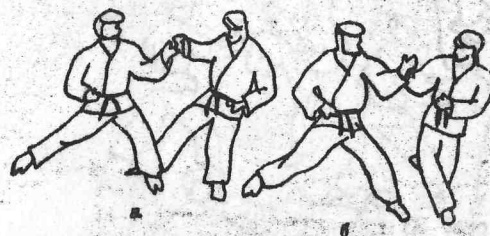


рис. 82

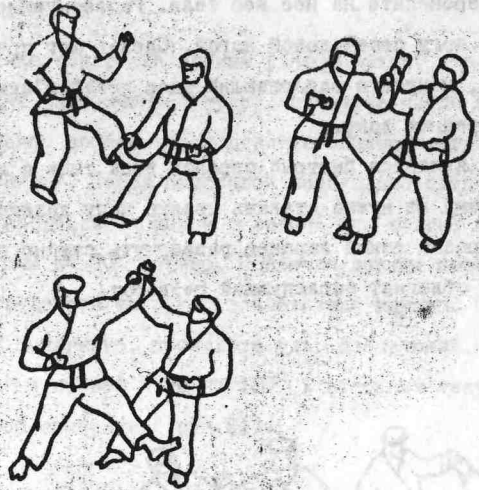


рис. 33

При развороте подсекающая (левая) нога должна быть прямо и лишь вблизи опорной ноги партнера она должна резко согнуться, увеличивая скорость вращения. При атаке партнера ударом ногой вперед (мае гери) выполните нижний блок основанием ладони (гедан шоте ука) и разверните соперника на 45° вправо. После этого захватите правой рукой левую руку (кимоно) соперника и подсекайте правой ногой его левую ногу (рис. 33).

При выполнении блока нужно сделать шаг левой ногой назад и развернуть таз против часовой стрелки.

При атаке партнера прямым ударом рукой (о'е дзуки) поднимите колено правой ноги и, двигая ее по дуге, выполните блок подошвой (микадзуки гери ука) и, развернувшись на опорной ноге нанесите той же ногой удар по дуге вперед (маваши гери). Затем, не ставя ног на пол, зацепите ею ближнюю ногу противника и потяните его на себя. Во время этого движения руки должны защищать вас от возможной контратаки партнера. Опрокинув партнера на спину, нанесите добивающий удар пяткой правой ноги, развернувшись на опорной ноге на 90° (рис. 84)

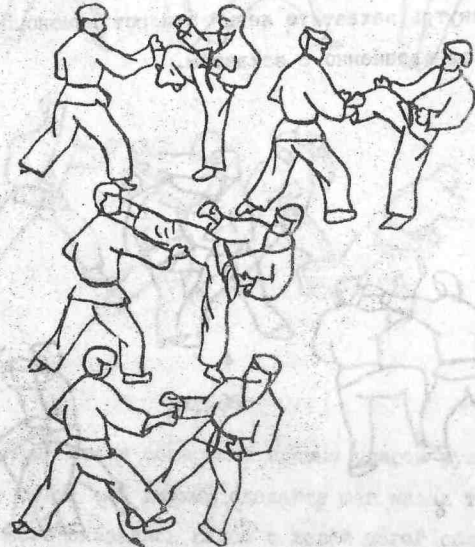


рис. 84

После блокирования старайтесь не опускать колено, можно согнуть ногу в колене, что облегчит нанесение удара по дуге. При разучивании упражнения можно ставить ногу на пол перед выполнением зацепа.

При выполнении добивающего удара необходимо следить за тем, чтобы не попасть в зону ударов ногами соперника. Шагнув вперед левой ногой, захватите кимоно соперника в области левого плеча и подсеките переднюю ногу. После этого быстро нанесите два прямых удара правой и левой рукой, и вновь захватив в том же месте кимоно, поставьте свою левую ногу за правой ногой соперника (рис. 85) и выполните подсечку, не опуская кимоно. Нанесите добивающий удар.

Перед захватом кимоно можно нанести отвлекающий прямой удар левой рукой, если соперник заблокировал своей левой рукой наружу, захватите кимоно в области левого плеча, а если правой рукой - внутрь, захватите левый отворот кимоно. Подсечку можно выполнять одновременно с захватом.

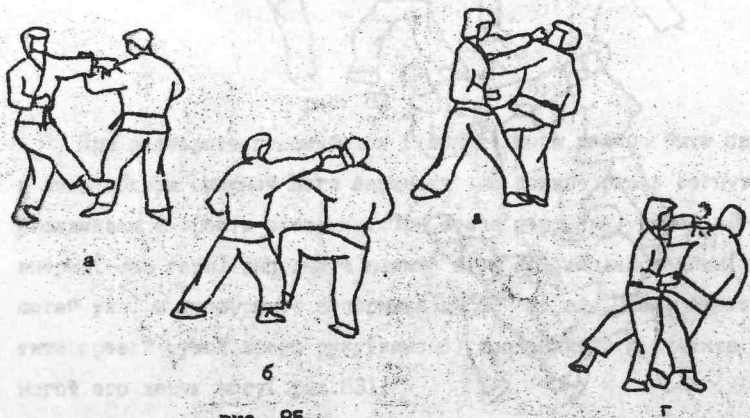


рис. 85

Из боевой позиции, сделав шаг вперед, нанесите сопернику прямой удар вбок передней ногой, после чего поставьте левую ногу рядом с правой и перенесите на нее вес тела. Руки все время занимают защитную позицию. Развернувшись на левой ноге по часовой стрелке, подсеките правой ногой переднюю (левую) ногу соперника, который должен после этого спрокинуться вперед. Оказавшись в левой передней позиции, нанесите прямой удар правой рукой в затылок лежащего соперника (рис. 86).

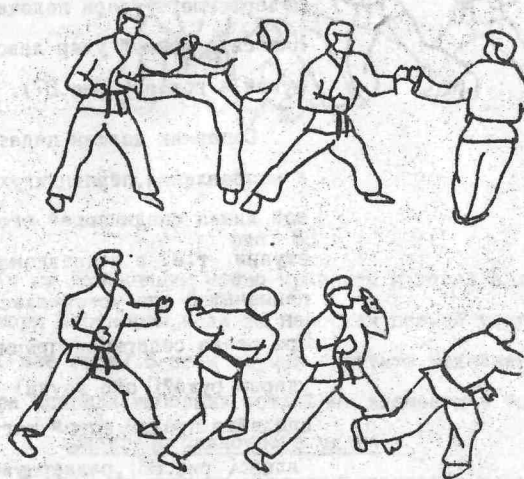


рис. 86

При атаке соперника прямым ударом рукой в верхнюю зону (обе дзюки) сделайте шаг назад так, чтобы ваша правая нога оказалась рядом с левой ногой соперника с внутренней стороны, и выполните блок ребром ладони (шито уке) изнутри.

Блокировав руку, проведите кистью блокирующей руки под рукой соперника и захватите кимоно в области предплечья. Одновременно с этим разверните правую ступню

на носке так, чтобы пятка смотрела вверх, и сильно потяните соперника влево, опрокидывая его на правый бок. Не выпускайте руку (кимоно) соперника до тех пор, пока вы не примете удобное для нанесения завершающего удара положение. Нанесите прямой удар левой рукой в голову (рис. 87).



рис. 87

боком к линии атаки. Захватите соперника левой рукой за кимоно и схватите левой ногой соперника спереди. После этого подбейте правой ногой правую ногу соперника вперед, а левой ногой опрокидывайте его назад, опираясь правой рукой на пол, т.е. выполните "но тидэ". После падения нанесите пяточкой левой ноги удар в солнечное сплетение.

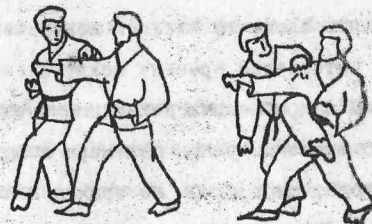


рис. 88

Ту же комбинацию можно провести и после захвата вашей ноги партнером, если вы наносили прямой удар ногой вперед (мае гери). В этом случае охватите захваченной ногой партнера спереди, выполнив остальные элементы в том же порядке.

Спарринг одиночного удара

В этом упражнении партнеры стараются нанести друг другу один из освоенных ударов. Обычно начинают с прямого реверсивного удара (г'яки дзуки), как наиболее часто используемого в спортивном спарринге. Можно использовать два варианта: 1) односторонняя атака, 2) атака в произвольной последовательности. Если атакует один из спортсменов, необходимо обращать внимание на то, чтобы интервалы времени между атаками не были одинаковыми,

иначе спарринг превратится в неэффективное повторение движений.

Если атакуют оба спортсмена, то в действиях каждого из них можно различить элементы атаки и контратаки: все будет определяться интервалом времени между блоком и ударом.

Рассмотрим подробнее, из каких элементов складывается контратака. При блокировании удара партнера контратакующий спортсмен может находиться в одном из трех положений: проекция центра тяжести находится в середине площади опоры (рис. 89а), проекция центра тяжести смещается к задней ноге (б), проекция центра тяжести переносится вперед (в), если центр тяжести при блокировании остается на месте, то для проведения контратаки спортсмену достаточно сделать толчок задней ногой и выпад передней ногой вперед с нанесением удара (г"яки дауки).

Несколько больше требуется времени для контратаки; когда при блокировании центр тяжести переносится назад. Здесь при контратаке центр тяжести совершает большой путь вперед и толчок должен быть естественно сильнее. Положительной стороной этого варианта является надежность защиты, так как одновременно с блоком спортсмен отклоняется назад, увеличивая дистанцию. Наиболее эффективной контратака будет в том случае, если спортсмен производит блокировку, двигаясь к противнику, однако здесь возрастает вероятность самому пропустить удар. Учитывая то, что спортсмены движутся одна на встречу, эффективность контратаки при хогшем блоке практически не вызывает сомнения.

В качестве специального упражнения можно рекомендовать защиту одного из спортсменов путем уклонов, уходов и т.д. Здесь следует обратить внимание на то, что такая защита может осуществляться не только увеличением дистанции, но и выходом в удобную для быстрой контратаки позицию.

Из боевой позиции партнер атакует прямым ударом рукой (г"яки дауки). Сделайте левой ногой шаг в сторону и, развернув таз таким образом, чтобы кулак партнера скользнул по вашему животу, нанесите контратакующий удар обратной стороной кулака (урокен). То же можно использовать и при атаке партнера передним ударом ногой. Здесь после разворота нужно еще быстро сократить дистанцию.

Освоив спарринг одиночного удара с обусловленной атакой, можно приступить к отработке техники с произвольной атакой из одного удара. Рекомендуется подготовительное упражнение: дзю иппон кумите (условный поединок на один шаг).
ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ.

Упражнение выполняется почти на одном месте, т.е. отсутствует маневр.

Обороняющийся защищается только увеличением дистанции.

Атакующий не возвращается после проведения атаки в исходную позицию.

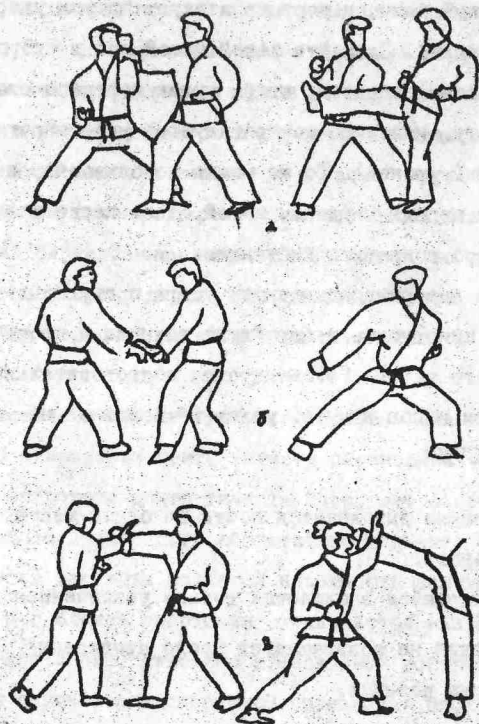


рис. 29

Обозначение ударов по стоящему партнеру

Это упражнение предназначено главным образом для отработки техники без контакта, оцениваемой как ваза-ари или иппон. Если упражнение на снарядах (мешках, лапах, макиварах) направлена на развитие силы удара, скорости, то обозначение ударов по стоящему партнеру развивает чувство дистанции и момента останьки и отдергивания руки(ноги), при этом контакт отсутствует, однако его возможность не вызывает сомнения. Это специфическое упражнение для карате обусловлено правилами бесконтактного спарринга.

С самого начала нужно приучать спортсмена совершать возвратное движение руки(ноги) по той же траектории, что и прямое. Хотя обратный путь не имеет прямого отношения к качеству самого удара, следует учитывать, что оценка технического действия производится по визуальному восприятию, а не по его последствиям, как в других видах единоборств, и поскольку, воспринимается все движение от его начала до принятия спортсменом устойчивого положения после завершения технического действия, обратный путь движения руки или ноги существенно влияет на субъективное восприятие исполняемого элемента.

Обозначение ударов по стоящему партнеру нужно начинать с одиночных и простых ударов в медленном темпе и кончать комбинациями.

Повышать темп можно только тогда, когда будет полностью обработана координация движения.

Мягкие захватывающие блоки руками(в парах)

При выполнении мягкого блока рука или нога атакующего не сбивается со своего пути, а отводится и продолжает движение по другой траектории, не встречая намеченную цель.

В этой фазе движения блокирующая рука или нога находится все время в контакте с рукой или ногой атакующего, как бы направляя ее движение мимо цели.

Во время этого движения можно осуществлять захват руки, ноги или кимоно партнера, лишая его тем самым возможности вернуться в исходную позицию или разорвать дистанцию. При выполнении такого блока прикладывается усилие гораздо меньшее, чем в случае жесткого блока, поскольку возрастает время блокирования (контакта).

Блокировка обычно сопровождается некоторым разворотом корпуса в противоположную сторону, что усиливает эффективность блокирования и позволяет занять более естественную для контратаки позицию.

Исполнение мягких блоков более приемлемо в спортивном карате, поскольку уменьшаются вероятность травмирования в сравнении с использованием жестких блоков, для исполнения которых, как правило, бывает необходима специальная подготовка соответствующих поверхностей рук и ног.

На рис. 90 изображены варианты захвата руки или ноги партнера при выполнении им удара с использованием мягких блоков.

Непрерывный спарринг с различными партнерами

Это упражнение в основном направлено на развитие выносливости и умения быстро осуществлять перестройку тактического рисунка поединка. Смена партнеров определяет высокий темп поединка, требует применения широкого технического арсенала.

Это упражнение способствует развитию:

- выносливости;
- умения результативно атаковать (2-4 очка за 1-2 мин);
- надежно защищаться.

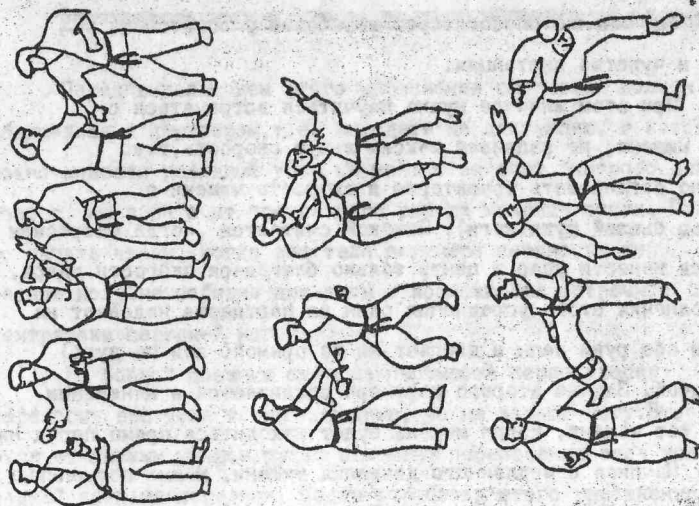
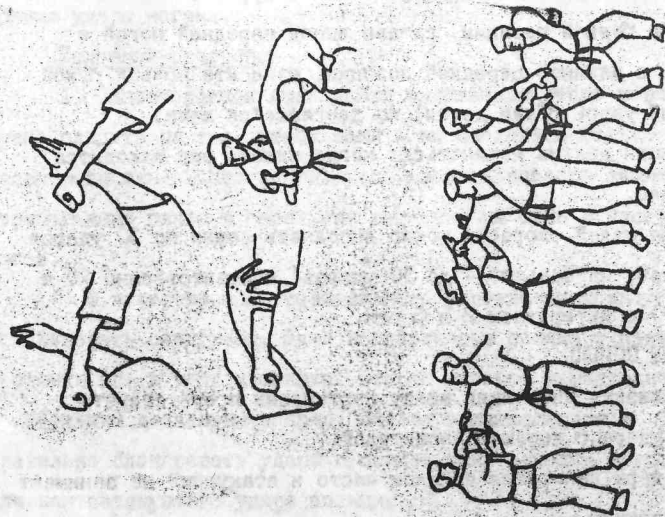


Рис. 90



Упражнения по появляющейся мишени (лапе)

Упражнение способствует выработке у спортсмена реакции и чувства дистанции.

При этом вначале нужно научиться встречаться с центром мишени, не развивая максимальную скорость, т.е. правильно согласовать траекторию и скорость мишени с точностью бьющей руки(ноги). Ошибкой считается, когда спортсмен старается нанести удар в центр только благодаря скорости удара. Для выполнения этого упражнения один из партнеров надевает на одну или обе руки лапы и двигает их по прямой(или по дуге) перед собой. Задача второго партнера заключается в нанесении удара в тот момент, когда мишень будет находиться прямо перед ним.

Начиная с медленного движения мишени, можно постепенно увеличивать ее скорость. В дальнейшем это упражнение можно выполнять в движении, имитируя реальный спарринг.

Из боевой позиции, сделав выпад передней ногой и оказавшись в длинной передней позиции, нанесите правой рукой реверсивный удар(г"яки дзуки) по двигающейся лапе. Движение ноги должно начинаться, когда мишень еще находится слева от вас.

На малой скорости можно выполнять серии по 30 ударов каждой рукой, на большой - до 10 ударов(соответственно 20 и 10 для ног) с интервалом 2 и 5 сек.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ:

Близкая дистанция между партнерами препятствует нанесению удара с хорошей амплитудой.

Удары наносятся слишком часто и атакующий не занимает исходную позицию.

Обозначение прямых ударов по передвигающейся партнеру

Перед выполнением этого упражнения спортсмен должен уметь сближаться с партнером, т.е. выходить на дистанцию, с которой можно нанести реальный удар не только за счет быстрого движения вперед, но и за счет правильного выбора момента атаки. Правильно начать атаку, когда вес тела партнера перенесен на заднюю ногу, не забывая при этом о возможности встречной контратаки передней ногой.

Из боевой позиции один из партнеров периодически переносит вес тела то на переднюю, то на заднюю ногу. Второй атакует прямым ударом рукой в момент перенесения веса тела с задней ноги на переднюю. После отработки этого упражнения на месте приступите к его выполнению в движении, используя также прямые удары ногами.

Условный спарринг

1. Односторонняя атака. При выполнении этого упражнения нужно следить за тем, чтобы защита не сводилась только к разрыву дистанции. Необходимо использовать способы защиты, отработанные ранее в парах при движении на один и несколько шагов.

В качестве подготовительного упражнения можно использовать следующее. Один из партнеров занимает позицию у стенки или в углу площадки. Второй атакует в медленном темпе с небольшим движением вперед. Задача защищающегося - правильно блокировать удары с последующим выходом в удобную для контратакующего удара позицию.

В дальнейшем возможность маневра обороняющегося можно ограничить площадкой, размеры которой можно уменьшать по мере совершенствования его защитных действий.

Этот вид активной защиты, естественно, не исключает использование защиты путем увеличения дистанции и целесообразно применять его с постоянно атакующим партнером.

2. Попеременная атака руками и ногами из определенного числа ударов. Задачей атакующего является правильное выполнение серии ударов, задачей обороняющегося является выполнение правильной защиты и проведение контратаки из такого же количества ударов.

Поскольку атака и контратака не обусловлены, кроме количества ударов, начинать упражнение нужно в медленном темпе с использованием минимального количества атакующих и контратакующих ударов.

Таким образом, это упражнение представляет собой несколько серий, каждая из которых состоит из атаки и контратаки. Количество ударов в серии может быть ограничено четырьмя, поскольку серии из большего количества ударов редко используются в реальном спарринге.

Другие виды условного спарринга изложены в методическом пособии 2-го года обучения.

Свободный спарринг на выполнение индивидуально поставленной задачи и серия таких спаррингов по 3 мин.

В задачу партнера, получившего задание, может входить не только проведение определенной атаки, но и построение заданного тактического рисунка. В этом упражнении можно отрабатывать тактику ведения поединка, а также удары и комбинации, специфичные для работы с различными противниками.

1. СПАРРИНГ С ПОСТОЯННО АТАКУЮЩИМ ПРОТИВНИКОМ.

В спарринге с непрерывно атакующим спортсменом используйте быстрое и разнообразное маневрирование преимущественно на дальней дистанции. При этом используйте встречные и контратакующие удары. После контратаки быстро разрывайте дистанцию.

2. СПАРРИНГ С КОНТРАТАКУЩИМ ПРОТИВНИКОМ.

В поединке с противником, предпочитающим выжидательную тактику, т.е. контратакующим, необходимо тщательнее, чем обычно, готовить атаку: внезапность, непривычные дистанции и частые передвижения в разных направлениях – необходимое условие успеха.

Кроме того, можно применить ложные атаки, обманные движения и др. В поединке спортсмен контратакует сразу после блокировки первого же удара соперника. Поэтому целесообразно начинать атаку не из статической позиции, а после нескольких ложных выпадов. Эти ложные движения в конце концов усыпят бдительность соперника.

3. СПАРРИНГ С ВЫСОКОТЕХНИЧНЫМ ПРОТИВНИКОМ.

Такие спортсмены атакуют комбинационно без акцента на какой-либо удар. Эти каратисты уверенно чувствуют себя на любой дистанции, сочетая работу рук и ног.

При работе с такими спортсменами необходимо направлять свой темп поединка. Если вы работаете на контратаках, чаще и резче разрывайте дистанцию, сковывайте атакующие действия соперника, блокируя его удары в самом начале его атаки. Грубой ошибкой будет использование пассивной защиты путем отхода назад с сохранением прежней дистанции. В этом случае вы только предоставите возможность развивать атаку, используя весь возможный арсенал.

Разрыв дистанции следует сочетать с уходами в сторону и быстрым сближением, препятствующим сопернику развивать атаку. Задание может определяться не только исходя из индивидуальных особенностей соперника, но и из физических возможностей спортсмена в настоящее время.

Например, для спортсмена, обладающего хорошей техникой, но невысокой выносливостью, целесообразна следующая программа спарринга на 2 мин.

Первые 30-45 сек. проводятся в высоком темпе, набирая максимальное количество очков. Потом 60-70 сек. спортсмен проводит поединки в низком темпе, в основном защищаясь. Оставшиеся сек. спортсмен вновь проводит на максимальной скорости либо набирая очки, либо препятствуя сопернику атаковать.

Связки в движении на скорость выполнения

Быстро выполняемые связки должны состоять из нескольких элементов, расположенных таким образом, чтобы при выполнении конечная позиция одного элемента была удобной для выполнения следующего элемента. В этом случае связка представляет собой одно законченное движение, выполняемое в один темп.

Естественно, при выполнении элементов с разворотом на 180 или 360 и более градусов легче и быстрее выполняются связки без изменения направления вращения.

Рекомендуемые связки (из левой боевой позиции):

- шаг вперед правой ногой, г"яки дзуки (левой) шаг вперед левой ногой, г"яки дзуки (правой);
- то же на три шага;
- г"яки дзуки (правой), маваша гери (левой) с переходом в правую позицию;
- се"кен маваша учи (левой), маваша гери (правой);
- се"кен г"яки учи (левой), ёко гери (левой) с подскоком;
- маваша гери (правой), маваша гери (левой);

- ёко гери (правой), урокен (правой);
- ёко гери (левой), уширо гери (правой);
- урокен (левой), уро маваша (левой);
- микадзуки гери (левой), уширо гери (правой);
- аши бараи (правой), маваша гери (правой);
- маваша гери (правой), маваша тоби гери (левой);
- зацеп снаружи (левой), маваша гери (левой);
- аши бараи (правой), г"яки маваша гери (правой);
- маваша гери (левой), уширо маваша гери (правой);
- уро маваша (левой), г"яки дзуки (правой);
- се"кен маваша учи (левой), маваша гери (левой).

Свободный спарринг

При выполнении этого упражнения полностью проявляется качество усвоения пройденного материала, индивидуальные технические способности каждого спортсмена и грамотность его тактического мышления.

Зная физические данные спортсмена, можно с определенной вероятностью оценить удельный вес тех или иных используемых им элементов, однако эти данные практически не дают информации о тактической грамотности, умении максимально быстро принимать правильное решение.

В свободном спарринге атакующие и защитные действия не обусловлены, что принципиально отличает его от условного спарринга.

Свободный спарринг обычно проводится в боевой позиции. Эта позиция, удобная для быстрого маневрирования, позволяющая проводить быстрые атаки и отходы, индивидуальна у каждого спортсмена, отражает его манеру ведения боя и используемый технический арсенал.

Однако в большинстве случаев в позиции одна нога находится впереди. Это позволяет свободно маневрировать в ходе поединка, в передняя рука в этом случае осуществляет защитные функции на дальней позиции. Пальцы либо сжаты в кулаки, либо полукрты и слегка напряжены. Движение обычно осуществляется скользящим шагом. При передвижении необходимо, чтобы площадь опоры не уменьшалась, т.е. движение - вперед или назад с передней или задней ноги, а вправо или влево - с правой или левой соответственно. В этом случае устойчивость позиции не уменьшается.

Свободный спарринг обычно проводится на дальней дистанции (на позиции ног), где удары руками могут быть проведены лишь после сближения с соперником.

Задачей каждого из спортсменов в спарринге является обозначение удара в определенную область тела партнера, удар не должен быть нанесен, однако потенциальная возможность этого не должна вызывать сомнения. Необходимым условием является отдергивание ноги (руки) после удара. Это условие ставит в затруднение начинающих спортсменов, поскольку в программу входит изучение проникающего толчкового удара (дзюки), использование которого в таком виде неприемлемо в спортивном спарринге. Однако нужно иметь в виду, что спортивный характер поединка имеет определенные условности как в выполнении отдельных элементов, так и в технике в целом. Прямой толчковый удар может иметь огромную разрушительную силу и его использование в спортивном кумите недопустимо. Использование же этого удара в бесконтактном варианте также неприемлемо, так как мгновение, в течение которого рука находится в выпрямленном положении, достаточно для того, чтобы соперник перешел в контратаку, захватив эту руку. Поэтому в спортивном спарринге прямые удары

выполняются с резким отдергиванием руки, позволяющим принять правильную позицию прежде чем соперник отреагирует на этот удар. То же в сущности относится и к ударам других видов, а также ударам, наносимым ногами.

Может показаться, что каратэ перерождается в бокс с использованием ударов ногами, однако это не так.

Целью спортивного поединка остается не просто имитация "поражения" партнера с помощью удара - необходимым условием остается главное - удар должен быть нанесен в стиле и по правилам каратэ, т.е. разрешен правилами соревнований, контролируемо обозначен с большой силой и концентрацией в жизненно важных центре и т.д.

Следует различать свободный спарринг и соревнования (шиа). В свободном спарринге задачей партнеров является целенаправленное использование освоенного технического арсенала, получение практики работы с партнерами различных индивидуальных способностей и различным тактическим рисунком поединка.

Задачей партнеров в соревновательных поединках является достижение победы, при этом каждый нанесенный или пропущенный удар может иметь решающее влияние на исход поединка. Поэтому на соревнованиях, как и в других видах единоборств, спортсмены используют лишь небольшое количество технических приемов, которыми владеют в совершенстве.

Поскольку в свободном спарринге обычно не стоит задача победить, необходимо использовать как можно больше комбинаций, однако ни в коем случае нельзя применять недостаточно освоенные удары и комбинации.

В свободном спарринге или кумитэ взгляд не должен быть сосредоточен на какой-нибудь определенной точке, например, на руке или ноге партнера. Следует помнить, что защитные действия нужно начинать не тогда, когда рука или нога партнера начали движение (удар), а когда появились признаки этого движения (т.е. движение плеча, бедер, опорной ноги, головы). При этом спортсмен должен воспринимать своего партнера в целом, несколько расфокусированным зрением, позволяющим мгновенно реагировать на его движения.

Спарринг одиночной обусловленной атаки

В этом упражнении задачей каждого партнера является проведение атаки с применением заранее определенной техники.

Целесообразно начинать это упражнение с наиболее распространенного удара — г'яки дзуки. Выполнение этого удара требует от спортсмена умения хорошо передвигаться, быстро выходить на ударную позицию и уходить из нее. Спортсмены, маневрируя на ударную позицию, поочередно стараются нанести (можно с легким контактом) прямой удар рукой. Рука после нанесения удара должна немедленно возвращаться в исходное положение, а сам спортсмен занимает исходную позицию.

Обороняющийся должен блокировать удар, либо выйти из зоны удара отходом назад или в сторону.

В дальнейшем можно использовать комбинации, изложенные в разделе "Удары, блоки" (2-й год обучения).

Спарринг одними руками

В спарринге руками партнеры занимают среднюю дистанцию (80-100 см). Учитывая, что удары руками наносятся быстрее, чем ногами, спортсмены должны хорошо освоить технику защиты и уметь

передвигаться, сохраняя оптимальную дистанцию.

В качестве подготовительного упражнения можно использовать передвижения в боевой позиции с сохранением первоначальной дистанции и взаимного положения.

В следующие упражнения входят передвижения с нанесением одного, затем двух обусловленных ударов.

При совершенствовании необходимо правильно наносить удар с фиксацией, концентрацией в "точку" и отдергиванием руки.

Контратаки на каждую атаку в свободном спарринге

В подготовительный период изучались элементы контратаки на примерах атаки на один, два и т.д. шага (иппон, нихон и т.д. кумитэ). Один из партнеров наносил удар, а второй — блокировал и контратаковал. Эти упражнения способствуют достижению высокого уровня контрудара после обусловленной атаки.

В реальном же спарринге атака безусловна, что существенно усложняет задачу контратакующего. Перед проведением этого упражнения рекомендуются следующие подготовительные упражнения:

Партнер атакует одиночным прямым ударом только в средней секции (рукой или ногой). Защищающийся блокирует удар и контратакует;

Партнер атакует одиночным круговым ударом только в средней секции. Защищающийся — то же.

Партнер атакует ударом любого типа в средней секции. Защищающийся — то же.

Это же для верхней секции.

Целью этого упражнения является отработка блока и контратакующего удара.

Отработку контратаки на каждую атаку в свободном спарринге нужно начинать в медленном темпе. При проведении многоэлементных атак контратаку нужно начинать не после завершения атаки соперника, а после блокирования любого из ударов этой серии в случае, если спортсмен оказался в удобной для контратаки позиции.

Целесообразно использовать и следующие упражнения: партнер настраивается на проведение контратаки после блокирования первого же удара. При этом используют простейшие контратакующие удары, не требующие много времени для принятия исходного положения (г"яки дзуки, мае гери и др.).

Контратакующий принимает исходное положение во время атакующих действий партнера, что ограничивает возможный арсенал защиты. Однако это гарантирует нанесение контратакующего удара, раньше, чем партнер нанесет второй удар, ибо контратака проводится непосредственно после блока, когда атакующий еще не принял исходную позицию для нанесения следующего удара.

Наиболее распространенным контрударом является г"яки дзуки, не требующий много времени на подготовку и исполнение и позволяющий сохранять хорошее равновесие.

При проведении контратаки с использованием этого удара спортсмен во время атаки партнера чуть опускает свой центр тяжести, занимая более устойчивую позицию и блокирует руками удар. После этого, не поднимая центра тяжести, наносит контратакующий удар. (рис. 91).



рис. 91

Отработка техники блоков

На начальной стадии от учеников требовалось выполнение блоков с большой амплитудой. Это позволяло отработать правильную траекторию движения руки и укрепить мышцы, участвующие в этом движении. В дальнейшем амплитуда уменьшается, блоки выполняются резко, с большей концентрацией и меньшей амплитудой. Поэтому блоки выглядят более короткими, т.е. как в реальном спарринге.

Из боевой позиции партнер атакует прямым ударом правой рукой. Выполните короткий внутренний блок внутренней стороной левого предплечья за счет движения локтя вправо — к себе. При этом кулак может оставаться на месте, однако нельзя забывать о развороте предплечья по часовой стрелке (рис. 92). В дополнение к блокам, изученным ранее, рассмотрим еще верхний блок (хиджи аго ука).



рис. 92

Из боевой позиции партнер атакует прямым ударом рукой в верхнюю область (г"яки дзуки дзодан), блокируйте удар партнера предплечьем левой руки (см. рис. 93).



рис. 93

Отработка блоков на большой скорости проводится из боевой позиции на месте. При этом вначале допускается нанесение ударов через равные промежутки времени с тем, чтобы выработался необходимый стереотип движения. Начинать отработку блоков нужно в медленном, а заканчивать в максимально быстром темпе.

Освоив выполнение одиночных блоков с максимальной быстротой, нужно перейти к блокированию серий из двух ударов.

Из боевой позиции партнер атакует прямым ударом левой рукой в голову и правой в среднюю область (сейкен аго учи, г"яки дзуки чудан).

Сблокируйте удар левой руки коротким внешним блоком правой рукой, сгибая ее в локте, а удар правой руки заблокируйте коротким внутренним блоком. Конечная позиция удобна для проведения контратаки. (рис. 94).

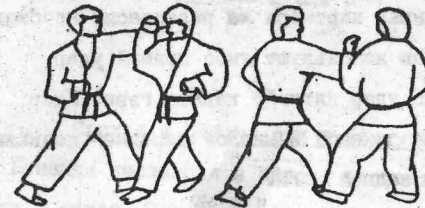


рис. 94

Удары ногами можно блокировать двояко: во-первых, в непосредственной близости от зоны удара, во-вторых, на начальной стадии движения ноги, когда голень еще не начала двигаться в направлении удара. В этом случае рука ладонью или ребром располагается чуть выше колена будущей ноги и препятствует ее движению (рис. 95). Для выполнения этого блока достаточно сбить начальный темп движения ноги. Блокирование же ноги сверх необходимого времени позволит партнеру продолжить атаку руками.

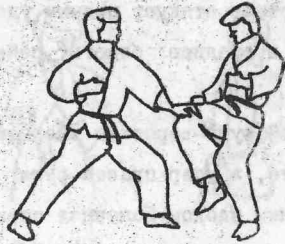


рис. 95

Проведение завершающей атаки при падении партнера

Атаку с выведением партнера из равновесия необходимо завершать ударом. При этом используют либо прямой удар рукой (г"яки дзуки), либо удар пяткой (какато гэри). Удар рукой обычно выполняют из длинной и низкой передней позиции или касаясь пола коленом задней ноги.

Из боевой позиции проведите подсечку (аши баран) под переднюю ногу партнера и нанесите завершающий удар левой рукой (г"яку дзуки дзодан), удар наносится из длинной передней позиции (правой).

Партнер атакует прямым ударом правой рукой (ойе дзуки) в верхнюю область. Поставьте верхний блок (аге укэ) и, захватив партнера за плечи (кимоно), нанесите удар коленом (хиза гэри). Потом левой сделайте подсечку под левую ногу снаружи и проведите завершающий удар пяткой с разворотом на 180° (рис. 96). Партнер проводит ту же атаку. В момент касания правой ноги партнера пола подсекаете ее левой ногой и, развернувшись на 180°, наносите удар пяткой.

Партнер атакует ударом мае гэри. Захватив правой рукой ногу партнера, подсекаете левой опорную ногу партнера и, удерживая его левую руку левой рукой, наносите удар пяткой.



рис. 96

Проход и работа рук в ближней дистанции

Ближняя дистанция в карате соответствует средней дистанции в боксе. Это дистанция, при которой спортсмен находится в зоне ударов руками и в любой момент может атаковать, не делая шага вперед.

В карате обычно не наносят длинных серий ударов руками, все рассчитано на нанесение одного эффективного удара. Поэтому работа на ближней дистанции подчинена решению именно этой задачи.

Существует несколько способов прохода в ближнюю дистанцию для нанесения завершающего удара рукой. Разберем некоторые из них.

1. Проход в ближнюю дистанцию после блокирования удара ногой: из боевой позиции партнер атакует прямым ударом ногой вперед (мае гэри). Выполняя нижний мягкий блок (сукуи или нагаша укэ),

слегка придержав и подтянув на себя ногу партнера, вы окажитесь на ближней дистанции, поскольку после удара партнер вынужден сделать шаг вперед. После этого выполните последовательно прямой удар правой рукой (г'яки дзуки чудан) и круговой удар левой рукой в голову (сейкен мавашу учи).

Из той же позиции партнер атакует круговым ударом ногой (мавашу гари дзодан). Сблокируйте ногу в середине ее движения блоком (шуте уке) левой рукой одновременно с движением вперед. Оказавшись в непосредственной близости от партнера, нанесите ему удар в голову правым локтем.

Из той же позиции партнер атакует прямым или круговым ударом ногой с разворотом на 360° (уширо гари или уширо мавашу гари). Не дожидаясь, когда партнер начнет движение ногой, сделайте быстрый шаг вперед и, оказавшись за его спиной, нанесите удар рукой.

2. Проход на ближнюю дистанцию после подсечки или удара ногой: целью подсечки в данном случае является выведение соперника из равновесия на долю секунды, в течение которой осуществляется быстрое с ним сближение и нанесение удара рукой с ближней дистанции.

Из боевой позиции подсекаете левую ногу партнера правой ногой (аши барай). Подсечку выполняйте с таким расчетом, чтобы партнер не упал. Оставив правую ногу впереди и переходя в длинную переднюю позицию (зенкутсу дачи), нанесите левой рукой прямой удар (г'яки дзуки).

Из боевой позиции внутренней частью стопы передней ноги ударьте сбоку по рукам партнера и, развернувшись на 360° в ту же сторону, сделайте шаг вперед, оказавшись в позиции всадника, правая нога впереди. После этого нанесите удар обратной стороной кулака (урокен учи) (рис. 97).

Перед нанесением удара обязательно обратите внимание на положение рук партнера с тем, чтобы нанести удар в незащищенное место.

При выходе из ближней дистанции можно нанести удар передней ногой (мае гари или ёко гари), препятствующий проведению контратаки. Нанесение удара осуществляется одновременно с шагом назад.



рис. 97

Контратака ногой с опережением

Этот прием эффективен при работе с каратистом, тактика которого построена на непрерывном силовом давлении.

Для срыва атак в подобных случаях используют опережающие удары ногами, прямые и реже по дуге. Опережающие удары наносятся чаще передней ногой, реже задней. В этом случае эффективность удара возрастает и помимо своей основной функции — остановка атакующего соперника — этот удар может являться и элементом контратаки.

Нанесение опережающих ударов ногами обычно совпадает с фазой вдоха атакующего спортсмена, поэтому необходимо помнить, что даже легкий, неожиданный удар передней ногой может привести к нокауту.

Удар может наноситься с выраженной толчковой составляющей. В этом случае спортсмен не переносит вес тела полностью на заднюю ногу.

Из боевой позиции (дистанция 80 см) партнер пытается нанести прямой удар рукой с шагом вперед.

Нанесите встречный удар (ёко гари) в среднюю область передней ногой и быстро вернитесь в исходную позицию.

Из той же позиции партнер выполняет шаг вперед передней ногой, пытаясь сократить дистанцию для нанесения удара рукой. нанесите встречный, прямой удар передней ногой, а затем прямой удар ногой в прыжке (мае тоби гари). Прервать атаку можно также прямым ударом ногой назад (уширо гари). Прервать атаку можно также прямым ударом. Наиболее эффективен этот удар, когда соперник атакует с дальней позиции.

Из той же позиции (дистанция 120 см) партнер выполняет удар по дуге передней ногой (маваши гари). Не дожидаясь удара, развернитесь на передней ноге на 180° и нанесите прямой удар ногой назад (уширо гари), после чего вернитесь в исходную позицию.

Условный спарринг с подсечкой

Если соперник занимает устойчивую позицию, проведение результативной подсечки сложно. Поэтому спортсмен, решивший атаковать с подсечкой, должен вывести соперника из равновесия. Провести подсечку выгоднее, когда противник в движении. Для этого нужно имитировать атаки, делать ложные выпады вперед, нанося легкие отвлекающие удары руками и ногами, чтобы заставить двигаться противника и выбрать момент для подсечки.

Атака с прямым ударом рукой и ногой

В ближней дистанции выгоднее начинать эту комбинацию с удара рукой, поскольку после начала второй атаки соперник в большинстве случаев старается увеличить дистанцию, что дает возможность закончить атаку ударом ногой.

Из боевой позиции (дистанция 80 см) атакуйте прямым ударом правой рукой (г'яку дзуки) и, не теряя темпа, завершите атаку прямым ударом правой ногой (мае гари).

Если соперник оказался на краю или углу площадки, где он, естественно, лишен свободного маневра, целесообразнее начать атаку ногами.

Из той же позиции (дистанция 100 см) атакуйте партнера прямым ударом ноги (мае гари) в среднюю область и, продолжая движение вперед, нанесите прямой реверсивный удар рукой (г'яку дзуки). Вместо реверсивного удара рукой можно нанести и удар оёе дзуки, который займет меньше времени, однако будет обладать и меньшей эффективностью.

Из той же позиции (дистанция 80 см) нанесите левой рукой удар вбок, занимая позицию всадника, (киба дачи). Затем, захватив руку или рукав кимоно партнера, нанесите передней ногой прямой удар вбок. В момент удара потяните партнера на себя.

Сокращение и увеличение дистанции

I. Этот вид спарринга совершенствует умение спортсмена передвигаться и выполнять атакующие и защитные действия.

Возможности спортсмена умело изменять дистанцию во многом зависят от его боевой позиции и маневра передвижения. С точки зрения скорости и внезапности передвижения выгодно отличается высокая позиция (ноги чуть согнуты и находятся на расстоянии чуть больше ширины плеч, одна нога впереди). Спортсмен в этой позиции совершает постоянные короткие прыжки на обеих ногах вперед-назад, в стороны.

Существуют различные способы сокращения дистанции во время боя. Наиболее распространены из них - внезапный скачок вперед. Эффективен способ сокращения дистанции, при котором спортсмен сначала делает короткое отвлекающее движение вперед и вбок от линии атаки, и лишь затем выполняет длинный скачок по направлению к сопернику.

Часто применяется сближение, выполняемое с атакующими действиями. В этом случае спортсмен выполняет удар ногой с последующим выходом в длинную позицию либо выполняет этот удар с небольшим подскоком. Можно также применять одно-двуударную атаку руками или ногами (в основном прямым ударом) с тем, чтобы соперник применил соответствующие защитные действия, не пытаясь разорвать дистанцию. Спортсмен, атакуя, продолжает движение вперед, сокращая дистанцию.

Применяя тактику непрерывного давления или эпизодических спусковых атак, противник отступает, к краю или углу площадки и таким образом лишает возможности увеличивать дистанцию.

2. В спарринге с заданием на совершенствование умения разорвать дистанцию также следует использовать более высокую стойку.

Применяются два основных варианта увеличения дистанции.

1. Пассивный вариант выполняется длинным прыжком назад с защитными действиями в начальная фаза. В этом случае спортсмен переносит вес тела на впередистоящую ногу. В момент начала атаки соперником выполните блокирующее действие руками и одновременно сделайте этой ногой толчок назад настолько сильный, чтобы обеспечить отход на безопасное расстояние.

2. Активный вариант включает встречную атаку и один-два преимущественно прямых ударов с последующим длинным прыжком назад.

Соревновательные спарринги

Соревновательные спарринги подчинены строгим правилам с тем, чтобы избежать травм и проводятся в атмосфере подлинно спортивного духа. Их главная цель - развивать у спортсмена морально-волевые качества путем испытания его выносливости, выносливости, самообладания и технического совершенства. Соревновательные спарринги - один из основных способов определить слабые стороны спортсмена и пути их преодоления. Хотя каждый спортсмен должен стремиться к победе в поединке, главным все же остается необходимость выступить в свою полную силу. Время соревновательных тренировочных спаррингов должно быть вдвое большим, чем время участия в официальных соревновательных спаррингах. Это поможет повысить у спортсмена уровень выносливости.





















Участвуя в соревновательных спаррингах, спортсмену следует обратить особое внимание на небольшое количество наиболее приемлимых для него вариантов атакующих, контратакующих и защитных комбинаций, выполняя их в различных ситуациях и с разными партнерами.

Для улучшения тактико-технической подготовленности спортсмена целесообразно проводить спарринги по индивидуальным заданиям, например, при длительности поединка 2 мин - до 4 очков, задание спортсмену может заключаться в наборе 2 очков в первые 30 сек. с использованием тактики силового давления, затем в течение минуты ведения позиционного боя и в оставшиеся 30 сек. набрать еще 2 очка, используя опережающие контратаки. Можно также предложить проведение поединка, когда спортсмену объявляется счет 3:0 в пользу соперника и дается время 30 сек., за которое ему необходимо добиться победы при

ведении соперником позиционной борьбы с использованием контратак. При подготовке к соревнованиям, с целью развития самообладания и боевого духа у спортсмена, применяют соревновательные спарринги с неправильным судейством.

При проведении соревновательных спаррингов можно разбить спортсменов на несколько команд с определением впоследствии их места. Этот педагогический прием способствует развитию у спортсменов духа коллективизма и взаимопомощи, стремления подчинять личные интересы общественным. В заключении следует отметить, что основой спортивного совершенствования учеников является их участие в соревновательных спаррингах, поэтому их проведению необходимо уделять особое внимание.

Символы для регистрации тактико-технических действий

Основные символы	Варианты основных символов
	- прямые удары руками
	- передняя часть кулака
	- короткий, кулак в вертикальном положении
	- разноименно впереди стоячей ногой
	- с шагом одноименной ноги
	- серия одной рукой
	- серия двумя руками
	- одновременно обеими на одном уровне
	- одновременно на разных уровнях
	- снизу-вверх
	- ребром ладони
	- изнутри
	- изнутри
	- прямой
	- коленом вперед
	- коленом по дуге
	- назад
	- по дуге снаружи
	- удары руками по дуге
	- удары ногами



- удары ногами
в прыжке



- подсечки



- подножки



- другие броски

с
о
1
2
У
К
К
К
К
О
О
3
3
2
2
3

- по дуге изнутри
- круговой назад
- вбок
- вниз
- прямой вперед
- боковой
- по дуге снаружи
- по дуге изнутри
- круговой назад
- левой одноименную
- левой разноименную
- правой одноименную
- правой разноименную