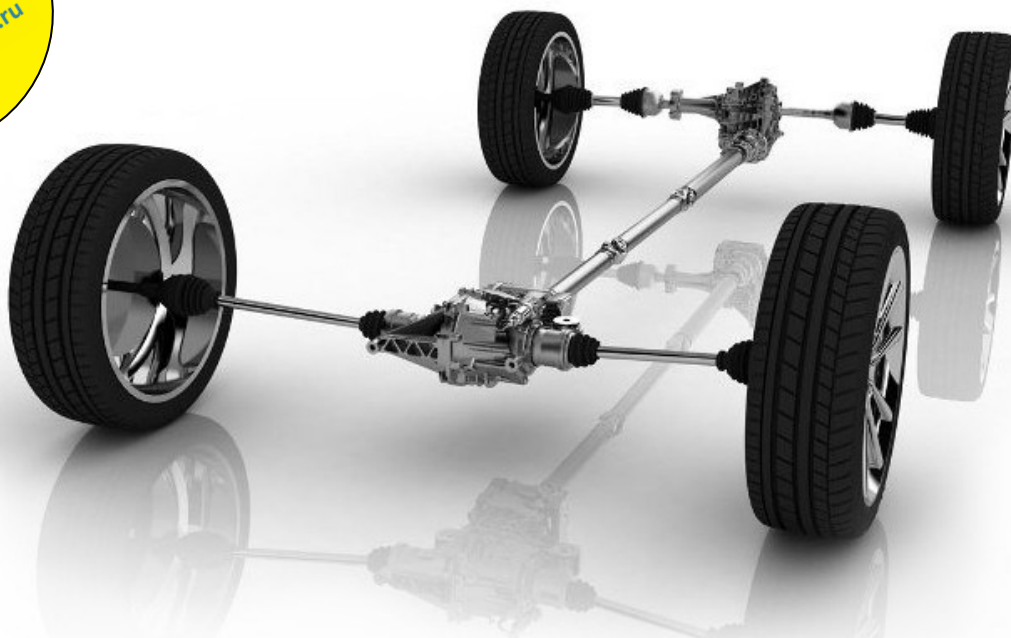


ПОДВОДЯЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

4x4

ИЛИ

разгоняем свой движок



Тертычный А.Н.

**Пошаговое руководство по
основам рукопашного боя
Стиля Кадочникова**



ТЕРТЫЧНЫЙ А.Н.

4X4

ИЛИ

разгоняем свой движок

ЧЕБОКСАРЫ 2013

В книге описан комплекс подготовительных упражнений 1-ого уровня СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА (СК). В большей степени книга адресована лицам из возрастной категории от 35 лет и старше, но и более молодые читатели также почерпнут в ней полезные советы.

Помимо книги, материалы по СК Тертычный А.Н. размещает в личном блоге по адресу www.jointpin.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	18
Глава 1. 4х4	21
Глава 2. Тренировочный процесс	29
Глава 3. Необходимость бега	37
Глава 4. Подводящие упражнения	45
4.1. Первый блок. Упражнения в стойке	49
4.2. Второй блок. Упражнения у стены	61
4.3. Третий блок. Упражнения на полу	73
4.4. Четвертый блок. Упражнения в динамике	89
Приложение. Дневник тренировок	107
Заключение	126

Эта книга не является альтернативой существующим методикам физического развития человека.

Читателям, имеющим проблемы со здоровьем или предполагающим их наличие, следует проконсультироваться с врачом и/или физиотерапевтом по каждой из приведенных в книге рекомендаций.

Также просим всех, кто намерен выполнять упражнения, требующие значительных физических усилий, предварительно посоветоваться с врачом и/или физиотерапевтом.

Автор и издатель не несут ответственности за любые возможные травмы и повреждения, полученные в результате следования инструкциям, содержащимся в этой книге.

ПОСВЯЩАЕТСЯ



*Алексю Алексеевичу
Кадочникову – с благодарностью
за науку жизни...*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить всех тех парней и девчонок, мужчин и женщин, которые проявляют неподдельный интерес к Системе рукопашного боя Стиля Кадочникова. Ведя с ними тренировки, невольно замечаю, что одних слов для объяснений не достаточно. И вот, свет увидела первая моя иллюстрированная книга. Верю, что она поможет новичкам сделать первые шаги в СК более осознанно и продуктивно.

Отдельная благодарность группе товарищей, помогавших мне в создании этой книги. Они просили не называть фамилий, обещая узнать себя между строк .



ОБ АВТОРЕ



Тертычный Александр Николаевич родился в г.Казань, в семье военнослужащего.

В 1992 году, после окончания средней образовательной школы поступил в Краснодарское Высшее Военное Командное Инженерное училище Ракетных Войск Стратегического Назначения (КВВКИУ РВСН), куда рвался по одной простой причине – там преподавал свою науку рукопашного боя Кадочников А.А.

Уже с первых дней учебы в училище он оказался в группе курсантов, углубленно изучающих Систему Кадочникова.

Надо отметить, что сам факт поступления в указанное училище еще не гарантировал того, что курсант автоматически становился учеником Алексея Алексеевича.

Право заниматься у ДЕДА по-взрослому еще надо было заслужить. Заслужить изнурительными тренировками на полосе препятствия. И те, кто не ленился, кто всем своим существом отдавался тренировкам, однажды были вознаграждены тем, что попадали в ближний круг общения с ДЕДОМ.

Тертычный А.Н. – один из таких счастливицков. Ему в какой-то степени удалось выйти из стен училища не просто с дипломом лейтенанта, но и с внушительным багажом навыков бойца-рукопашника, полученным от МАСТЕРА с большой буквы – Кадочникова Алексея Алексеевича.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

ОТЗЫВЫ



С удовольствием ознакомился с этой книгой. И хочу поблагодарить Александра. Его труд адресован в первую очередь нам – новичкам в СК.

Заниматься под руководством Александра увлекательно и познавательно. Но от самостоятельной работы и самоотдачи учащегося, считаю, тоже многое зависит. Поэтому данная книга является для этой работы отличным инструментом.

Нередко, повторяя одно и то же упражнение, казалось бы, привычное для тела движение, замечаешь, что мышцы начинают искажать тот замысел, ту изюминку подводящего упражнения, продемонстрированного мастером.

И вот информация из книги раскры-

вает, детализирует каждое упражнение, что дает возможность самостоятельно корректировать движения, исправлять ошибки.

Считаю, что данная книга будет полезна таким новичкам, как я, желающим поднять свой мышечный тонус и научиться чему-то серьезному в СК.

Никоноров Сергей, 38 лет

Чебоксары

ВСТУПЛЕНИЕ

Вступление

За последние 10 лет (сейчас на дворе декабрь 2013) значительно возрос интерес к Рукопашному бою Стиля Кадочникова. Произошло это, в первую очередь, благодаря самому Алексею Алексеевичу Кадочникову и его сыну – Аркадию Кадочникову.

Их стараниями на карте России появилось много городов, в которых организованы группы энтузиастов, проводящих регулярные тренировки по СК (Система Кадочникова). И это не может не радовать.

Однако, есть и обратная сторона медали происходящих процессов. Ребята, не важно с какой мотивацией, из-за отсутствия реальных инструкторов на местах, начинают «отрываться от реальности». Чуть только уловив смысл того или иного действия, демонстрируемого ДЕДОМ в видеоролике из Интернет, они начинают его осваивать в меру своего понимания, не догадываясь об истинных основах этого действия.

Результат не заставляет себя долго ждать – чуть только ситуация меняется с тепличной в спортивном зале на более прикладную, к примеру, когда «проверяльщик» СК попросит продемонстрировать принцип данной СИСТЕМЫ в реальной работе, то у такого горе-бойца ничего толком не выходит. «Проверяльщик» в восторге – получил очередное подтверждение, что СК не работает, и с радостью сообщает об этом факте всем вокруг.

Есть еще один момент, оказывающий «медвежью услугу» СК. Заключается он в том, что адепты классических видов единоборств, такие как, самбо и дзюдо, знакомясь с СК, как говорится, «на лету» схватывают ее принципы. Благодаря своей многолетней подготовке, они в считанные месяцы интуитивно переучивают свое тело под новые двигательные стереотипы и начинают успешно продвигаться в освоении СК.

В итоге, или их прогресс начинают замечать окружающие, что приводит к ложному выводу о том, что СК можно освоить за 3-4 месяца; или же они сами, забывая, что отдали годы труда, чтобы приобрести такой мышеч-

ный тонус, начинают преподавать СК новичкам, акцентируя все свое внимание лишь на принципах защиты или нападения, используя положения таких наук, как физика, анатомия, физиология и т.д.

При этом подводящие упражнения ими демонстрируются лишь для общего развития, по принципу, «я тут вам показал, а вы дома сами повторяйте». Как можно догадаться, дома никто их не повторяет. Что очень негативно сказывается на подготовке учеников. Они годами ходят на тренировке, и годами не могут перейти рубикон в понимании СК. Им в этом мешает отсутствие двигательных навыков тела.

Если разобраться, то те, кто ругает СК, по большому счету ругают не СИСТЕМУ как таковую, а отрицают те заявления, которые сопровождают СК при ее презентации в книгах или на видеороликах. Отрицают то, что СК может быть освоена в считанные месяцы. Отрицают то, что СК может освоить любой человек.

Такие «отрицатели» невольно сравнивают, к примеру, свои тяжелые тренировки в борцовских залах с теми «тренировками» от СК, которые представлены в видеозаписях отрывками. Они сравнивают свои личные спортивные достижения (1-е место на соревнованиях любого уровня в той же борьбе самбо означает, как минимум, 2 дня напряженной работы и 10 схваток почти подряд. А если соревнования проводятся за один день и весовая категория меньше 65 кг (наиболее массовая), то, чтобы дойти до финала борцу приходится отстоять и выиграть в 10-15 3-х минутных схватках. А это та еще нагрузка.

И конечно же, таким «тонусным» бойцам претит уже одно лишь то заявление, что системой самозащиты можно овладеть за 3 месяца и используя при этом четверть от своих сил. И в этом своем пессимизме они справедливы.

Те, кто заявляют о таких «сказочных» возможностях СК, передергивают цитаты ДЕДА. Когда Кадочников А.А. говорит, что «мы работаем на 1/4 от своих сил», то

Вступление

имеется в виду, что имеет место реальная работа (в бою ли, при выполнении специального задания, в спортзале ли...). И ни в коем случае такое заявление не означает, что тренировка идет на 1/4 от имеющихся у бойца сил.

Профессиональное занятие спортом подразумевает работу тренера, занимающегося этим делом на постоянной основе. Он учитывает в своей деятельности план тренировок, чередование нагрузки и отдыха, средства восстановления.

Занятия же СК на любительском уровне, как это сейчас происходит в подавляющем количестве случаев, носят бессистемный характер. Это отрицательно сказывается на физическом состоянии занимающихся: часты случаи травм, влекущие длительные и неправильные периоды восстановления. Нередки случаи, когда травмированный просто бросает тренировки.

Неподготовленному человеку, а уж, тем более тому, которому перевалило за 35 лет, для освоения Системы Кадочникова важно начинать с азов. С тех упражнений,

которые, на первый взгляд скучны и неэффективны.

После первого шага следует делать следующий – специальные упражнения физической подготовки и нижняя акробатика. А уж потом начинать осваивать базовые упражнения самозащиты.

На страницах этой книге читателю предлагается освоить самый первый шаг в СК – подводящие упражнения.

Дизайн книги позволяет читателю использовать ее как конспект. Т.е. приветствуется, если на полях книги будут делаться записи о моментах, которые показались важными. Делайте свои выводы и записывайте их прямо в книге.

Автору будет лучшей наградой, если однажды, проводя занятия, он увидит, как кто-то из занимающихся в зале делает пометки на полях этой книги.

ГЛАВА 1

4X4

Глава 1

Мужики! Данная книга в большей степени адресована тем из вас, кто разменял свой 4-ый десяток и приближается к тому, чтобы освоить 5-ый.

Неважно, есть у вас спортивный опыт или нет, но, предполагается, что в последний год-полтора вы вообще не предпринимали попыток пойти в спортивный зал или встать на беговую дорожку.

Понятийной основой приведенных здесь упражнений является физическая подготовка в Рукопашном бою Системы Кадочникова.

Т.е., для того, чтобы уже на 2-ой день тренировок нам не стало скучно, надо принять, что эти упражнения нужны для освоения в последующем основ рукопашного боя этой знаменитой СИСТЕМЫ. И, если вы не испытываете потребности в ее освоении, то и эта книга не принесет никакой пользы.

Эта книга для тех, кто твердо решил поправить свое здоровье за счет физических упражнений. И приятным бонусом для будет то, что они сделают первый внушительный шаг в постижении науки защищаться и побеждать в рукопашной схватке.

В названии книги присутствует такой термин, как «4×4». Означает он – «полный привод» и взят из области механики. По определению – это конструкция совокупности сборочных единиц и механизмов, соединяющих мотор с ведущими колёсами автомобиля (трансмиссия). Основная задача трансмиссии – передача вращательного действия силы (крутящего момента) от двигателя к колёсам, что обеспечивает движение автомобиля. В случае с 4х4 вращение передается всем 4-ем колесам.

И это очень символично для темы данной книги. Вам надо заново запустить в работу все свои «колеса».

Возьмем этот термин за девиз наших тренировок и постараемся возвести его в принцип работы занимающегося СК.



4X4 – это:

с одной стороны – 4 десятка лет, а с другой – 4 блока упражнений.

Эти упражнения важны как первые кирпичики в фундаменте двигательных навыков бойца СК, и не только для тех, кому скоро 40.

Чтобы их выполнять не нужно никаких ресурсов, кроме личного желания и 2-х свободных квадратных метров квартиры (вот вам еще одна четверка – $2 \times 2 = 4$ метра).

Давайте проведем ревизию нашего свободного времени в будние дни. Это может быть и рабочее время (обеденный перерыв), а может и вечернее время после работы. Но, найти 4 десятка минут можно всегда (вот и еще одна четверка).

Про выходные речи не идет, так как это время по умолчанию надо учитывать как свободное и доступное для тренировок.

Про квадратные метры в квартире долго рассуждать не будем. Достаточно учесть то, что такие метры надо выбирать около свободной вертикальной поверхности. Если такой свободной поверхности нет, то достаточно будет плоскости закрытой двери. И еще пожелание – пол должен быть свободным, без паласов и ковриков.

Приведенная иллюстрация дает основание полагать, что задача по выделению пространства в квартире – решается.

Что же касается ревизии свободного времени, то не хотелось бы на страницах данной книги отнимать хлеб у авторов толковых книг по тайм-менеджменту.

Другое дело, если дать некоторые намеки на то, что результатом преодоления себя и своей лени является наше здоровье...



Глава 1

В организме человека присутствует такой гормон, как тестостерон. Его еще называют гормоном победителей.

Тестостерон имеет важную роль и в социальной жизни мужчины. Те у кого более высокий уровень тестостерона, более успешны в социальной жизни. Они отличаются уверенностью в себе, и в любой ситуации проявляют себя активно, решая возникшие проблемы.

Уровень этого гормона в крови повышается при одержанной победе, а также после благополучного решения проблем.

Тестостерон оказывает анаболическое действие, повышая синтез белков и тормозя их распад, улучшает усвоение глюкозы, понижает уровень холестерина и липидов в крови, тем самым тормозит развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Другое название ему – «гормон счастья». Его нехватка влияет и на душевное состояние. Начинаются приступы депрессии и немотивированного пессимизма.

Количество тестостерона в крови определяет долголетие мужчины.

Снижению его уровня в организме способствуют алкоголь и лишний вес. И как же нам повысить этот самый уровень?

Один из способов – регулярно побеждать. Ставить перед собой цели и активно их достигать.

После удачного решения проблем, победы в соревнованиях, уровень тестостерона в крови повышается.

При этом происходит выброс большого количества тестостерона, что приводит мужчину в состояние эйфории.

Занятия силовыми упражнениями способствуют повышению тестостерона.

Но не надо и перегружаться. Именно возникающие при интенсивных тренировках перегрузки ведут к снижению уровня этого гормона.








Думается, приведенные факты склонят чашу весов в пользу постоянных тренировок.

Начав с малого, можно однажды выйти на солидный уровень физической подготовки и ни в чем не уступать своим сверстникам из эпохи СССР, когда действовала программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» (ГТО). Она действовала с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

На следующей странице приводится норматив ГТО для возрастной группы 29–39 лет. Как говорится, есть к чему стремиться!



Молекула тестостерона – $C_{19}H_{28}O_2$

НОРМАТИВ ГТО			
«Физическое совершенство»			
29—39 лет		НОРМАТИВ	ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК
1.	Бег 100 метров 	15.0 с	14.0 с
2.	Кросс 1000 метров 	3.45 мин	3.30 мин
	Кросс 3000 метров 	11.30 мин	11.00 мин
3.	Прыжок в высоту 	125 см	130 см
4.	Прыжок в длину 	400 см	460 см
5.	Метание гранаты 	35 м	40 м
	толкание ядра 	6.50 м	7.50 м
6.	Лыжные гонки 5 километров 	30 мин	26 мин
	марш-бросок 6 километров 	38 мин	36 мин
	велосипедный кросс 20 километров 	48 мин	46 мин
7.	Плавание 100 метров 	2.15 м	2.05 м
8.	Плавание 150 метров 	без учета времени	без учета времени
9.	Подтягивание на перекладине при собственном весе до 70 килограммов 	6 раз	9 раз
	Подтягивание на перекладине при собственном весе от 70 килограммов и больше 	4 раза	7 раз
10.	толчок штанги от груди при собственном весе до 70 килограммов 	50 % собственного веса	55 % собственного веса
	толчок штанги от груди при собственном весе от 70 килограммов и больше 	60 % собственного веса	65 % собственного веса
11.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке 	12 раз	14 раз
12.	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 метров 	35 очков	37 очков
	из боевого оружия на 100 метров 	60 очков	65 очков
13.	Туристский поход на 20 километров 		



Подводящие упражнения РБ стиля Кадочникова



ГЛАВА 2

Тренировочный процесс



Глава 2

Занимаясь усовершенствованием уровня физической подготовкой следует учитывать возраст и физическую работоспособность.

В период с 18 до 35 лет у человека имеет место прирост показателей силы, быстроты и выносливости под влиянием направленных физических нагрузок. Но уже в следующие годы отмечается постепенное снижение этих характеристик.

И поэтому с возрастом необходимо вводить ограничения на упражнения скоростно-силового характера, на скоростную выносливость, с проявлением максимальной силы.

Упражнения на аэробную выносливость, и на гибкость в меньшей степени могут повредить организм, а значит приемлемы в любом возрасте.

Физическую подготовку до 35 лет допустимо построить по типу спортивной тренировки с углубленной специализацией в каком-либо виде спорта. Однако, в большинстве случаев для занимающегося СК (за исключением профессиональных воинов) затруднительно позволить себе подобный график занятий. По этой причине физподготовку он осуществляет на более низких уровнях сложности, чем спортивная тренировка, избегая больших затрат времени.

Чем старше становится человек, тем в большей степени его тренировка направлена на поддержание ранее достигнутого уровня работоспособности, сохранение здоровья.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Структура тренировочного занятия состоит из частей:

1. подготовительная (разминка)
2. основная
3. заключительная (заминка)

Подготовительная часть

Разминка подготавливает организм к выполнению работы, направленной на разучивание техники движений, развитию двигательных качеств силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Для порядка, разминку также можно разделить на две составляющие: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат к основной части тренировки.

А вот **специальная** – углубленно подготавливает суставы, связки, мышцы тела, обеспечивающие выполнение конкретной работы.

Та же разминка психически готовит занимающегося, настраивает на выполнение намеченной программы тренировки.

Естественно, чтобы разминка не стала обузой для памяти, ее содержание необходимо подготовить заранее, но не стоит заучивать ее комплекс и потом из раза в раз повторять на каждой тренировке, не отступая от нее ни на шаг.

Комплекс разминки необходимо подготавливать в соответствии с условиями тренировки (температурный режим, погодные условия, физическое состояние).

К примеру, если тренировка происходит вне помещения в осенне-зимний период, то перед началом работы следует пробежаться на дистанцию до 500 м,

Глава 2

и только потом проводить обще-подготовительную разминку.

Разминку частей тела следует проводить по принципу «сверху-вниз»: сначала мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Заканчивать разминку следует динамическими упражнениями на растягивание (махи ногами, растяжки на гимнастической стенке).

Время общеподготовительной разминки – 15 мин.

Но и после подобного разогрева мышц, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению движений с предельной амплитудой. Здесь помогут статические упражнения на растягивание.

А вот опытные бойцы могут позволить себе другой вариант разминки: выполнение специальных упражнений с постепенным увеличением интенсивности.

Основная часть

Тренировочное занятие по СК не имеет каких-то рамок и ограничений при его подготовке, но как только оно началось, то не следует отступать от заранее намеченного плана. Тренировка может быть направлена как на решение комплексных задач, так и на разучивание какого-то отдельного элемента техники.

Если тренировка комплексная, то она может иметь место только по завершению целого этапа тренинга, выполняя роль подводящего итог по целому блоку ранее проведенных тренировок. Обычная же тренировка должна преследовать цель выполнить не более одной задачи и 1-2 подзадач.

Главная задача тренировки выполняется путем последовательного выполнения заданий

(упражнений). Помимо такого важного фактора как последовательность выполнения упражнений, необходимо учитывать их объем и интенсивность.

В данной книге мы рассматриваем только начальный период становления бойца СК. И предлагаемый здесь комплекс упражнений не требует затраты значительных сил. Но все же приведу некоторые правила для основной части тренировки:

- занятие состоит из нескольких последовательных блоков;
- нагрузки имеют разную направленность;
- после разминки допустимо выполнять упражнения любой направленности;
- но, после серьезной пробежки более 5 км следует ограничиться легкой разминкой и быть осторожным в растягиваниях;
- упражнения для развития выносливости выполняются после скоростно-силовых упражнений или вообще выносятся в отдельную тренировку (после них вообще не следует выполнять какую-либо работу).

Как уже отмечалось ранее, необходимы и контрольные занятия. Они предназначены для этапного контроля за уровнем технической и физической подготовленности занимающегося. Сроки проведения контрольных занятий определяются в индивидуальном плане тренировок.

Заключительная часть

Заминка. Задача – обеспечить переключение функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавность перехода обеспечивает профилактику от возможных функциональных нарушений, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Глава 2

В этой части приветствуются упражнения невысокой интенсивности и релаксационные упражнения.

Это может быть просто медленный бег трусцой на 400-800 м, встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие воздействия (аутотренинг).

Релаксируясь, боец успокаивает разогретые во время тренировки мышцы тела. Таким образом, физически и психически он возвращает организм в состояние покоя. И подвергать себя новым перегрузкам больше не стоит.

Это обеспечивает желание вновь приступить к занятиям на следующий день.

Заканчивать тренировку следует до того момента, как приходит чувство полного физического изнемо-

жения. Если пренебречь этим советом, то велика вероятность не успеть восстановиться к следующему по графику занятию, что может повлиять на общее состояние бойца и желание побыстрее закончить это занятие, не выполнив всех задач тренировки.

Продолжительность заминки – 10 минут.

После окончания занятия – душ и произвольный комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

По окончании тренировки важно подвести итоги занятия с занесением своих свежих впечатления от выполненной работы в конспект тренировок.

ГЛАВА 3

Необходимость бега

Глава 3

Как и в любом другом военном подразделении, в нашем училище (КВВКИУ РВСН) самым универсальным упражнением, наиболее гармонично воздействующим на здоровье бойца являлся бег.

Его нам «выдавали» в больших количествах. На сегодняшний день существует множество научных разработок по поводу «полезности» бега. Более того, приводятся рекомендации о правильном выборе времени суток для пробежек.

Со многими из таких доводов я соглашусь, но, вот какая досада: они в корне противоречат друг другу. Одни предлагают бегать с 11 до 13 часов дня, другие настаивают на лучшем для бега времени в 18-19 часов, а любители утренних пробежек настаивают на своем.

Со своей стороны скажу, что помимо плановых и внеплановых марш-бросков, что выпали на долю курсантов, познававших науку РБ Стиля Кадочникова, нас не миновали и ежедневные утренние пробежки по 5 км. Бывало, что и 10 км утром пробегали.

Такие нагрузки шли только на пользу нашей физической форме. И дело здесь даже не в том, что у нас развивалась «дыхалка», что очень ценится у тех же борцов (чем больше ты можешь пробежать за раз, тем больше соревновательных схваток ты сможешь выстоять, максимально долго сохраняя свежесть сил до финала).

Как важно для профессиональных бегунов заниматься силовой физической подготовкой в целях развития мышц тела, участвующих в такой локомоции, как бег, так и наоборот, для поднятия общего тонуса мышц, особенно тех, которые не поддаются осознанному управлению, ВАЖНО включать в свои тренировки бег.

На тренировках мне часто приходится акцентировать внимание на правильном ритме дыхания. Сначала ребята «не врубаются» в то, что пытаюсь дове-

сти до них. Им важнее осознать, что изучая то или иное подводящее упражнение, их мышцы напрягаются. А значит, по их мнению, все делается верно.

Но уже через пару-тройку подходов, они «сдыхают» и о правильности закрепления ими материала не идет и речи. И как только до них доходит, что правильно дышать – это очень важно, то и количество подходов при изучении упражнений у них вырастает в разы. Начиная правильно дышать, они укрепощают мышцы и позволяют телу чуть ли не самостоятельно двигаться.

С одной стороны, правильно дышать – это легко. С другой, не так просто объяснить, как это, правильно дышать.

Трудность кроется как раз в термине «правильно». Адепты от йоги, цигун и тайцзи легко разнесут в пух и прах то, о чем я говорю на тренировках. Может они и правы, но факт остается фактом, когда боец осваивает правильный темп дыхания в каждом конкретном подводящем упражнении, то он сам с восторгом заявляет, что теперь он готов хоть всю тренировку выполнять только это упражнение, и не важно, «крокодильчик» это, или «шаг-подшаг».

Первый шаг в освоении правильного ритма дыхания – начать систематически бегать. Правильный бег вырабатывает правильное дыхание.

Есть много толковых книг о том как правильно бегать. Сейчас же просто для себя примем решение: бегать!

Ну ладно, вопрос с необходимостью бегать решился. Теперь определимся с вопросом «как». Как бегать?

Да как можете, так и бегайте! Если есть возможность делать это на тренажере, то вперед! В очередной раз выдерживается принцип данной книги «4X4», когда на 4х метрах квартиры расположен ваш тренажер.

Глава 3

Идеальный вариант – это эллипсоидный тренажер. Худо-бедно альтернативой ему может стать велотренажер. И совсем уж на последнем месте – беговая дорожка. Почему? Ммм... я не против такого типа тренажера, когда нет выбора, и когда нет возможности бегать на улице. Но, лучший вариант – эллипсоидный тренажер. Он хорош во всех отношениях и выигрывает у своих конкурентов, упомянутых выше в следующем:

1) конструкция тренажера такова, что человек стоит на нем под некоторым углом к поверхности пола и в этом случае нагрузка на колени минимальна, в то время, как на беговой дорожке присутствует ненужная постоянная нагрузка на суставы ног;

2) эллипсоидный тренажер по своему функционалу позволяет вовлечь в работу почти 80% мышц тела, в то время, как велотренажер делает акцент больше на мышцы ног.

И все же, все эти тренажеры выполняют одну очень важную задачу – обеспечивают кардионагрузку занимающемуся.

Если не гнать в тренировках, а заниматься на тренажере 4-5 раз в неделю и с постоянным увеличением нагрузки на 5 минут в неделю, то через 2-3 месяца вы сможете без труда наматывать за тренировку до 5-7 км. А это уже серьезная заявка на наличие «дыхалки» и навык управлять конструкцией грудной клетки при выполнении подводящих упражнений.

Те же навыки придут, если бегать по улице или на стадионе. Причем, учтите, что перейдя с тренажера на уличный вариант бега, вам придется столкнуться с тем, что бег на тренажере критически отличается от бега по пересеченной местности. 1 км на тренажере намного проще пробежать, нежели по тротуару. Учтите это и сильно не усердствуйте. 2-3



км за одну пробежку по улице – вполне достаточно.

Конструкция грудной клетки, которая участвует в процессе дыхания сходна по функционалу с кузнечными мехами или аккордеоном, чья задача – нагнетать воздух под давлением, увеличивая поступление воздуха или производя звуки.

12 грудных позвонков располагаются один над другим и соединены связками. К грудным позвонкам при помощи суставов прикрепляются ребра. В передних отделах они соединяются в единый жесткий каркас при помощи грудины, формируя грудную клетку.

Задняя поверхность позвонков поддерживается мышцей, выпрямляющей позвоночник, которая проходит по всей его длине, а ребра удерживаются с помощью межреберных мышц.

В поддержании ребер принимают участие и трапециевидная мышца, широчайшая мышца спины, ромбовидные, круглые мышцы, большая и малая грудные мышцы, а также мышцы, стабилизирующие плечо.

В основе описанной конструкции лежит диафрагма, опоясывающая нижние ребра.

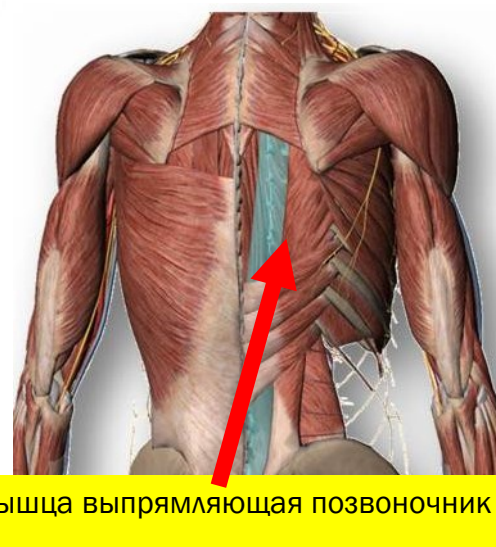
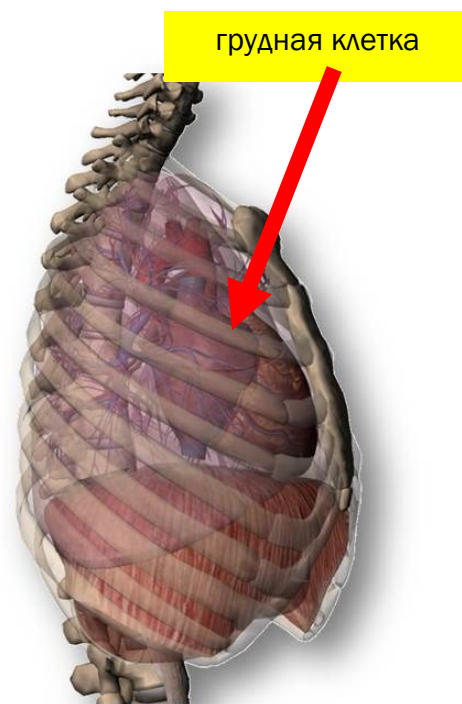
Дополнительную стабильность придают прямая мышца живота, наружные косые мышцы живота и передние зубчатые мышцы.

Для бега организму требуется гораздо больше кислорода, чем в повседневной жизни.

Диафрагма сокращается, нагнетая воздух в легкие. Межреберные мышцы при этом расслабляются. Затем они сокращаются на выдохе. А диафрагма в это время расслабляется и втягивается в грудную клетку.

За счет втягиваний и отпусканний легкие наполняются воздухом и опустошаются, восполняя потребность бегуна в кислороде.

Мышцы грудной клетки также играют важную роль в обеспечении перемещения вперед. Если записать движение бегуна на видео, а потом воспроизвести на замедленной скорости, то можно увидеть, что



Глава 3

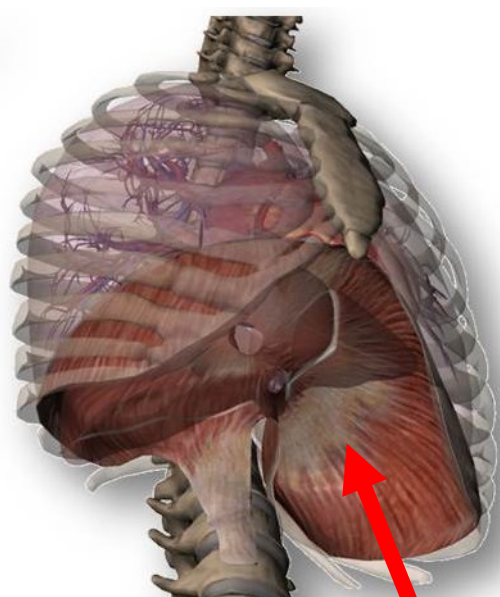
каждый шаг ноги вперед влечет за собой движение тазобедренного отдела в виде мини-поворотов – сначала в одну сторону, затем в другую.

Вместе с ним поворачивается и позвоночник, который тем самым может внести нестабильность в области живота и грудной клетки. Избежать этого помогает небольшое напряжение и расслабление мускулатуры грудной клетки. Это помогает также корректировать и другие изменения, обусловленные движением бегуна вперед.

Вот в таких беговых тренировках и можно развить ту способность управления мышцами грудной клетки, которая помогает в будущем освоить многие упражнения из спец-акробатики СК.

Как пример приведу «перекаты с руки на руку», «кувырок назад» и «крокодил». Для новичков СК пока эти термины – всего лишь ничего не значащие «названия», так как в данной книге они не описываются. Но все же, задача данной книги – подготовить организм новичка к выполнению более сложных двигательных комплексов, и поэтому следует дать небольшой комментарий о необходимости правильного дыхания.

Итак, чтобы правильно выполнить «перекат с руки на руку» не достаточно включать в работу только мышц рук. Куда важнее запустить в работу таз. Но в



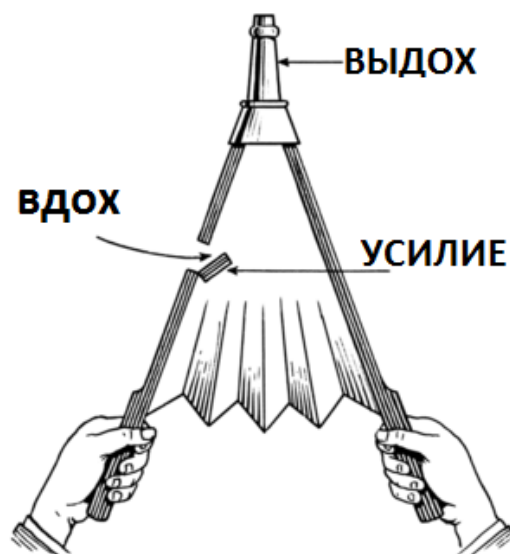
диафрагма

первую очередь в работу запускается грудная клетка: при вдохе она чуть расширяется, делая слабозаметное движение, которое и передается в таз.

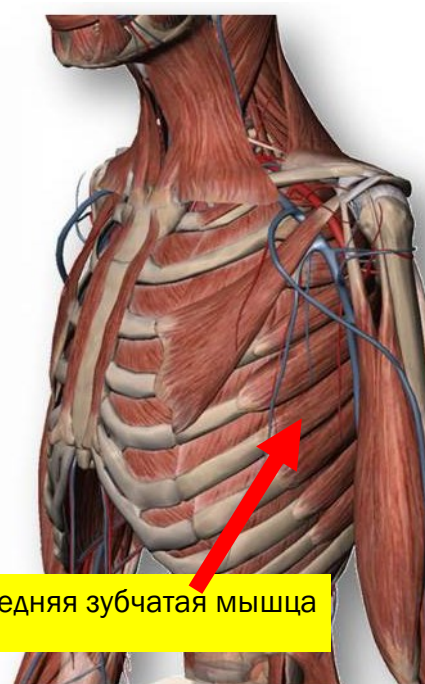
При «кувырке назад» умение правильно и вовремя выдохнуть позволяет «сжать» грудную клетку, расслабить конструкцию «плечи-грудь» и тем самым помочь телу провалиться назад вслед за перекинутыми через голову ногами.

«Крокодил» может быть выполнен красиво и быстро, но если без правильного дыхания, то на небольшую дистанцию. Дальше такой «крокодил» не пойдет – боец «сдох». А в случае же с правильной синхронизацией ритма «вдох–выдох» с перемещением конечностей и таза боец без значительных потерь сил может пройти в «крокодиле» до 100-150 м.

Ну что, побежали?



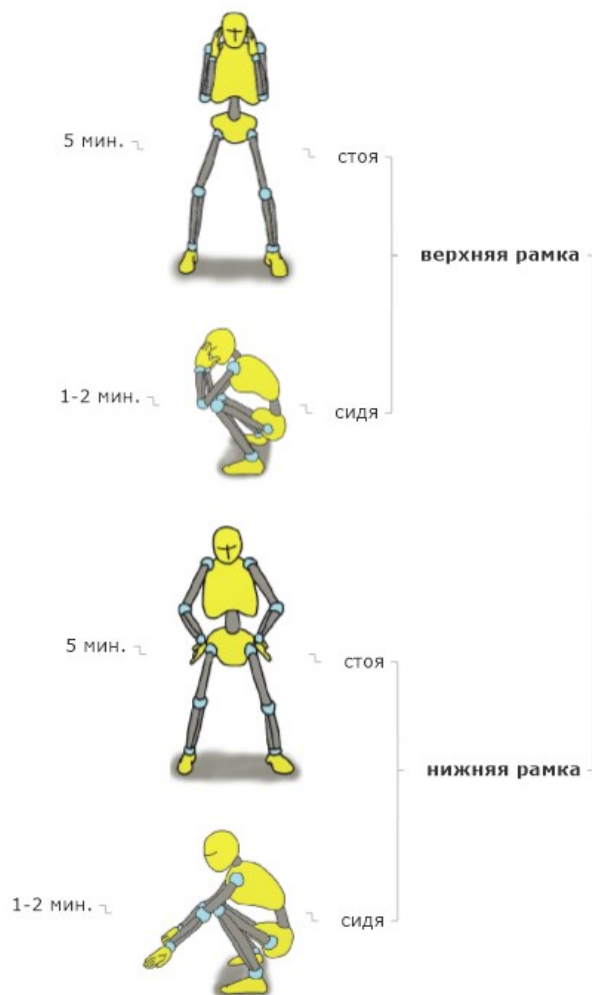
действие кузнечных мехов



Передняя зубчатая мышца

ГЛАВА 4

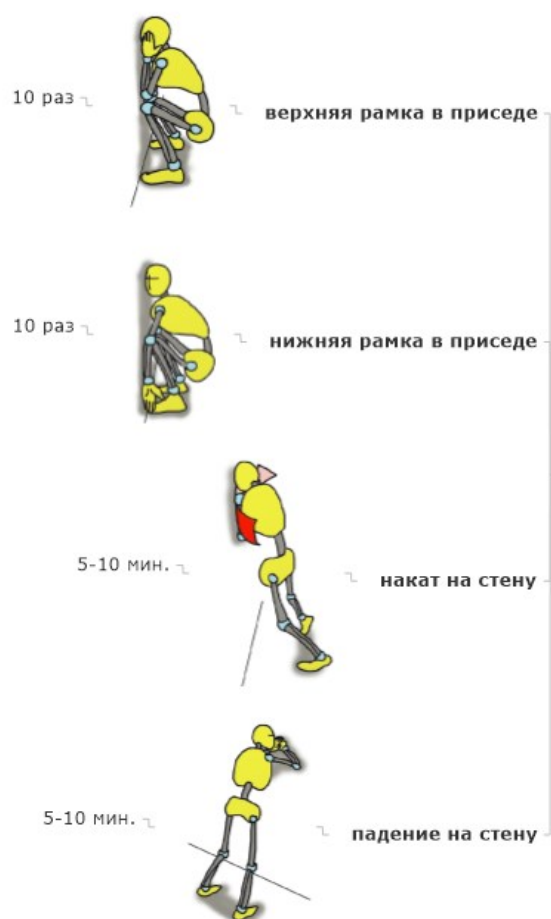
Подводящие упражнения



Вот мы и добрались до основной части книги – до самих подводящих упражнений. Я бы еще уточнил, что это подводящие упражнения начального уровня.

Данная глава разбита на 4 части – 4 блока упражнений.

Упражнения из этих блоков можно вы-



Подвод
упражн
1-ый ур

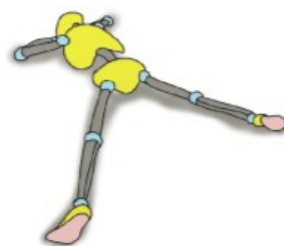
полнять в любой последовательности, а также выборочно, выбрав отдельный блок и работая только с ним.

Но лучше будет, если занимающийся выполнит их в том порядке, как приведено в этой книге и в полном объеме (все блоки) за одну тренировку.

ящие
ения
овень

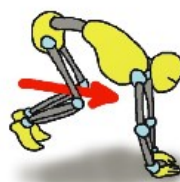
4 блок
в
динамике

раскатка на полу



10-15 раз

прыжок сидя



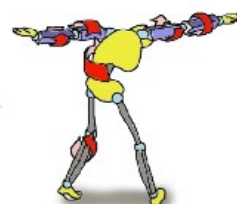
10-15 раз

скрутка в ногах



20-30 раз

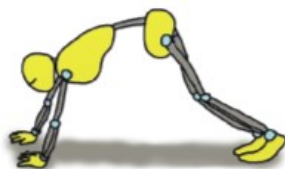
скрутка в плечах



20-30 раз

3 блок
на
полу

гусеница



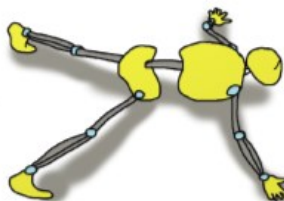
3-5 мин.

присед на ноге



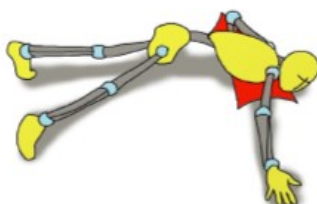
2 цикла

крест



3X15 сек.

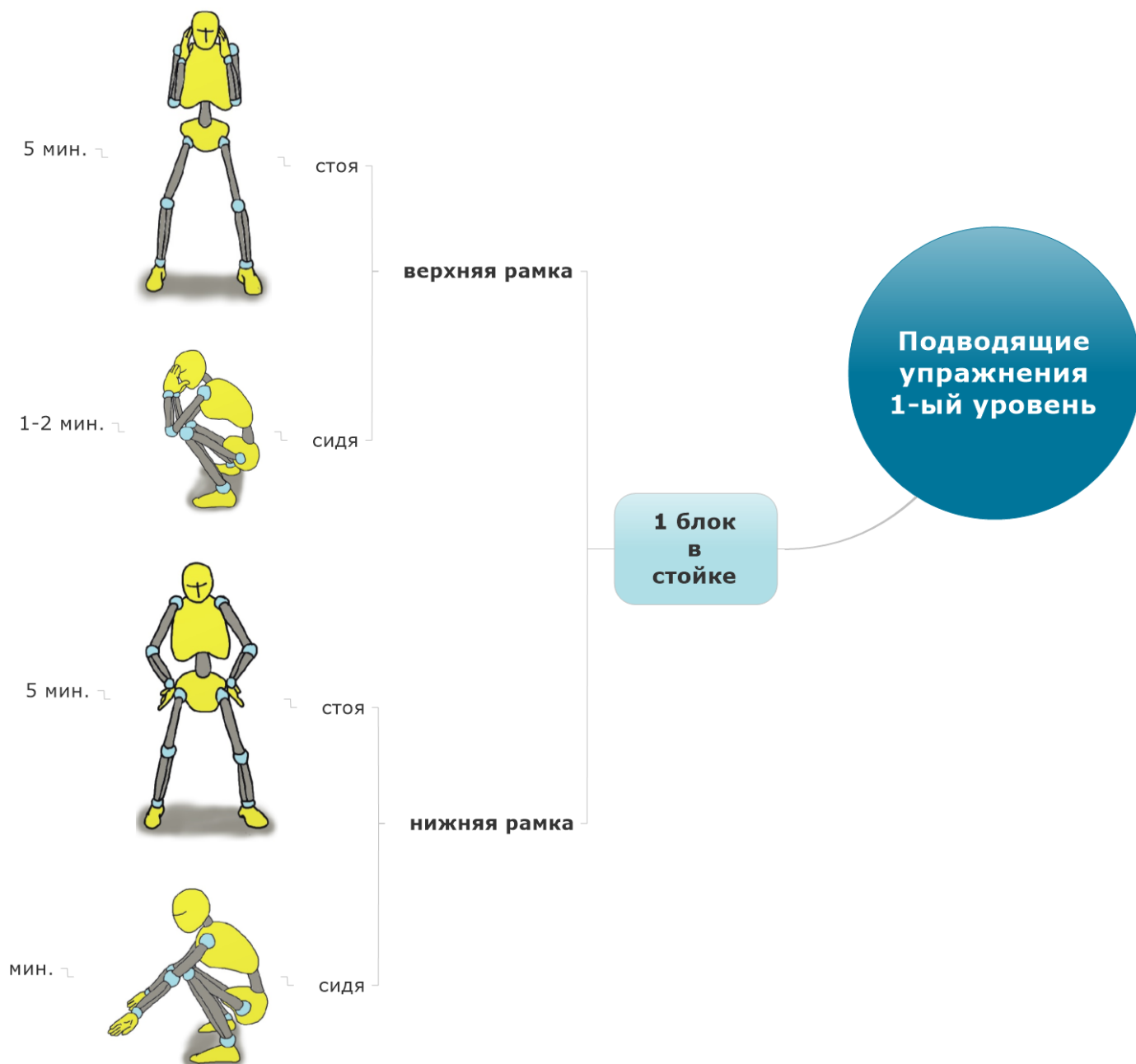
перекаты



10 циклов

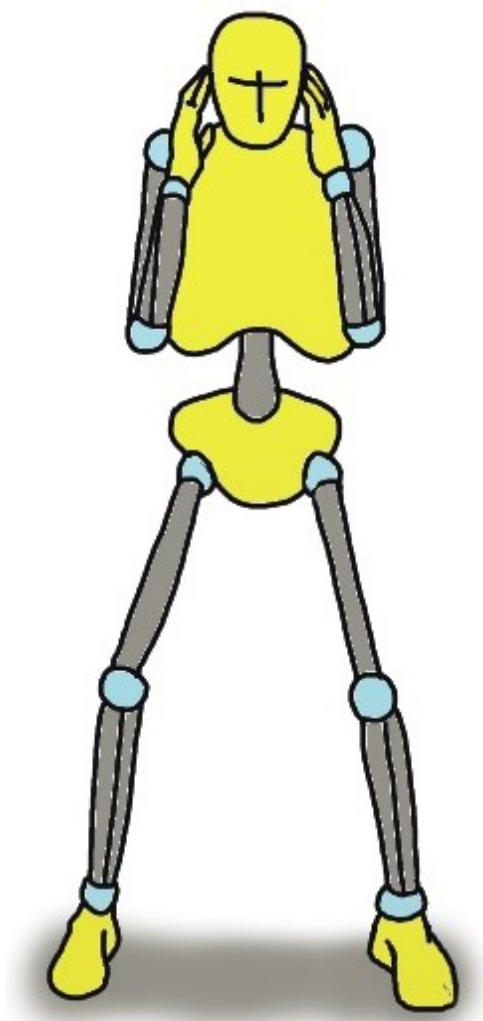
4 . 1

Упражнения в стойке





1.1.«Верхняя рамка в стойке»



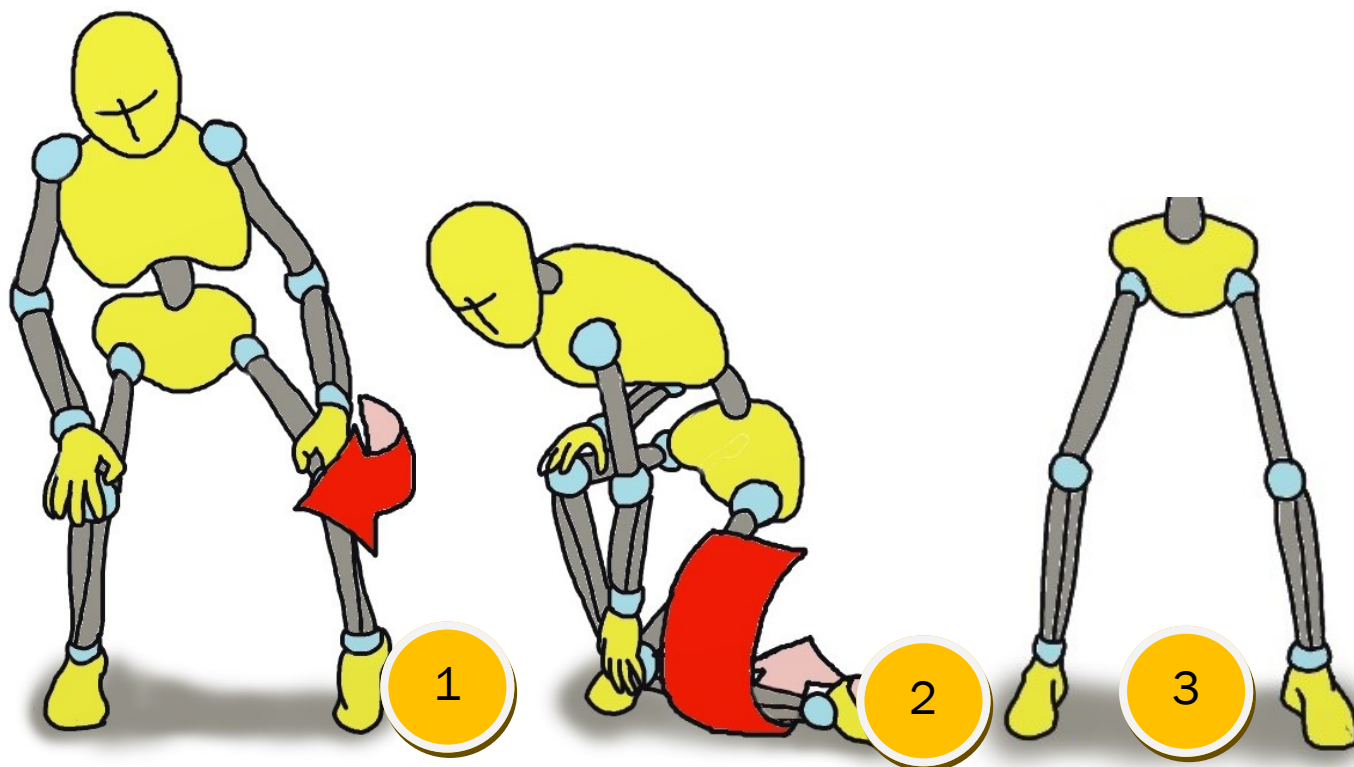
«Локти прижаты к туловищу.»

Казалось бы, абсолютно статическое упражнение. Чего проще, встать прямо и поднять кисти рук к лицу?! Зачем тут упражняться?..

Не все так просто. От правильного выполнения «рамки» (как нижней, так и верхней) зависит практически вся корректная работа бойца стиля Кадочникова.

В основном, это положение защиты. Защиты головы и грудной части тела.

Важно уделять этому упражнению не менее 5 минут за тренировку.



III. Стоя, стопы ног поставлены на ширину плеч. Правильность выбранного расстояния проверяем длиной голени ноги.

Для этого колено одной ноги подводим к носку стопы другой. Возвращаем ноги в исходное положение.



Положение туловища – прямо. Спина чуть согнута, таз подается вперед. Плечи рук свободно опущены. Локти прижаты к туловищу.

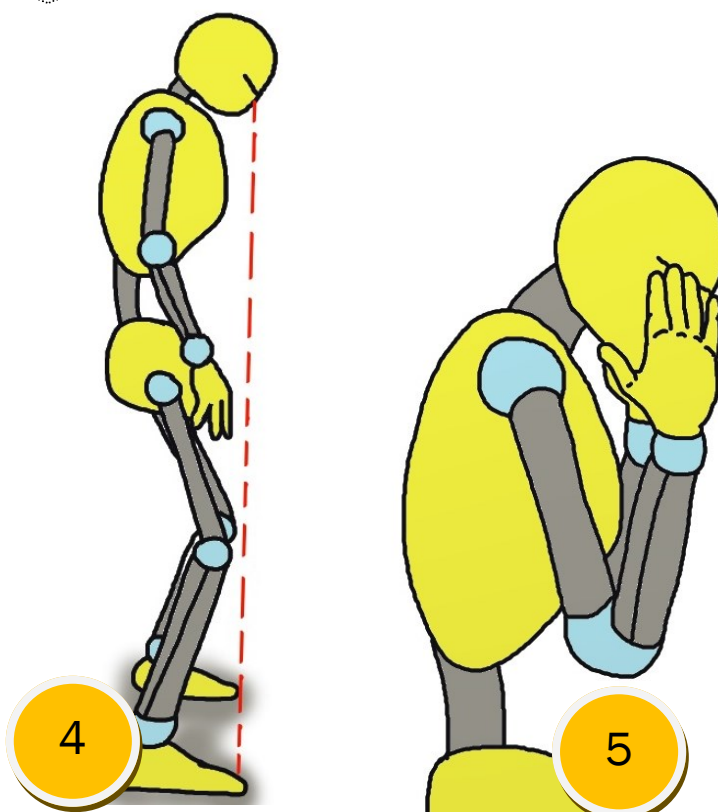
Ноги слегка согнуты в коленях так, чтобы проекция взгляда на носки ног слегка перекрывалась коленями, но не более того.

Кисти рук подняты к вискам. Голова чуть наклонена вперед так, чтобы кончики пальцев рук касались висков.

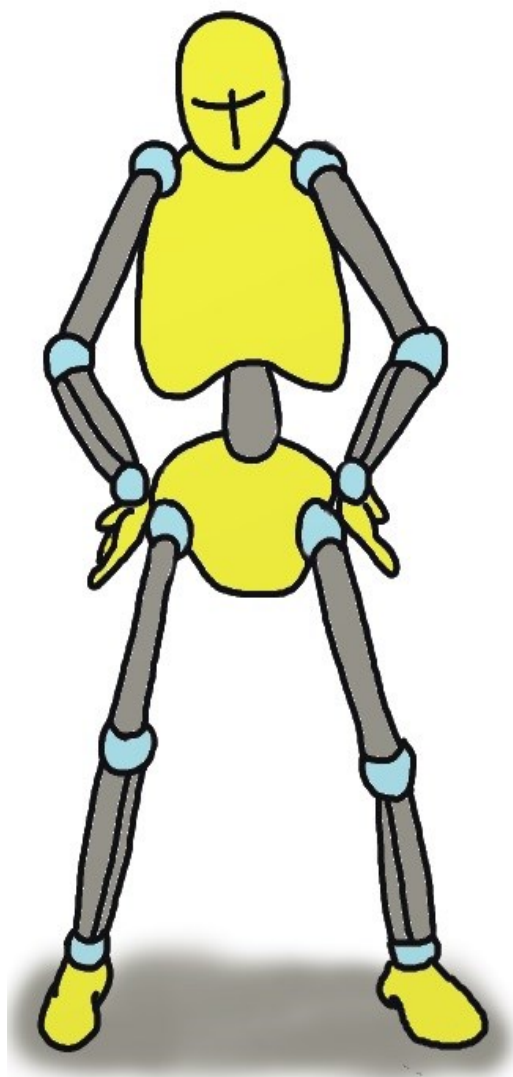
Взгляд направлен вперед из-под бровей.

Подбородок прижат к груди, прикрывая горло.

Сформировано положение «верхняя рамка» в стойке. Не допускать прямого положения шеи, когда кисти рук не прикрывают область глаз и висков.



1.2.«Нижняя рамка в стойке»

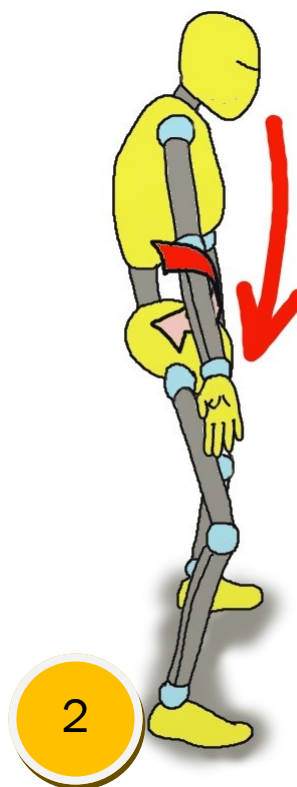
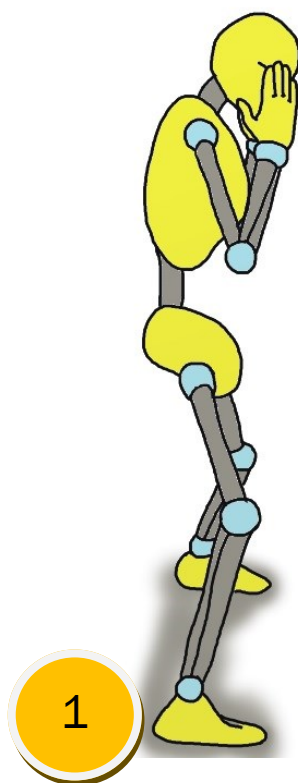


«Лучезапястные суставы сгибаются и своей внешней стороной упираются в таз в области верхней части подвздошной кости».

Данное упражнение является, с одной стороны, производным от упражнения «верхняя рамка в стойке», а с другой – это вполне самостоятельное упражнение.

Если требования к положению ног остаются прежними, то к работе руками предъявляются дополнительные задачи: они участвуют в защите одновременно как паховой области, так и области живота.

Наиболее эффективно эти области защищать рукой, предплечье которой скручено вовнутрь.



ИП. Упражнение начинается из конечной фазы предыдущего упражнения «верхняя рамка стоя».

Предплечья рук опускаем перед собой до бедер.

При этом предплечья проворачиваются вовнутрь – совершают пронацию.

При полном распрямлении рук касаемся боковых частей бедер внешними частями кистей .



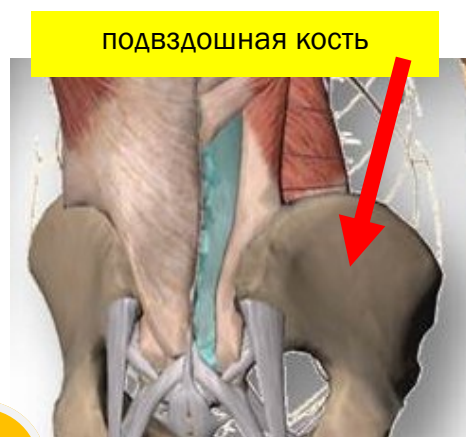
Начинаем скользить кистями рук по поверхности бедер вверх до верхнего края подвздошной кости таза.

Локти при этом сгибаются и расходятся чуть в стороны. Лучезапястные суставы сгибаются и своей внешней стороной упираются в таз в области верхней части подвздошной кости.

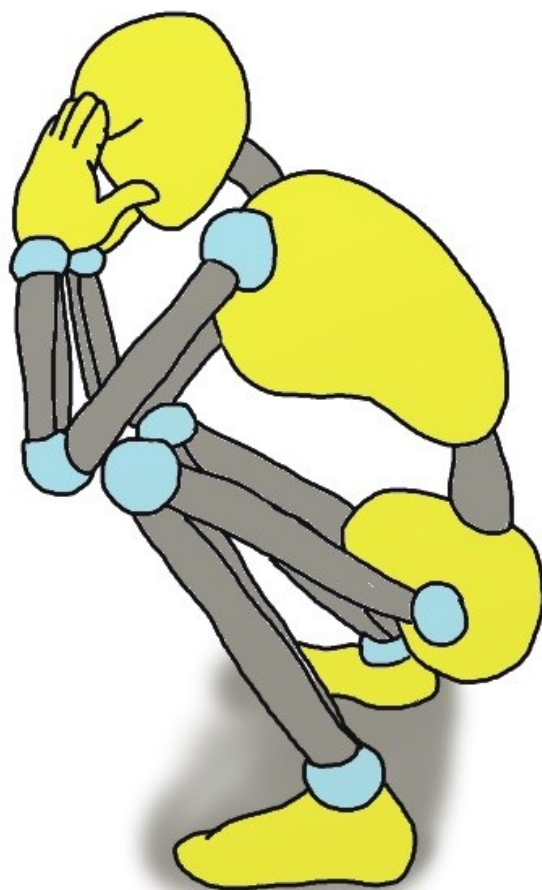
Плечи чуть подаются вперед.

Положение тела «нижняя рамка в стойке» сформирована.

Удерживаем его до 5 минут за тренировку.



1.3.«Верхняя рамка сидя»

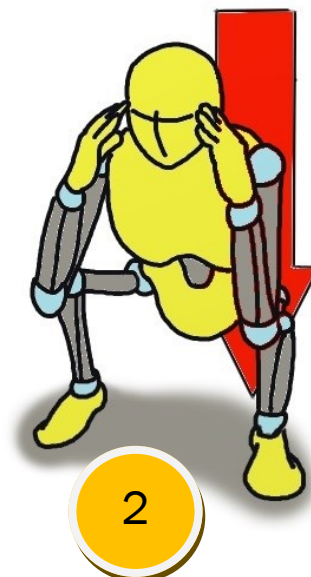
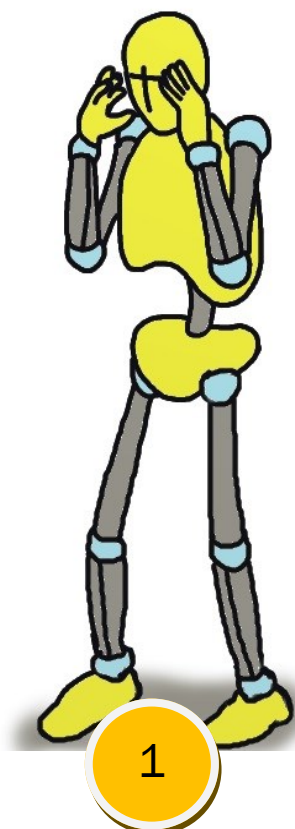


«Руки плечевыми костями упираются в колени».

Верхняя рамка сидя – производное от верхней рамки стоя.

Умение правильно держать руки в защитной рамке надо развивать во всех положениях тела: стоя, сидя, лежа, в движении.

Здесь же приводится одно из базовых упражнений, которое надо освоить на 100%. 5 минут за тренировку – это тот минимум, который достаточен для такого закрепления



ИП: *Стоя, стопы ног* поставлены на ширину плеч. Правильность стойки проверяется по ранее описанному алгоритму – прикладываем голень к полу.

Делаем полный присед в пятки. Т.е. глу-

боко присаживаемся так, чтобы ягодицы максимально приблизились к пяткам.

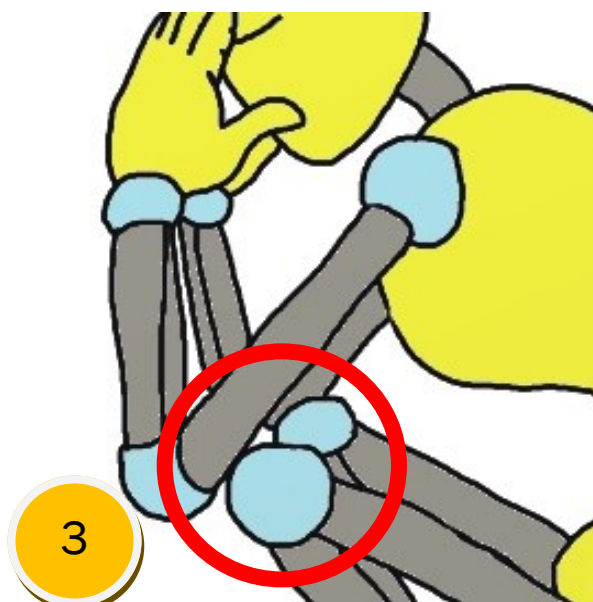
Во время приседа туловище удерживаем прямо.



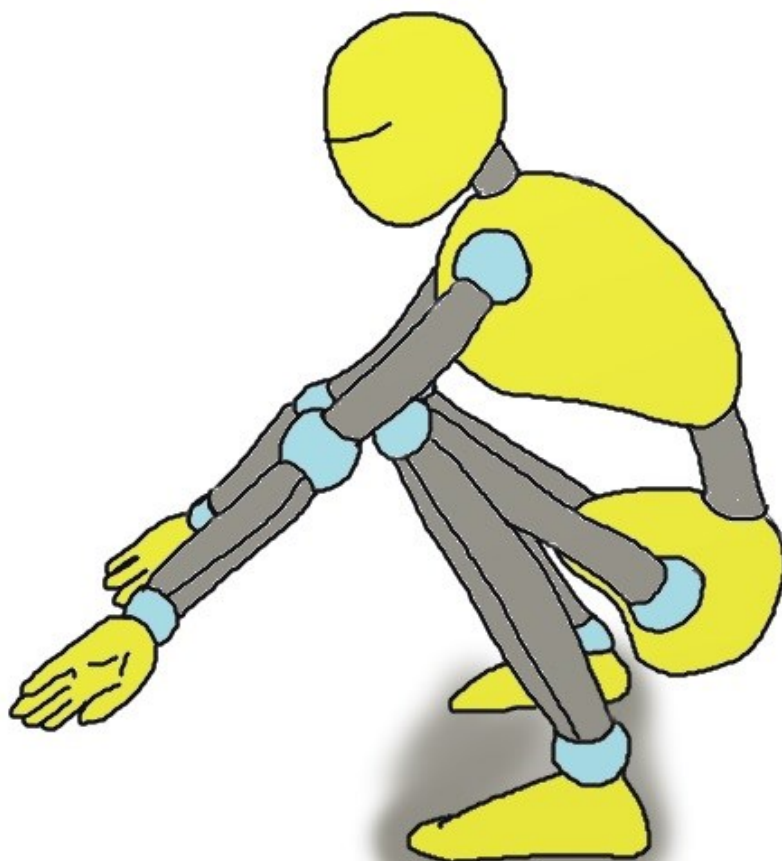
Затем спину чуть сгибаем. Руки плечевыми костями упираются в колени.

За один подход в таком положении пребываем 1-2 минуты, не более. На первых порах желательно поберечь неподготовленные коленные суставы.

Да и мышцы голени будут перенапрягаться, стараясь удерживать туловище в равновесии.



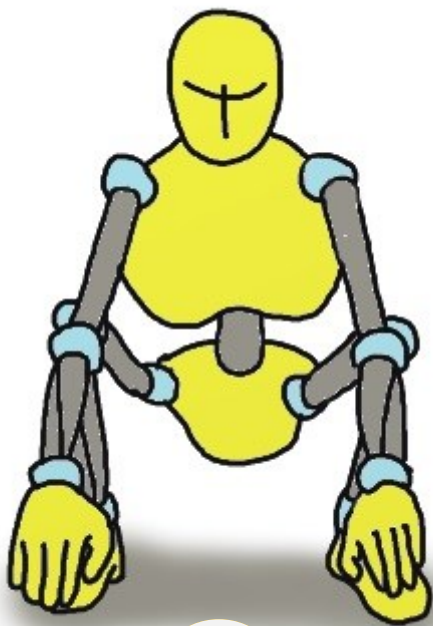
1.4.«Нижняя рамка сидя»



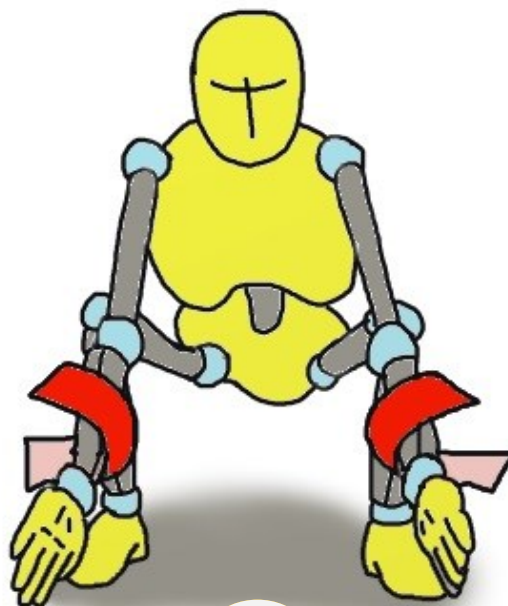
«Тронация
предплечий -
важный момент».

Нижняя рамка сидя – это продолжение верхней рамки сидя. По сути, эти два упражнения можно объединить в одно. Но, на первом этапе лучше осваивать их по отдельности.

Важно акцентировать внимание на положение предплечий рук, прочувствовать тронацию предплечий. Глубоко проработать амплитуду этих движений, доводя скрутку до максимально возможной точки.



1



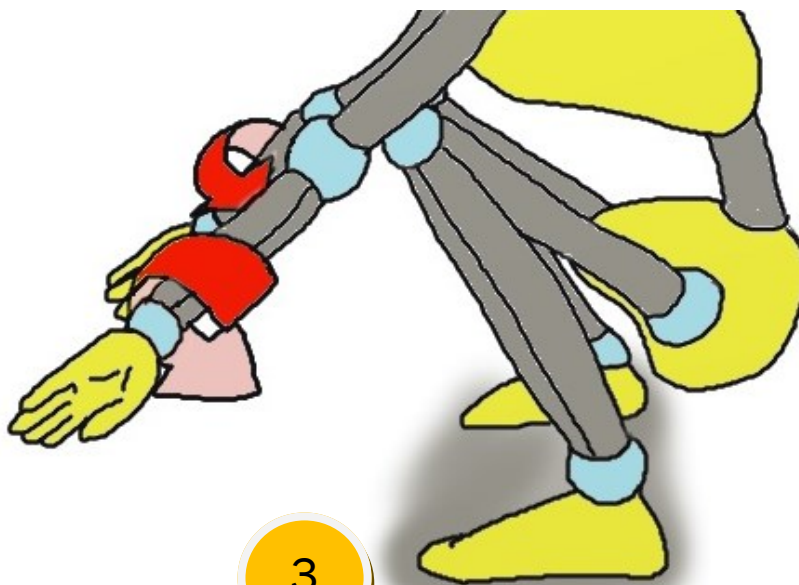
2

ИП: сидя – то же, что и конечная фаза «верхней рамки сидя». Руки из верхнего положения опускаются вперед–вниз и разворачиваются наружу за счет пронации предплечий.

Ладони рук при этом разворачиваются и смотрят в стороны. Вес тела через плечевые кости переносим на колени. Таз при этом чуть приподнимается.



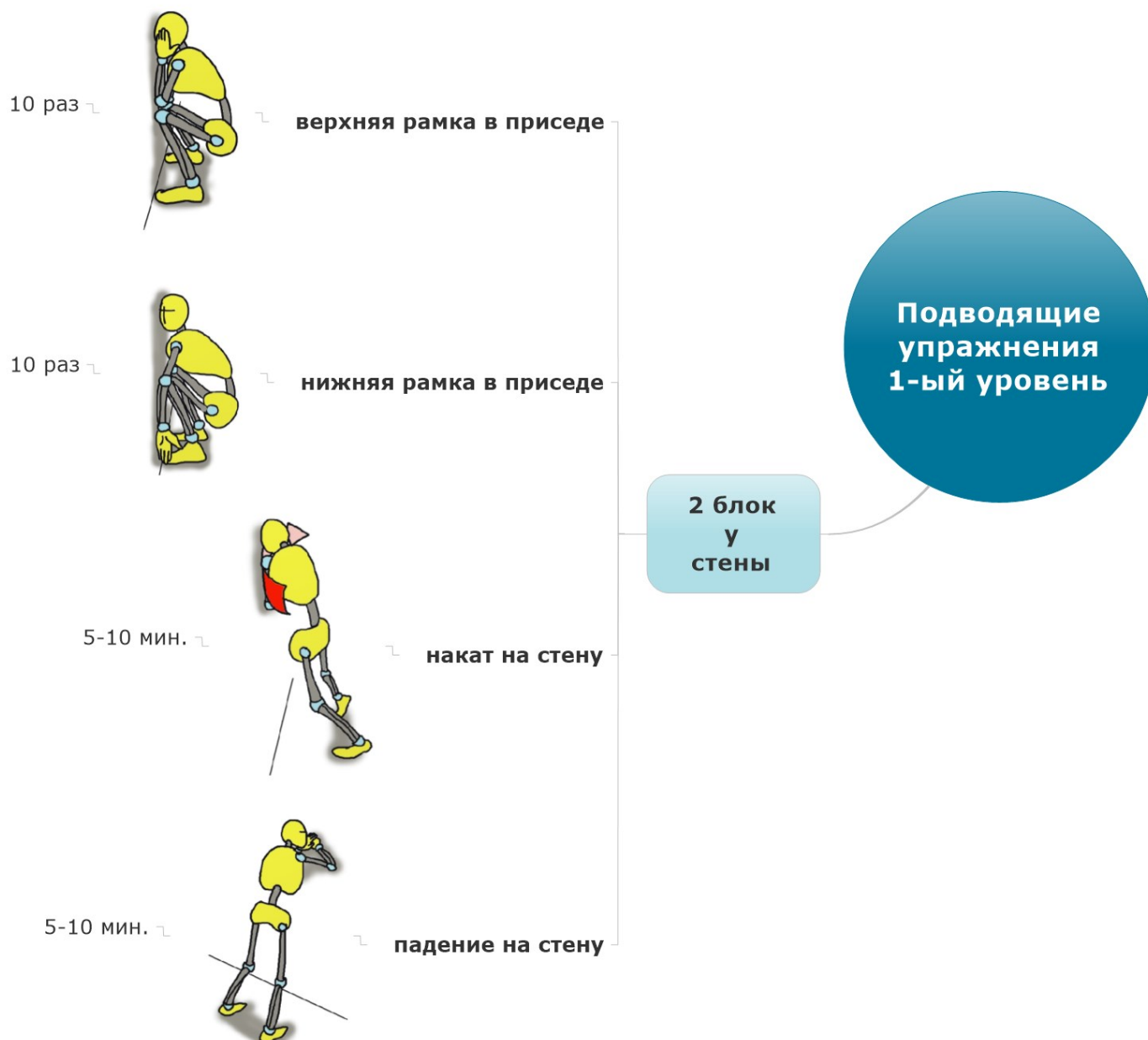
За 1 подход уделяем упражнению 1-2 минуты. Пронация предплечий – важный момент. Через это действие общая конструкция рамки получает жесткость, что важно для закрепления мышечной памяти.



3

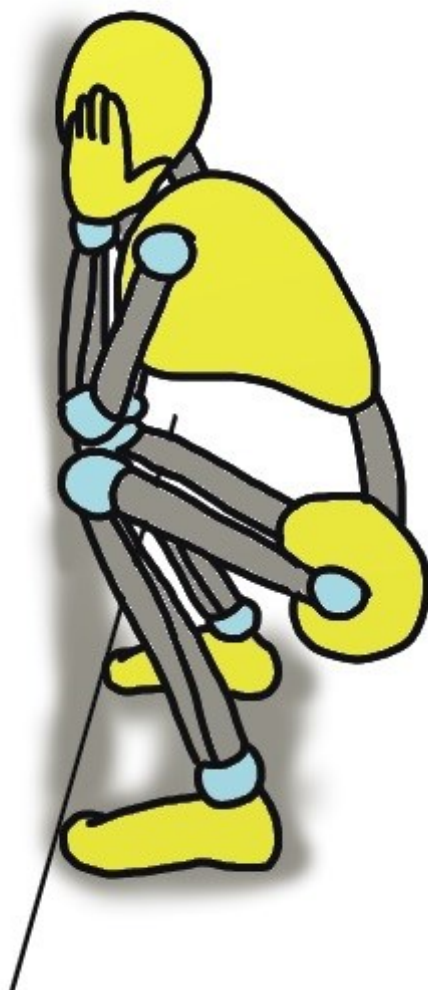
4 . 2

Упражнения у стены





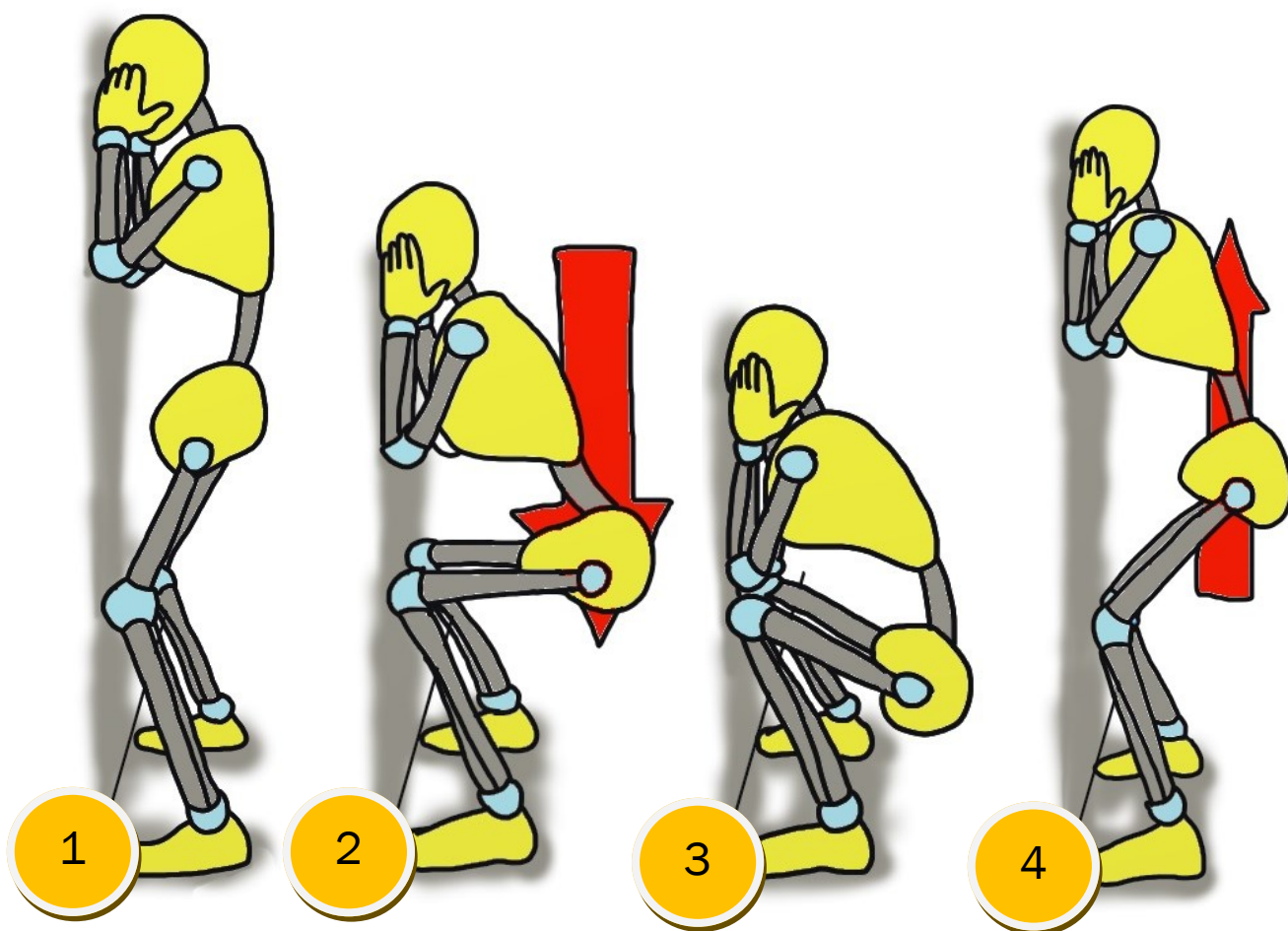
2.1.«Верхняя рамка сидя у стены»



«Идеальное
исполнение - чем
медленнее, тем
правильнее».

Данное упражнение позволяет откорректировать ошибки, которые возникают при выполнении простой рамки, когда выполняющий ее непроизвольно отклоняет прямую линию туловища вперед или назад.

Необходимо принять меры к тому, чтобы за спиной упражняющегося не располагались какие-либо предметы, могущие нанести повреждения организму, если на них упасть спиной или головой по неопытности и неловкости первых попыток.



ИП. Стоя у стены, стопы ног поставлены на ширину плеч.

Руки формируют конструкцию «верхняя рамка».

Локти отрываются от туловища (здесь нарушается важное условие для «верхней рамки»), ребра ладоней упираются в стенку.

Та поверхность предплечий обеих рук, которая соответствует своей плоскостью поверхности ребер ладоней, упирается в стену.

В стену также упираются коленные суставы и носки ног.

Из этого положения начинаем присаживаться, не отрывая от стены предплечий и коленей.

Дыхание произвольное.

Скорость приседа соизмеряйте со своими физическими возможностями.

Идеальное исполнение – чем медленнее, тем правильнее.

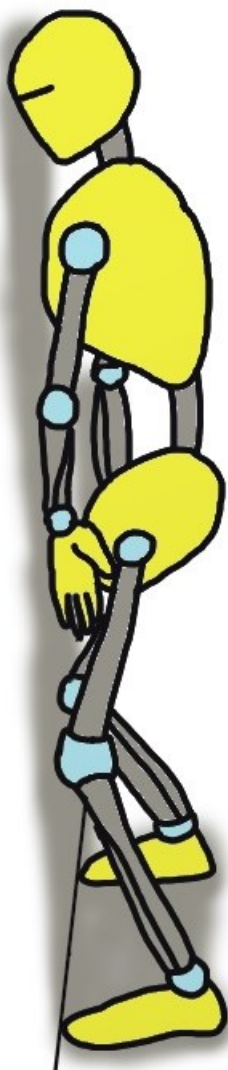
Конечная точка приседа – касание локтями коленей.

Остаемся в этом положении не менее 5 секунд, после чего на той же скорости поднимаемся в ИП.

По завершении подъема (окончание цикла) отдохнуть в течение 30 секунд.

За тренировку выполнить не менее 5, а лучше 10 циклов–приседов.

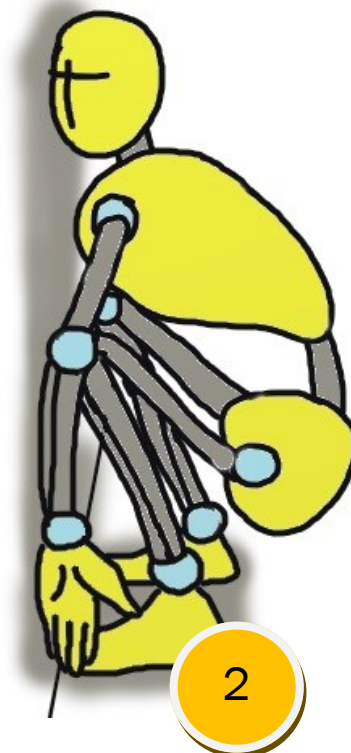
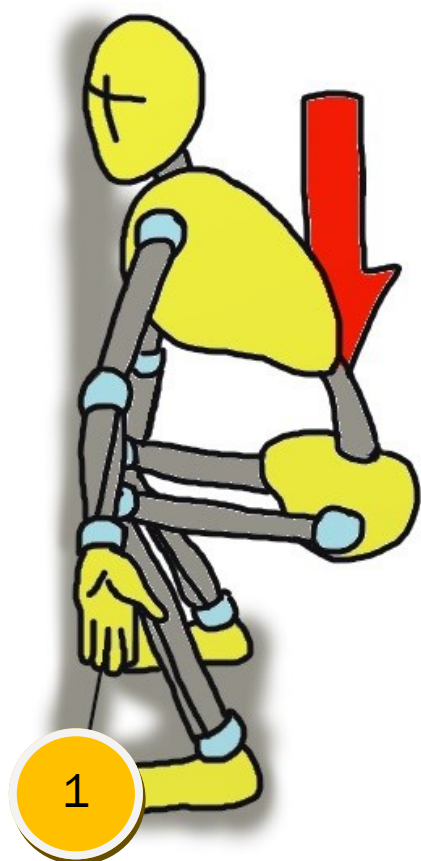
2.2.«Нижняя рамка сидя у стены»



«Присаживаемся в глубокий присед, не отрывая предплечий от стены, до момента касания кончиками пальцев пола».

Нижняя рамка у стены также дает прочувствовать упражняющемуся ту фронтальную плоскость перед собой, которую должны контролировать предплечья и плечи его рук. И жесткость конструкции рамки в этом случае также очень хорошо чувствуется.

Приседы в ограниченном для коленей пространстве вырабатывают мышечное чувство ног и приводят их в нужное тонусное состояние, когда они начинают чуть пружинить при перемещениях бойца.



III. Стоя у стены, стопы ног поставлены на ширину плеч.

Руки опущены вдоль тела и скручены в пронации, касаясь внешней частью предплечий стены.

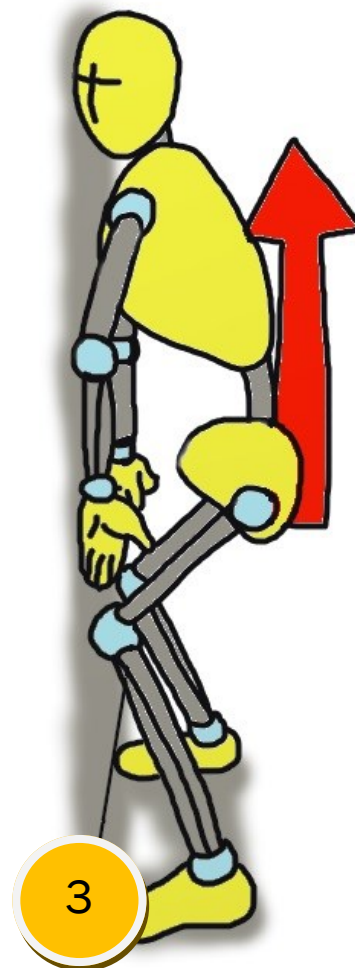
Ладони рук, своими внешними сторонами касаются бедер.

Присаживаемся в глубокий присед, не отрывая предплечий от стены, до момента касания кончиками пальцев пола.

Голову для удобства поворачиваем в одну из сторон и почти скользим щекой по стене вниз.

В крайней точке приседа находимся до 5 секунд. После чего осуществляем подъем вверх, не отрывая от стены коленных суставов и предплечий.

За тренировку выполнить 5-10 циклов-приседов.



2.3.«Накат на стену»

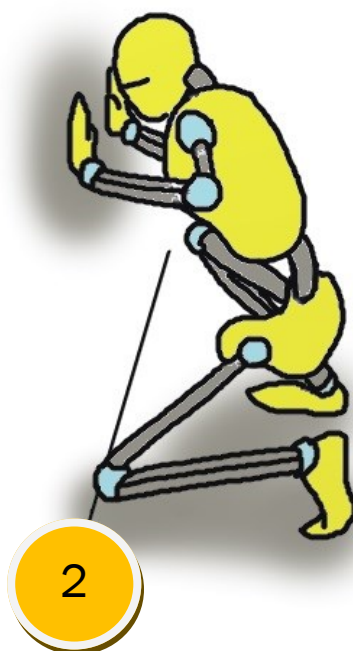
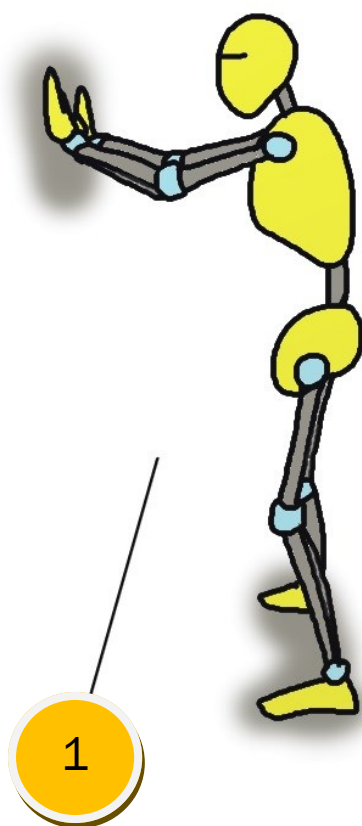


«Таз также скручивается по направлению супинации предплечья».

Упражнение «накат на стену» является очень универсальным подводящим для развития внушительного ряда двигательных навыков: кувырки на полу, принятие-съем атаки с оружием и т.д.

Практиковать его надо часто и по многу. Перебора не будет. Как минимум, 5-10 минут за одну тренировку.

Не следует модернизировать это упражнение своими доработками – это все потом, когда нарабатывается правильность исполнения. А пока... Тренируемся!..



ИП. Стоя у стены, стопы поставлены на ширину плеч. Расстояние до стены – длина голени ноги.

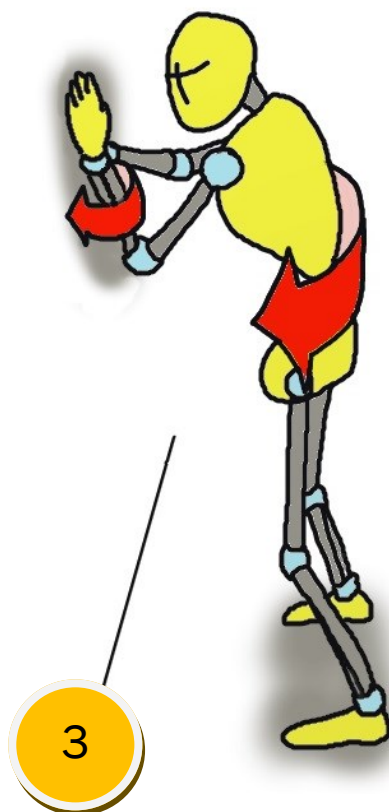
Опускаемся на колено так, чтобы оно уперлось в угол, образованный полом и стеной. Поднимаемся обратно в стойку.

Руки вытягиваем вперед и упираемся ладонями в стену перед собой.

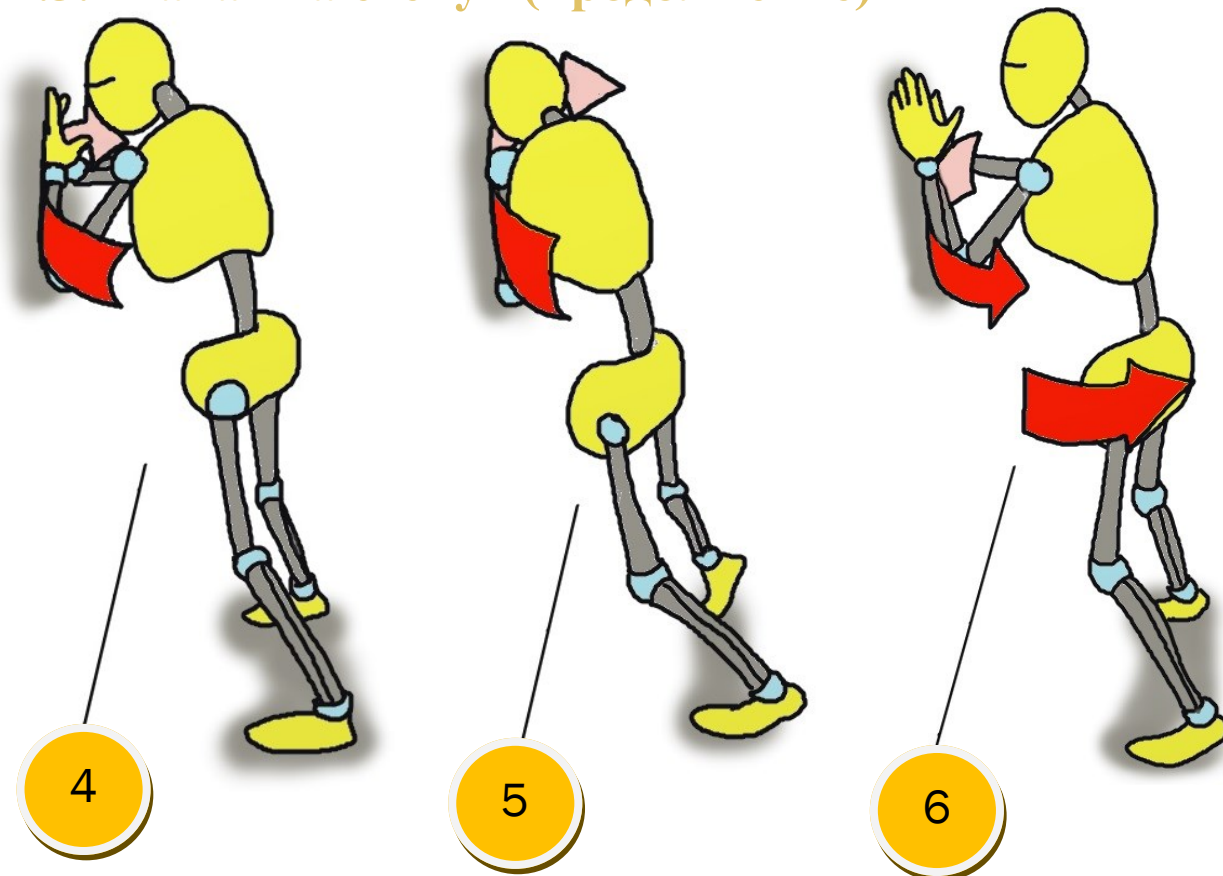
Дыхание произвольное.

За счет супинации предплечья и "налегания" на него туловища, скручиваем руку и накатываемся на него туловищем.

Таз также скручивается по направлению супинации предплечья.



2.3.«Накат на стену» (продолжение)



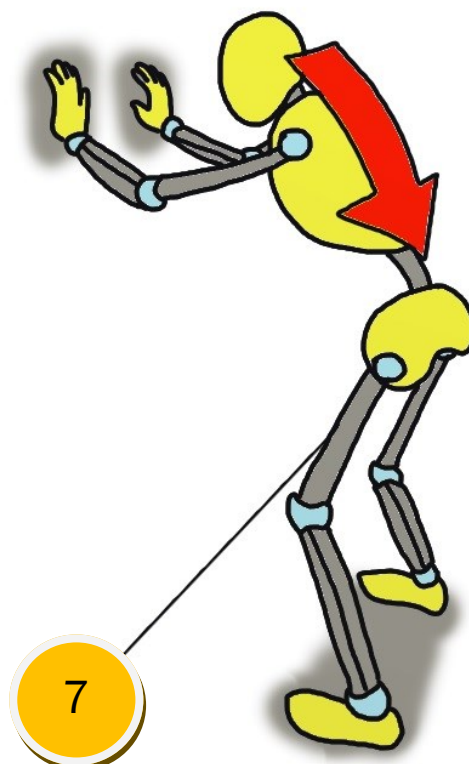
Рука скручивается не за счет работы мышц, а именно давление на предплечье тела заставляет ее скручиваться – супинировать.

В крайнем положении наката плечо не ложится на стену, а опирается на скрученную руку.

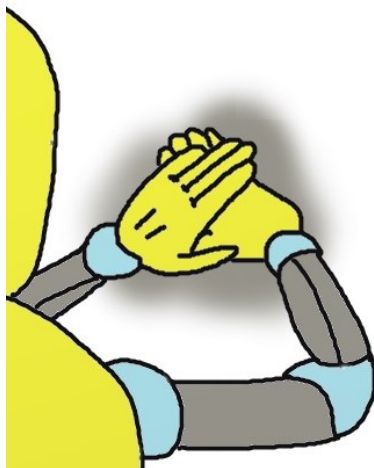
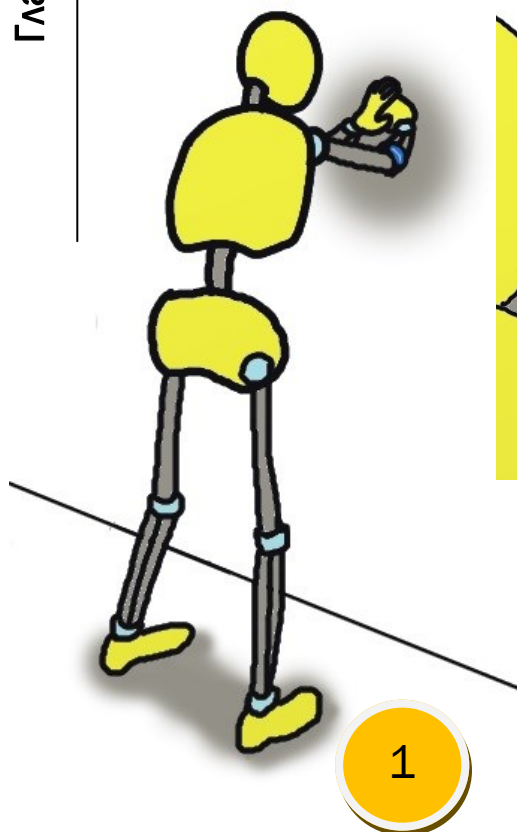
Стараемся как можно большую часть веса тела перенести на эту руку. По возможности пятку опорной ноги от пола не отрывать. Вся стопа берет на себя часть веса тела.

После наката сразу начинается выход в исходное положение.

ВНИМАНИЕ: когда происходит накат, то допускается полное выпрямление не опорной ноги. А при возвращении в ИП, присаживаемся, сгибая обе ноги в коленях.



2.4.«Падение на стену»



ИП: стоя у стены, как в предыдущем упражнении.

Ладони упираются в стену на уровне головы и скрещиваются между собой.

Локти при этом сгибаются, образуя угол в 90^0 между плечом и предплечьем.

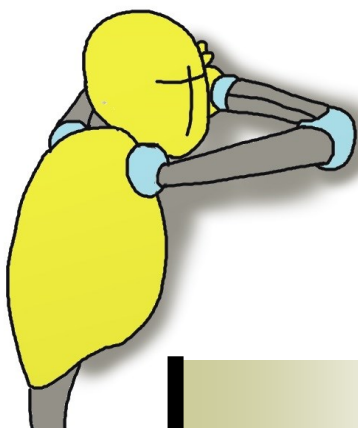
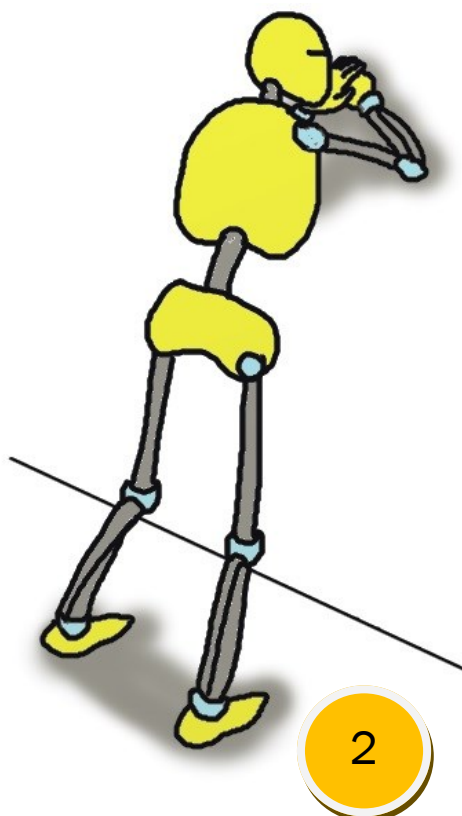
На пружинящих руках «проваливаем» туловище вперед на стену.

Предплечья расходятся в стороны, сокращая значение угла между ними и плечами.

Ранее скрещенные ладони расходятся и образуют подобие треугольника.

Височная часть головы помещается на этот «треугольник».

Отжимаясь от стены, возвращаемся в ИП.



«Височная часть головы помещается на этот «треугольник».».

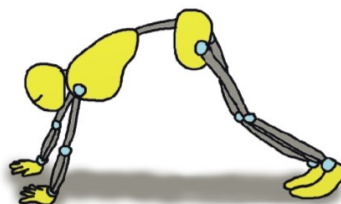
4 . 3

Упражнения на полу

Подводящие
упражнения
1-ый уровень

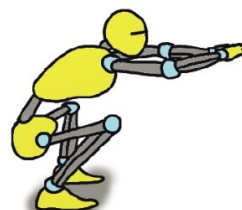
3 блок
на
полу

гусеница



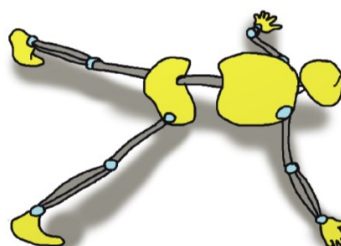
3-5 мин.

присед на ноге



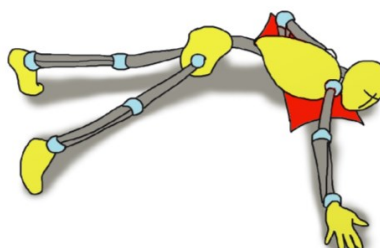
2 цикла

крест



3X15 сек.

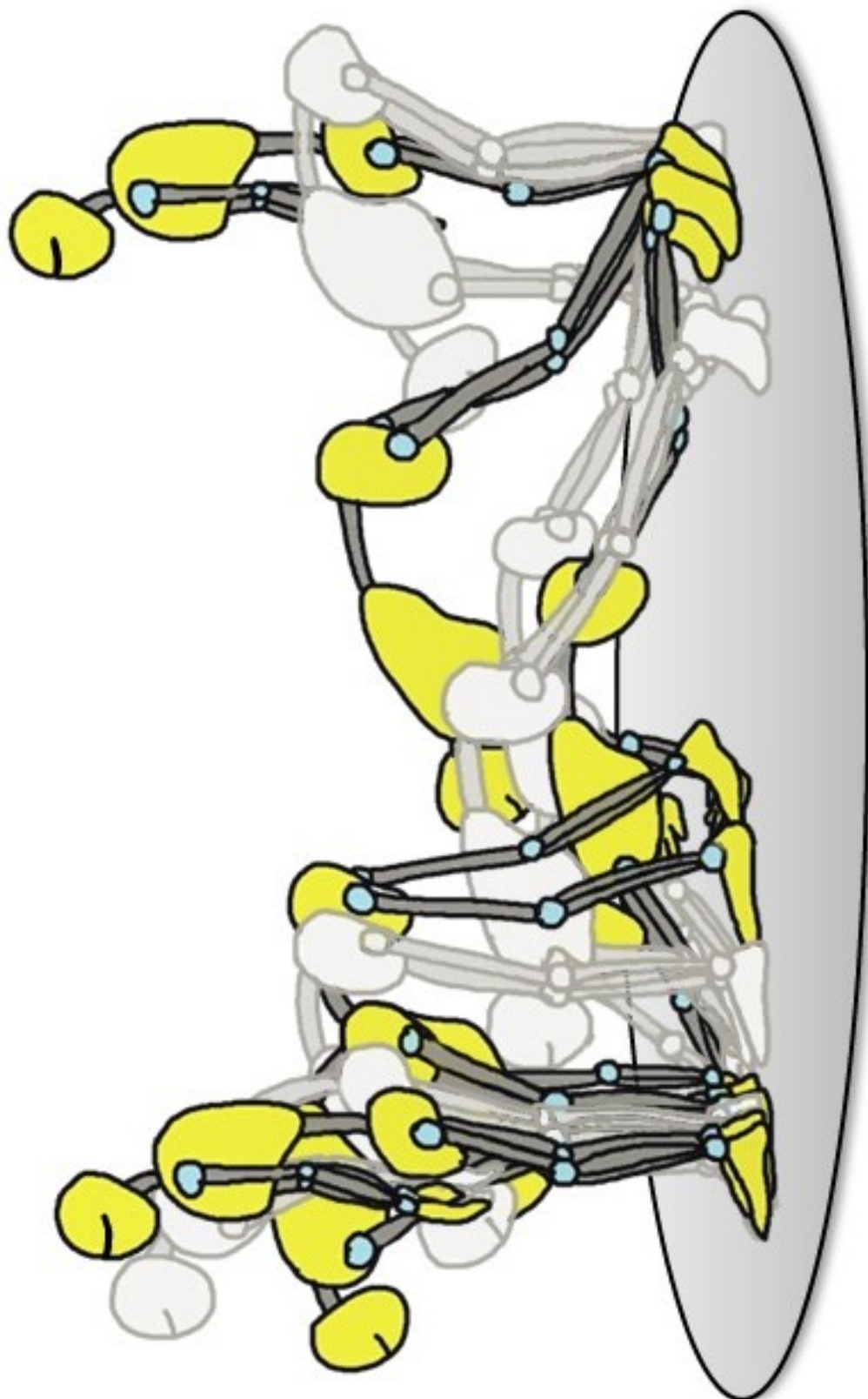
перекаты



10 циклов



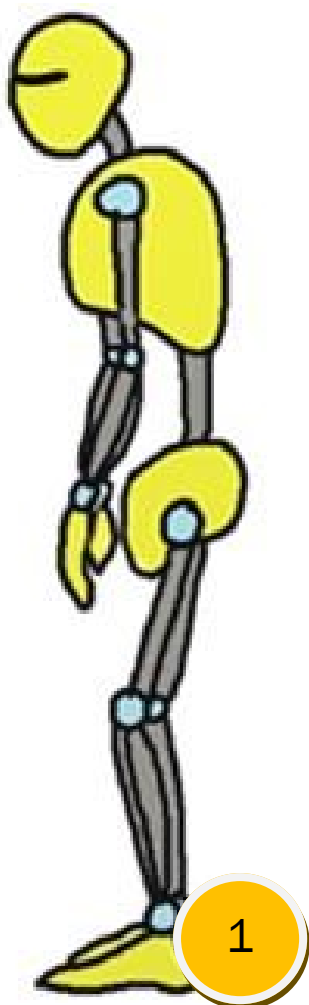
3.1.«ГУСЕНИЦА»



Данное упражнение, как и многие другие подводящие упражнения, имеет своей целью развить силу и ловкость упражняющегося.

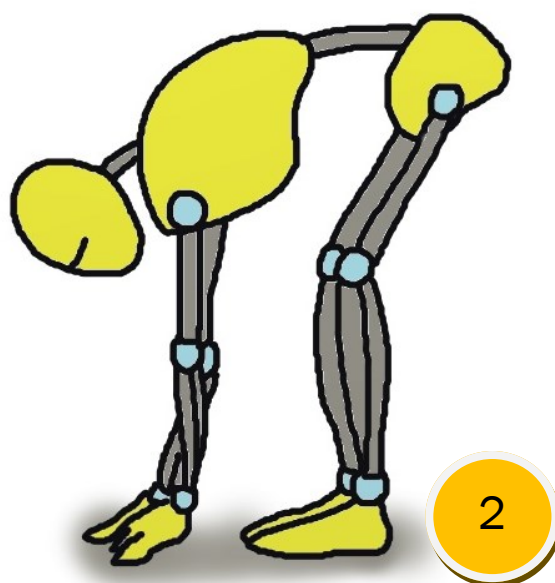
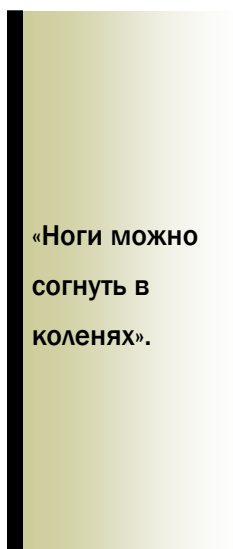
Оно может выполняться как в комплексе с другими упражнениями в течение 3-5 минут, так и отдельно, более углубленно прорабатывая его, отведя до 20 минут за тренировку. В этом случае, по-хорошему, занимающийся «проползет» не один десяток метров и даст хорошую нагрузку практически всем основным группам мышц тела человека: рук, ног, туловища, шеи.

Главное – не торопиться! А тем, кто испытывает проблемы по здоровью в области поясницы, спины, позвоночника, рекомендуется прежде посоветоваться со специалистом от медицины и физиотерапии.



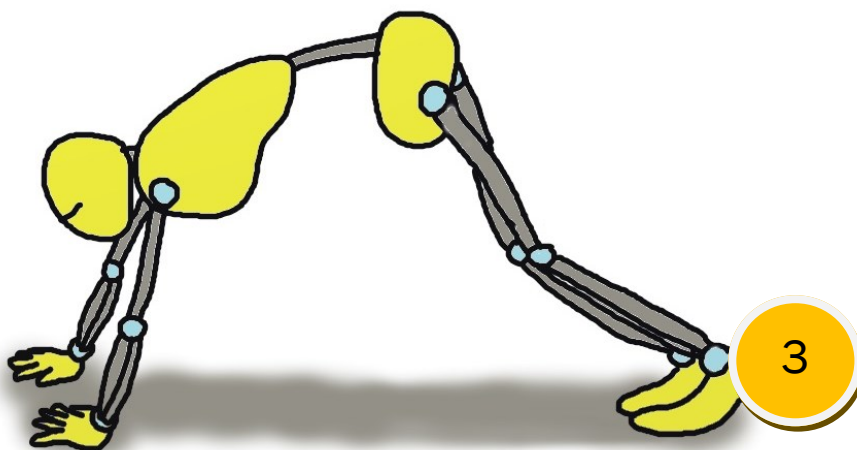
ИП: стоя. Стопы вместе. Руки расслаблены, свисают свободно вдоль прямого туловища.

Дыхание произвольное, спокойное.



Наклоняем туловище вперед до касания пола пальцами рук, а потом и ладонями (допускается остаться в упоре на пальцах). Сами кисти располагаются близко друг к другу. Ноги можно согнуть в коленях. Внимание на ощущениях в пояснице. Расслабленность мышц позволяет сделать комфортным наклон вперед с максимальной возможной амплитудой.

3.1.«ГУСЕНИЦА» (продолжение)



Не торопясь, передвигаем кисти рук вперед (на пальцах или на ладонях).

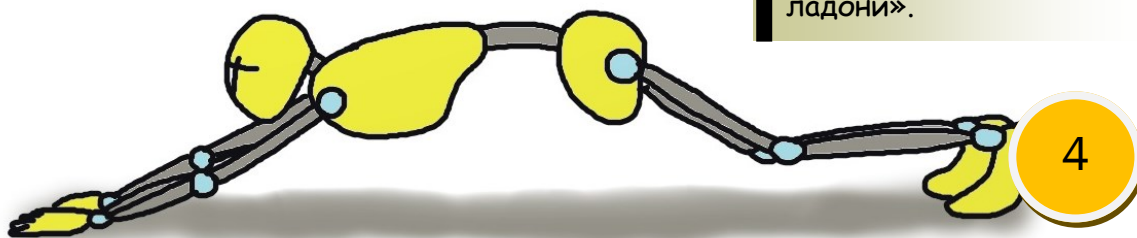
Передвижения короткие – на длину ладони.

Вслед за руками тело постепенно вытягивается вперед.

При этом начинают напрягаться мышц рук и спины, обеспечивая устойчивость телу. Стопы ног остаются на месте, приподнимаясь на носках. Дыхание произвольное. Взгляд направлен вперед.



«Передвижения короткие – на длину ладони».



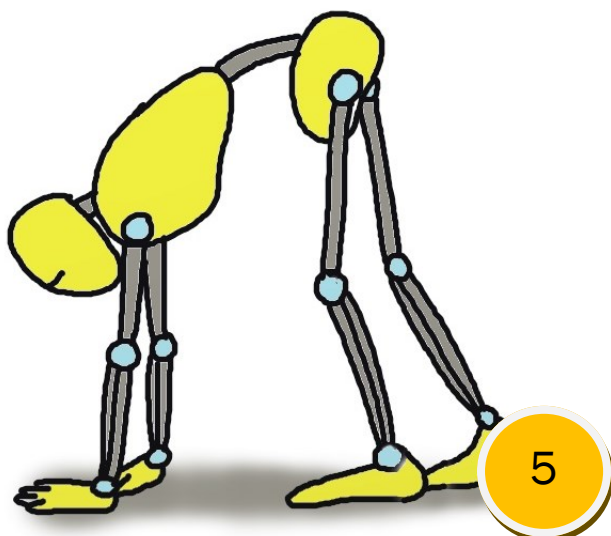
Продолжаем движение кистей вперед до тех пор, пока не достигнем расстояния от пола до груди в 10 см (примерно высота ладони поставленной на ребро).

В этом максимально нижнем положении выполняемого упражнения за-

держаться на 10 секунд.

Дыхание произвольное.

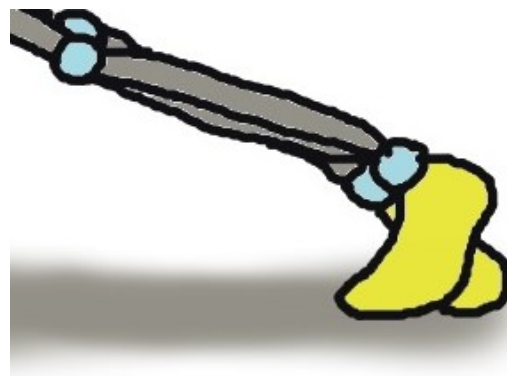
Мышцы спины удерживают все тело натянутым, а мышц рук и ног поддерживают тело на весу.



После паузы в 10 секунд начинаем движения стопами.

При неподвижных кистях (в этой фазе, если упражнение выполняется на пальцах, то лучше опуститься на всю поверхность ладоней) носки стоп начинают делать малые шажки.

Длина такого шага – насколько носок стопы может вытянуться перед без включения в работу колена.

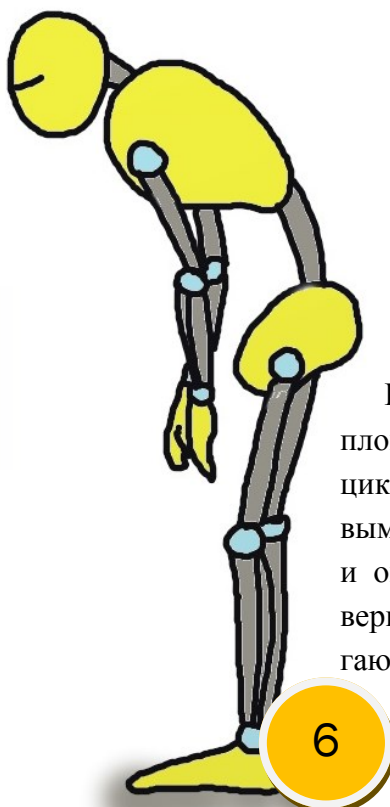


Такими переступами стопы двигаются вперед по направлению к кистям рук.

Когда носки стоп достигают ладоней, начинаем выпрямлять туловище, отрывая от пола.

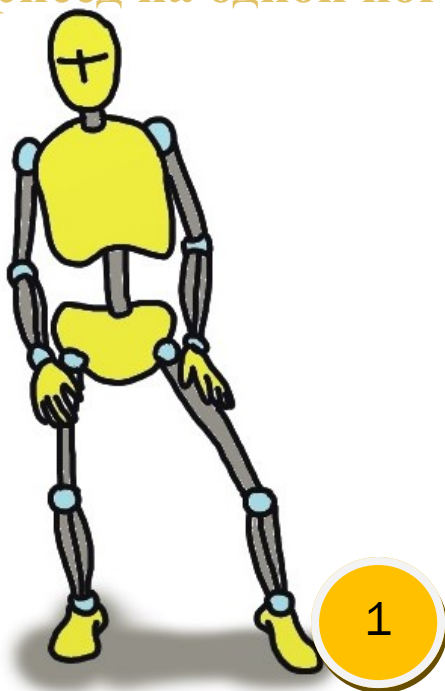
В конечной фазе выпрямления прогнуться назад и окончательно выдохнуть. Принимаем исходное положение. Цикл закончен.

«Дыхание произвольное.
Взгляд направлен вперед».



В условиях 2 м² полезной площади квартиры следующий цикл выполняется назад – первыми в работу вступают стопы и они двигаются назад. И завершают цикл кисти рук, двигающиеся к стопам.

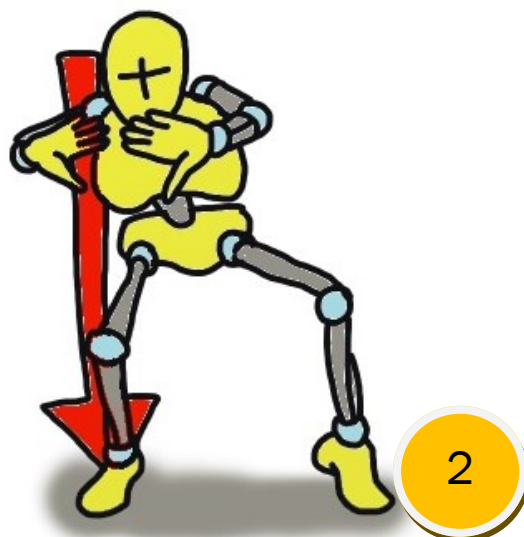
3.2.«Присед на одной ноге»



ИП: стоя, ноги на ширине плеч

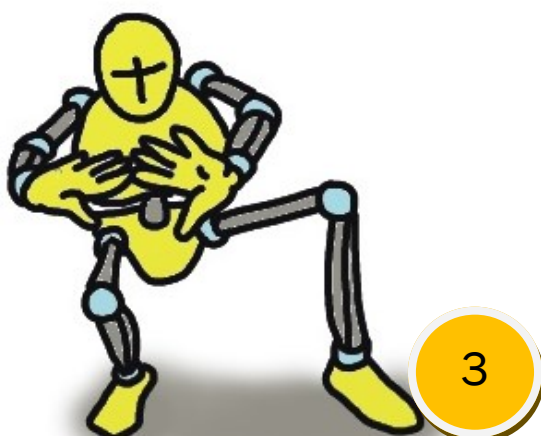
Вес тела переносим на правую ногу.

Левая нога отводится чуть в сторо-



ну для удержания равновесия.

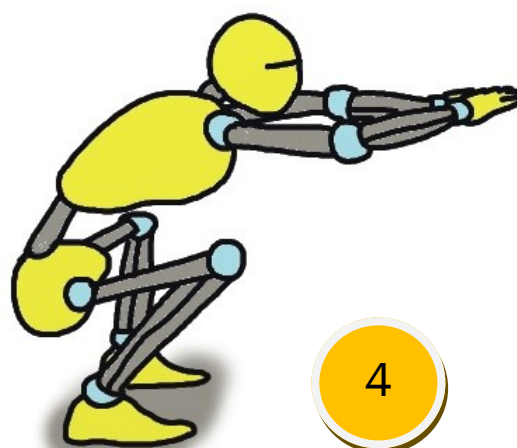
Равномерно приседаем на правую ногу в течение 10–30 с (в зависимости от своих физических возможностей).



При приседе пятку правой ноги от пола не отрываем.

Дыхание произвольное. Желательно вести счет вслух.

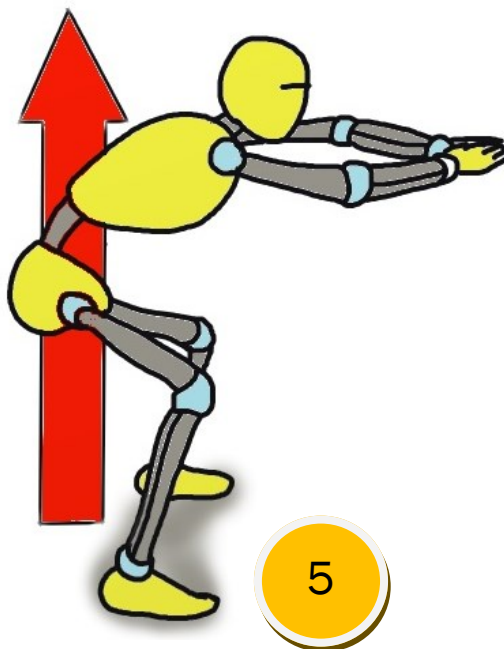
Руки для удержания равновесия вы-



тягиваем вперед перед собой.

По завершении приседа начинаем подъем на тот же счет от 10 до 30 с.

«Дыхание произвольное. Желательно вести счет вслух».



Подъем осуществляем строго вертикально. По линии опорной правой ноги и туловища.

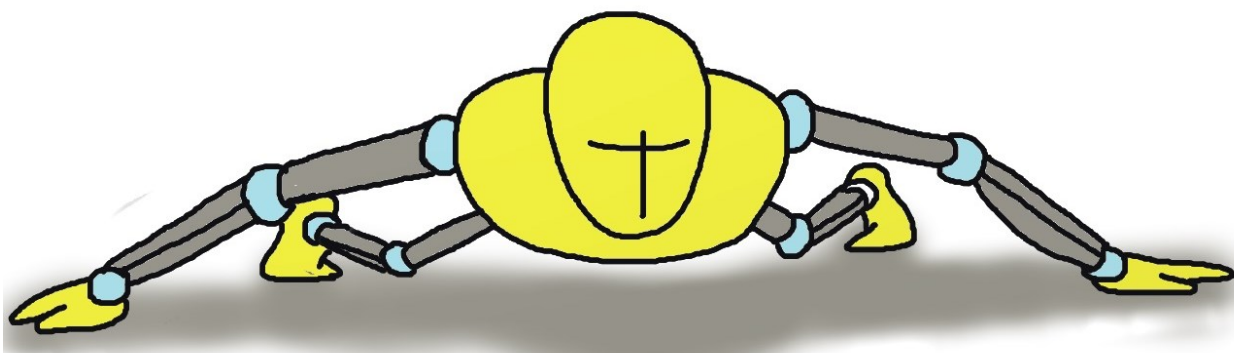
Когда опорная нога почти выпрямлена, но не до конца, и все еще находится под нагрузкой, то плавно переносим вес тела на левую ногу и повторяем присест на тот же счет уже на левую ногу. Это есть один цикл.

Спина, насколько это возможно, удерживается вертикально.

Упражнение выполняется в два цикла подряд. По их завершении полностью выпрямляемся. Делаем вдох-выдох и достигаем полного расслабления в ИП.

1 минуту стоим без движения. Это очень важный момент – после этого упражнения есть вероятность повышения артериального давления и его надо оптимизировать такой спокойной стойкой.

3.3.«КРЕСТ»



ИП: лежа животом на полу.

Руки разводим максимально в стороны, ладони рук смотрят вниз, упираться в пол.

Голова повернута в одну из сторон и, если позволяет поверхность пола, щекой лежит на полу.

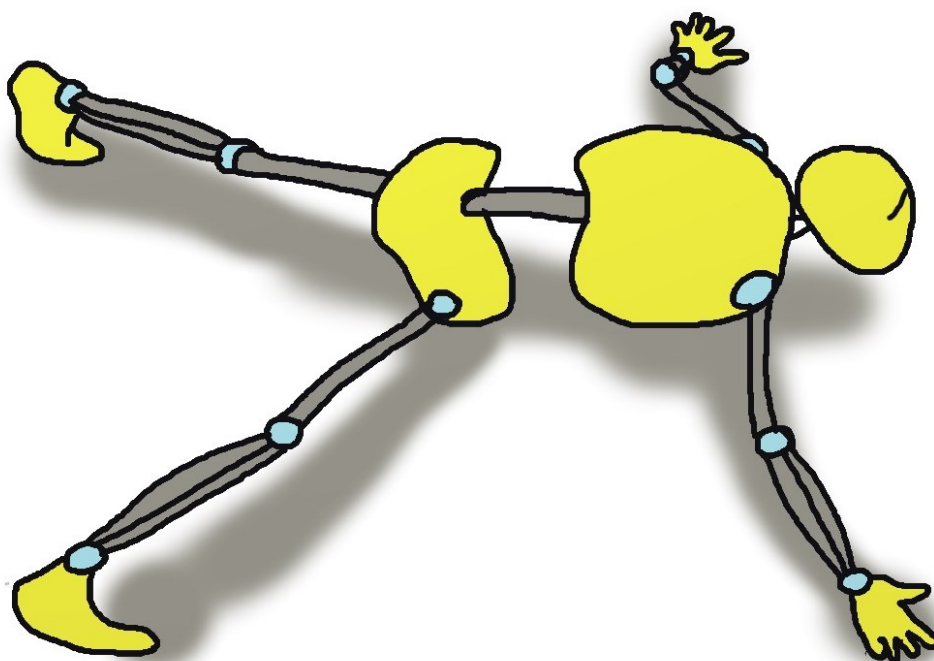
Стопы ног разводим на ширину плеч или чуть шире, и упираемся нос-

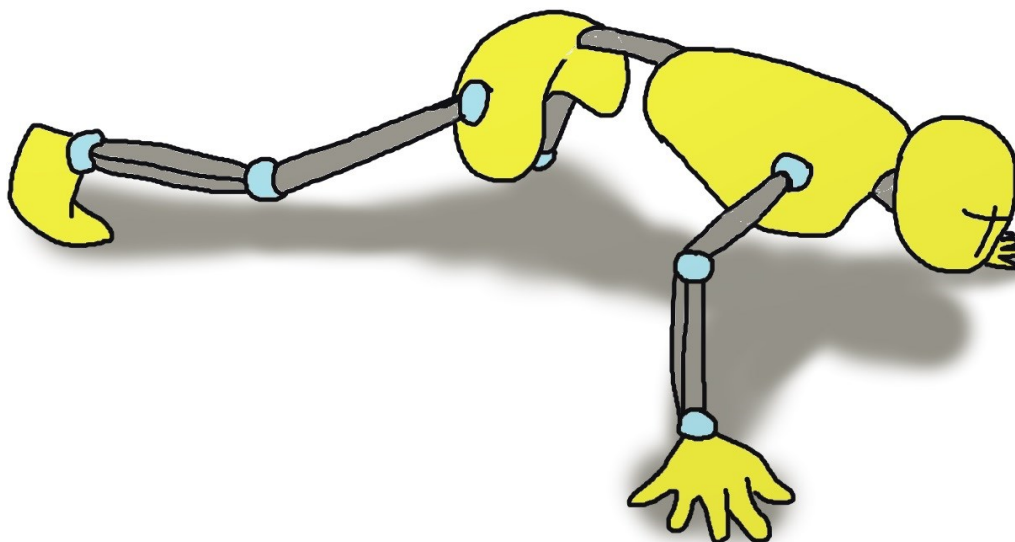
ками в пол.

Таким образом формируем фигуру «крест».

Теперь слегка подтягиваем кисти рук по направлению к груди.

Этим движением мы обеспечиваем некоторое пространство, позволяющее согнуть руки в локтях.





На выдохе поднимаем туловище на согнутых руках над полом на высоту не более 10 см (высота ладони поставленной на ребро).

Удерживаем тело на ладонях и носках стоп в этом положении 30 с. Дыхание произвольное.

Рекомендуется осваивать это упражнение, переходя постепенно с уровня на уровень:

1-ый :3 подхода по 15 с (перерыв 30 с)

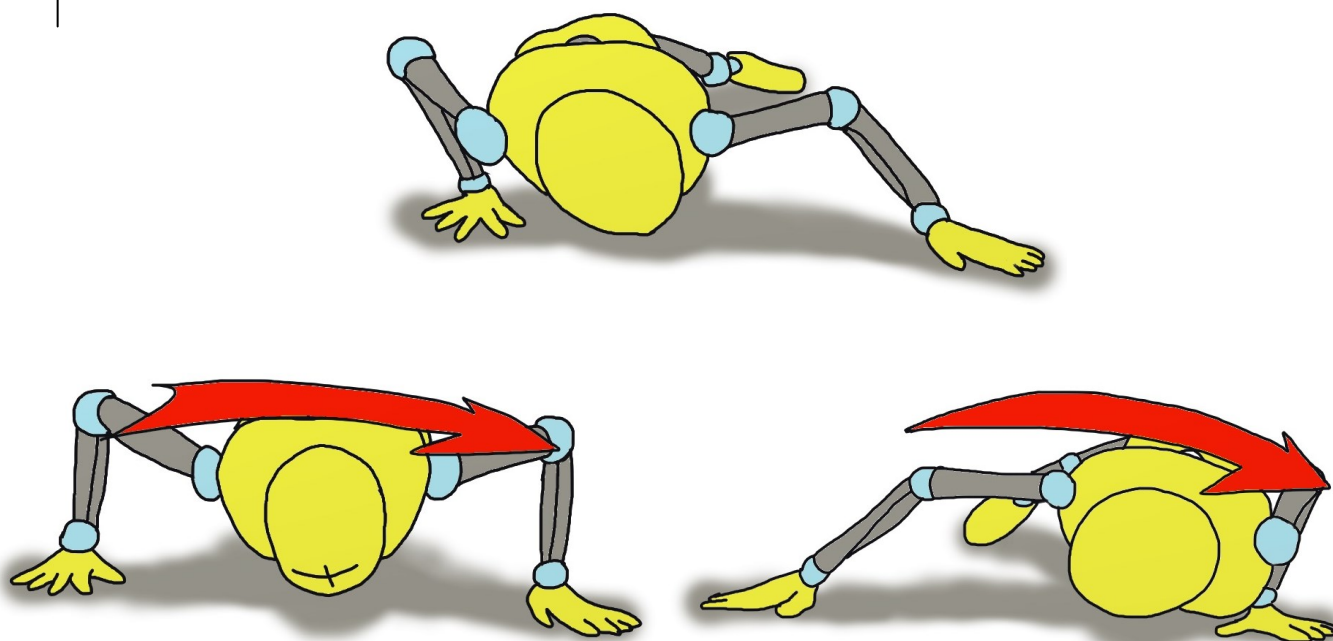
2-ой: 5 подходов по 20 с (перерыв 30 с)

3-ий: 7 подходов по 30 с (перерыв 30 с)

4-ый: 5 подходов по 1 мин (перерыв 30 с)

«На выдохе поднимаем туловище на согнутых руках над полом».

3.4.«Перекаты»

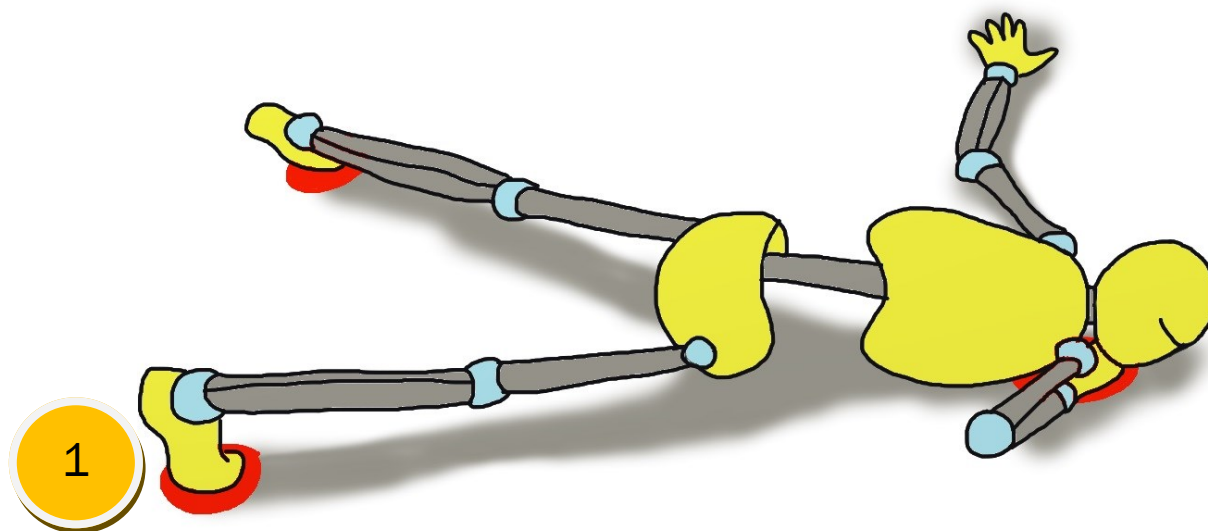


К данному упражнению следует отнестись особенно внимательно.

Оно не просто развивает мышцы тела. Правильное выполнение этого упражнения является залогом успеха в освоении более сложных подготовительных упражнений, которые, в свою очередь, подготавливают тело к специфическим действиям во время реальной работы бойца.

Имеется в виду умение бойца за-

пускать в работу таз. Движение тазом, зачастую, является тем непреодолимым препятствием, с которыми сталкиваются новички, пришедшие в спортзалы на тренировки рукопашного боя стиля Кадочникова. Да и старички находят для себя новые стороны в этом упражнении, когда им рассказываю тонкости его исполнения.



ИП1. Лежа на полу лицом вниз с опорой на три точки: носки ног и ладонь правой руки.

Носки ног расположены на ширине плеч или чуть шире.

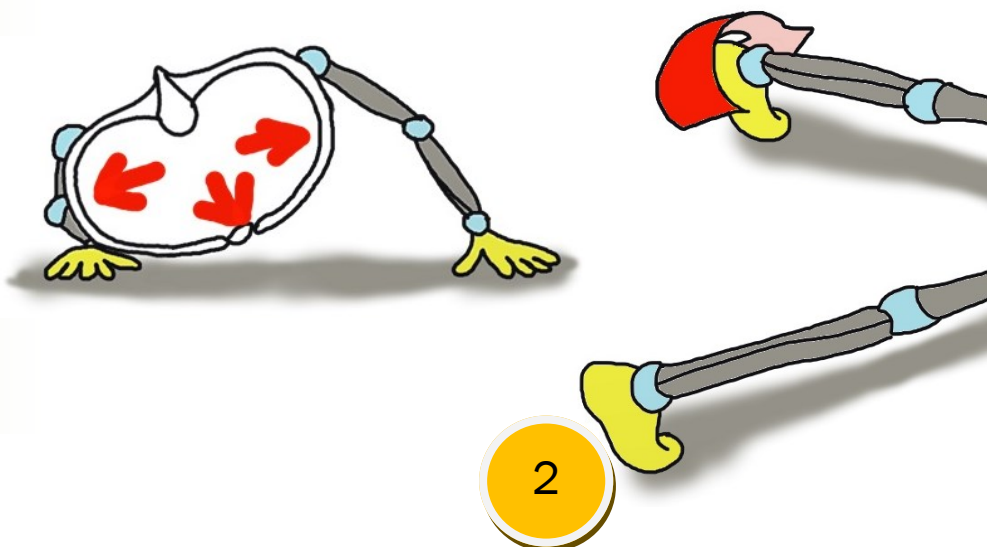
Переносим вес тела на правые руку и ногу.

Левую руку вытягиваем в сторону под 90 градусов к оси позвоночника.

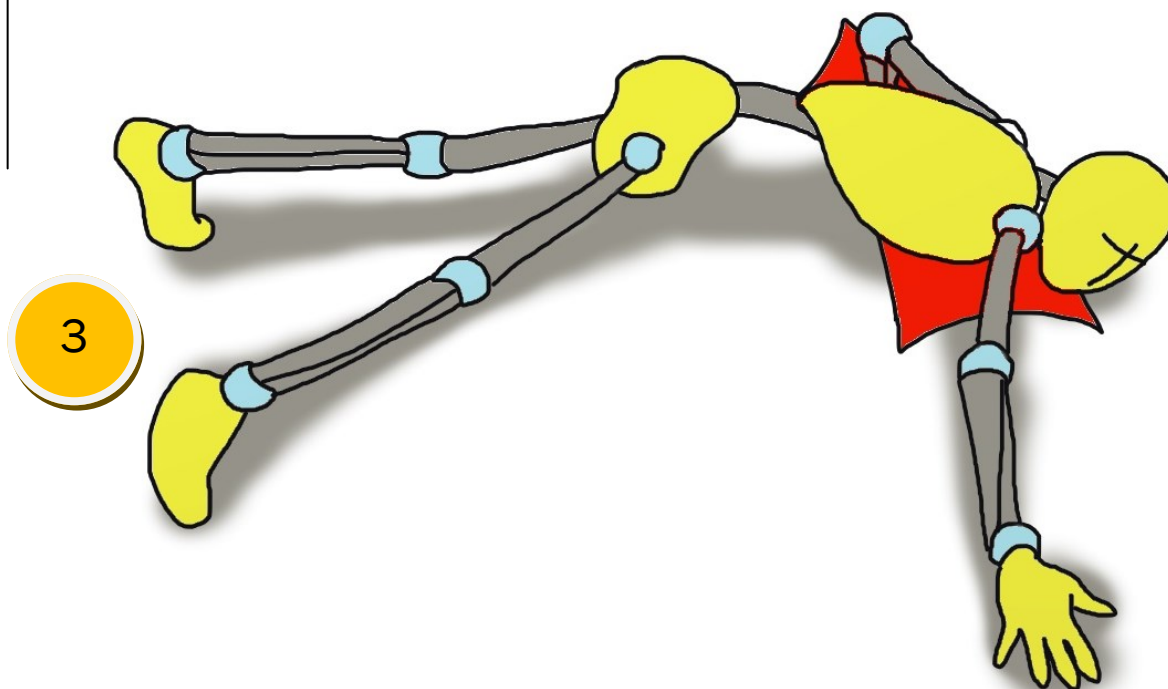
На вдохе, как бы извне, «тянем за пятку» по диагонали левую ногу, выкручивая ее пятку наружу.

Вдох расправляет грудную клетку и натягивает левую руку.

«Вдох расправляет грудную клетку и натягивает левую руку».



3.4.«Перекаты» (продолжение)



На выдохе по мере «переноса веса», левая рука, будучи натянутой и выпрямленной при первом вдохе, сгибается в локте, и на нее принимается вес тела – она скручивается под тело и становится опорной.

Также опорной становится и левая нога.

При этом сохраняется «натяжение» обеих ног.

В конечной точке движения **принимается ИП2** (симметричное ИП1 относительно оси позвоночника).

Основную работу по переносу тела осуществляет таз и ноги! А НЕ РУКИ!!!

Таз, скручиваясь, смещает общий центр масс. Вес тела распределяется на

не опорную до того момента ногу.

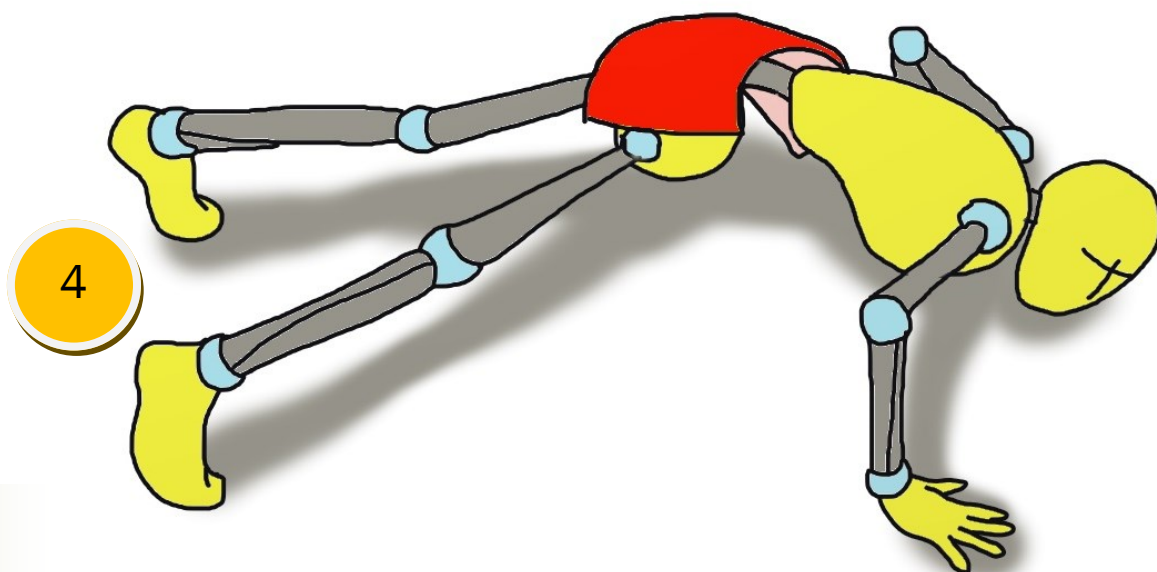
Ноги, находясь в натяжении и упираясь носками в пол, подкручиваются в стопах.

А руки просто обеспечивают формирование точек опоры и перемещение грудной клетки из стороны в сторону.

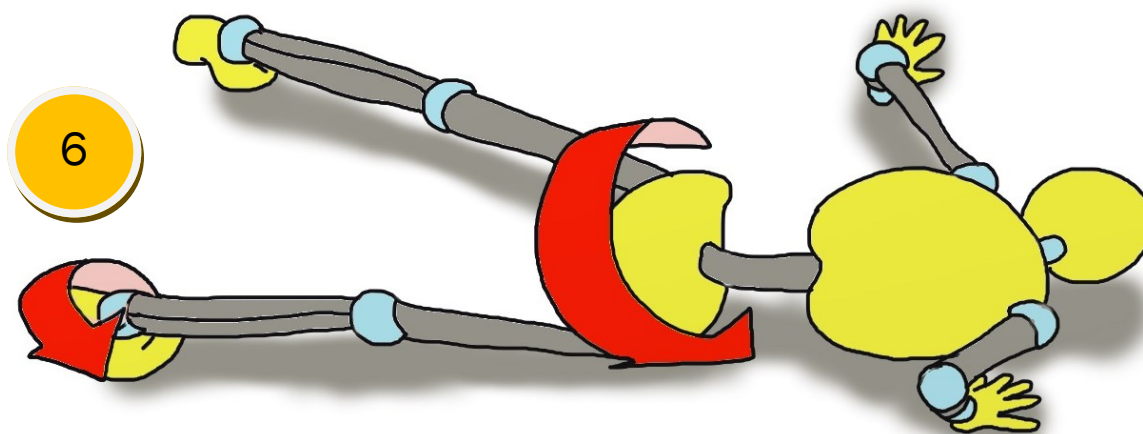
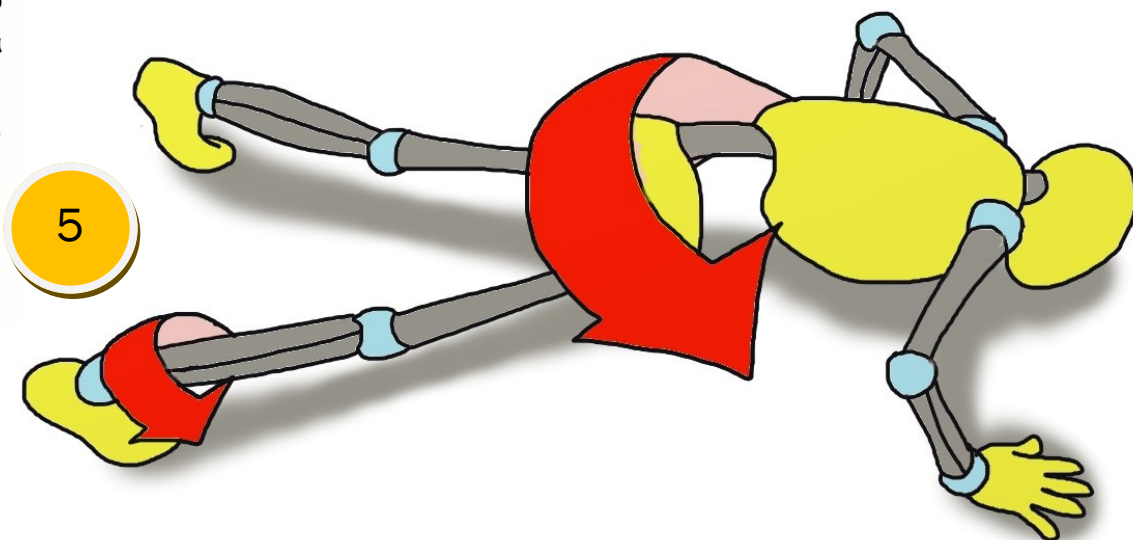
Вдох формирует жесткость грудной клетки, которая позволяет перераспределить вес тела по опорам.

Перекаты, выполненные по разу в обе стороны считаются за один цикл.

За тренировку выполнить до 10 циклов. При появлении некомфортных ощущений в мышцах плеч и груди немедленно прекратить выполнение упражнения.



«Основную работу по переносу тела осуществляет таз и ноги! А НЕ РУКИ!!!».



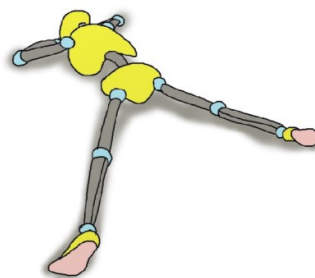
4 . 4

Упражнения в динамике

Подводящие
упражнения
1-ый уровень

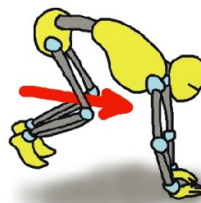
4 блок
в
динамике

раскатка на полу



10-15 раз

прыжок сидя



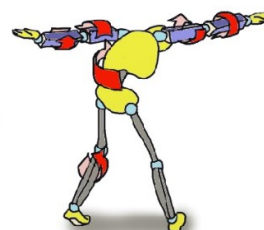
10-15 раз

скрутка в ногах



20-30 раз

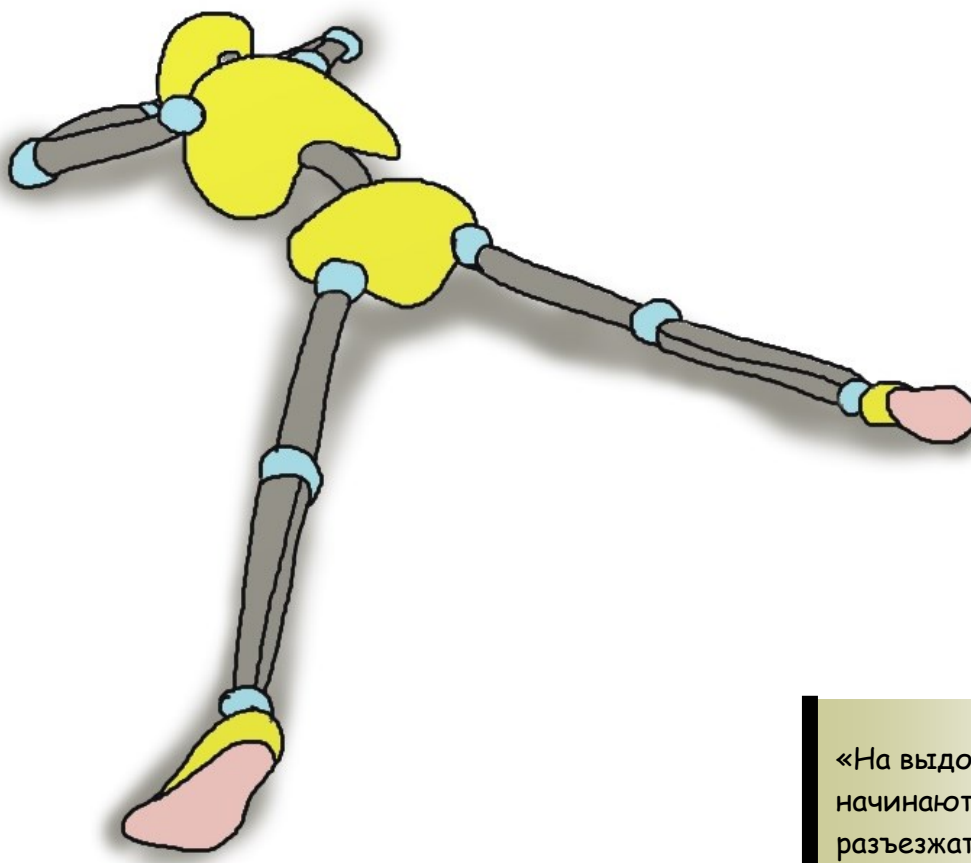
скрутка в плечах



20-30 раз



4.1. «Раскатка по полу»

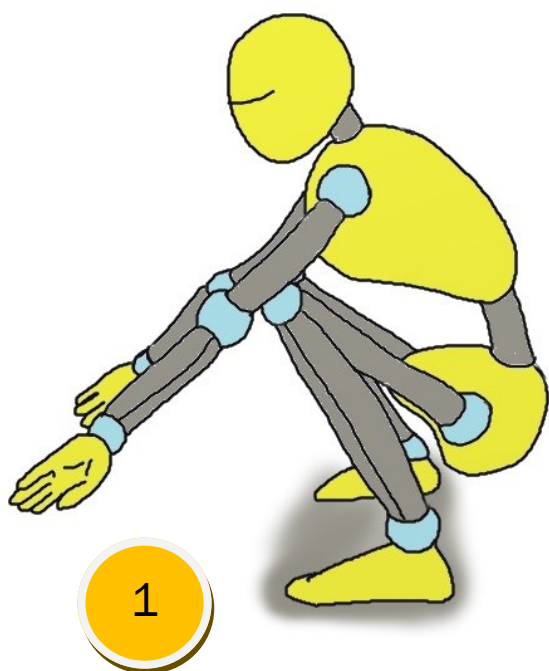


«На выдохе ноги начинают разъезжаться назад и в стороны, «раскатывая-распластывая» тело вдоль пола».

Данное упражнение подводит тренирующегося к навыкам самостраховки.

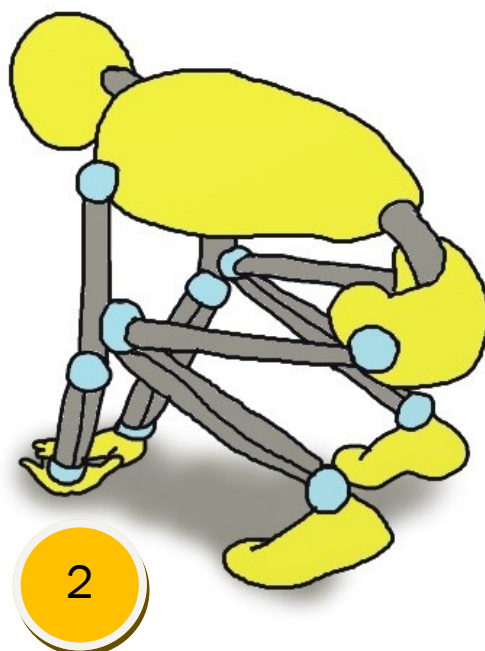
Падение вперед на пол с высоты собственного роста – типичная ситуация для рукопашного боя, и надо уметь грамотно выполнять его элементы для исключения травмоопасных ситуаций.

«Раскатка» – это не совсем удачное название упражнения. Но оно более или менее передает его смысл.



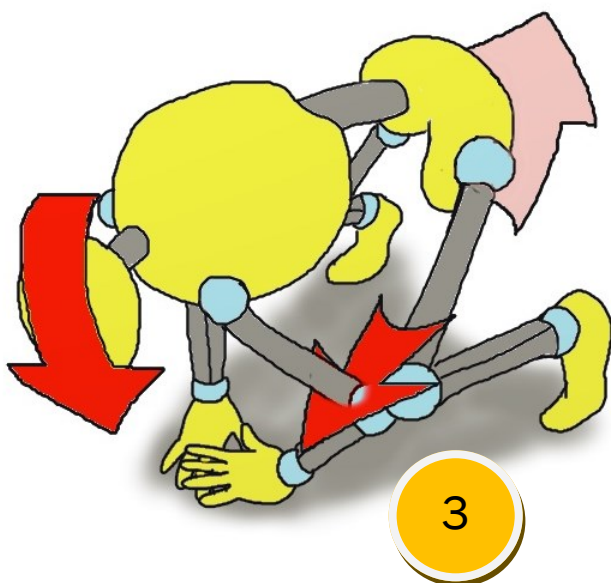
ИП: сидя в глубоком приседе, как в упражнении «нижняя рамка сидя».

Руки ладонями упираются в пол перед

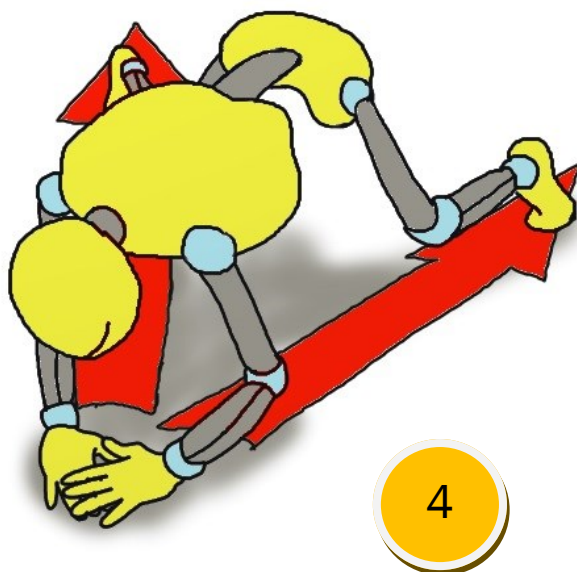


собой. Ладони образуют форму треугольника.

Колени упираются в локти.

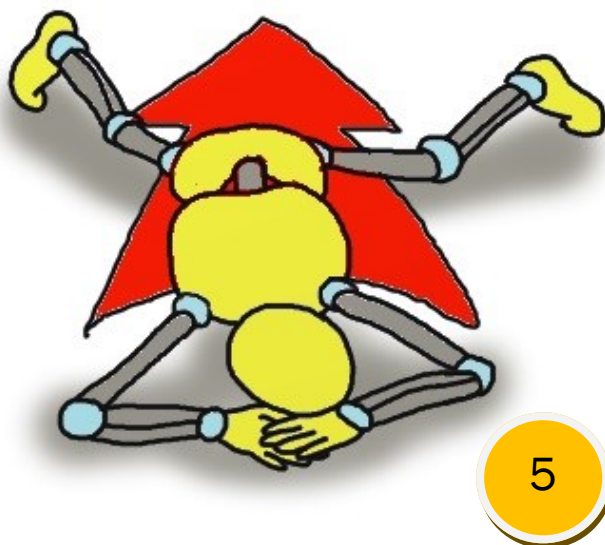


Большую часть веса тела переносим на ладони рук. На выдохе ноги начинают разъезжаться назад и в стороны,



«раскатывая-распластывая» тело вдоль пола. Ладони рук выступают в качестве точек отталкивания, оставаясь при этом на месте.

4.1. «Раскатка по полу» (продолжение)



По мере вытягивания ног во всю свою длину грудь опускается на пол и голова одной из своих височных сторон кладется на «треугольник» ладоней.

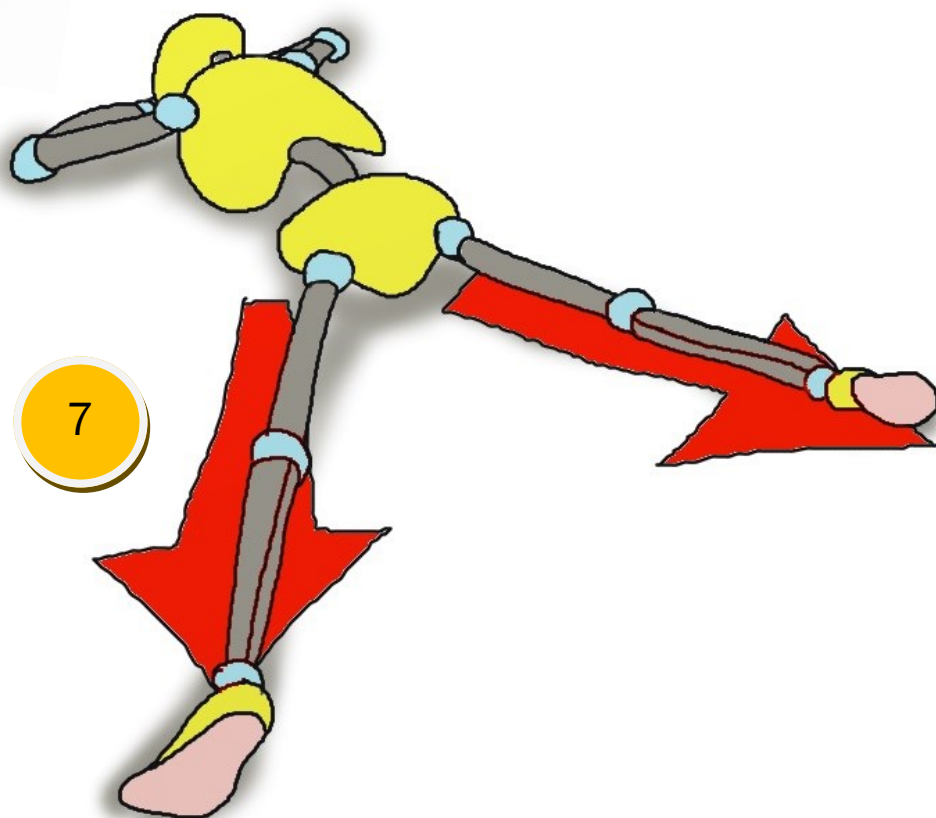
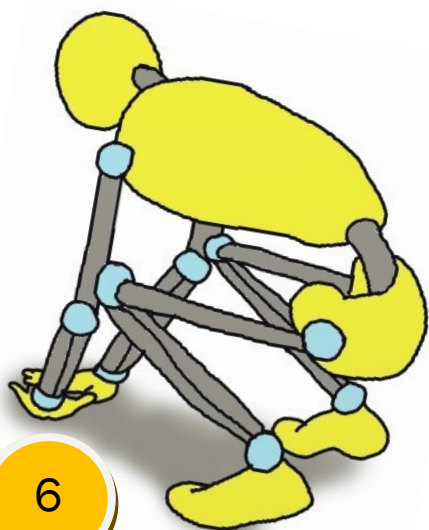
Все тело опускается на пол.

Важно закрепить навык помещения головы височной частью на «треугольник ладо-

ней».

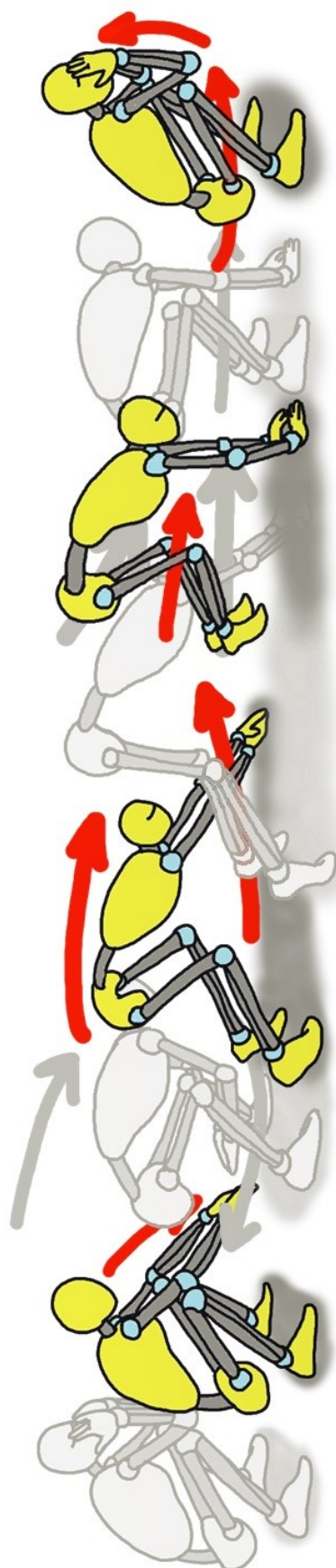
Для этого не стоит увеличивать скорость выполнения упражнения.

В спокойном ритме выполняем 10–15 «раскаток» за тренировку. Желательно выполнять упражнение на чистом и гладком полу.



«Важно закрепить
навык помещения
головы височной
частью на
«треугольник
ладоней»».

4.2.«Прыжок вперед сидя»



Упражнение чуть более выражено в плане динамичности и потребует больше рабочего пространства в квартире, нежели все предыдущие.

Но, можно постараться и ограничиться нашими 2-мя квадратными метрами если производить прыжок по диагонали такого квадрата. И прыгать так из угла в угол квадрата, каждый раз разворачиваясь для нового прыжка.

За тренировку, как минимум, следует делать 10-15 прыжков.

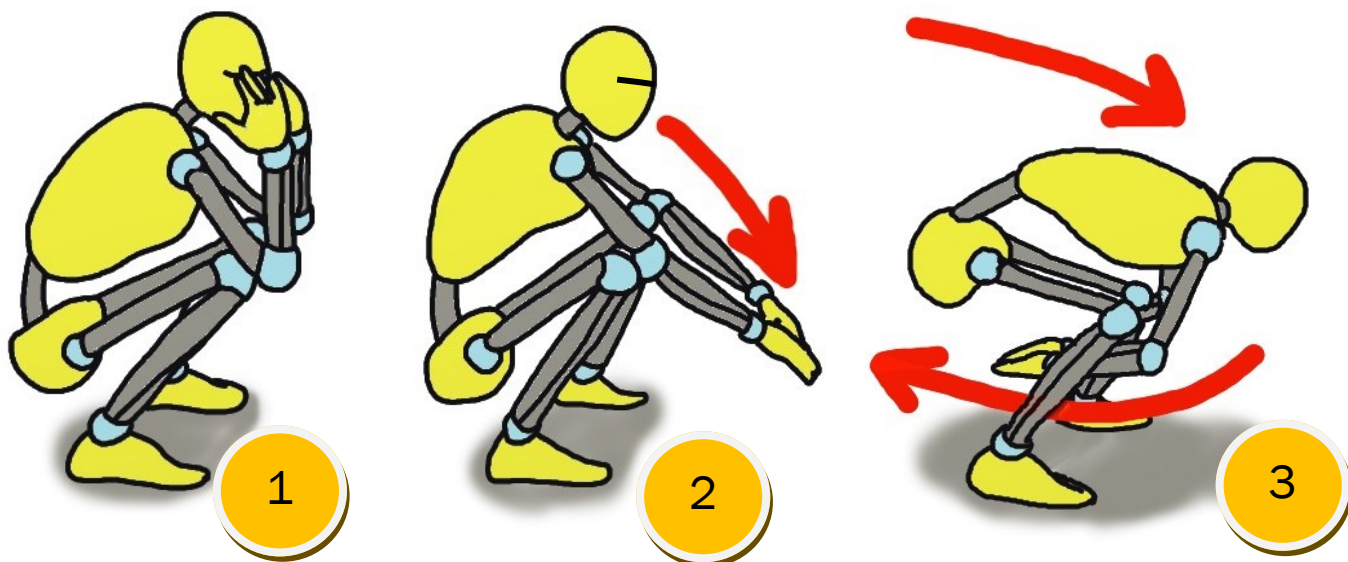
В будущем, по мере набора соответствующей физической формы, можно проводить самопроверку, проводя тест: выполнить за одну минуту максимальное количество прыжков.

Оценка:

30 раз – на тройку,

40 раз – на четверку,

50 раз – на пятерку.



ИП: положение упражнения «верхняя рамка» сидя.

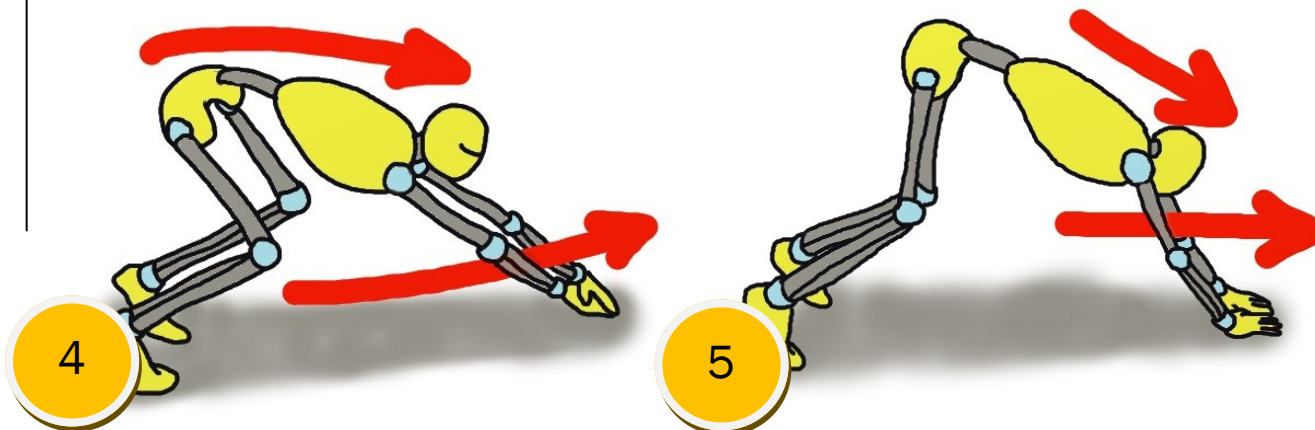
Из этого положения выпрямляем руки вперед.

Приподнимаем таз чуть вверх, наклоняя

вперед туловище. Взгляд направлен вперед.

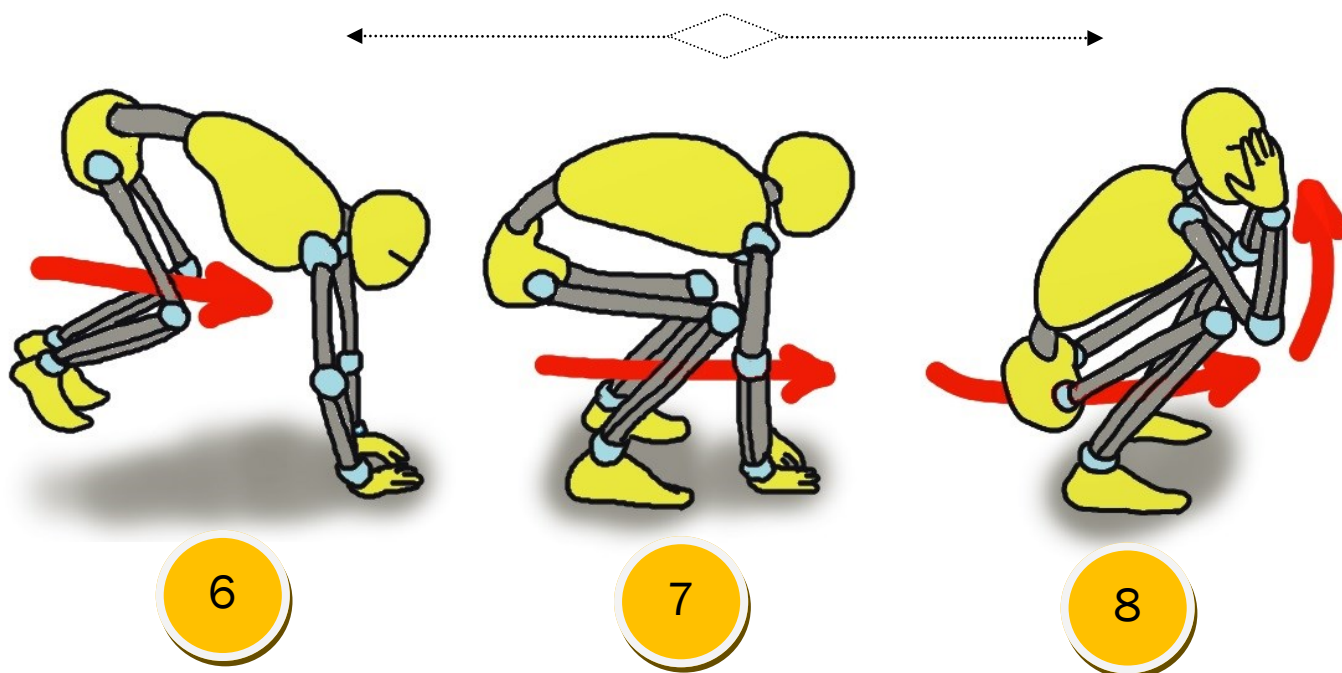
Сведенными вместе руками делаем небольшой замах под себя, формируя задел для последующего прыжка.

4.2. «Прыжок вперед сидя»



Отталкиваемся стопами от пола и прыжком перемещаем центр массы тела вперед. Руки при этом выбрасыва-

ются вперед за счет ранее подготовленного маха.

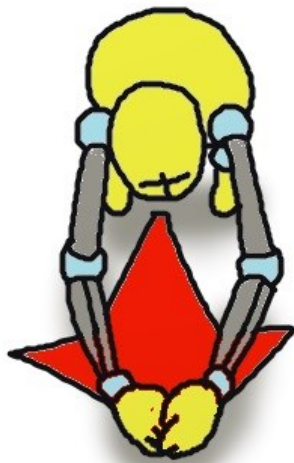


Опираемся ладонями рук в пол перед собой, используя эту точку опоры как конечную точку движения для ног.

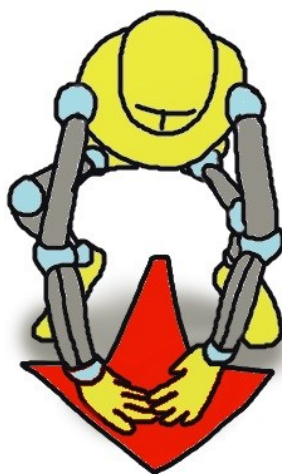
Стопы ног приземляются в непосредственной близости от ладоней. В сле-

дующее мгновение ладони рук уже перемещаются вверх для принятия ИП упражнения «верхняя рамка сидя».

Упражнение завершено.



6₁



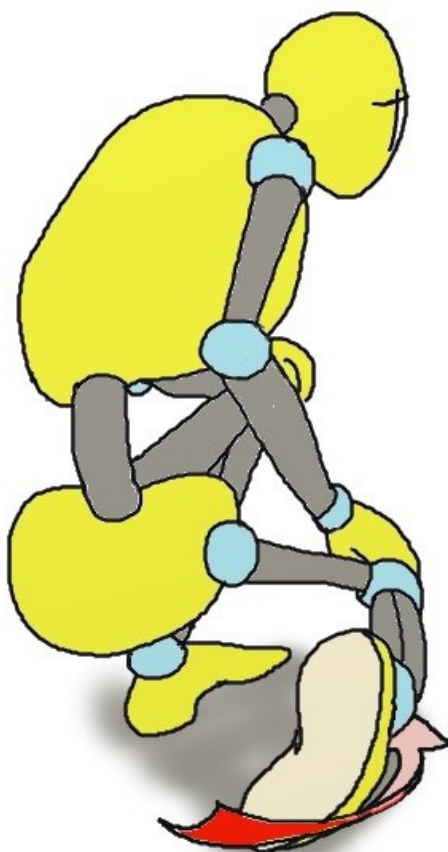
7₁



8₁

«Стопы ног приземляются в непосредственной близости от ладоней».

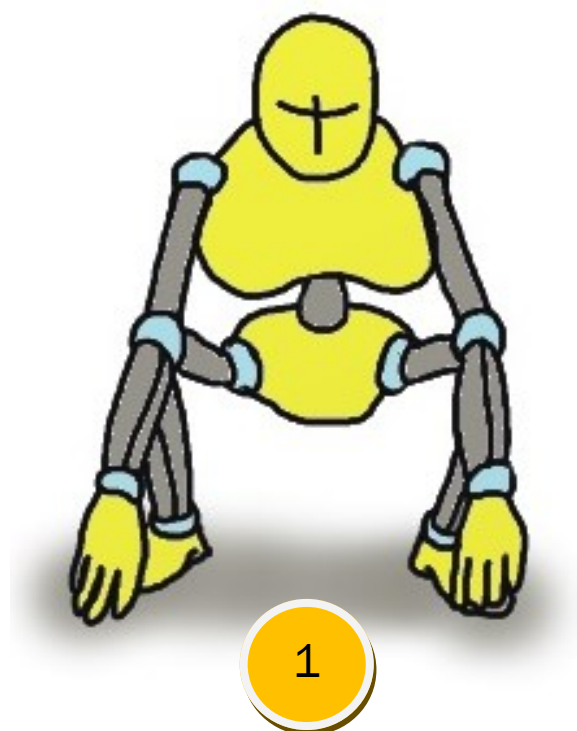
4.3.«Скрутка ногами»



«Скрутка ногами» – это тоже не очень удачное название для описываемого упражнения. Но все же. Задача этого упражнения – разработать голеностопный сустав ноги.

И, акцентируя на этом особое внимание, внесем уточнение: ключевой момент в нем заключается в том, что в упражнении задействована внешняя сторона стопы. Именно эта сторона должна по мере исполнения касаться пола.

Количество повторов для начала подбирайте по своим ощущениям. Но стандартное количество на тренировку – 20 на каждую ногу.



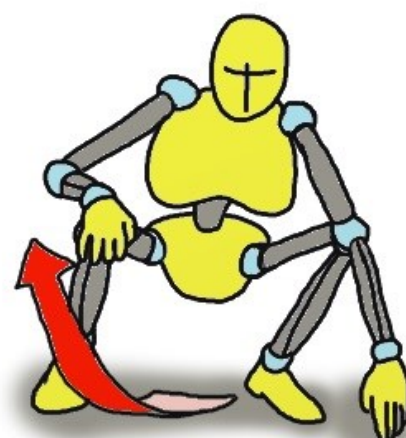
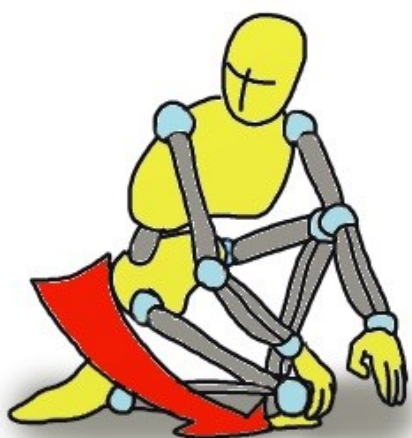
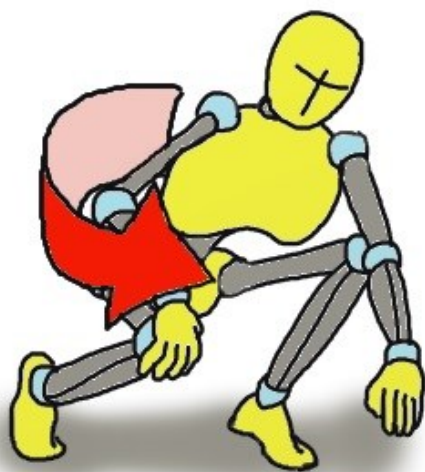
ИП: *конечная фаза упражнения «нижняя рамка сидя».*

Помещаем ладонь правой руки на колено одноименной ноги.

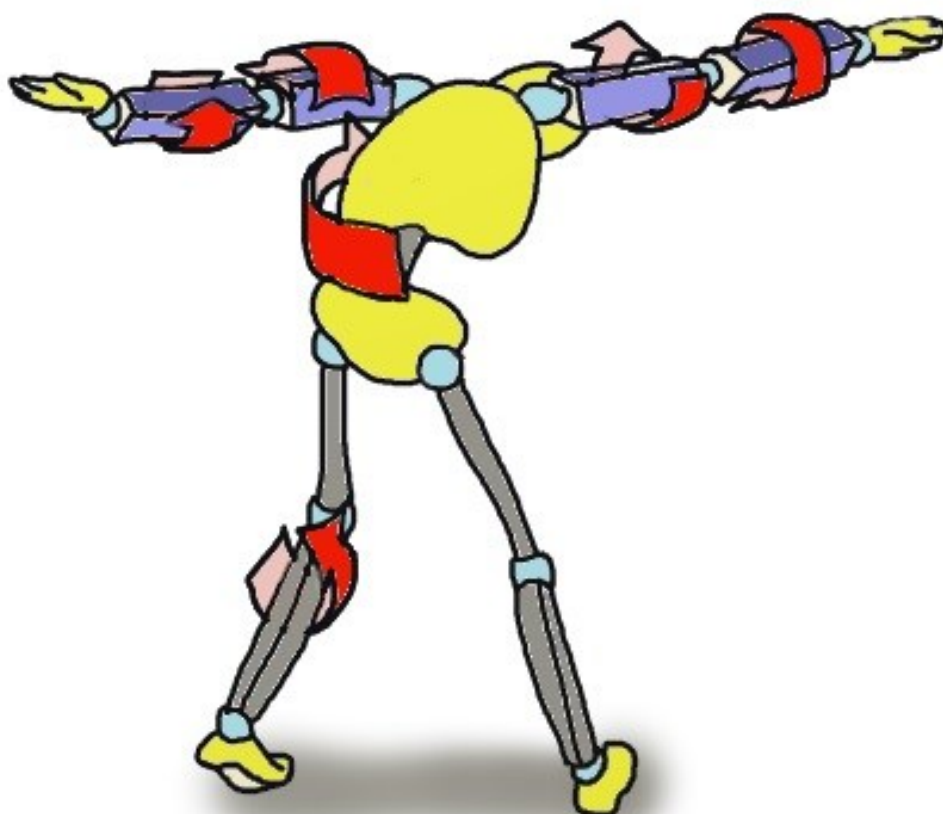
Если коротко, то это колено должно коснуться носка разноименной ноги. Но такое движение должно идти не по наикратчайшему пути, а наоборот, по самому большому радиусу (в качестве центра полуокружности

выступает тазобедренный сустав ноги).

Пока колено, толкаемое движением таза вперед, делает большой полукруг, стопа проворачивается наружу и своей внешней стороной касается пола. Затем и колено опускается на пол около носка разноименной ноги.

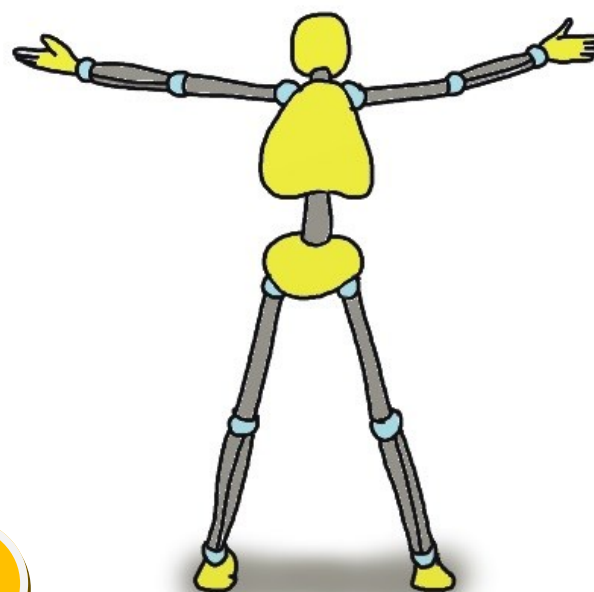
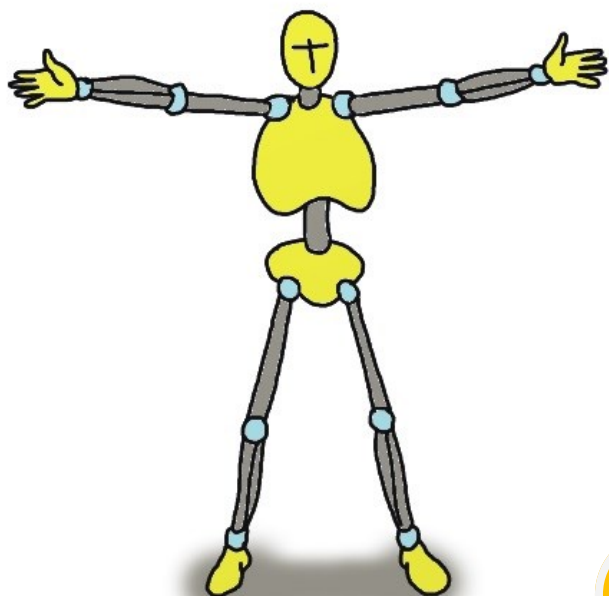


4.4.«Скрутка в руках»



Важно освоить правильное скручивание в плечах и руках. Прикладному применению этого базового упражнения не счесть примеров. Этот элемент присутствует и в кувырках вперед и назад, и в съеме бокового удара палкой, и много еще в каких случаях применения РБ стиля Кадочникова.

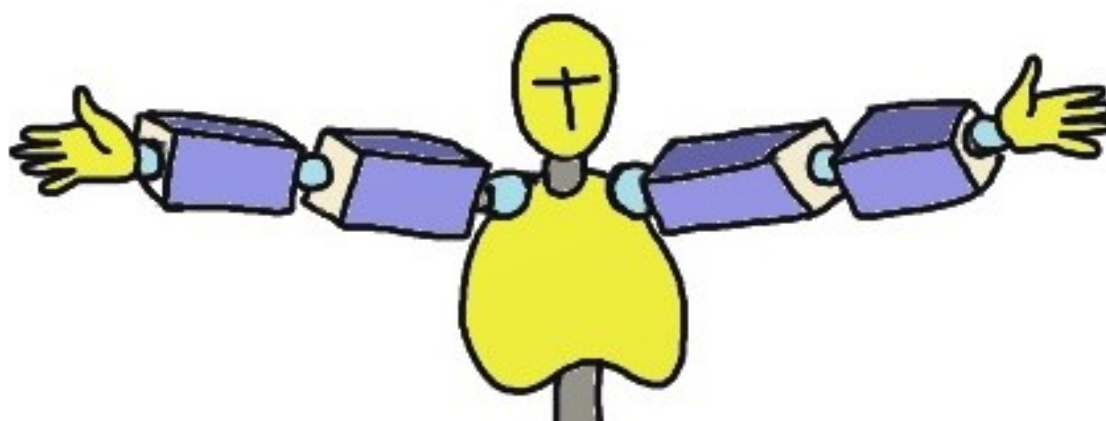
За тренировку необходимо сделать не менее 30 скруток в каждую сторону.



1

ИП: стоя, стопы расположены на ширине плеч. Руки разведены в стороны и натянуты.

Принимается положение «крест» стоя на ногах.

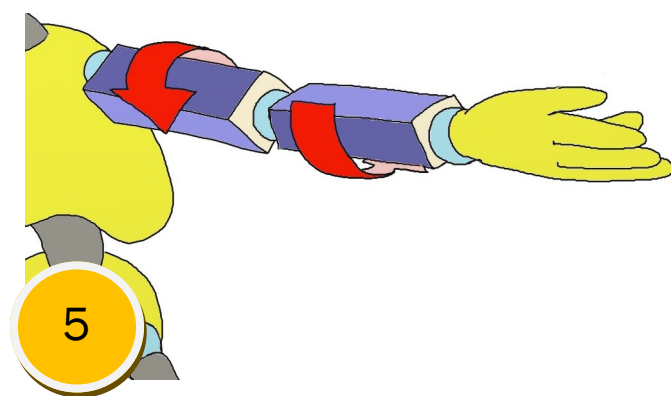
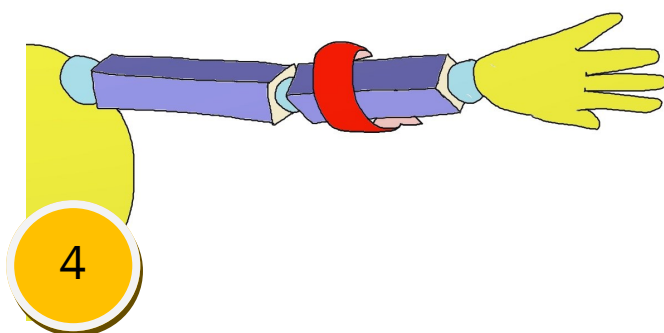
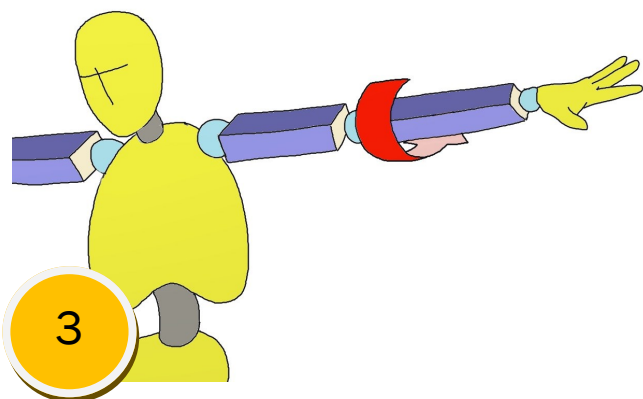


2

Для наглядности условно добавим рукам четко выраженные грани. «Наденем» на руки виртуальные прямоугольные блоки-кирпичи.

Вытягиваем руки в стороны. Натягивание -вытягивание рук обеспечивается в первую очередь вытягиванием больших пальцев рук.

4.4.«Скрутка в руках» (продолжение)



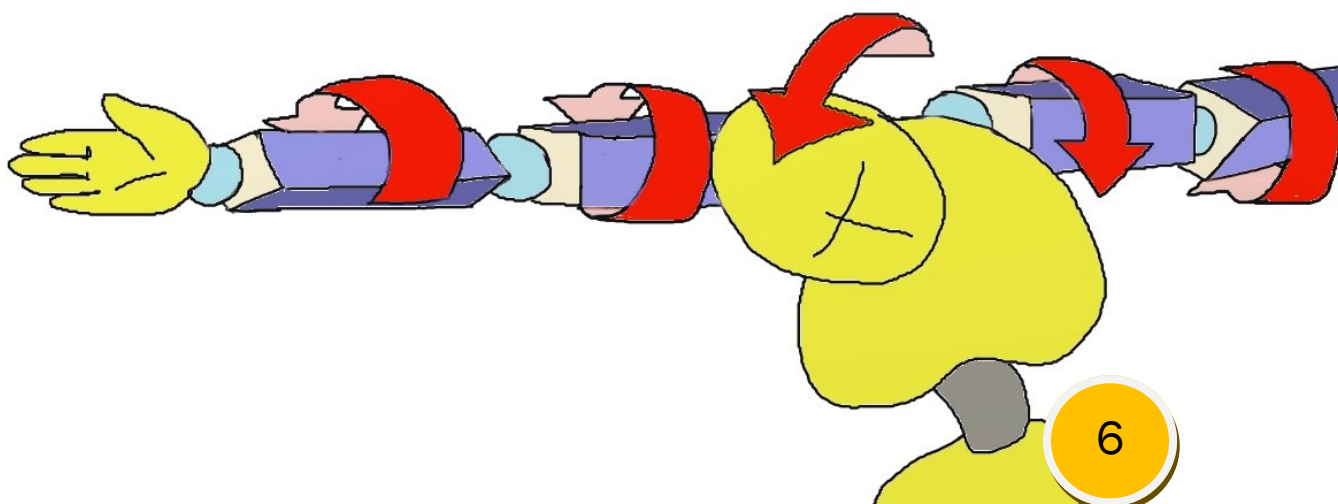
Большой палец левой руки начинает скручиваться внутрь (пронация предплечья).

Вслед за пальцем в скручивание вступает предплечье левой руки.

По мере выработки скрутки пред-

плечья начинает скручиваться плечо (пронация).

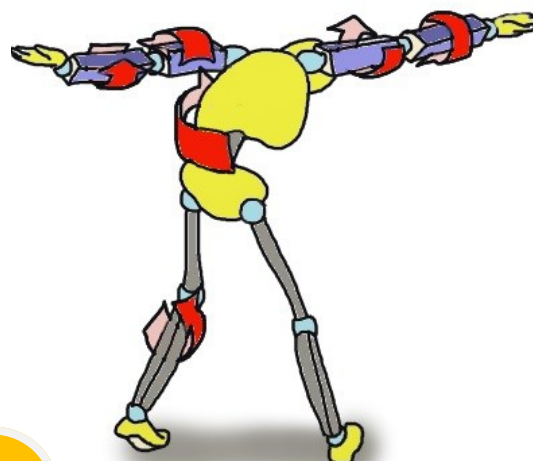
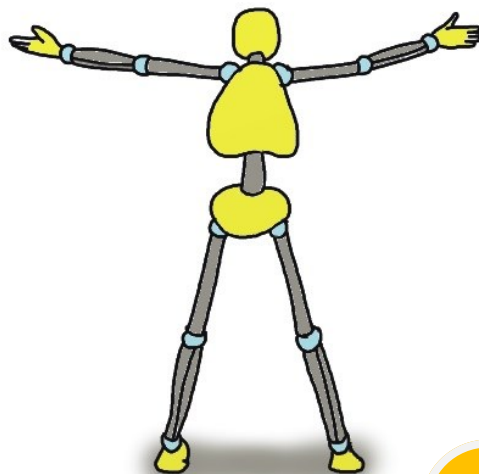
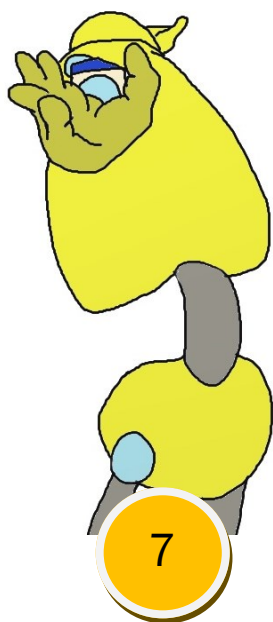
По завершению скрутки плеча в скрутку вступает туловище, чуть сгибаясь в пояснице и проворачиваясь вокруг позвоночника слева направо.



За туловищем начинает скручивать плечо правой руки, но уже наружу (супинация).

За плечом начинает супинировать предплечье правого плеча, а затем и большой

палец правой руки тянется наружу. Голова наклоняется и прижимается к правому плечевому суставу, составляя с ним одну прямую.



Одновременно проворачивая руки в разные направления, следите за тем, чтобы они образовывали одну общую прямую.

Для этого подтягивайте заднюю (левую) руку до уровня передней (правой) по горизонтали. Голову также прижимайте так, что-

бы она располагалась под этой горизонталью.

В общую скрутку также вовлекается левая (не опорная) нога. Она поднимается на носок, сгибается в колене и скручивается внутрь.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дневник тренировок

Дневник тренировок

Для удобства работы с книгой привожу здесь форму своеобразного дневника тренировок.

В нем графически представлены все упражнения, приведенные в книге, и разнесены по неделям.

Дневник рассчитан на 8 недель. Но читатель самостоятельно может продлить его и на большее количество недель.

Однако поясню, что дневник рассчитан на 2 месяца не случайно.

Повторюсь, что книга рассчитана на новичков СК и тех из вас, кто долгое время не уделял физическому развитию достаточного внимания. И теперь надо как-то «разогнать» себя, войти в ритм и в последующем придерживаться его.

Привычку (вредную или полезную) человеку психологически легче приобрести, если он будет повторять ее ежедневно в течение периода не меньше 45-50 дней.

Вот и 2-х месячный дневник как раз позволит привить себе привычку ежедневных тренировок.

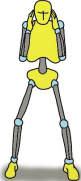
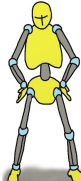

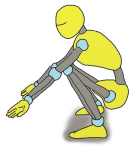



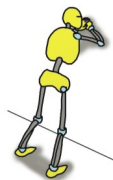
Листы дневника можно распечатать отдельно и ставить в нем отметки об исполнении упражнений.

Уверен, если занимающийся поставит галочки по выполненным упражнениям в течение 40 дней, то полезная привычка тренировок в нем укоренится надолго.

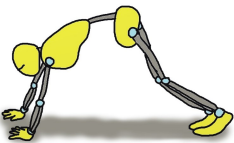
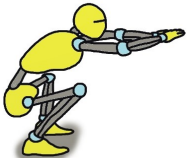
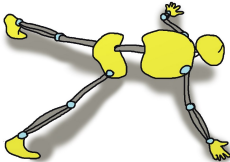
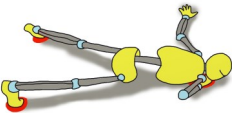
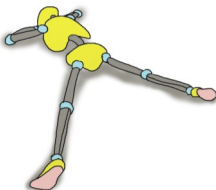
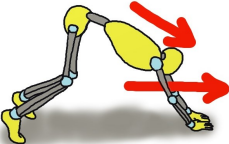

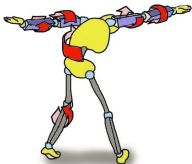
Вот вам и еще одна «четверка» – 4 декады! Это я о принципе «4Х4».



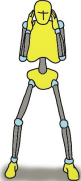
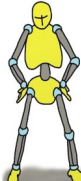

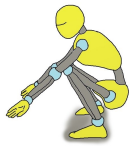



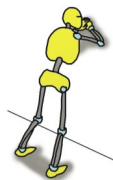
1 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

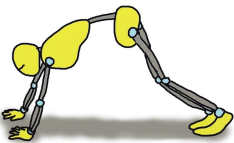
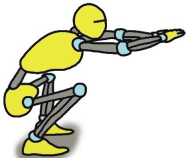
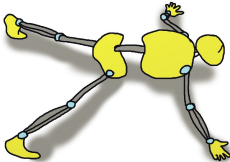
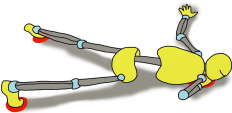
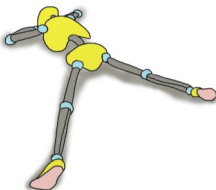
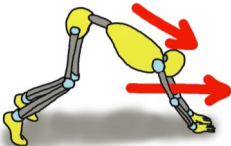
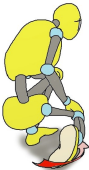
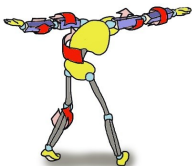
1 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

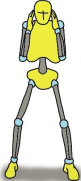
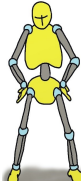

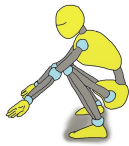



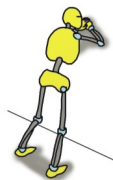
2 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

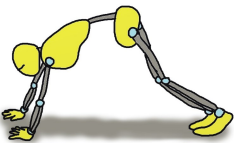
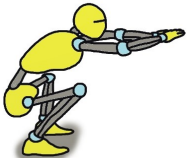
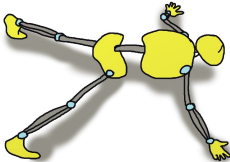
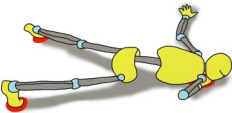
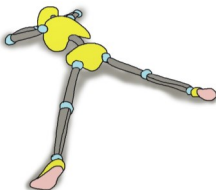
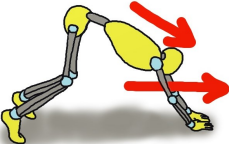
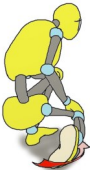
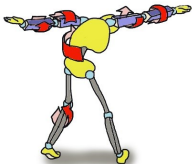
2 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

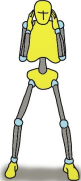
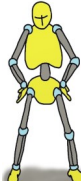

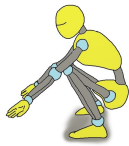



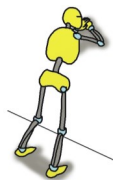
3 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

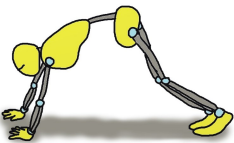
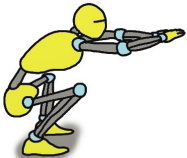
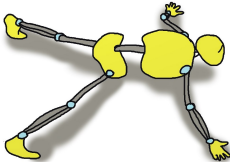
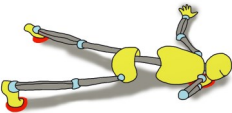
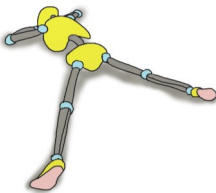
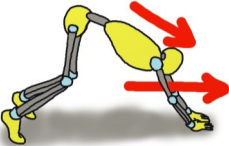
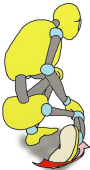
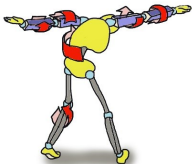
3 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

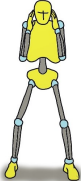
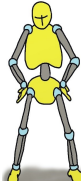

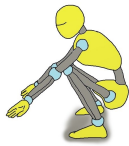



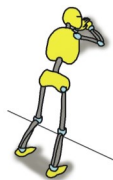
4 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

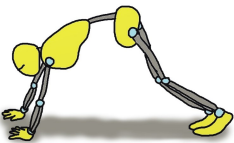
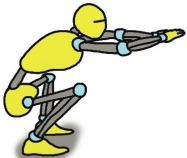
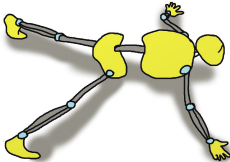
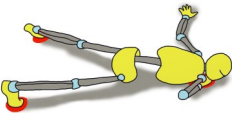
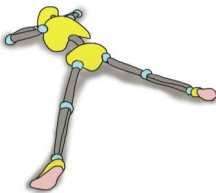
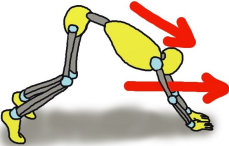
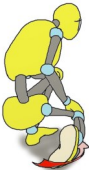
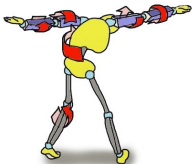
4 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

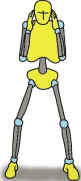
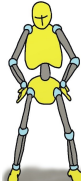

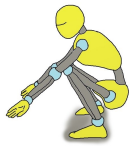



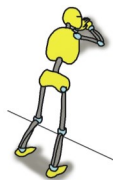
5 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

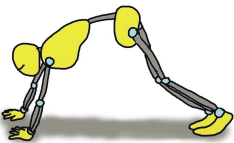
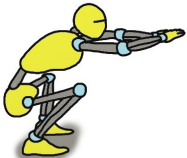
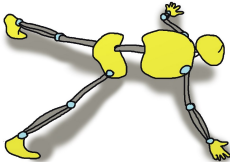
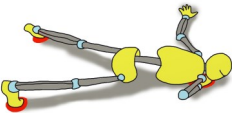
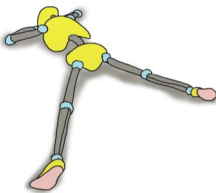
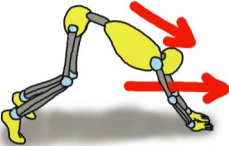
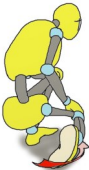
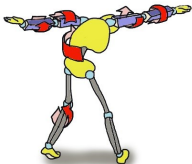
5 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

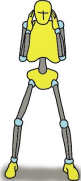
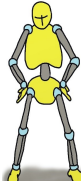

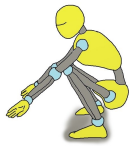



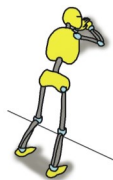
6 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

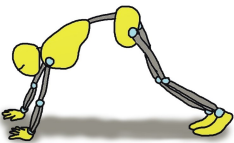
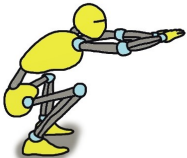
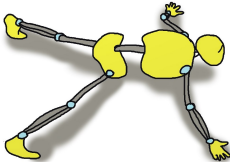
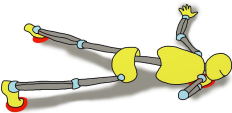
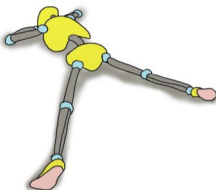
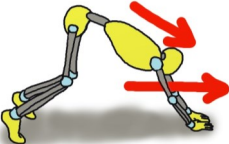
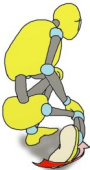
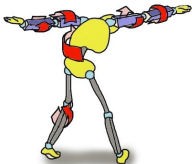
6 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

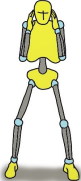
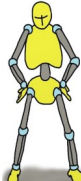

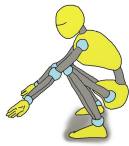



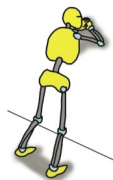
7 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

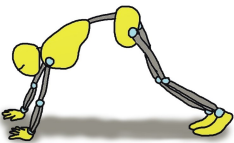
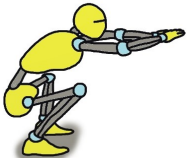
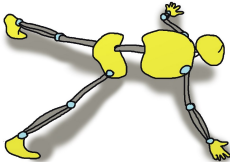
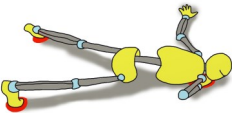
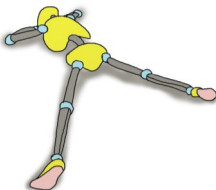
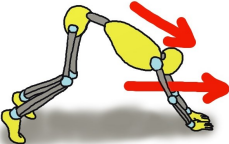
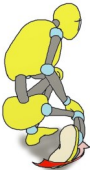
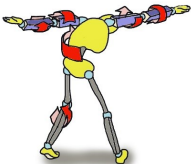
7 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

8 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

8 – Я НЕДЕЛЯ

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
							
							
							
							
							
							
							
							

Заключение

Итак, первый шаг сделан. Целевой читатель книги приступил к практическим упражнениям, осваивая азы физической подготовки рукопашного боя Стиля Кадочникова, а мне довелось выпустить первую книгу.

В ней я постарался изложить свое видение того, с чего надо начинать осваивать СК.

В таких случаях обычно пишут, что, мол, это первая книга в задуманной серии, что планируется к изданию еще ряд выпусков. Да... обычно так и пишут. И мне, признаться, тоже не терпится написать подобные слова.

Однако же, опыт подсказывает, что даже издание одной небольшой книги требует затрат огромного количества энергии и сил большого коллектива специалистов.

Работы еще много. Не желая говорить «гоп» пока не перепрыгну, все же позволю себе уточнить, что эта книжка требует логического продолжения.

И это логическое продолжение должно выйти вслед за данным изданием.

В новой книге будут рассмотрены физическая подготовка и подводящие упражнения в рамках специальной акробатики рукопашного боя Стиля Кадочникова.

Но не надо ожидать, что с выходом N-ой книги данной серии у читателя на книжной полке материализуется СИСТЕМА КАДОЧНИКОВА, и он сможет сказать, что прочитал про нее все.

Систему Кадочникова не опишешь и не введешь в осязаемые рамки наставлений и методик. СК — она может сформироваться только ментально и только в сознании бойца, который настойчиво осваивает как навыки рукопашки, так и теоретические положения прикладных наук.

Тертычный А.Н. – инструктор рукопашного боя Стиля Кадочникова. С 1992 по 1997 г.г. проходил обучение в Краснодарском Высшем Военном Командном Инженерном училище Ракетных Войск Стратегического Назначения (КВВКИУ РВСН). В этот период под руководством Алексея Алексеевича Кадочникова освоил его знаменитую СИСТЕМУ рукопашного боя.



Эта книга является вводным курсом в подготовительную часть СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА (СК) – физическую подготовку. В большей степени она адресована лицам из возрастной категории от 35 лет и старше, но и более молодые читатели также почерпнут в ней полезные советы.

Помимо книги, материалы по СК Тертычный А.Н. размещает в личном блоге по адресу www.jointpin.ru

