

БУДОСКОП 2

Откройте для себя

Дзюдо

Роланд Хаберзетцер

Рисунки и фото автора

Издательство «Амфора» Париж 1992 г.

Перевод с французского
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2023 г.

БУДОСКОПЫ: ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Эти работы представляют собой не просто введение в боевые искусства, а настоящие практические руководства для тех, кто хочет открывать, углублять, сравнивать. Информационные инструменты, но уже работающие инструменты, будоскопы полны полезной информации и практических ответов. По своему дизайну и содержанию эта коллекция говорит самое главное обо всем, что связано с боевыми искусствами. Через доступную презентацию все эти работы, написанные и проиллюстрированные специалистами, являются ключом к тому, что может стать для вас незаменимым личным приключением.

Будоскопы Амфоры: чтобы понять одно из величайших спортивных и культурных течений нашего времени...

Откройте для себя ДЗЮДО

На 22 фотографиях и 277 рисунках эта книга расскажет вам все о «гибком пути», сформированном более века назад из древних методов джиу-джитсу, современного олимпийского вида спорта, которым занимаются миллионы людей всех возрастов по всему миру: принципы, техники, тренировки, прогресс...

Р. Хаберзетцер является президентом Исследовательского центра будо (Le C.R.V. Chemin du Looch, 67530 Сен-Набор, Франция, также издает ежеквартальный обзор, посвященный боевым искусствам, «Le Ronin», который можно получить по прямой подписке) и хорошо известен за его многочисленные публикации по боевым искусствам.

Автор сердечно благодарит Чарли ДУШ, 6-й дан, технического директора секции дзюдо Клуба Страсбургского университета, и Ролана БОДОТ, 3-й дан, которые представлены на фото этой книги.

Рисунки и фото авторские (кроме двух конкурсных фото из журнала Будо).

В этой же серии:

Будоскоп 1

открыть для себя каратэ. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 2

открыть для себя дзюдо. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 4

открыть для себя айкидо. Н.Бялокур

Будоскоп 5

открыть для себя кунг-фу. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 6

открыть для себя кунг-фу. Р. Хаберзетцер

Будоскоп 7

открыть для себя тхэквондо. Ж. Вийяр и Р. Молле

Будоскоп 8

Откройте для себя тайцзи-цюань. Ж.-Ф.Хердоин

Будоскоп 9

открыть для себя лай-до. Р. Хаберзетцер, Дж. Лобо, С. Санторо

Будоскоп 10

открыть для себя кендо. К. Хамот, Йошимура К.

Будоскоп 11/12

Откройте для себя Ко-Будо Окинавы. Р. Хаберзетцер

Коллекция «Будоскоп», созданная Роландом Хаберзетцером.

Содержание

- Коротко о главном ... 5
- I — В начале был Дзигоро Кано ... 7
- A) Секретные приемы джиу-джитсу ... 7
 - B) ... к образовательному дзюдо института Кодокан ... 9
 - C) Дзюдо для всех ... 12
- II — Традиционные основы «Гибкого пути» ... 14
- A) Этика искусства ... 14
 - B) Принципы технической эффективности ... 20
- III — Дзюдо в стойке в 22 классических броска (нагэ-вадза) ... 29
- A) Десять бросков ногами (аши-вадза) ... 31
 - B) Шесть бросков бедром (коси-вадза) ... 41
 - C) Четыре броска руками (тэ-вадза) ... 45
 - D) Два броска с жертвенным падением (сутеми-вадза) ... 48
- IV — Дзюдо в партере в 14 классических приемах контроля (катамэ-вадза) ... 49
- A) Шесть приемов иммобилизации - удержания (осаэ-коми-вадза) ... 51
 - B) Три приема удушения (шимэ-вадза) ... 52
 - C) Пять приемов замков (ключей) суставов (кансэцу-вадза) ... 53
- V — Живое дзюдо ... 56
- A) Виды подготовки ... 56
 - B) Атакующее дзюдо: новое лицо спортивного дзюдо ... 59
 - C) Дзюдо-самозащита: где традиционное снова становится актуальным ... 61
- Чтобы идти дальше... 62

Коротко о главном...

Именно благодаря дзюдо Европа и, в частности, Франция, которая была тогда первопроходцем, в период между двумя мировыми войнами открыли для себя существование японских методов рукопашного боя. По правде говоря, и долгое время дзюдо в умах большинства людей путалось с джиу-джитсу, еще одним квази-магическим словом, скрывающим под своей загадочной экзотической пеленой грозные приемы победы над противником. Очень быстро вырос миф: несколькими волшебными приемами, несколькими гибкими и гармоничными движениями дзюдоист (тот, кто занимается дзюдо) играл с агрессией самого сильного и тяжелого, бросая его, как соломинку, или прижимая его к земле в болезненных конвульсиях... Дзюдо (Дзю = гибкость, До = Путь) было элегантным выходом из безвыходной ситуации, эффективным ответом на нападение даже с оружием. Панацея в плане самообороны, на фоне дальневосточной цивилизации с еще плохо очерченными контурами. Магия дзюдо быстро охватила весь мир.

Это впечатление еще остается. Но все стало яснее. Наряду с внушительным числом японских боевых искусств (будо), в настоящее время зарегистрированных и известных за пределами Японии, «путь гибкости» занимает особое место. Сегодня дзюдо — это, прежде всего, вид спорта, которым занимаются представители обоих полов и всех возрастов, события которого освещаются в средствах массовой информации, проводятся национальные и международные чемпионаты, чемпионаты мира, Олимпийские игры. Аспект «защиты» в настоящее время признается довольно широко даже в умах неофитов, как относящийся более конкретно к области джиу-джитсу (дзю = гибкость, джитсу — техника. Существует также джиу-джитсу или дзю-дзюцу). Хотя, при необходимости, хорошая практика дзюдо поможет. Связи, исторические и технические, между джиу-джитсу и дзюдо слишком многочисленны, чтобы можно было разделить эти две дисциплины, кроме как с точки зрения их цели в наше время.

Гибко реагировать на грубую силу, уклоняться от прямой атаки, использовать силу, которую противник вкладывает в свои действия, чтобы обратить ее против себя, поддаться, чтобы лучше победить, использовать контролируемый дисбаланс как средство направления действий, таковы основные принципы дзюдо. «Путь гибкости» — это, прежде всего, искусство броска (нагэ-вадза), некоторые из которых особенно зрелищны, например, знаменитая «японская доска», где вы добровольно ложитесь на спину, чтобы заставить противника перекатиться высоко вверх и через него (сутеми-вадза: «жертвенные» движения). Но наряду с «дзюдо в стойке» (тачи-вадза) существует также множество техник, применимых для продолжения боя в партере (не-вадза), например, когда противник захватил его при падении, чтобы ввести дзюдоиста в его собственный дисбаланс. Это дзюдо в партере, менее зрелищное, остается, тем не менее, очень реалистичным, вызывая к науке о точках опоры и позволяя применять новый арсенал особенно эффективных приемов: иммобилизации (чтобы пригвоздить противника к позиции, из которой он чтобы ему было невозможно выбраться), ключи к рукам (чтобы на пределе поломки

суставов помешать ему продолжать борьбу), удушения (угрожать ему удушьем, если он продолжит хотеть оказывать сопротивление). Все эти процессы являются средствами управления противником, конечно, применяемыми с внимательностью, потому что применение таких приемов ведет прямо к серьезному несчастному случаю, вынуждает его признать свою неполноценность и отказаться от борьбы: окончательная победа путем сдерживания, без серьезного вмешательства, подрыв физической неприкосновенности другого.

Здесь мы находим дух всех японских боевых искусств, для которых победа над другим, когда борьбы не избежать, не оправдывает всех излишеств. Стремление к прогрессивности в защите и ответных действиях напоминает нам о том, что воинственные приемы прошлых лет, применяемые на поле боя, впервые стали, сегодня и в рамках их изучения в додзё (дословно: место, где изучается Путь (Тренировочный Зал), школой самообладания и неагрессивности. Это не мир, где каждый ищет, как стать лучше «в своей шкуре», что не имеет притяжения этих Будо (буквально: боевой путь). Это живая традиция, наследие старых мастеров, основоположников этих методов, в которой проступает, если немного коснуться поверхности, философское послание, которое может помочь жить лучше сегодня. Вот что должен напоминать суффикс do (путь) дзюдо: применять технику дзюдо - значит демонстрировать высокую дисциплину тела и разума, чтобы перед лицом всех жизненных обстоятельств найти самый разумный и гуманистический способ одержать победу без излишнего насилия, без необходимости. Таков истинный дух дзюдо, образовательный путь, ведущий к глубокому пониманию существ и вещей, следовательно, к внутреннему покою и мудрости. Это первое послание его основателя Дзигоро Кано, о котором следует помнить в то время, когда миллионы дзюдоистов по всему миру занимаются тем, что они считают в первую очередь соревновательным видом спорта, который постоянно развивается. Однако многие из них инстинктивно больше всего хотели бы проникнуть в суть того, что они считают настоящим искусством, чтобы жить в нем лучше.

Этот «Будоскоп» представляет вам самое необходимое. Так что вы, в свою очередь, толкаете двери додзё, чтобы попробовать приключение ДЗЮДО, «МЯГКИЙ ПУТЬ». Затем, когда вы усвоите первые основы искусства, вы можете идти дальше по пособиям из сборника «Энциклопедия боевых искусств», посвященного дзюдо.



1 В НАЧАЛЕ БЫЛ ДЗИГОРО КАНО



А) СЕКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ ДЖИУ-ДЖИТСУ...

Дзюдо в том виде, в каком оно практикуется на протяжении столетия, является детищем одного человека, японца Дзигоро К.Ано (1860-1938). Однако это не творение из ничего: Кано начинал с очень старых движений и техник, которые он тщательно перечислял и группировал в новую систему, и которые до конца XIX века назывались общепринятым термином Джиу-джитсу.

Джиу-джитсу известно в Японии на протяжении веков. Следы его уже можно найти в документах 8 века, таких как Кодзики и Нихон Сёки. Именно в период Муромати (1392-1573), темный период в истории Японии (феодалная борьба, социальный хаос, отсутствие центральной власти), появились настоящие школы (рю) джиу-джитсу под разными названиями, коси-но-мавари, торитэ, хакуда, хобаку, ва-дзюцу и др. Множество названий, охватывающих одну и ту же реальность: средства выживания на поле боя, причем с оружием или без, перед лицом вооруженного или невооруженного противника. Технически все еще довольно примитивные, эти методы, по существу, вдохновленные древними приемами борьбы (сумо), должны были утвердиться и развиваться на более рациональной основе с 17 века: многие эксперты и известные самураи (рыцари) свормировали свои стили и обучали учеников. Это было также время соперничества и вызовов между школами, испытаний, во время которых происходили решительные технические корректировки всегда в направлении большей эффективности, а для некоторых — первая работа по синтезу. В этот период расцвета, известный как Эдо (сёгунат Токугава, с 1615 по 1868 год), и среди десятков более или менее индивидуализированных стилей появились три школы джиу-джитсу как аутентичные «продуманные» системы, прямое происхождение будущего Дзюдо:

- **Школа Ёсин-рю:** это "школа ивового сердца" (йо = ива; шин = дух; рю - школа), и очень красивая история отмечает ее происхождение. Легенда гласит, что это был врач из Нагасаки Широбей Акияма, у которого была вспышка озарения, из которой возникла вся основная теория джиу-джитсу, а, следовательно, и дзюдо. Этот доктор не нашел удовлетворительного ответа на вопросы, которые он постоянно задавал о некоторых боевых приемах, которые он изучал в Китае. Он удалился в храм, чтобы медитировать там долгое время.

Именно там после 100 дней внутреннего созерцания к нему вдруг пришло просветление, когда он увидел, как согнулась под тяжестью снега ветка ивы и когда она, все так же не сопротивляясь, наконец сбросила скопившиеся хлопья снега и расслабилась, снова выпрямившись. Эта естественная и такая гибкая защита дерева, но такая хрупкая, впечатлила его до такой степени, что он сделал ее основой своего собственного метода джиу-джитсу. Таково очень поэтическое происхождение Ёсин-рю в 17 веке. Следует также сказать, что в это же время в Японии появились китайские специалисты, принесшие с собой приемы кунг-фу (китайского бокса), в которых уже появился этот тип осознания рационального использования элементарных физических принципов. История Широэя Акиямы, вероятно, является лишь японской версией, приписывающей стране Восходящего Солнца все происхождение первого систематизированного джиу-джитсу. Но это впервые делает поразительное заявление о принципе гибкости, который два века спустя будет взят на вооружение дзюдо.



У истоков дзюдо старые приемы джиу-джитсу

- **Школа Кито-рю:** она также восходит к 17 веку, столь богатому на творения в этой области, и ее корни также китайские. Специфика этой школы заключается, с одной стороны, в приемах рукопашного боя (с противниками, отягощенными доспехами: ёрои-куми-ути), а с другой стороны, в понятии ва (гармония), т. е. скажем, в желании приспособиться к местности, а также к противнику, стать с ним единым целым, чтобы лучше его контролировать.

- **Школа Тэндзин-синё-рю:** эта школа 18-го века на самом деле представляет собой искусное сочетание Ёсин-рю и другого стиля, Син-но-синдо,

созданного Исо Матаэмоном. Его школа быстро прославилась своими атэми (удары по жизненно важным точкам противника, принцип Кэмпо, а затем каратэ), удушениями и обездвиживаниями. Основатель кодифицировал ровно 124 техники после бродячей жизни, проведенной во многих школах и бросив вызов местным чемпионам, ни разу, как говорят, не проиграв ни одного боя. Синтез Исо Матаэмона, грозного бойца вкупе с выдающимся теоретиком, станет непосредственной основой исследований отца современного дзюдо: Дзигоро Кано найдет там первые классификации техник осаэ-вадза (иммобилизации), шиме-вадза (удушение) и атэми-ваза (удары кулаками).

Многие другие школы джиу-джитсу процветали и развивались. Любой самурай должен был иметь о них серьезное представление, если не всегда быть знатоком, ведь он больше концентрировался на приемах обращения с оружием. Соперничество было ужасным, вызовы многочисленны и кровавы, но методы все еще примитивны и, за исключением нескольких школ, часто иррациональны, если смотреть с современной точки зрения. Их обучали тайно, стараясь раскрывать секреты реальной эффективности только избранным ученикам устно. Письменные документы, которые мастер после своей смерти оставил своему официальному преемнику, появились только в 19 веке. Отсюда модификации, дополнения или упущения, появившиеся в стилях джиу-джитсу с течением времени.

Наступил 1868 год, приход нового императора Муцу-Хито и новая ориентация Японии (Эра Мэйдзи) на современность. Примерно за двадцать лет он совершил одну из величайших технологических революций в мировой истории, которая быстро поставила его страну в один ряд со старыми индустриальными странами. Древние боевые искусства (Будо) были заброшены, и в глазах всей Японии были забыты как пережитки прошлого. Только то, что пришло с Запада, вызывало тогда доверие. Японская армия была оснащена современной техникой. У самураев больше не было цели. В эти страшные для древних институтов Японии годы многие школы джиу-джитсу, за неимением последователей, исчезли. У последних мастеров, всеми покинутых, отныне неинтересных, был тяжелый конец. Тогда казалось, что Япония сознательно порвала с некоторыми традициями. Отказ от классических боевых искусств (будо) был одной из цен, заплаченных за впечатляющий поворот к современной нации, которая вскоре предстала в конкретной форме великих держав 20-го века. Именно в эти трудные времена вырос Дзигоро Кано.

В) ... К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ДЗЮДО ИНСТИТУТА КОДОКАНА

Отец дзюдо родился в 1860 году. С хрупким здоровьем он решил заняться спортом. Вполне естественно, что на великой модернистской волне, он обратился к гимнастике и бейсболу, привезенным из-за границы. Однако важным решением в его жизни будет однажды распахнуть двери уцелевшего додзё джиу-джитсу: в 17 лет он поступил в Токийский университет, решил изучать стиль Тэндзин-синьё-рю, который преподавал мастер Фукуда Хачиносукэ, бывший ученик Исо Матаэмона, основателя школы. Он продвигается быстро, потому что у Мастера Фукуды осталось очень мало

учеников. Молодой Кано возвращается в прошлое, когда японская молодежь интересовалась только современностью. В 1879 году мастер Фукуда умер, а вскоре после этого исчез его такой же возрастной сын. Первая страница перевернута для Кано, который, не бросая учебы, начинает искать другого учителя. Из Тэндзин-синьё-рю он научился технике нанесения ударов (атэ-вадза) и технике обездвиживания на земле (катамэ-вадза). Из Кито-рю, к которому он присоединится в 1881 году, когда он получит степень в области литературы, он сохранит науку о бросках (нагэ-вадза). Под руководством мастера Иикубо Цунэтоши он открывает для себя новую ориентацию джиу-джитсу, которая больше похожа на искусство, а также заповедь, которую он сделает своей собственной: «минимум энергии, максимальная эффективность». Теперь его путь был обозначен. Жажда знаний поглотила юношу, который стал часто посещать книготорговцев, где обнаружил древние рукописи и документы, которые уже никого не интересовали и которые открыли ему секреты других школ джиу-джитсу, таких как Сэкигучи-рю и Сэйго-рю. В 1882 г. оформился его личный синтез. Он был технически последовательным, берущим свои корни из того, что лучше всего делалось в прошлом, из школ, ныне забытых всеми, но прежде всего он видел, что возможности боевого искусства выходят далеко за пределы физических, и что как школа саморазвития и управления может быть средством возвышения человека, рычагом нравственного развития как личности, так и общества в целом. Удивительно отметить, что идентичный тип рассуждений, проводившийся в то же время, параллельно вел процесс превращения древнего Каратэ, техники войны, в образовательный путь. Это было на линии Окинавы, которая стала японской провинцией, и предшественниками были Итосу, затем Фунакоши (см. Будоскоп «Каратэ».)...

Кано назовет свой синтез Дзюдо. Он не был первым, кто подумал об этом, так как Дзикишин-рю, в частности, уже принимал этот термин для своего собственного метода джиу-джитсу. Но Дзигоро Кано, по положению, которое он займет в обществе, по своему педагогическому таланту и своей коммуникативной страсти, будет иметь силу воздействия, необходимую для популяризации названия, скрывающего в себе благородную идею и высокий идеал. Заменяя дзюцу на до, он придает совершенно новое измерение старому боевому искусству и спасает его от забвения. Дзюдо Кодокана (то есть Дзюдо института Великого Принципа) или «места, где изучать Путь») было создано в феврале 1882 года. Первая тренировочная комната была организована в храме Эйседзи (Кита Инаричо, Ситая-ку) в Токио, и тогда у Кано было девять учеников, тренировавшихся на двенадцати татами (соломенный мат 2 x 1 м). Кодокан несколько раз переезжал, обзаводился учениками, впервые столкнулся с другими стилями джиу-джитсу, завидовавшим размаху компании Дзигоро Кано. Тем более, что его ученики этой героической эпохи, такие же страстные, как и он сам, такие как Томита Цунэдзиро и Сиро Сайго, слыли опасными бойцами. В то же время техника мастера развивалась: он включал в себя новые приемы, иногда открытые его учениками (так, Сиро Сайго однажды в середине боя обнаружил бросок «яма-араси», который вошел в репертуар Кано). В свете первых экспериментов в этой области, система достигла зрелости около 1885 года. Новое дзюдо было избавлено от феодального духа старых школ джиу-джитсу, было

научно систематизировано (была разработана система «Гокё»: техники бросков, объединяющие 40 основных приемов, разделены на пять серий по восемь движений, следующих «пяти принципам»), и были дополнены тренировочными методами образовательного характера: такими как укеми – приемы преодоления падения, чтобы избежать любой опасности во время обучения. В том же духе Кано исключил из своего метода опасные приемы или удары старого джиу-джитсу, чтобы оставить только то, что было практически применимо в спортивном нападении, а не опасно. Большая часть нового дзюдо будет состоять из бросков и иммобилизаций.

Таково было лицо нового дзюдо. Дзигоро Кано изначально предложил его не столько как средство личной защиты, как любой классический метод джиу-джитсу, сколько как средство, физического и умственного развития, позволяющее практикующему научиться наилучшим образом использовать свою энергию во всех сферах жизни, и спорт, способный воспитать тело и разум японской молодежи и дать им возможность в высшей степени развить моральные качества, в которых нация нуждалась тогда в разгар периода восстановления. Кано будет реализовывать эту концепцию дзюдо с эффективностью человека, способного занимать в своей профессиональной жизни много ответственных должностей, таких как должность советника, а затем секретаря министра национального образования или должность профессора Токийской высшей педагогической школы. Это было между 1886 и 1889 годами, в новом додзё Фудзими-Шо, все еще находившемся в Токио, превосходство дзюдо Кано должно было утвердиться окончательным образом после большого турнира с бойцами соперничающей школы Ёсин-рю-джиу-джитсу, блестяще выигранного Дзюдо. Широ Сайго со своим «яма-араси» был героем встречи, и Дзюдо вписал в тот день страницы истории, которая теперь известна во всем мире. После 1905 года вновь появился японский национализм после сокрушительной победы Японии над Россией, первой победы желтого народа над белым. Дзюдо воспользовалось возродившимся интересом к национальным традициям. Теперь его преподают в школах и университетах, но Кодокан (который открыл женскую секцию в 1923 году) больше не имел на него исключительных прав. Бутокукай Киото (Национальная школа боевых искусств) и Косэн зарекомендовали себя как соперники, выступающие против достойных бойцов. Однако Дзигоро Кано оставался убежденным, что его дзюдо было лучшим по духу и по форме. Он будет активистом всю свою жизнь во время нескольких поездок по Европе и США. Еще в 1928 году, после участия в Олимпийских играх в Амстердаме в качестве первого японского члена (с 1909 года) Международного олимпийского комитета, Кано Шихан (мастер-основатель) задумал допустить свое дзюдо к Олимпийским играм. Он отстаивал эту позицию на заседании Международного олимпийского комитета в Каире в 1938 году, но умер на корабле на обратном пути.

Это была не единственная часть его мечты, которая осталась незавершенной. Кано Шихан на какое-то время лелеял еще один великий замысел — реализовать в Кодокане синтез всего старого Будо. Таким образом, когда Морихей Уэсиба развил свое айкидо на основе древнего Дайто-рю-джиу-джитсу, он отправил туда своих лучших учеников для завершения обучения. С

той же точки зрения он попросил Гичина Фунакоши, отца современного каратэ, после его демонстрации в Токио в 1922 году оказать ему честь частной демонстрацией в рамках Кодокана. Два года спустя, взамен, Кано вместе со своим учеником Нагаокой приехал на Окинаву, чтобы продемонстрировать дзюдо. И хорошо известно, что два мастера с момента их первой встречи питали взаимное уважение. Но было слишком поздно для синтеза такого размаха. Другие мастера заняли свое место в мире Будо, к которому теперь проявлял все больший интерес японская молодежь. Основные направления, дзюдо, айкидо, каратэ, продолжают развиваться отдельно, со своими мастерами. Дзигоро Кано пришлось разделить мир, в котором около тридцати лет назад он был одним из немногих, кто все еще верил в будущее древних боевых искусств своей страны. И что он доказал это полной и образцовой приверженностью своему «гибкому пути».

С) ДЗЮДО ДЛЯ ВСЕХ

Когда Кано Шихан умер, в дзюдо было 85 000 «черных поясов». Оно стало массовым явлением в Японии и уже сделало себе имя за рубежом. Сам Дзигоро Кано провел много демонстраций во время своих путешествий, а затем его лучшие ученики продолжили его дело. С начала века дзюдо вызывало интерес в Америке и Европе. Первая демонстрация была дана во Франции самим Кано Шиханом в 1889 году в... Марселе. Она осталась незамеченной. Слишком рано. В 1902 году один из самых способных учеников Кодокана Ёсиаки Ямасита уехал в США по просьбе президента Теодора Рузвельта. В то же время другой ученик, Мицуюэ Маэда, в свою очередь, заложил основы дзюдо как в Южной, так и в Северной Америке. В Великобритании многие залы открылись в начале века, в ритме визита японских специалистов. Эти курсы посещало несколько французов, в том числе знаменитый борец Ги де Монгрильяр, известный как Ре-Нье, который, в свою очередь, открыл зал в Париже в 1904 году. Вторая попытка основать дзюдо, на этот раз более ортодоксальное, поскольку оно изучалась у самого истока Кодокана, была предпринята прапорщиком Вэссо Ле Приером, но, вернувшись во Францию, он не продержался больше нескольких публичных демонстраций. Еще один пропущенный старт в 1924 году с Кейсичи Исигуро из Кодокана, который преподавал в нескольких додзё в Париже, но ничего не оставил после себя. История французского дзюдо действительно начинается в 1933 году, когда Моше Фельденкрайз впервые встретил Дзигоро Кано, приехавшего читать лекции. Г-н Фельденкрайз является одним из руководителей Клуба джиу-джитсу Франции в Париже, куда привезут из Лондона Каваиши Микиносукэ. Этот человек станет катализатором французского дзюдо: динамичный, работоспособный, психолог, он строил французское дзюдо до 1944 года, когда вернулся в Японию, оставив стране около полусотни черных поясов. Он вернулся в 1948 году в другом контексте, поскольку французское дзюдо противостояло конкурирующим группам. С 1950 года ему помогал Сёдзо Авадзу. В 1951 году новый эксперт, Иширо Абэ, заставил Тулузу открыть для себя новое дзюдо, основанное на скорости, гибкости и динамичности. Это откровение было упадком ауры Мастера Каваиши, в котором все, тем не менее,

продолжают признавать замечательного организатора, непосредственно у истоков развития французского дзюдо, даже через соперничающие организации.

В то время диаспора дзюдо Кано по всему миру была реальностью. В 1956 году в Токио состоялся первый чемпионат мира, а в 1957 году на чемпионате Европы впервые появились три весовые категории, причем борцы были разделены на легкие, средние и тяжелые. Это нововведение в традиционном дзюдо, от которого отказываются многие пуристы, что вызывает новые волнения в федерациях. Но ничто не остановит эту эволюцию в сторону еще более спортивного дзюдо, адресованного массе практикующих: в 1965 г. мы переходим к пяти весовым категориям, в 1977 г. к семи, на чемпионате мира в Токио и это казалось концом эпохи. Хотя верно то, что различные европейские страны, особенно Франция, сегодня способны выставить ряд чемпионов, которые регулярно поднимаются на подиумы, японцы, у которых есть внушительный пул дзюдоистов (несколько миллионов), все еще впереди, на всех уровнях. 1972 год знаменует собой окончательное признание дзюдо олимпийской дисциплиной. Посвящение, желаемое Дзигоро Кано. Это соревновательное дзюдо, зрелищное с тех пор, как его популяризировали средства массовой информации, интересуется лишь часть дзюдоистов. Кодокан, который с 1958 года получил специально построенное для него современное здание, имеет несколько тренировочных и конференц-залов, а также административные помещения и общежития для дзюдоистов, которые продолжают приезжать сюда со всего мира, чтобы совершенствовать свои знания. Он остается «Меккой» дзюдо, хотя другие додзё также прославились во всем мире проведением международных курсов и семинаров очень высокого уровня (например, Университет Тенри). Но повсюду остается изображение Кано Шихана, отца того, что десятки миллионов мужчин и женщин во всем мире практикуют с той же страстью.

Конечно, дзюдо изменилось со времен маленького додзё храма Эйсёдзи. Но это изменение следует рассматривать как обогащение, поскольку сегодня оно касается всех. Действительно, существуют различные формы дзюдо с общей технической базой, хотя и разной интенсивности и назначения. И вы можете переключаться с одного на другое в зависимости от вашего возраста или центра интересов, который сам по себе развивается. В этом все призвание искусства жизни, которое не довольствуется сиюминутным откровением для тонкой спортивной элиты.

Для очень молодых практикующих (70% занимающихся составляют дети) приобщение к дзюдо, имеющее игровой характер (на самом деле это еще введение в дзюдо), является способом открыть свое тело и подготовить его к настоящей спортивной практике. На уровне подростка практика, очевидно, будет более технической, с открытием основных культурных аспектов, в то же время как школа характера. Впоследствии, став взрослым, дзюдоист сможет продолжить традиционную практику, своего рода дзюдо-фитнес, спорт физического и душевного равновесия, искусство жить, не особо ориентированное на соревнования или самооборону. Он также может специализироваться в том или ином из этих направлений. Спортивные соревнования требуют высокого уровня подготовки и полной физической нагрузки, что может быть адресовано только небольшой возрастной группе от 18

до 25 лет, иногда немного больше. С возрождением джиу-джитсу многие клубы создали секции, ориентированные на это направление, где практика дзюдо прежде всего предназначена для практического применения в оборонительной ситуации; их успех несомненен, в том числе и на женском уровне. Многие женщины также эффективно занимаются дзюдо, иногда выступая на чемпионатах. Что касается дзюдоиста третьего возраста, при условии, что он окружит себя несколькими элементарными предосторожностями (в частности, его позвоночник больше не поддерживает те же методы нагрузки, что и раньше), он продолжит изучение дзюдо в своем собственном темпе, возможно, усваивая скорее законы искусства, где юношеский пыл имеет слишком большую тенденцию заменять гармонию движений мускульной силой. Он особенно углубит ката (см. ниже), хотя все больше молодых дзюдоистов проявляет большой интерес к классическим техническим формам, ранее систематизированным Дзигоро Каном. Это доказывает, что если соревновательное дзюдо является для федераций острием политики развития, то это лишь самая заметная часть еще более мощного движения, вовлекающего толпы детей, мужчин и женщин, особенно соблазненных искусством жизни дзюдо: истинным призванием, которое нашел для него сихан Дзигоро Кан. Сегодня во всех обществах мира миллионы дзюдоистов ищут в «пути гибкости» в его различных формах выражения силу основных ценностей традиционного дзюдо.

2 ТРАДИЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ГИБКОГО ПУТИ



А) ЭТИКА ИСКУССТВА

Дзюдо — это искусство из большой семьи японских будо. Как таковое оно пропитано определенным количеством обрядов из далекого прошлого, наследием старого джиу-джитсу, продуктом цивилизации японского Средневековья. Как и все искусства будо, дошедшие до нас, нетронутыми благодаря линиям мастеров, которые добросовестно передали его, дзюдо является культурным средством. Опять же, чтобы понять технику, помимо поверхностного подхода, вы должны проникнуть в суть техники. Для японца она должна присутствовать как в мелочах, так и в больших вещах. Вот почему в Будо нужно сначала научиться владеть, казалось бы, самыми незначительными

вещами, такими как манера ходьбы, подача себя при входе в додзё, приветствие и т. д. Это связано с тем, что будо само является наследником бугэй, набора боевых приемов времен феодальной Японии, когда малейшая ошибка на поле боя могла означать смерть. Сегодняшнее дзюдо также остается хранилищем точных правил, необходимых под страхом того, что никогда не останется ничем, кроме пустого подражания, внешнего подражания и без реального интереса, этики, которая является признаком культуры и которую необходимо уважать.

ОСНОВА

Додзё, «место, где изучают Путь», — это место, где практикуют Будо. Это не просто тренировочная комната. Место, где занимаются дзюдо, — это место, из которого возникает атмосфера, которая должна способствовать работе ума, что, следовательно, позволяет хорошо воспринимать аутентичную технику. Наличие тренировочного ковра в основном задает тон. Это маты татами, маты из прессованной соломы (иногда замененные элементами из плотного пенопласта), примерно один метр на два. Эти элементы, покрытые по отдельности (иногда покрытые одним натянутым брезентом), имеют твердую поверхность, что позволяет быстро перемещаться, захватывать точки опоры, не рискуя растяжениями пальцев ног или лодыжек, активно расслабляться, но хорошо поглощают удары, во время бросков. Татами не является специальным инвентарем для занятий дзюдо: это также один из основных элементов повседневной жизни в Японии, комнаты традиционного дома покрыты татами, на которых чаще всего двигаются стоя на коленях.

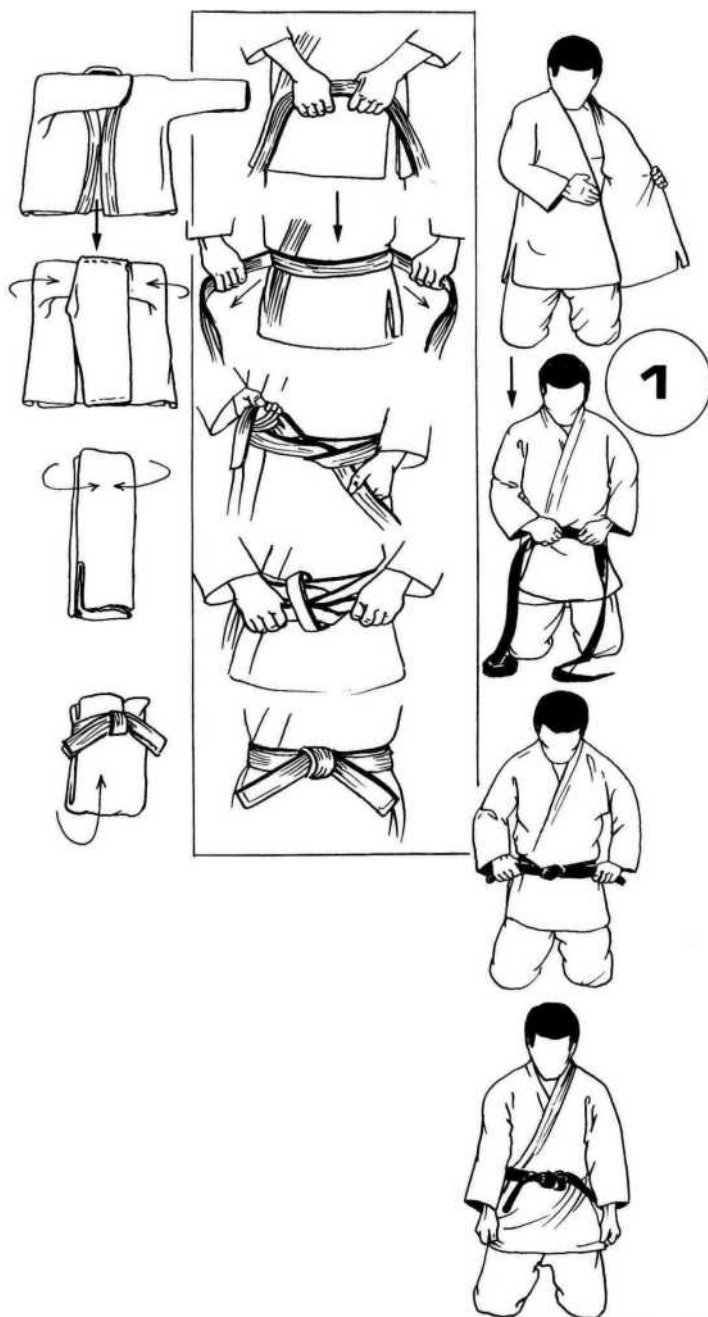
Настоящее додзё украшают несколько фотографий мастеров, начиная с фотографии Дзигоро Кано, японская каллиграфия, даже несколько предметов культуры, напоминающих о Японии, или, лучше сказать, занимающих почетное место (камидза), где эти внешние знаки уважения, которые мы хотим отметить для дзюдо и его основателя. В целом должна создаваться уютная атмосфера, располагающая к концентрации. Не любой тренажерный зал может повторить этот набор символов, которые составляют настоящее додзё. Современные додзё оборудованы просторными раздевалками, душевыми и удобствами, иногда с зоной отдыха. Бар, который иногда существует, является недавним дополнением, которое не имеет ничего общего с традицией или хорошей практикой дзюдо...

ОДЕЖДА

Дзюдо практикуется в дзюдоги или кейкоги. Это то, что мы называем тренировочной экипировкой дзюдоиста, ошибочно и долгое время называемой кимоно. Оно белого цвета, состоит из свободных брюк из плотного хлопка, завязанных шнуром, и куртки, сотканной из более толстого холста, усиленного воротником и подмышками, чтобы не рваться под действием растягивающих усилий. Куртка должна быть широкой, закрывать бедра и более половины предплечий, чтобы обеспечить хороший захват. Брюки также усилены в области колен и промежности. В настоящее время в некоторых спортивных федерациях

проходят испытания по введению дзюдоги разных цветов, что позволит лучше оценить суждения судей.

Куртка дзюдоги, которая всегда должна быть совершенно чистой, ни рваной, ни несшитой, запахивается накрест, левая сторона над правой, удерживается поясом (оби), который представляет собой широкий и прочный ремешок, роль которого также состоит в том, чтобы указать, по цвету - звание дзюдоиста. Пояс дважды огибает талию и завязывается на животе плоским узлом, оставляя по бокам два свободных конца одинаковой длины. Этот узел всегда должен оставаться идеально завязанным и отрегулированным, куртка должна быть хорошо запахнута. Рис. 1 иллюстрирует этот способ выполнения, а также то, как складывать дзюдоги после тренировки.



Как сложить кимоно и сделать узел на поясе.

Понятие ранга также является фундаментальной основой японского Будо. Дзюдо не является исключением из этой традиции. Он различает уровни (кю) для студентов и степени (дан) для экспертов. Есть 6 кю, эквивалентные первым 6 уровням технической прогрессии, с 6-го по 1-й, обозначаемые внешне поясами разного цвета: в Японии пояс остается белым с 6-го по 4-й кю, а с 3-го по 1-й становится коричневым. За пределами Японии, а также с тех пор, как покойный Миконосукэ Кавайши ввел это новшество для французских дзюдоистов, во всех странах приняты цветные ученические пояса последовательно белые, желтые, оранжевые, зеленые, синие и коричневые. Затем следует получение знаменитого «черного пояса», то есть сдача экзамена на 1-й дан. Этот черный пояс имеет 10 степеней «дан». Каждое прохождение делается экзаменом, после дополнительного учебного времени. С первого по пятый дан пояс остается черным. С 6 по 8 дан становится красным с белыми участками. После, он полностью красный. До 5-го дана экзаменационные тесты сосредоточены на технике, соревнованиях и ката. При этом учитываются новые критерии продвижения в дополнение к предыдущим: стаж, послужной список, моральные качества, исследования и вклад в популяризацию дзюдо и т.д.

Дзюдоисты борются босиком и голыми руками. Нужно заботиться о том, чтобы они были чистыми, а ногти подстриженными, пока они карабкаются по татами.

ОСНОВНОЙ ЭТИКЕТ

Дзюдо начинается и заканчивается приветствием (рей), которое выражает вежливость правил во всех боевых искусствах, достоинство и внутренний покой до или после боя. Дзюдоист медленно, серьезно отдает салют, чтобы показать уважение к месту, учителю или мастеру, или партнеру, благодаря которым он сможет прогрессировать. Салют также напоминает нам о том, что бой хоть и будет тотальным, но будет проводиться по действующим правилам. Это провозглашение искренности и праведности. Забытый или небрежный салют – признак поверхностного и непонятого дзюдо.

Рис. 2 иллюстрирует два способа приветствия.

— Поклон стоя (ришурей):

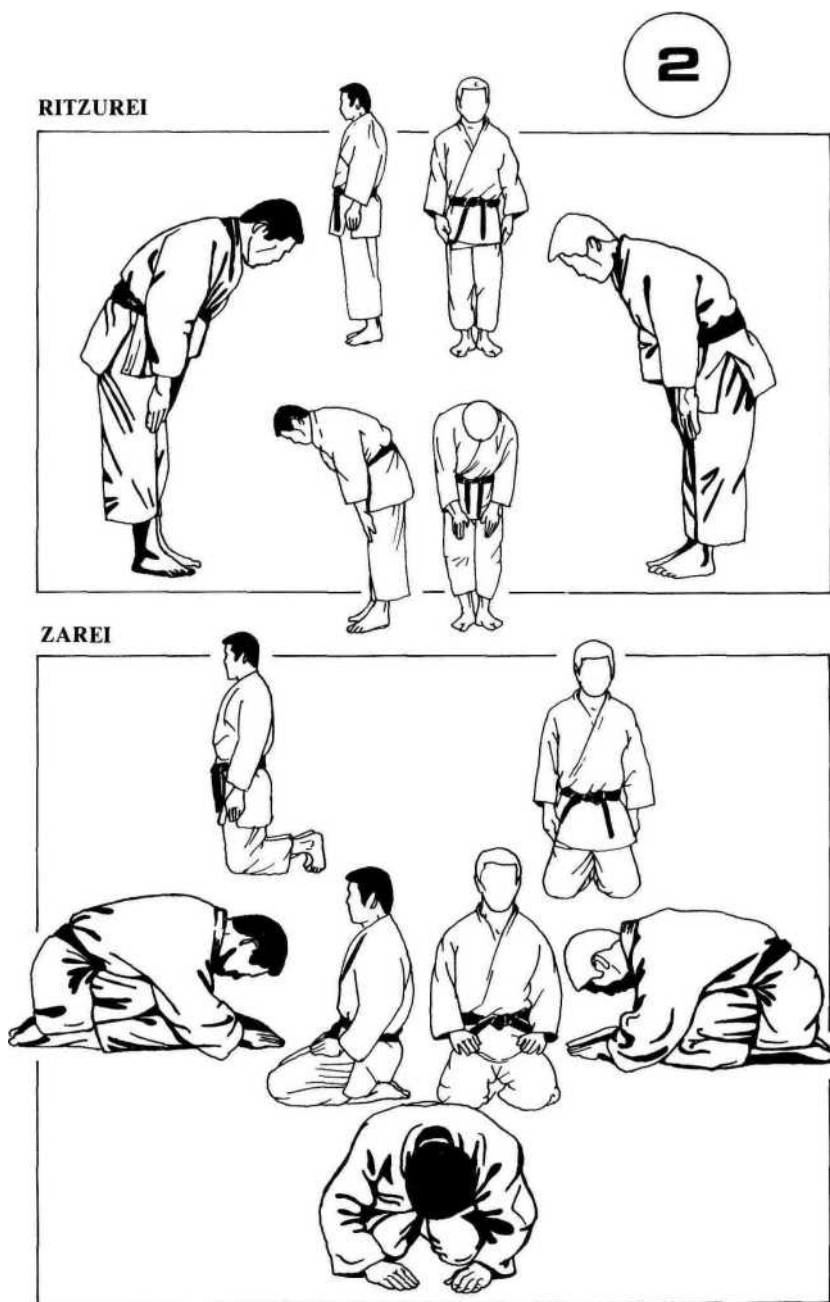
Пятки вместе, носки слегка расставлены, руки естественно свисают вдоль туловища. Корпус прямой, взгляд вперед. Мы приветствуем, сгибая верхнюю часть тела примерно на 30°, начиная с бедер, голова на одной линии с позвоночником, руки на внешней стороне бедер. Мы замираем на секунду, прежде чем выпрямиться. Это приветствие адресовано партнеру до и после каждой тренировки. Дзюдоист также салютует стоя в направлении почетного места, когда он входит в додзё или покидает его.

— Поклон на коленях (зарей):

Из положения стоя дзюдоист делает шаг назад левой ногой и ставит колено на землю на уровне правой пятки. Затем он опускается на правое колено, которое ставит на уровне левого, соблюдая расстояние примерно в два раза больше ширины кулака (женщины-дзюдоистки имеют узкие колени). Поза завершается, когда дзюдоист садится на пятки, вытянув ступни, большие пальцы ног

соприкасаются, руки естественным образом лежат на верхней части бедер, примерно на десять сантиметров выше колен. Бюст прямой, плечи гибкие, ум сосредоточен (заншин), легкое напряжение на уровне пупка (тандэн). Собственно салют происходит, когда дзюдоист выставляет руки вперед, согнув локти, кончики пальцев направлены друг к другу, затем наклоняет лоб над руками, не касаясь их, не ломая шеи и не отрывая пяток от ягодиц. После паузы расправляет грудь, затем медленно встает, сначала на правую ногу.

Этот салют выполняется в начале и в конце группового занятия, в адрес учителя (салют учащихся лицом к учителю и его помощникам), или в катах и вольных схватках (нэ-вадза), в адрес партнера.



ДУХ ДЗЮДО: «ДРУЖБА И ВЗАИМНОЕ ПРОЦВЕТАНИЕ»

Как подвести итог лучше, чем одним из определений, оставленных самим Кано, в виде каллиграфии, все еще встречающейся в нынешнем Кодокане, где

можно прочитать: «дзита кёэй», что можно перевести как «дружба и взаимное процветание». Однако это не самая очевидная проблема метода боя! Именно в этом дзюдо — это «путь», а не просто техника, как любое джиу-джитсу прошлых лет.

Дзюдо – это общий принцип жизни, делания и ноу-хау. Оно поощряет не только определенную гибкость тела, позволяющую уклониться от нападения, но и гибкость ума, позволяющую максимально использовать возможности в перспективе борьбы, но также и помимо этой первичной, примитивной заботы, в перспективе противостояния любой проблеме, которая может возникнуть в повседневной жизни. Таков «принцип гибкости» (дзю-но-ри), выдвинутый Кано. В этом смысл всего его предприятия, послание оставленного им наследия. Он лишь возобновил, сделав ее центральной аксиомой своего метода, древнюю китайскую концепцию Вселенной, которая возвращает мир и все вещи в этом мире к постоянному равновесию между «положительным принципом» (ян, или ин, или омотэ по-японски) и «отрицательный принцип» (инь, или йо, или ура по-японски), между «твердым» (го) и «мягким» (дзю). Это древнее учение китайского мудреца Лао-Цзы было известно из Кито-рю-джиу-джитсу, где Дзигоро Кано изучил основы искусства (Ки = подниматься: ссылка на ян, положительный, То = опускаться: ссылка на инь, отрицательный).

Таким образом, заниматься дзюдо в соответствии с правилами искусства означает уступить, чтобы лучше победить, использовать свою сиюминутную слабость как силу, способную победить противника собственными действиями, действовать в гармонии с ним, тянуть его, когда он толкает, толкать, когда он тянет. ... Для этого вы должны спроектировать его в своей голове, а затем применить его своим телом. Есть две формулы Кано, чтобы напомнить очевидное для умеющих видеть:

— дзю-йоку-го-о-сей-суру: гибкость побеждает твердость,

— карада-о-шитэ-сейсин-ни-дзюдзюн-нарашимэру-дзюцу: искусство подчинения тела уму.

Цена этого – эффективность. Далее, что позволит дзюдо экспериментировать вплоть до последних волокон своего тела, можно транспонировать и применять в повседневной жизни. Дзюдо — это техника тела, ведущая к духовному измерению, о котором изначально не подозревали. И за своим кажущимся прагматизмом в первую очередь позволяет уму открыть покой и силу ненасилия. Мы лучше понимаем «дзита кёэй», описанную Кано.

В конце пути дзюдо приобретение комплекса нравственных, интеллектуальных и физических качеств, составляющих силу ответственного мужчины или женщины: мужество, воля, чувство усилия, настойчивость, исправление, праведность, мастерство, чувство возможность, самообладание, телесный разум... В общем, во всем, быстро, точно и без лишнего насилия. Дзюдо – это школа жизни. Дух дзюдо — это мудрость, которую необходимо черпать из изучения себя и других. Благородные амбиции настоящего дзюдоиста.

В) ПРИНЦИПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

МИНИМАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ, МАКСИМАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Вторая каллиграфия Кано находится в Кодокане. Мы можем прочитать: «seiryoku zenyo», что переводится как «наилучшее использование энергии» и из которого мы экстраполировали известное определение дзюдо «минимум энергии, максимум эффективности». Несколько принципов способствуют этому определению идеальной эффективности.

Принцип гибкости

Это все дзюдо по духу и букве, о котором говорилось выше (дзю-но-ри). Вы не должны ни рассуждать, ни действовать с точки зрения оппозиции перед лицом внешней угрозы, но приспособливаться, чтобы повернуть ситуацию в свою пользу, используя малейшую возможность. При нападении дзюдоист не препятствует движению противника, а отклоняет его от его первоначальной траектории и направляет его в направлении, где он больше не представляет опасности, прежде чем использовать эту новую ситуацию для своей выгоды: броски с использованием атакующего движения противника. Уклонение (тай-сабаки) — верный путь к успеху.

Принцип действия-противодействия

Когда дзюдоист решает атаковать первым (в случае неизбежной драки, особенно в окружении нескольких противников, может быть в его интересах взять на себя инициативу), он строит эту атаку таким образом, чтобы вызвать первую реакцию противника, которую он затем может использовать, применяя предыдущий принцип. Он ловко использует энергию, выдвинутую последним, чтобы попытаться защититься от нападения. Например, когда дзюдоист атакует толчком, рефлексной реакцией противника будет противодействие движению толчком: тогда дзюдоист немедленно трансформирует свое действие в тягу, сила которой добавляется к толчку другого, таким образом легко выводимого из равновесия вперед. Наоборот, тяга, заставляющая противника отступить, немедленно усиливается толчком в этом направлении, также является базовым сценарием. Принцип действия-реакции на самом деле основан на реализации движения-ловушки, чтобы спровоцировать неконтролируемый и простой в использовании рефлекс.

Принцип «центра».

Как и во всех боевых искусствах, дзюдо учит, что жизненная энергия (ки), которой обладает каждый человек (даже если он более или менее осознает ее), находится в его животе (хара), на уровне пупка, там, где центр гравитации. Этот «центр» — сайка-танден, или танден.

Любое настоящее действие, то есть увенчанное эффективностью, начинается оттуда. Эта нематериальная точка известна всем цивилизациям

Дальнего Востока. Настоящая сила начинается из этого жизненно важного центра, излучаясь через тело, к кончикам пальцев и ступням и взрываясь на периферии силой зыби. Каратэ, айкидо, в частности, приводят практикующего к такому же ощущению, совершенно отличному от ощущения западных спортсменов, которые вкладывают свою силу в плечи. В дзюдо тоже все движения начинаются с тандена, поддерживаются всей харой (силой бедер), усиливаются руками и ногами. Бросают "животом", как противостоят попытке противника "уплотнением" "живота"... Отсюда и привычка дышать низко, "животом" (классическая форма в западном спорте - так называемое высокое межреберное дыхание) и акцентировать действие мощного кэнсэя (ошибочно называемого кий), который является лишь способом экстернизации накопленной внутренней силы: этот короткий, яростный крик, исходящий из нижней части живота, вмещивается на пике взрыва энергии, приведенной в действие дзюдоистом, когда противник улетает.

Принцип возможности

Дзюдоист должен обладать большой чувствительностью тела, чувством возможности, которое заставит его действовать быстро, точно и решительно, «вовремя», правильное для успеха действия (тайминг). Только долгая работа в ощущении, с умом одновременно живым и расслабленным, восприимчивым к малейшим изменениям, которые уловят пальцы в равновесии противника, к малейшим изъянам в его защите, может позволить разместить движение «точно», в «нужное» время: секрет абсолютной эффективности! Техника дзюдо на этом уровне является лишь средством для достижения в данный момент того, что разум считал возможным. Совершенно очевидно, что только большая гибкость (которую так трудно поддерживать в пылу действия) позволяет среагировать за доли секунды, в тот самый момент, когда ощущение стало достаточно точным, чтобы дзюдоист мог мельком увидеть действие, которое может последовать. Параллельно с работой этой, бдительной релаксации (дзансин) дзюдоист будет тренироваться для воспитания своих рефлексов, то есть использовать скорость рефлекторного процесса, не будучи им поработанным (чтобы не попадаться на первую ловушку, затеянную противником).

Принцип дисбаланса

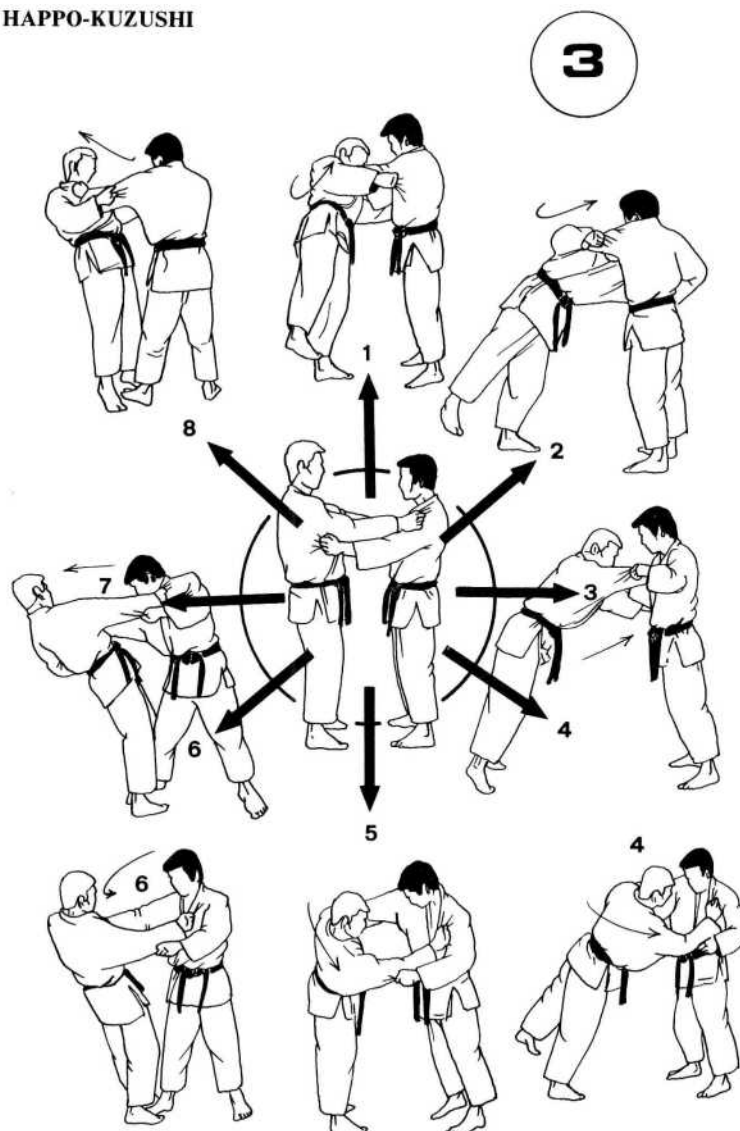
Этот принцип (кудзуси-но-ри) напоминает нам, что ни одно действие не должно совершаться с чистой силой, которая вмещивается только в последнюю фазу действия, чтобы поддержать его, усилив его.

Это остается теорией, если даже в наши дни дзюдоисты склонны все больше и больше вкладывать все свои силы в малейшее движение, чтобы добиться победы, победить быстрее. Помимо того факта, что такой способ ведения дел противоположен основному учению (где говорится, что эффективность следует искать в экономии энергии, которая ни для кого не является неисчерпаемой), злоупотребление в этом направлении постепенно

заставляет забыть механизмы одного из величайших секретов эффективности дзюдо, самой основы планов действий, а именно дисбаланса противника.

Рисунки 3 напоминают восемь основных направлений дисбаланса соперника (светлые волосы):

HAPPO-KUZUSHI



- 1) Влево. Перенести вес на внешний край левой ноги.
- 2) Влево-вперед. Его вес переносится на пальцы левой ноги.
- 3) Вперед. Противник вытягивается, чтобы перенести свой вес на пальцы ног.
- 4) Вправо-вперед. Его вес переносится на пальцы правой ноги.
- 5) Вправо. Его вес смещен на внешний край правой ноги.
- 6) Вправо-назад. Противник толкается, чтобы перенести свой вес на правую пятку.
- 7) Назад. Выведите его из равновесия на обе пятки.
- 8) Влево-назад. Его вес смещается на левую пятку.

Конечно, реальность осложняется тем, что к этим начальным направлениям можно добавить восходящий или нисходящий дисбаланс, в зависимости от того, желает ли человек бросать, поднимая или сваливать, прижимая к земле, а также множество промежуточных форм.

ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)

Решающий шаг, как мы видели, был сделан для перехода от джиу-джитсу к дзюдо, имеющему образовательное значение, когда Кодокан ввел систематическое изучение падений, то есть всех техник, позволяющих партнеру приземлиться без повреждений, на татами. Ученик учится падать, чтобы эвакуировать ударную волну, возникающую в результате жесткого контакта с землей. Кроме того, это отличная тренировка рефлексов и способ научиться расслабляться даже посреди опасной фазы (удаление точек опоры), поэтому как можно быстрее восстанавливать свою работоспособность (продолжать бой).

Для этого тело должно точно упасть на землю, исключая любое выпячивание, по существу, касаясь только на уровне лопатки и одной или обеих рук. Действие рук является основным во время этого приема: яростно ударяя по татами ладонью, сложенными вместе пальцами, в выпрямленной руке, сохраняя при этом угол примерно 30° с корпусом, человек гасит удар и возвращает ударную волну на землю. Поверхность соприкосновения тела с землей должна быть как можно больше. Наносим удар сухо, чтобы сразу снова расслабиться.

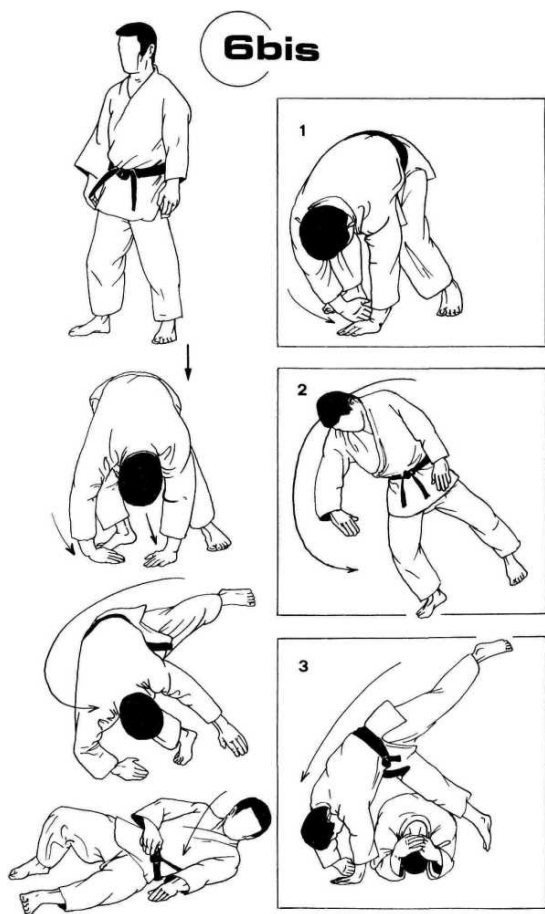
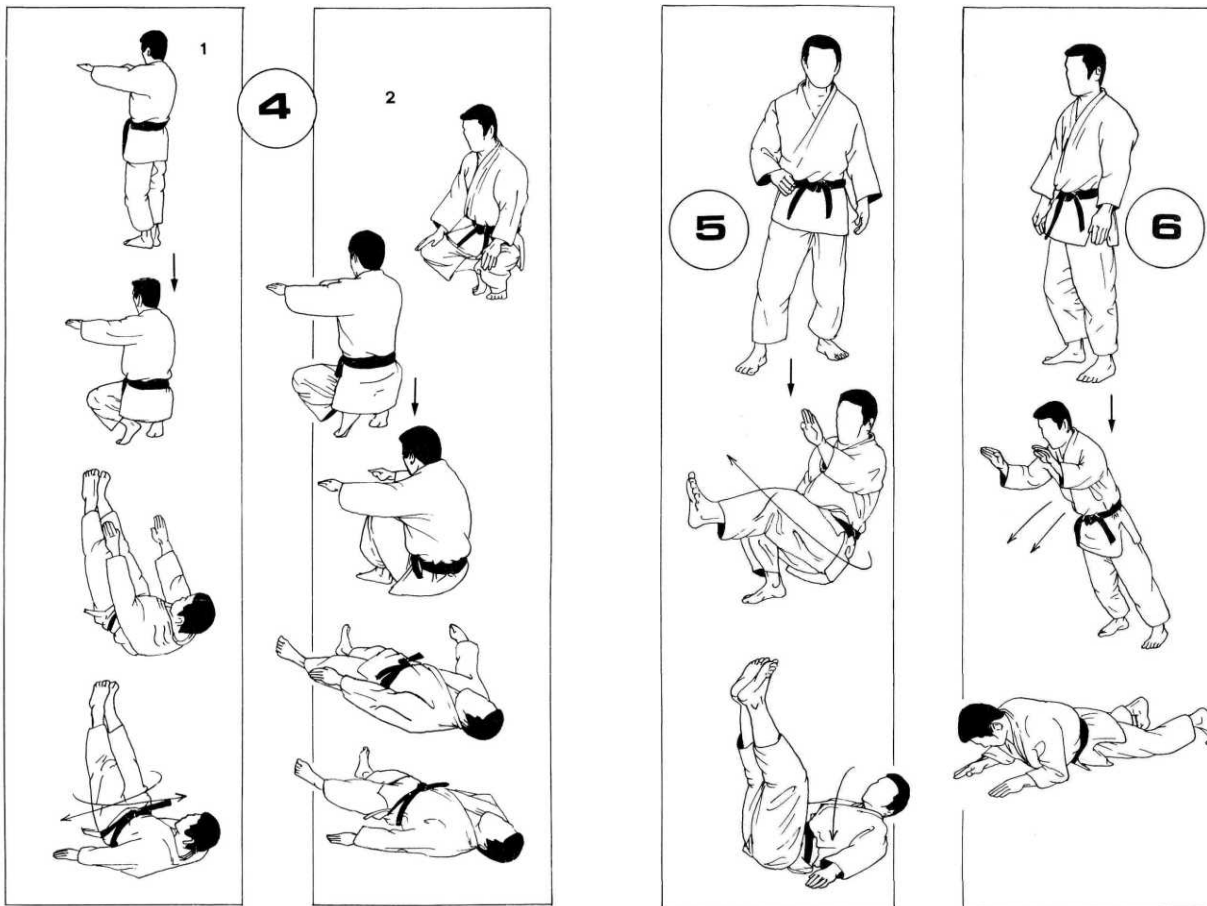
Укеми являются частью подготовительных упражнений к любому курсу дзюдо, к которым следует приступать только после серьезной разминки. Только сотни повторений полностью расслабят дзюдоиста, пропадут все опасения. Вот основные направления:

— Падение назад (уширо-укеми): рис. 4

Стоя, руки вытянуты горизонтально перед собой, присесть (1) затем перекатиться на спину, приподняв голову для защиты шейного отдела, закинув вытянутые ноги вверх и сведя ноги на всю длину, руки по обе стороны от тела. Мы сухо щелкаем руками, прежде чем дать им отскочить в противоположном направлении. Новичок начинает упражнение из положения на корточках (2) и садится перед перекатом на спину. Он также может начать изучать амортизирующие движения рук из положения лежа на спине. Действовать необходимо поэтапно, так как при некачественном выполнении это падение может вызвать серьезные нарушения на уровне почек и позвоночника. Продвинутый дзюдоист выполняет это укеми, отступая на татами, встречая препятствия (партнеры, лежащие на земле), размещенные без его ведома, что заставляет его споткнуться и упасть.

— Боковое падение (йоко-укеми): рис. 5

Это самый распространенный вариант, возникающий после бросков вперед, в сторону и даже назад (мы предпочитаем его предыдущему падению, потому что он лучше защищает позвоночник). Попадаем на бок, поглотив соответствующую руку. Стоя, качайте одной ногой в стороны, пока не потеряете равновесие. Затем вы вынуждены упасть в сторону, выбрасывая обе вытянутые ноги в сторону и вверх. Рука наносит удар, вытянутая от плеча до запястья, прежде чем отскакивает. Новичок будет начинать этот вид упражнений из положения лежа, затем приседая. После этого, как и всех укеми, дзюдоист тренируется падать на бок, начиная с обычного расслабленного шага. Ни в коем случае нельзя скрещивать ноги при приземлении, потому что тогда может быть болевой шок в лодыжки или пятки.



— Падение вперед (маэ-укэми): рис. 6 и 6 бис.

Рис. 6 иллюстрирует падение «сплющенного лица» из положения стоя, при этом демпфирование происходит в запястьях и локтях, а руки действуют как пружины. Начинаем из положения стоя и позволяем себе упасть прямо вперед, как дощечка. Этот способ падения старый, но не очень распространен в современном дзюдо, где предпочтение отдается менее опасному падению с перекатом вперед (6 bis). Тем не менее, это отличная тренировка для укрепления рук и грудных мышц, а также образовательная: чтобы упасть без повреждений, нужны смелость и расслабление. На рис. 6 bis показана классическая форма падения вперед, наиболее известная в дзюдо, поскольку она является наиболее зрелищной; вы катитесь вперед, руководствуясь округленной рукой, и поворачиваетесь, прежде чем приземлиться

на противоположную сторону, где вы заканчиваете движение, как для бокового падения. Падение выполняется из положения стоя, при ходьбе естественно или с

импульсом. Сначала кладем обе руки на землю, плашмя, пальцами вместе и направленными друг к другу, на одной линии. Можно также облегчить изучение маэ-укеми, начав с согнутых коленей (или, откровенно говоря, с положения на коленях) и продолжая перекатывать тело, помещая руку-направляющую позади другой, в направлении задней ноги (1). Перекат на лопатке будет происходить более естественно. Тренированный дзюдоист начинает со все более и более высокого положения и заставляет свое тело описывать полное вращение, выпрямляя ноги, с минимальной опорой на направляющую руку и без дополнительной поддержки второй рукой (2). Классическая тренировка включает в себя падение через партнера, сидящего на корточках на полу. Важно правильно запрокинуть голову (смотреть в направлении заднего колена) и расслабиться. В конечном положении ноги вытянуты параллельно, пятки оторваны от татами.

Следует добавить, что при падении роль бросающего является основополагающей: он должен контролировать траекторию своего партнера от начала до конца и помочь ему приземлиться правильно, то есть приземлиться под правильным углом (таким образом, ни давить на него сильнее, ни чрезмерно удерживать его, что привело бы к тому, что часть его тела осталась бы подвешенной в пустоте, и позволило бы ему касаться земли только одной рукой: неэффективность и опасность для руки). В спортивном нападении рефери засчитывает бросок, когда один из дзюдоистов с силой и скоростью прибывает на спину после действия, выполненного его партнером. Здесь нужно сказать, что слишком многие дзюдоисты, одержимые желанием не проиграть бой, отчаянно маневрируют, чтобы не приземлиться на спину, что равнозначно разрушает их падение. Тогда мы больше не можем говорить о падениях так, как мы видим их на тренировках, но все реже и реже на соревнованиях. Отсюда вытекает не только явное искажение духа традиционного дзюдо, где падение рассматривается как учебное движение (управление своим телом в пространстве, расслабление, принятие сиюминутного поражения), но и риски несчастных случаев, растяжений, переломов, внутренних потрясения. Систематизируя такие процессы, являющиеся частью стратегии борьбы в условиях высокой конкуренции, мы намеренно отклоняемся от духа «мягкого пути».

ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

Позиция дзюдоиста – это его позиция в начале действия. К этой позе добавляется умственная установка, о которой уже говорилось выше.

Хорошая осанка является основой для быстрых и эффективных действий. После приветствия, когда дзюдоист идет навстречу противнику, он сохраняет естественное положение (сидзен-хонтай), прямое тело, подвижные суставы, ощущение центра тяжести в харе. Он передвигает ноги на уровне татами маленькими шажками, не нарушая равновесия. Затем идет контакт, захват дзюдоги (куми-ката) противника. Фундаментальный захват, используемый во время гибких тренировок в додзё или в ката, состоит из захвата правой рукой левого лацкана дзюдоги противника (большой палец внутрь, другие пальцы снаружи), а левой рукой рукава противника прямо у его локтя. Этот хват, чтобы

любое действие стало возможным мгновенно, должен оставаться гибким, руки полусогнуты, запястья твердые, но подвижные. Контакт с противником должен быть близким, но не заблокированным. Захват должен иметь возможность развиваться. Классическая куми-ката позволяет хорошо оценить силу противника и направления дисбаланса.

Императивы современных соревнований быстро ввели так называемые «свободные» захваты, когда дзюдоисты жестоко хватают друг друга после многочисленных попыток поставить руки в положение, позволяющее им провести излюбленную атаку, причем каждый прекрасно знает это, как только устанавливается куми-ката, ограничивающая возможные действия. Это приводит к большому разнообразию захватов в зависимости от габаритов бойцов, их технических предпочтений, опыта. Это такие захваты как: захват на обоих плечах, или на обоих локтях, в мышечных впадинах, контроль с одной стороны двумя руками и т.д. Куми-ката стала очень развивающейся концепцией в современном дзюдо. Об этом не стоит сожалеть само по себе. К сожалению, такой способ ведения дел отражает сильное первоначальное умственное напряжение, рост агрессивности, полезный в соревновании, но противоречащий духу дзюдо.

Это также заключение, которое можно сделать, наблюдая за нарушенными позициями (известными как «приседание»), которые многие действующие чемпионы принимают в конце приветствия, даже до установления контакта с противником: тело наклонено вперед, плечи сгорблены. Традиционное дзюдо, безусловно, отличает защитную позицию (дзиго-хонтай), в которой центр тяжести опущен за счет более широкого расставления стоп и сгибания коленей, но и в этой позе бюст остается прямым, а живот сильным. Привычка к дзюдо-спорту относит эту фундаментальную позицию к изучению классических ката. В соревнованиях куми-ката, как и позиция, стали более «физическими» по силе, что напоминает условия встреч прошлого между чемпионами соперничающих школ джиу-джитсу.

Во время боя дзюдоиста можно заставить двигаться двумя способами: идти, вперед или назад или поворачиваться, чтобы ввести его движение.

Ходьба выполняется одной ногой за другой поочередно (Аюми Аши) или одной скользящей ногой за другой, без смены ног (цуги-Аши). Как только дзюдоист запускает свое тело, поворачиваясь в действие, для атаки или защиты, он выполняет тай-сабаки, что можно перевести как уклонение. Тай-сабаки, то есть способ грамотно расположить свой центр тяжести именно там, где нужно, — вот суть искусства дзюдо. Хороший тай-сабаки всегда является основой эффективности техники. Это требует контроля над движениями, позицией и куми-ката. Это выражение уровня гибкости, которого достигает дзюдоист.

КАК ВЕТКА ИВЫ...

Использование чистой силы не бесполезно в дзюдо, но она должна вмешаться в подходящий момент, во время разумно построенного действия. Мышечная сила должна завершить действие, усилить предпринятое движение и сделать его завершение непоправимым. Однако она никогда не является основой

техники. Хуже того: как только это становится необходимым, дзюдоист отдаляется от духа истинного дзюдо, который учит сгибаться без сопротивления, подобно ветке ивы, за которой наблюдал Широбей Акияма перед тем, как расслабиться, чтобы внезапно избавиться от противодействующей силы.

Любое движение дзюдо включает в себя трехэтапный процесс, который мы опишем отдельно для правильного понимания принципов, но которые неразделимы (во всяком случае, неразличимы) в быстром действии.

Дзюдоист в первую очередь стремится правильно расположиться по отношению к противнику, когда последний находится в статике или, что еще лучше, когда он движется. Затем его нужно привести в положение, из которого его будет легко вывести из равновесия. Это начальное размещение тела по отношению к противнику (которое включает в себя настройку будущих точек опоры и точек опоры тела, а также, возможно, последующий переход к ориентированному на проекцию куми-ката) называется **цукури**. На самом деле хорошее цукури уже выводит противника из равновесия. Этот дисбаланс, иногда рассматриваемый как вторая стадия действия, называется **кудзуси**. Это самый важный этап действия. Это происходит очень естественно, когда вы правильно позиционируете себя. Он не исключает применения силы при условии, что она направлена правильно. Так должен поступать дзюдоист, максимально быстрое и широкое использование импульса своего тела для создания хорошей кинетической энергии (он бросается под противника, например, чтобы засосать его и унести, как вихрь). В то же время руки передают этот импульс, придавая ему направление благодаря соответствующему куми-ката (тянущему, толкающему, расширяющему, поднимающему). Все очевидно очень взаимосвязано и с этого момента противник уже не должен в идеале сопротивляться. Последней фазой действия является **какэ**, время выполнения самой техники. На этом этапе контроль дзюдоиста над телом соперника настолько близок, настолько совершенен, что ему легко направлять его, ускоряя падение. Хороший дзюдоист — это тот, кто связывает цукури и кудзуси и чье действие какэ происходит непоправимо, как настоящий взрыв силы и скорости, который сметает противника, как пучок соломы. Вполне возможно, что здесь необходима отличная физическая, умственная и дыхательная координация (рис. 7 и 8).





Идеальное наматывание для иппон-сеои-наге. Приведенная выше гравюра показывает, что некоторые так называемые замки Джиу-Джитсу были известны в Европе в 17 веке...

Это классический бросок дзюдо. Правильно сказать, что в такой чистоте он встречается все реже и реже на крупных чемпионатах, особенно в тяжелых весовых категориях. Сила слишком часто берет верх и ведет к победе, тем самым оправдывая себя опытным путем. Дзюдо в своей спортивной форме развивалось с течением времени. Это связано с постоянными и специализированными исследованиями, проводимыми специалистами всех стран, столкнувшимися с необходимостью побеждать любой ценой на крупных международных встречах, а также с эволюцией менталитета даже в Японии, а также с появлением новых поколений дзюдоистов, более высоких или с более крепким телосложением (новые формы тренировок, диета, образ жизни). Все эти новые элементы должны

были быть учтены при построении новой системы технического обучения. Мы приходим к разработке приемов, особенно продвинутых в некоторых деталях, которые в сочетании с реальной стратегией боя оказываются более «платными», чем другие, во время спортивных соревнований. Означает ли это, что ортодоксия и существенные принципы техники пострадали, что старые идеи остались не более чем воспоминанием, что «путь гибкости» уже не тот, что был раньше? Ничто не является абсолютным, и современные методы также будут развиваться. Сегодня дзюдоисты изучают свои техники с помощью такого научного инструментария (особенно видео), что пределы того, чего может достичь тренированное тело, еще не достигнуты. В целом, понимание принципов классического дзюдо будет еще более продвинутым для еще большей эффективности. Это необходимость, учитывая уровень, уже достигнутый великими действующими чемпионами, и необходимость, которую испытывают все дзюдоисты, воспринимающие свою дисциплину как творческую деятельность. Однако это не приведет к рождению нового дзюдо. Это всегда будет дзюдо Дзигоро Кано Шихана, живой путь, который идеально вписывается в современный мир и на котором полноценному дзюдоисту не придется выбирать между достоинствами традиции, которая была бы мертва, и страстным стремлением к вершинам, что может только вдохновлять его снова и всегда идти по этому пути, превосходя себя.

3 ДЗЮДО В СТОЙКЕ В 22 КЛАССИЧЕСКИХ БРОСКАХ (НАГЭ-ВАЗА)



Принципы классификации

В результате работы по синтезу, устранению и кодификации, проведенной Дзигоро Кано в начале этого века, родился ГОКЁ Кодокана (последовательность изучения, следующая «пяти принципам»): сорок основных бросковых техник разделены на пять групп по восемь приемов, соответствующие пяти уровням обучения, в порядке сложности (кё = принцип. Го = пять). Гокё остается основой классического образования в Японии. От этого принципа классификации отказались во Франции, где в дзюдо также была известна классификация «каваиси», личный метод прогрессии, разработанный человеком, который действительно запустил дзюдо во Франции (была разработана «официальная прогрессия» Французской федерации дзюдо, охватывающая, по рангу, прогресс от новичка до черного пояса).

Другая классификация производится по основным принципам эффективности, общим для пяти основных технических семейств (в зависимости от основного элемента тела дзюдоиста, рук, бедер, ног или всего тела в виде произвольного дисбаланса, который может встряхнуть и бросить противника). На самом деле это доминирующие принципы, потому что редко бывает, чтобы одного из этих элементов было достаточно для обеспечения броска. Дзюдо имеет около сорока типов бросков, к которым добавляются несколько вариантов, а также формы применения, персонализированные великими действующими чемпионами, чтобы повысить эффективность в соответствии с их морфологией и предпочтениями. Звездочки в следующем списке обозначают броски, использованные в этой работе, как особенно репрезентативные для типа технического семейства, к которому они относятся.

ТЕХНИКА, ПРИ КОТОРОЙ ВЫ БРОСАЕТЕ СТОЯ (ТАЧИ-ВАЗА)

<p>Те Ваза Техника бросков руками</p>	<p>Сеой-наге (*) Тай-отоси (*) Ката-гурума (*) Уки-отоси Суми-отоси Сукуи-нагэ</p>
<p>Коши-Ваза Техника бросков бедром</p>	<p>Уки-Гоши О-Гоши (*) Коши-Гурума Цури-Коми-Гоши (*) Харай-Гоши (*) Цури-Гоши Ханэ-Гоши (*) Уширо-Гоши (*) Уцури-Гоши (*)</p>
<p>Аши Ваза Техника стопы и ноги</p>	<p>Де-Аси-Барай (*) Хиза-Гурума (*) Сасаэ-Цури-Коми-Аши (*) О-Сото-Гари (*) О-Ути-Гари (*) Ко-Сото-Гари (*) Ко-Учи-Гари (*) Окури-Аши-Барай (*) Ути-мата (*) Ко-Сото-Гакэ (*) Аши-Гурума Харай Цури-Коми-Аши</p>

ПРИЕМЫ, ПРИ КОТОРЫХ ВЫ БРОСАЕТЕ, ДОБРОВОЛЬНО ЖЕРТВУЯ СОБСТВЕННЫМ БАЛАНСОМ, ДЛЯ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОГО БРОСКА ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ (СУТЕМИ-ВАЗА)

Ма-Сутэми-Ваза Спиной на земле	Томоэ-Нагэ (*) Ура-Нагэ Суми-Гаэси Тавара-Гаэси Хиккоми-Гаэси
Йоко-Сутэми-Ваза Боком на земле	Уки-Ваза (*) Йоко Гаке Йоко Гурума Тани Отоши Йоко-Вакаре Сото-Маки-Коми

TORI и UKE обозначают в последующих описаниях движений двух противоборствующих дзюдоистов:

— Тори («тот, кто берет») — это тот, кто осуществляет нападение, прием или вообще основное действие, являющееся предметом исследования (это может быть контрприем, или решающее заключительное действие в технической последовательности). На рисунках у Тори черные волосы.

— Укэ («тот, кто получает») — это тот, кто подвергается движению (независимо от того, остается ли он без реакции или пробует технику, используемую Тори, чтобы преуспеть в заключительной фазе своего действия), поэтому он подчиняется броску, иммобилизации, замку или удушению. На рисунках у Укэ белые волосы.

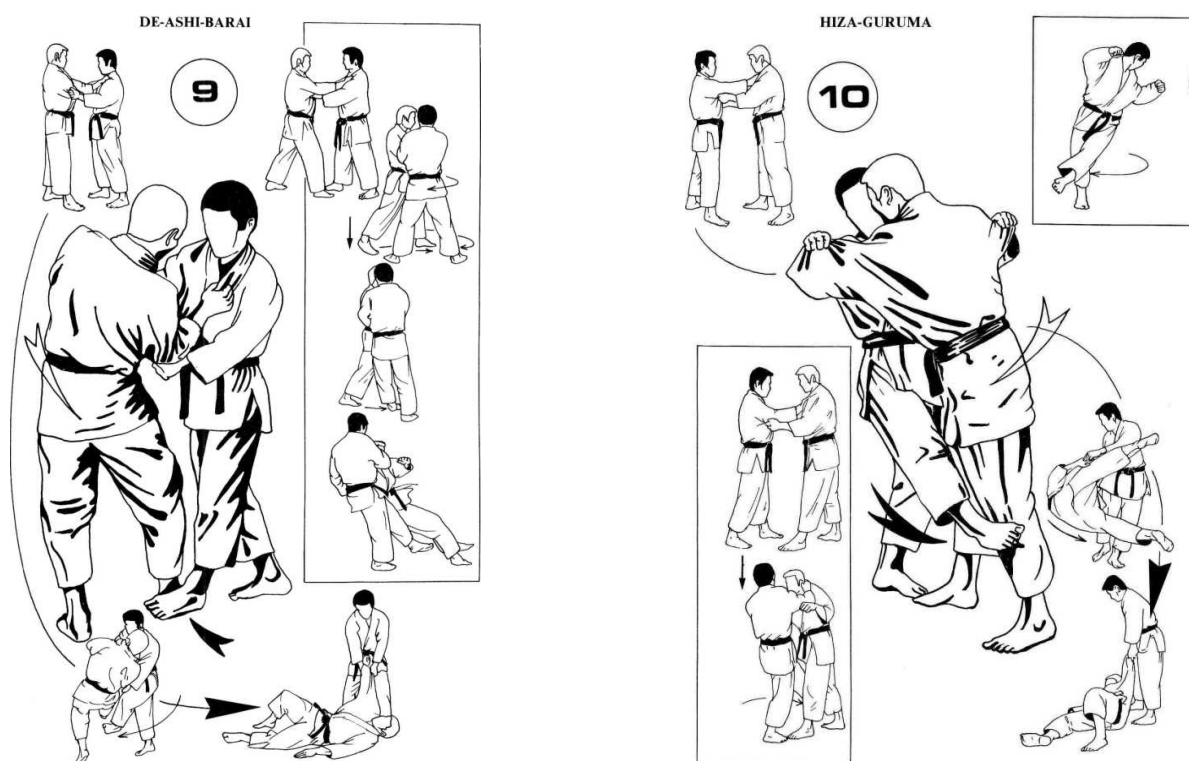
А) ДЕСЯТЬ БРОСКОВ НОГАМИ (АШИ-ВАЗА)

1) ДЕ-АШИ-БАРАИ (Рис. 9)

«Подсечка под выставленную ногу» — это 1-е движение 1-го кё. Это техника короткой амплитуды, в которой Тори подметает ногу Укэ, когда он шагает, как раз в тот момент, когда тот несет туда весь вес своего тела. Дисбаланс косозадний. Тори взмахивает пяткой Укэ, снаружи внутрь, низко к земле, вкладывая всю свою силу во внешний край стопы, сопровождая его всем телом.

Это движение требует хорошей скорости и точности и может быть успешным только в том случае, если Тори остается достаточно расслабленным, чтобы естественным образом довести Уке до точки дисбаланса. Как и во всех бросках, движение рук, каким-то образом выворачивающее грудь Укэ наружу, является основным для кудзуси. Лучшая возможность для выполнения этой техники — это когда УКЭ движется вперед или назад по прямой линии. Тори также может действовать, когда Укэ движется боком (как в окури-аси-бараи; см. ниже) или когда он тянет его к себе, поворачиваясь, чтобы встать в профиль по отношению к нему (падение Укэ происходит больше на спину). Эта техника требует идеальной координации и поэтому особенно поучительна для

начинающих. Даже не доведенный до кэке, он легко позволяет вам использовать другую технику на этом первом дисбалансе.



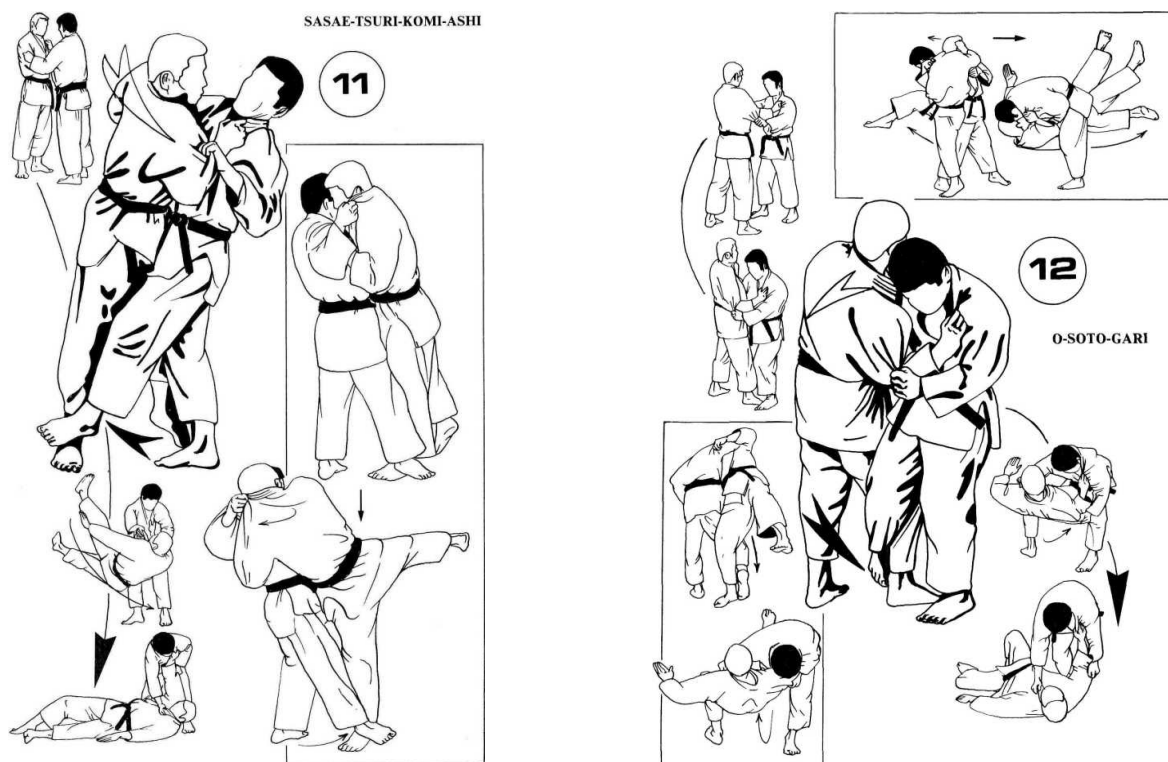
2) ХИЗА-ГУРУМА (рис. 10)

«Колесо вокруг колена» — 2-е движение 1-го кё. Это техника большой амплитуды, когда Тори заставляет Укэ поворачиваться вокруг собственного колена, удерживая его ногу. Дисбаланс передне-косой. Тори приводит УКЭ в равновесие на своей передней ноге и атакует заднюю ногу в тот момент, когда она хочет следовать за движением вперед: перенося свой вес на опорную ногу, он ставит подошву другой ноги, около носка, на внешнюю сторону колена Укэ. Он заставит его вращаться вокруг этой неподвижной точки круговым движением рук и сильным участием бедер. Не тяните на себя, а наклоняйте, нога прямая, корпус прямой. Тори должен поворачиваться на передней части опорной ноги во время какэ. Эта техника требует от Тори хорошего чувства сабаки (уклонения).

3) САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АСИ (рис. 11)

«Блокировка стопы путем подтягивания и подъема» — это 3-е движение 1-го кё. Достаточно точным представлением ощущения, необходимого для успеха в этой технике, является действие ловли, подтягивания Укэ вверх и к себе после того, как его передняя нога была заблокирована в лодыжке подошвой вашей стопы. Он особенно подходит для высоких дзюдоистов. Есть две основные возможности: когда Укэ движется прямо вперед или назад, или когда Тори удастся немного шагнуть в сторону. Бросаем именно в тот момент, когда его вес пришелся на носочки, вытянутой ноги. Тори бросает, делая сильный толчок обеими руками вверх (Укэ должен чувствовать, что его тянет вперед и вверх), но он должен избегать (как и в случае с хиза-гурумой) слишком сильного приближения Укэ к себе: он должен в последний момент повернуться корпусом,

как будто перекинуть через плечо, расположенное со стороны стопы, которое блокирует нижнюю часть голени УКЭ, использовать всю силу в хара, выгнув тело, добавив во время какэ мощное действие на опорной ноге. Уке оказывается брошенным наискось вперед. И здесь координация движений рук, бедер и ног Тори должна быть идеальной, чтобы обеспечить эффективное цукури-кудзуси. Он должен действовать с хорошей открытостью своего тела, но не вмешиваться ни слишком рано, ни слишком поздно. Здесь существенное значение имеет понятие «время выполнения» (тайминг).



4) О-СОТО-ГАРИ (ФОТО 12)

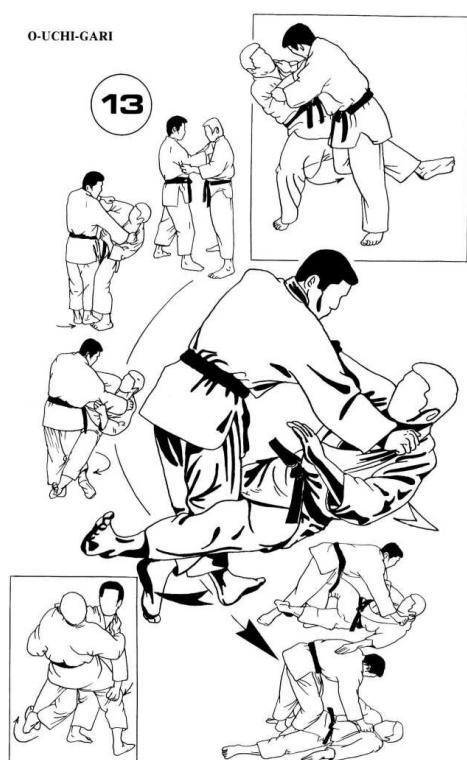
«Большое внешнее скашивание» — это 5-е движение 1-го кё. Это техника ног, которая состоит в широком скашивании спереди назад вытянутой ногой, от бедра до лодыжки, с наклоном тела в противоположном направлении для поддержки движения (движение маятника). Дисбаланс УКЭ, как правило, явно назад (падает на спину). Эта техника имеет много возможностей и поддается множеству комбинаций. Тори может выполнять это движение на УКЭ, когда он находится в статике (ноги на одной линии) или когда он движется вперед. В любом случае, секрет эффективности этой техники заключается в боковом смещении тори по отношению к уке. Тори должен стоять с внешней стороны целевой ноги УКЭ, плечом к плечу, в тесном контакте со всем его боком. Действия рук, тянущие за локоть и толкающие за верхнюю часть руки, очень важны для цукури-кудзуси. Затем Тори делает максимальный импульс ногой, которая будет косить, прижимает Укэ к себе, затем наклоняет голову к земле, поднимая за собой как можно выше вытянутую ногу, бьют поддерживает дисбаланс Укэ. Косит от бедра до пятки, стопа вытянута, пальцы ног касаются земли, на высоте подколенной впадины колена уке или чуть согнутой нижней (икроножной, сухожильной) опорной ноги. О-сото-гари — превосходная

техника для того, чтобы получить это чувство реакции, описанное выше: Тори сначала энергично и резко дергает, чтобы получить, в реакции-рефлексе, сопротивление от Укэ назад – возможность, которую он немедленно использует, обращая свое действие вспять, на этот раз борясь с Уке изо всех сил, чтобы подчеркнуть дисбаланс, который он сам создал.

5) О-УЧИ-ГАРИ (рис. 13)

«Большое внутреннее скашивание» — это 7-я часть 1-го кё. Как и предыдущая техника, этот способ скашивания точки опоры противника, низко к земле (что мешает ему восстановиться, если нога хорошо зацеплена) особенно эффективен, хотя и менее зрелищен. Это также позволяет использовать множество последовательностей. Здесь мы косим ногу противника изнутри, получив реакцию назад: Укэ должен оказаться неуравновешенным на пятке (пятках). Этот прием также хорошо удается, когда широко расставлены ноги. Затем Тори должен подойти очень близко к центру позиции УКЭ и подтолкнуть его наискось назад, сбоку от целевой ноги. Косит, начиная в профиль по отношению к нему, сначала входя пяткой между ног, в широком движении полукругом с вытянутой ступней, касаясь подошвой ступни основания голени УКЭ. Тори не должна наклоняться вперед во время какэ, а должна оставаться прямо, чтобы сопровождать на землю, не расслабляя движения рук (он вспоминает, как натягивать лук).

В рамке внизу способ фиксации противоположной ноги Укэ одной рукой во время броска, иногда используемый для лучшего обеспечения раскачивания назад. О-ути-гари сначала преподают как технику большой амплитуды, но ее адаптация к соревнованиям превратила ее в очень короткое движение, почти сведенное к зацепу пяткой. Падение укэ остается таким же сухим, если координация рук и ног хорошо осуществляется.

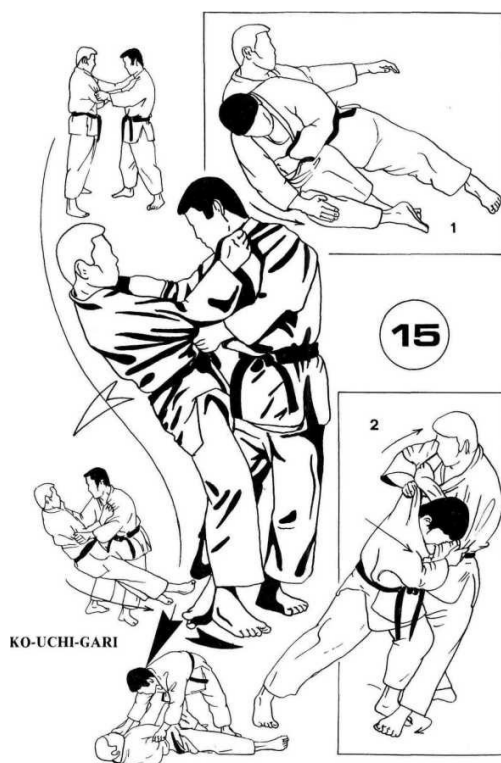


6) КО-СОТО-ГАКЭ (рис 14)

«Малый зацеп снаружи» — это 1-е движение 3-го кё. Тори цепляет снаружи пятку Укэ, на которую последний только что перенес вес своего тела, возможность, дополненная противоположным действием его рук: низкая рука в локте давит вертикально вниз, в то время как другая поднимает и отталкивает назад. Тори должен встать сбоку от соперника, плотно прижавшись грудью, приблизив к себе опорную ногу, зацепиться подошвой стопы на высоте ахиллова сухожилия (классическая форма). (На соревнованиях он также может зацепиться пяткой, что является более болезненным движением для УКЭ.) Во время какэ Тори не должен наклоняться вперед слишком быстро. Ко-сото-гаке, как и ко-сото-гари (рис. 16), является излюбленным броском невысоких дзюдоистов и приводит к очень резкому падению Тори наискось назад.

7) КО-УЧИ-ГАРИ (рис. 15)

Это «малое внутреннее скашивание», 2-я часть 2-го кё. Эта техника, очень короткая, хорошо работает, когда противник, статичный, остается в обороне. Полученный дисбаланс такой же, как и для предыдущей методики. Тори фиксирует Укэ движением рук, выводя из равновесия наискось назад, затем подводит свою ногу между его ног. Косит круговыми движениями снаружи внутрь, от нижней стороны пальцев к пятке. Он не должен стесняться давить всем телом, даже если это означает, что он отказывается от собственного равновесия, когда УКЭ резко отскакивает назад: ему просто нужно выставить ногу вперед, чтобы восстановиться, опираясь, положение, при котором он, возможно, легко может продолжить с техникой дзюдо в партере.



Ко-ути-гари поддается множеству комбинаций, как вперед, так и назад, в зависимости от реакции и приспособлений УКЭ. Таким образом (рамка 1) оно

может развиваться в движение-жертвоприношение (сутеми), где Тори обеспечивает бросок, отпуская верхнюю руку (но не отпуская нижнюю руку, фиксируя локоть УКЭ) и останавливаясь на колене или внешней стороне бедра косимой ноги, сильно отталкиваясь от плеча и опираясь на опорную ногу. Он может также (рамка 2) помочь себе коленом атакующей ноги, которое угрожает ноге Укэ, которая находится в свободном положении. Также обратите внимание, что на этом рисунке задействовано все тело.



8) КО-СОТО ГАРИ (рис. 16)

«Малое скашивание снаружи» соответствует 1-й части 2-го кё. По своей эффективности он присоединяется к другим «малым» приемам, а также опирается на дисбаланс противника в наклоне назад. Однако с предыдущими его не надо путать, особенно с теми, которые внешне очень на него похожи. Тем самым:

— Де-аши-барай — это взмах снаружи внутрь по передней ноге УКЭ, которая наступает на землю.

— Ко-сото-гаке — это зацеп сзади наперед на уже поставленной передней пятке Укэ.

— Ко-сото-гари — это скашивание в направлении сзади-вперед на пятку (пятки) уже поставленного укэ.

— Окури-аси-барай (внизу) — это подбив обеих лодыжек Укэ в сторону.

Эти нюансы очень важны для понимания и, очевидно, соответствуют различным возможностям, которые только долгая практика дзюдо может инстинктивно определить во время боя.

В ко-сото-гари важно рубить резко, как серпом, всю свою силу в пальцы вытянутой ноги, из положения сбоку, снаружи, по отношению к противнику. В отличие от техники подметания (хараи или барай), при которой точка опоры

удаляется именно в тот момент, когда она (опора) должна произойти, техника скашивания (гари), как и техника зацепления (гаке), представляют собой два способа атаки на уже фиксированную точку опоры. Следовательно, в этих двух последних техниках нет необходимости атаковать слишком рано.

9) ОКУРИ-АШИ-БАРАЙ (рис. 17)

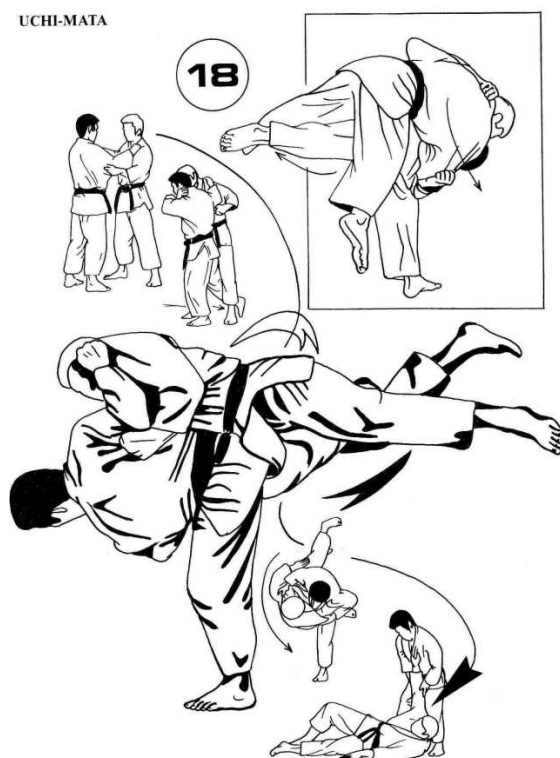
Это «одновременный подбив обеих ног», 5-е движение 2-го кё, о котором уже упоминалось выше. Есть что-то в движении ног, что делает его де-аси-барай (рис. 9), и что-то еще в том, как УКЭ втягивается вверх, что напоминает сасэ-цурикоми-аси (рис. 11).

Но в отличие от этой последней техники, когда противник «ловит» противника за его уцелевшую лодыжку, этот прием представляет собой подлинный широкий взмах, когда мощным боковым движением подбиваются две лодыжки Укэ, который оказывается подброшенным вверх, а затем брошенным в сторону. Это особенно требует от Тори хорошего тайсабаки, хорошего чувства ритма и безупречной точности жестов, помимо классической координации его движений. Наилучшая возможность возникает, когда Укэ движется вбок (например, когда он пытается развернуться вокруг Тори, движение, которое это может спровоцировать), в тот самый момент, когда одна из его ног начинает хотеть соединиться с другой. Тори сопровождает это движение, подметая в этом направлении подошвой ноги низко к земле.



Что касается сасэ-цурикоми-аси, то одновременное действие рук направлено на то, чтобы «выловить» УКЭ вверх: во время удара подсечки, сводя лодыжки вместе, Тори затем наклоняет верхнюю часть туловища в противоположную сторону. Какэ совершенен, когда в этот момент два тела параллельны. Это подразумевает для Тори гармоничное действие всего тела и

хороший контроль над своей харой (он должен оставаться выгнутым наискось назад, когда поднимает и раскачивает).

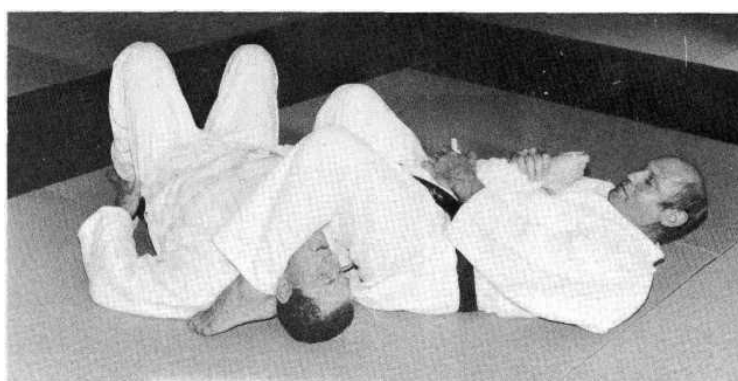
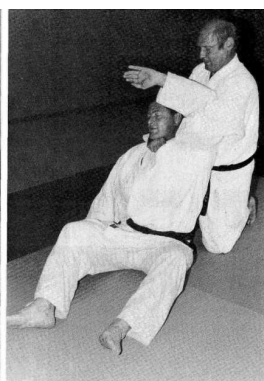
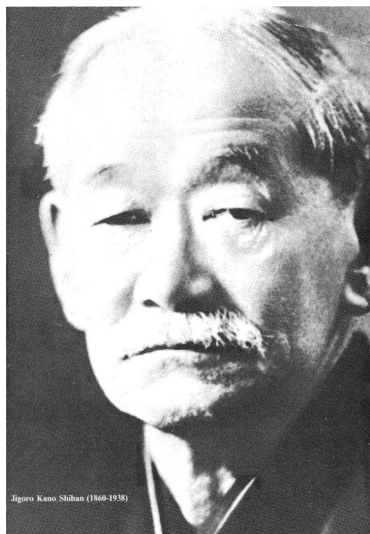


10) УЧИ-МАТА (рис. 18)

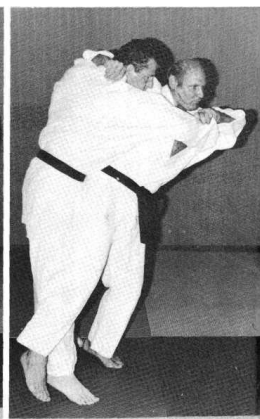
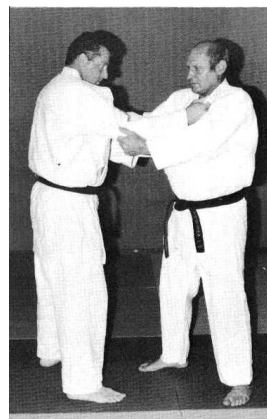
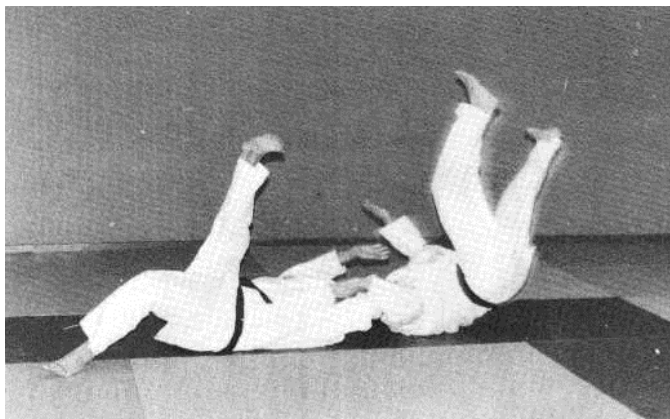
«Подхват изнутри», 8-е движение 2-го кё, является броском на стыке двух технических групп: оно действительно классифицируется как техника ног, но иногда с таким же успехом выполняется в виде техники бедра (см. В). Нюанс зависит от степени контакта тела и ноги Тори и УКЭ, контакт иногда, когда взаимодействие полное, происходит на уровне бедра Тори (в рамке).

Это очень зрелищный и очень эффективный прием, поэтому особенно популярный на чемпионатах. Это одна из любимых техник великих чемпионов, потому что она обычно успешна даже на сжатом укэ в статической оборонительной позиции. Его общий принцип заключается в том, чтобы задействовать вытянутую ногу между ногами укэ, бросить ее вперед-назад и в вертикальной плоскости (как о-сото-гари), нанести противнику удар по внутренней стороне бедра его опорной ноги. Толчок поднимает его вверх, и Тори просто нужно развернуть его вокруг оси вытянутой ноги позади себя, чтобы повалить его на землю. В зависимости от силы и расстояния между противниками, Тори может дойти до того, что ударит Укэ по его заднице, прежде чем развернуть его. Он также может инициировать это движение издалека после того, как ему просто удалось просунуть пятку между уже сомкнутыми ногами УКЭ: прыгая на его опорную ногу назад, одновременно поднимаясь и поворачиваясь, чтобы натянуть УКЭ на себя, он сокращает дистанцию и умудряется правильно вытянуть свою ногу. Его тело должно быть полностью задействовано, еще раз, и на какэ Тори должен нырнуть головой к полу, продолжая поворачиваться на опорной ноге наружу, отталкиваясь пяткой назад, к небу. Учи-мата выполняется разными способами в зависимости от размера и

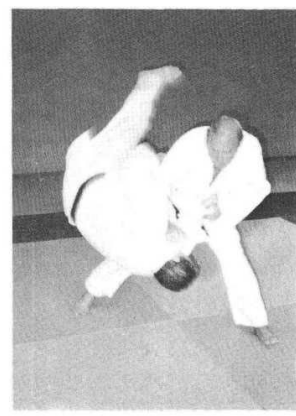
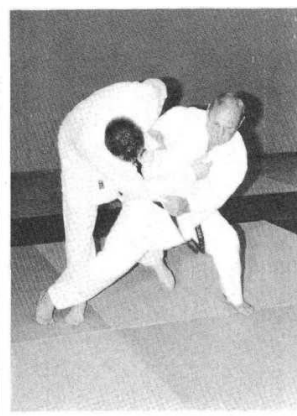
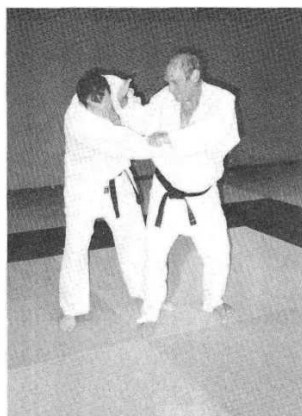
силы дзюдоиста. Однако главная причина его успеха по-прежнему заключается в скорости выполнения. Также обратите внимание на рисунки: движение верхней руки вверх перед опусканием и действие нижней руки, поддерживающей плотный контакт.



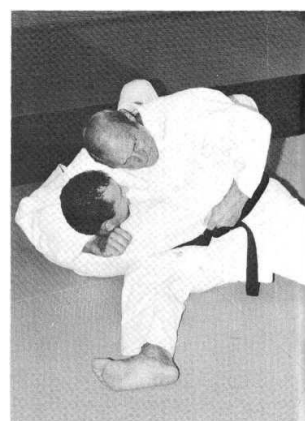
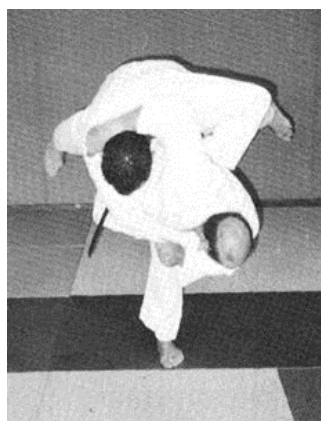
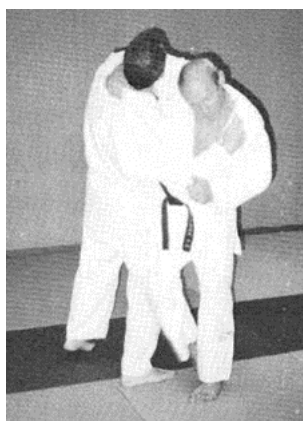
Вход на сеои-нагэ. Заднее удушение (Ката-ха-дзимэ).
Перекрестный контроль, дзюдзи-гатаме (замок руки).



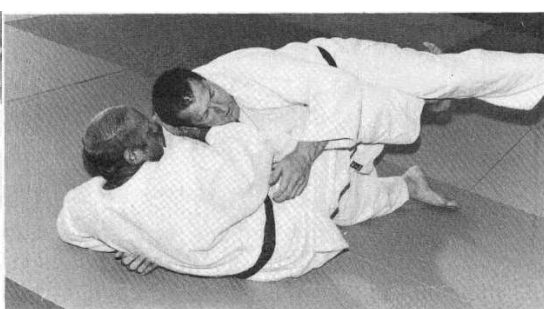
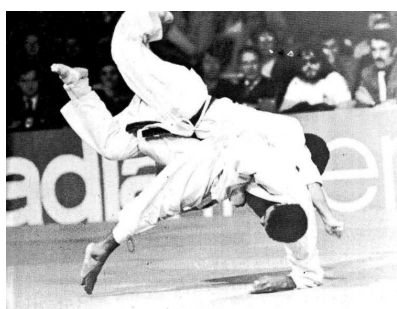
Заключительная фаза томоэ-наге (сутеми)
Классическое куми-ката.
Конец цукури-кудзуси для харай-госи.



Фазы броска тай-отоси: вход, размещение тела, дисбаланс, каке.



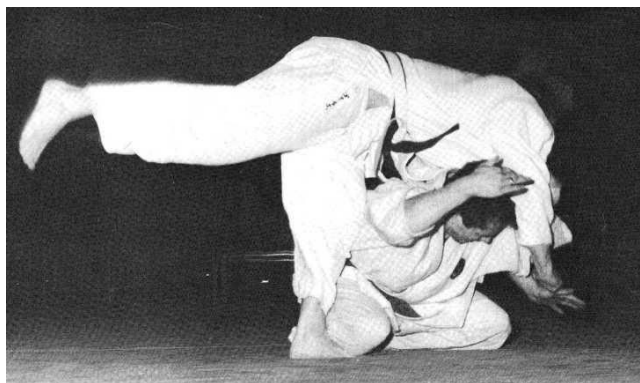
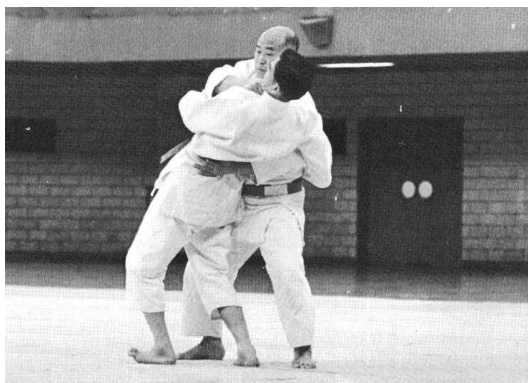
Три фазы о-сото-гари.
Хон-геса-гатамэ, базовая иммобилизация в дзюдо.



Великолепный ути-мата, проведенный слева и завершенный маккикоми. Обратите внимание на идеальный перекат тела Тори и расслабление опорной ноги.

В любом броске Тори должен быть готов сопровождать на землю и задействовать не-ваза.

Фото ниже: Живое дзюдо, древнее и современное: мастера Отаки (Тори) и Кинебучи (Уке), оба 8-го дана, в классической фигуре кимэ-но ката и великолепном выполнении на коленях инстинктивного броска, основанного на ката-гурума...

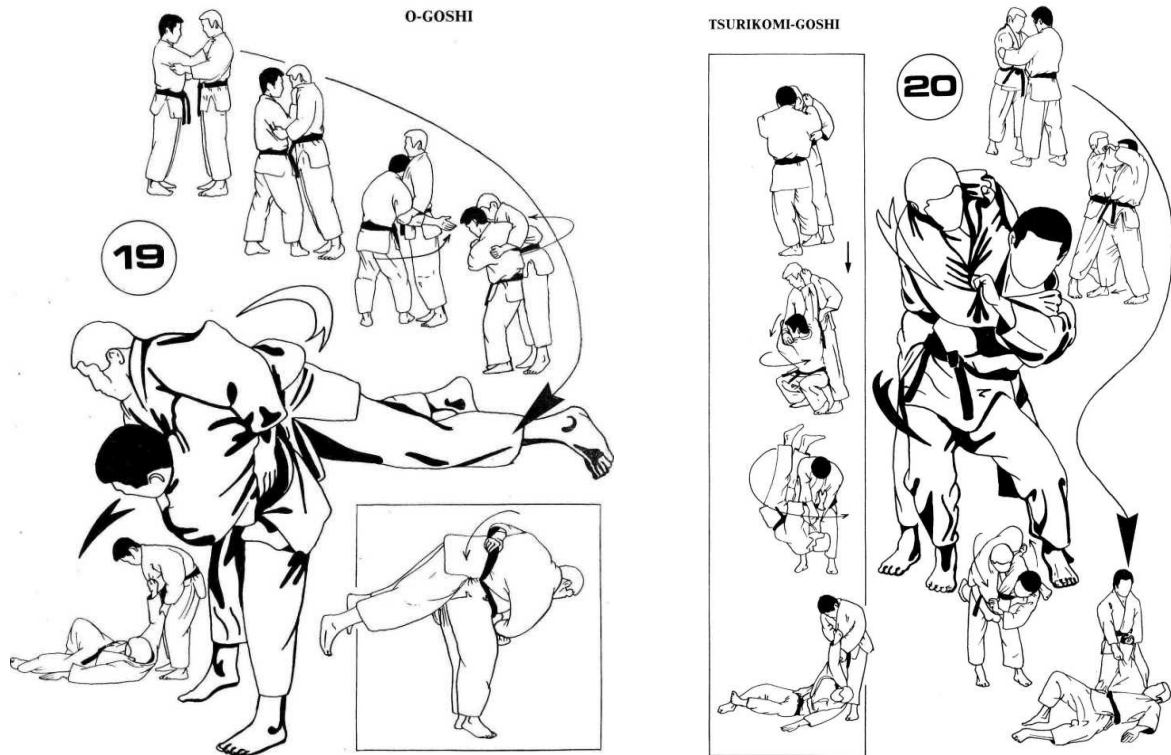


В) ШЕСТЬ БРОСКОВ БЕДРОМ (КОШИ-ВАЗА)

1) О-ГОШИ (рис. 19)

«Большой бросок через бедро» появляется как 6-е движение в 1-м кё. Это одна из основных техник, с помощью которых новичок подходит к изучению дзюдо, потому что она дает ему хорошее ощущение того, какой должна быть в целом работа бедер при любом движении. Принцип этого броска состоит в том, чтобы поднять Укэ на бедро, при этом повернуться, чтобы представить его спиной, затем заставить его повернуться вокруг этой неподвижной точки, чтобы бросить его перед собой. Дисбаланс уке раньше. Тори может выполнять это движение, когда ноги Уке стоят на одной линии или когда он выдвигает одну ногу вперед. Он начинает с того, что выполняет дисбаланс вперед, поднимая его, прежде чем отпустить верхнюю руку, которая затем упирается в спину УКЭ. Затем его тело уже повернулось, и, сильно согнув колени, он прижимает Укэ к себе задней рукой, продолжая тянуть его передней рукой, что позволяет ему нагрузить его на бедро. Какэ возникает, когда Тори усиливает это раскачивающееся движение, перебрасывая свой центр тяжести снизу вверх, с внезапным выпрямлением коленей, не переставая поворачиваться.

Это восходящее движение центра тяжести делает эту технику более подходящей для невысоких борцов против высоких. С другой стороны, когда Тори выше Укэ или намного сильнее, ему легче применить технику уки-гоши («плавающее бедро»), очень похожую на о-гоши, но при которой противник просто вращается вокруг точки бедра, не пытаясь поднять его: тогда падение УКЭ более горизонтальное, тогда как в о-гоши он поворачивается вертикально и больше отбрасывается в сторону.



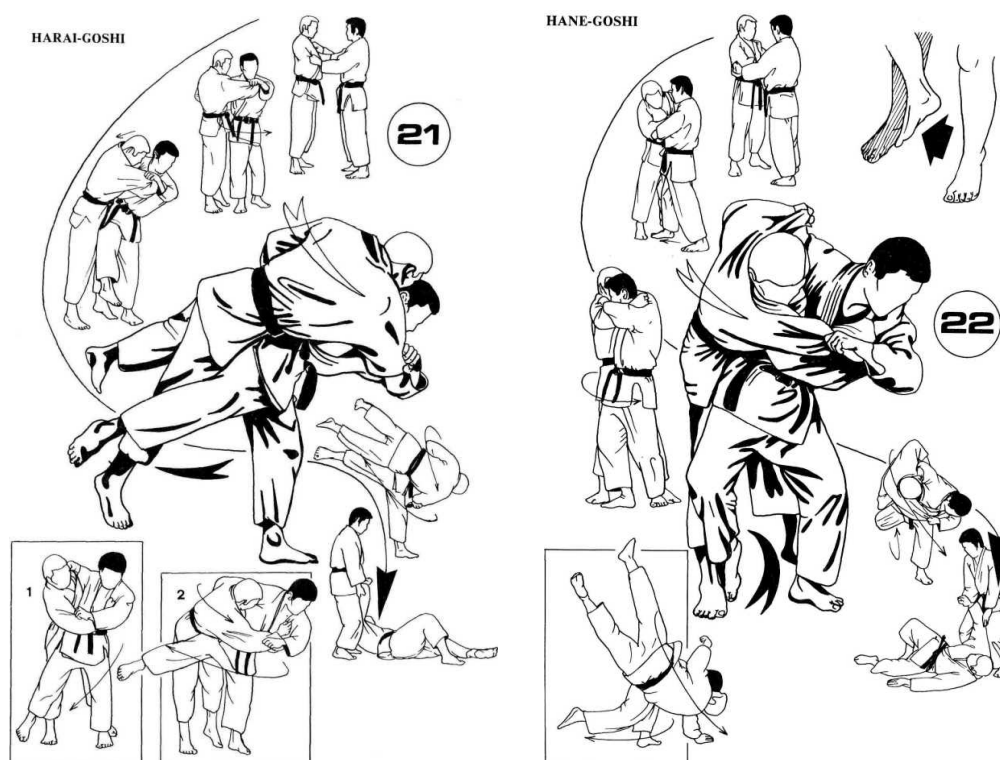
2) ЦУРИКОМИ-ГОСИ (рис. 20)

Это «выловленное бедро» является 4-м движением 2-го кё, Укэ постигла та же участь, что и в о-гоши, с, кроме того, движением, которое засасывает его, отрывая от его озиции. Эта техника была создана Дзигоро Кано, чтобы нейтрализовать сопротивление тех, кто, среди его наиболее одаренных учеников, хотел предотвратить его о-гоши или уки-гоши, блокируя на месте животом. Таким образом, связь между этими методами очевидна. Успех маневра зависит, прежде всего, от роли, которую правильно играет правая рука (см. рамку): она должна подниматься вертикально, как можно прямее, чтобы Укэ не сломал свое тело вперед и не смог сопротивляться. Конечно, нижняя рука тянет вниз и вперед, и вы должны прижаться спиной к укэ, опускаясь как можно ниже в коленях. Тори бросает, применяя мощную пару сил: продолжая поворачиваться, он меняет действие верхней руки, которая толкает вперед, в то время как нижняя рука прижимается к нему, а колени выпрямляются вверх. Также обратите внимание на положение точки бедра, смещенной в сторону, чтобы Укэ не сделал шаг вперед и отказался от броска. Эта техника также особенно подходит для маленького дзюдоиста, который сталкивается с высоким или более тяжелым дзюдоистом. Возможны несколько вариантов, например, содэ-цурикоми-госи, где Тори поднимает Укэ под локоть, что приводит его в отличное движение волчка перед падением большей амплитуды.

3) ХАРАЙ-ГОШИ (рис. 21)

«Скашивание бедром», указанное в 7-м движении 2-го кё, также является одним из самых старых бросков в дзюдо. Он всегда оставался одним из самых эффективных. Говорят, что Дзигоро Кано экспериментировал с этой техникой и сохранил ее, когда пытался заставить своих партнеров упасть, когда они отменяли его уки-госи, преодолевая его (используя ногу, пропущенную перед

бедром). Тори фиксирует Укэ вперед обеими руками, как в о-гоши, затем поворачивается, чтобы оказаться к нему спиной, и прижимает его к бедру. Удерживая затем верхнюю часть тела, Тори косит широким движением вытянутой ноги вперед и назад (как для учи-мата) по внешней стороне ноги Укэ. Хотя изначально в хараи-гоши мы в основном подбивали ягодицей, с тех пор техника больше заключалась в том, чтобы перевернуть Укэ вокруг всей вытянутой ноги Тори. Дисбаланс бывает боковым или передне-боковым, в зависимости от силы сопровождающего движения рук Тори. Тори не должен смещать бедро вбок до того, как его косящее движение не будет выполнено. Адаптации хараи-гоши многочисленны. Развитие может быть таким: эволюция в макикоми, когда Тори полностью заворачивается в тело Укэ, пока не сопровождает его в падении на землю (см. рамку на рис. 22), аси-гурума («колесо вокруг ноги»: рамка 1) или о-гурума («большое колесо»: рамка 2), где Тори качает УКЭ вперед, но без помощи скашивания назад. Однако движения рук и положение тела довольно близки к хараи-гоши.



4) ХАНЭ-ГОШИ (рис. 22)

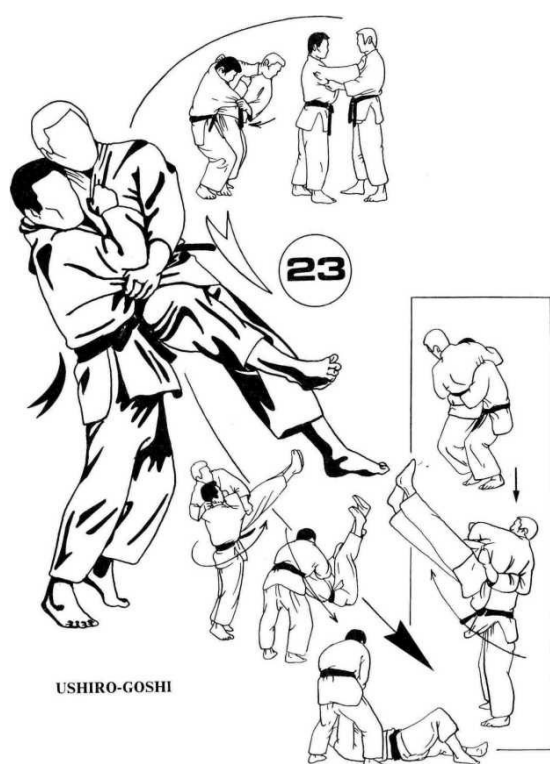
Мы переводим 5-е движение 3-го кё как «ударил бедрами», или «подпрыгнул», или «крылатый». Эти три идеи действительно присутствуют в этой технике, однажды обнаруженной одаренным учеником Дзигоро Кано, также для того, чтобы заставить противника, выполняющего уки-гоши, упасть. На самом деле подготовительные действия, как и какэ, очень близки к хараи-гоши. Тори ставит Укэ в положение дисбаланса вперед, затем поднимает и раскачивает его, подбрасывая вверх-вниз и вперед-назад свою согнутую ногу против внутренней стороны опорной ноги противника. Следовательно, здесь согнутая нога (в форме крыла) устраняет точку опоры. Тори может двигаться более или менее сильно, но самое главное - хорошо поворачивать корпус,

сохраняя тесный контакт во время какэ. Он также должен иметь в виду, что он должен, благодаря хорошо рассчитанному сгибанию, а затем выпрямлению опорной ноги, подсесть под живот УКЭ и нанести удар от лодыжки к бедру снизу вверх, чтобы заставить УКЭ «прыгнуть» вверх. Это движение особенно «взрывное», но оно не допускает колебаний в координации различных фаз действия. Как и харай-госи, ханэ-госи можно экстраполировать на макикоми (см. рамка), когда Укэ отрывается от земли, поворачиваясь вперед и вниз (обратите внимание на верхнюю руку, которая опустила Уке слева, чтобы толкнуть вперед и подготовиться к приземлению).

5) УШИРО-ГОШИ (ФОТО 23)

Бросок «заднее бедро», 5-я фигура в 5-м кё, это прежде всего техника контрприема (гоно-сэн), когда, например, противник пытается войти в движение бедром или плечом.

От атаки Тори сопротивляется животом и сгибанием коленей. Но он позволяет Укэ прижаться к нему бедром, обеспечивая плотный контакт руками. Затем он выбрасывает живот вперед, с силой выгибаясь назад, и, выпрямившись на коленях, выбрасывает обеими руками вверх, насколько это возможно. Когда УКЭ оказывается сверху, Тори отводит одну ногу назад и позволяет ему упасть на спину, с силой притягивая его вниз за воротник. На заключительном этапе какэ Тори наклоняется вперед над Уке, сопровождая его падение, чтобы не дать ему упасть на ноги. Он должен силой повалить его на землю.



6) УЦУРИ-ГОШИ (рис. 24)

Это бросок «боковым движением бедра», 5-я фигура 4-го кё, является, как и предыдущая, действенной контрприемом в тех же обстоятельствах. Он состоит в том, чтобы поднять Укэ, как и раньше, а затем, во второй фазе, наклонить его

вперед, повернув его вокруг бедра, которое действует как стержень. Конечно, между ними не должно быть паузы. Тори должен наилучшим образом использовать собственную силу, которую Уке вкладывает в свой импульс, чтобы подтолкнуть его как можно выше вверх. Тогда достаточно очень короткого движения бедра, которым он только что атаковал противника, чтобы заставить его повернуться вперед. Окончательный дисбаланс — перед тем, как Укэ падает к ногам Тори.

С) ЧЕТЫРЕ БРОСКА РУКАМИ (ТЕ-WAZA)

1) ИППОН-СЕОИ-НАГЕ (рис. 25 и рис. 8)

Этот «бросок через плечо», 8-я техника 1-го кё, является наиболее распространенным выполнением броска через плечо и фигурирует в номенклатуре классического дзюдо как SEOI-NAGE или KATATE-SEOI. Это один из других зрелищных бросков в дзюдо, который в основном выполняется более мелкими парнями против более крупных. В этом приеме Тори подворачивается под Укэ, плотно фиксируя верхнюю часть тела через плечо: нижняя рука остается на локте и тянется вперед, а верхняя рука отпускает воротник и фиксирует захват, проходя под рукой Укэ и захватывая ее снаружи. Он также может загрузить Укэ на спину, как мешок, и бросить его прямо через плечо. Тори опускает свой центр тяжести во время цукури-кудзуси и выпрямляется во время какэ, тем самым завершая движение ударом нижней части спины по низу нивота Укэ. Одним из основных моментов техники является то, что Тори крепко держит локти и прижимает подмышку Укэ к своему бицепсу. Эта техника особенно подходит для дзюдо-защиты, чтобы избавиться от любой атаки, происходящей вертикально и сверху вниз (см. Часть 5).



2) МОРОТЕ-СЭОИ-НАГЭ (рис. 26)

Этот вариант, при котором бросают через плечо обеими руками, не занимает отдельного места по классификации Гокио. Он широко используется в соревнованиях, всегда маленькими, способными быстро проскользнуть под защиту (куми-ката) рослых и оторвать их скручивающим движением всего тела (также см. рисунок 8 для этого скручивающего движения). У тебя должны быть очень сильные ноги. Нюанс по сравнению с предыдущей техникой заключается в том, что вместо того, чтобы нагружать Укэ на спину, поднимая его снизу под мышкой, Тори здесь получает этот эффект рычага, поднимая согнутым локтем без необходимости отпускать захват тыльную сторону его высокой руки. Он может еще больше облегчить действие какэ, поставив одно колено на землю между ног Укэ (см. рамка) или, что еще лучше, на внешнюю сторону его передней ноги, чтобы заблокировать его и помешать ему восстановить равновесие.



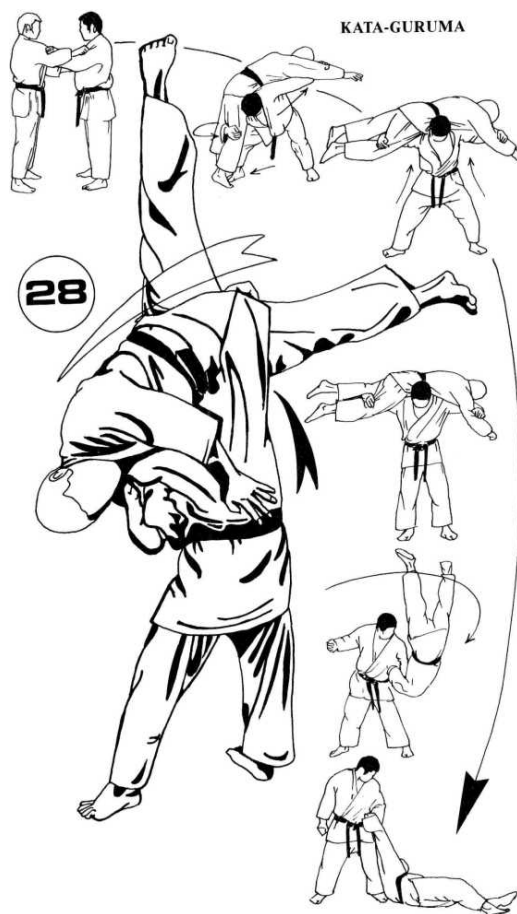
3) ТАЙ-ОТОСИ (рис. 27)

Этот «переворот и опрокидывание тела», 6-е движение 2-го кё, представляет собой сложную технику рук, которой трудно противостоять, когда она хорошо задействована. Тори пытается вывести Уке из равновесия на его бок вперед, чтобы опрокинуть его через вытянутую ногу преграждающую ему путь. Движение должно выполняться как можно ниже, положение ног – очень широко расставлены, Тори бросается под тело УКЭ, но без задействования бедер, как, например, в хараи-гоши, контакт на этом уровне не должен быть близким и допускать постоянный дисбаланс вперед. Секрет этого броска кроется больше в действии рук, которые ни в коем случае не должны ослаблять свою тягу вперед. Тори остается прямой во время цукури-кудзуси и наклоняется только тогда, когда какэ хорошо задействован. Тай-отоси можно выполнять вперед или в

сторону, при этом нога Тори должна быть согнута и поставлена ближе к внешней стороне опорной ноги Укэ, а икра касается его голени. Тори может облегчить какэ, опускаясь коленом на землю, но только в конечной фазе броска. Эту технику всегда следует применять очень четко и своевременно, потому что она ставит Тори в уязвимое положение, если дисбаланс УКЭ будет проявляться недостаточно.

4) КАТА-ГУРУМА (рис. 28)

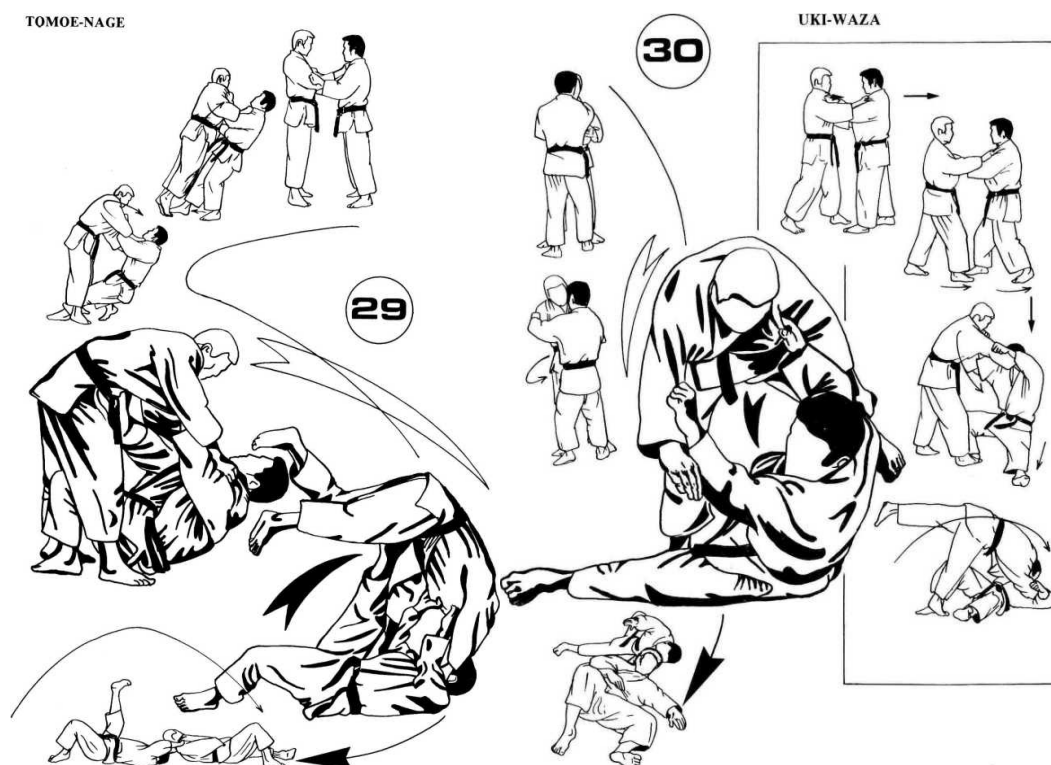
«Колесо на плечах» — 8-е движение 3-го кё. Это техника, предназначенная для очень сильных дзюдоистов. Это напоминает очень старую технику джиуджитсу. Тори тянет Укэ вперед и, проходя под ним, в профиль по отношению к нему, пытается взвалить его себе на плечи, хорошо согнув колени. Как только УКЭ опрокидывается над ним, Тори поднимает его внезапным выпрямлением ног, корпус как можно более прямой (у вас должна быть сильная спина), и руками заставляет его поворачиваться назад и вверх. Тори должен действовать очень быстро, чтобы не подвергнуться контрзахвату, прислонить голову к выдвинутому вперед бедру Укэ и подойти и схватить его ногу сзади, в колене, своей опущенной рукой. Одна из основных трудностей на этом этапе состоит в том, чтобы продолжать тянуть параллельно с помощью верхней руки вперед и всегда вверх. Это развивает выведение противника из равновесия. Прямое выполнение (без подготовки) в ката-гуруме вряд ли возможно, если противник имеет некоторый опыт.



Д) ДВА БРОСКА С ЖЕРТВЕННЫМ ПАДЕНИЕМ (СУТЕМИ-ВАЗА)

1) ТОМОЭ-НАГЭ (рис. 29)

«Круговой бросок», 7-я фигура 3-го кё, вошла в обиход под названием «японская дощечка», очень зрелищная, когда удается. Этот бросок лучше всего представляет технику «жертвоприношения», когда Тори добровольно позволяет себе лечь на спину (масутеми-вадза), чтобы лучше вывести Укэ из равновесия и опрокинуть его. Этот прием представляет большие риски, если Укэ, недостаточно выведенный из равновесия, сумеет прервать движение и окажется в сильной позиции над Тори. Поэтому следует прибегать к томоэ-нагэ только в том случае, если Тори практически уверен, что сможет бросить своего противника, и, в качестве дополнительной гарантии, имеет хорошую техническую подготовку для борьбы в партере, которая может возникнуть в результате прерванного движения. Принцип этой техники состоит в том, чтобы вывести Укэ из равновесия вперед, затем броситься на спину под него, встретить его, заставить его катиться, толкая его одной ногой, поставленной ему в пах или на живот. В идеале УКЭ должен вращаться, как колесо, спицей которого будет вытянутая нога Тори, и падать позади него. Это раскачивающее движение должно происходить в вертикальной плоскости: смещенный вбок, Укэ может легко отменить бросок. Тори нужна огромная решимость и скорость исполнения, чтобы Укэ не смог восстановиться. Подобной техникой сутэми является СУМИ-ГАЭШИ.



2) УКИ-ВАЗА (рис. 30)

«Плавающая техника», 2-е движение 5-го кё, — это бросок, который мы выбрали для иллюстрации принципа йоко-сутэми, жертвоприношения, когда Тори приземляется на землю боком. Тори тянет Укэ, но мешает ему двигаться

вперед, соскальзывая на землю и вытягивая одну ногу в сторону в качестве стопора. Затем УКЭ должен перевернуться по вертикальному кругу через плечо Тори. Действие рук Тори, сохраняющееся на протяжении всей проекции, состоит в том, чтобы поднять, а затем направить наклонно вниз. В ката это больше обучающая техника, чем боевое движение. Его не следует путать с сутэми YOKO-OTOSHI, с той же общей формой, но где Укэ должен рухнуть на спину.

4 ДЗЮДО В ПАРТЕРЕ В ЧЕТЫРНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ ПРИЕМАХ КОНТРОЛЯ (КАТАМЕ-ВАЗА)



ПРИНЦИПЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА (NE-WAZA)

Дзюдо в партере — чрезвычайно плотное поле, в которое мы можем сделать лишь краткий экскурс в рамках этой работы. Хотя оно и менее зрелищно, но не менее эффективно и его изучение увлекательно. Разнообразие партерных движений впечатляет, и интерес к ним растет с опытом, доступным дзюдоистам старшего возраста. Их полезность очевидна в бою, где не-вадза является продолжением, а часто и завершением броска, которому не хватало эффективности. Вопреки тому, что может показаться неопытному, мы находим в партере те же принципы, что и в дзюдо стоя, и которые заключаются в том, чтобы наилучшим образом использовать свою энергию. Там тоже всегда есть действие цукури-кудзуси (способ поставить себя и поставить Уке в несостоятельную ситуацию), затем какэ (выполнение самого приема, заставляющее Уке отказаться от борьбы либо из-за боли, либо перед неспособностью двигаться). Правда, работа в партере менее живая, чем работа стоя, но она требует много обдумывания и точности в жесте, много силы тоже, потому что борьба в партере быстро утомляет. Таким образом, Нэ-ваза очень формирует на физическом уровне и многое дает молодым дзюдоистам.

Работа в партере состоит из набора приемов, сгруппированных под названием КАТАМЕ-ВАЗА (приемы контроля над противником). Этот набор состоит из:

— **Методы иммобилизации (OSAE-KOMIWAZA)**, цель которых — прижать Укэ на спине, не давая ему освободиться или перевернуться на живот. В соревновании победа достигается, когда УКЭ полностью обездвижен в течение 30 секунд. Иммобилизация является основой работы на земле. Это дает дзюдоисту лучший опыт контроля над противником. Этот контроль осуществляется на уровне груди УКЭ либо в трех точках (т.е. при помощи трех

опор, это кэса-гатаме), либо в четырех точках (это шихо-гатаме). Существует множество вариаций каждой техники, а также ряд эволюций от одной к другой.

— **Техники отказа от борьбы**, цель которых состоит в том, позволить Тори мгновенно прекратить любое оставшееся сопротивление Уке, просто выполнив задействованный прием. На эту более точную угрозу Укэ побуждают дать знак сдаться. Сами эти техники делятся на:

— **удушение (SHIME-WAZA),**

— **замки суставов (КАНСЭЦУ-ВАЗА).**

В приведенном ниже сводном списке звездочками отмечены техники, представленные в этой книге.

ОСАЕ ВАЗА (ИММОБИЛИЗАЦИЯ, УДЕРЖАНИЕ)

Группа Кэса-Gatame (контроль через середину)	Хон-Гэса-Гатаме (*) Кузуре-Гэса-Гатаме Макура-Гэса-Гатаме Усиро-Гэса-Гатаме Ката-Гатаме (*)
Группа Шихо-Гатаме (контроль по 4-м углам)	Ёко-Сихо-Гатамэ (*) Кузуре-Ёко-Сихо-Гатамэ Ками-Сихо-Гатамэ (*) Кузурэ-Ками-Сихо-Гатамэ (*) Татэ-Сихо-Гатамэ Кузурэ-Татэ-Сихо-Гатамэ (*)

ШИМЕ ВАЗА (УДУШЕНИЯ)

Группа Джуджи-Джиме	Ката-Джуджи-Джиме Гьяку-Джуджи-Джиме Нами-Джуджи-Джиме
Группа Окури-Эри-Дзиме Группа Хадака-Дзиме Группа Ката-Ха-Дзиме Группа Кататэ-Дзиме Группа Моротэ-Дзиме Группа Аши-Гатамэ-Дзиме	

КАНСЭЦУ-ВАЗА (ВЫВИХИ, ЗАМКИ СУСТАВОВ)

Группа удэ-гарами Группа дзюдзи-гатаме Группа удэ-гатаме Группа хиза-гатаме Группа ваки-гатаме Группа хара-гатаме	
--	--

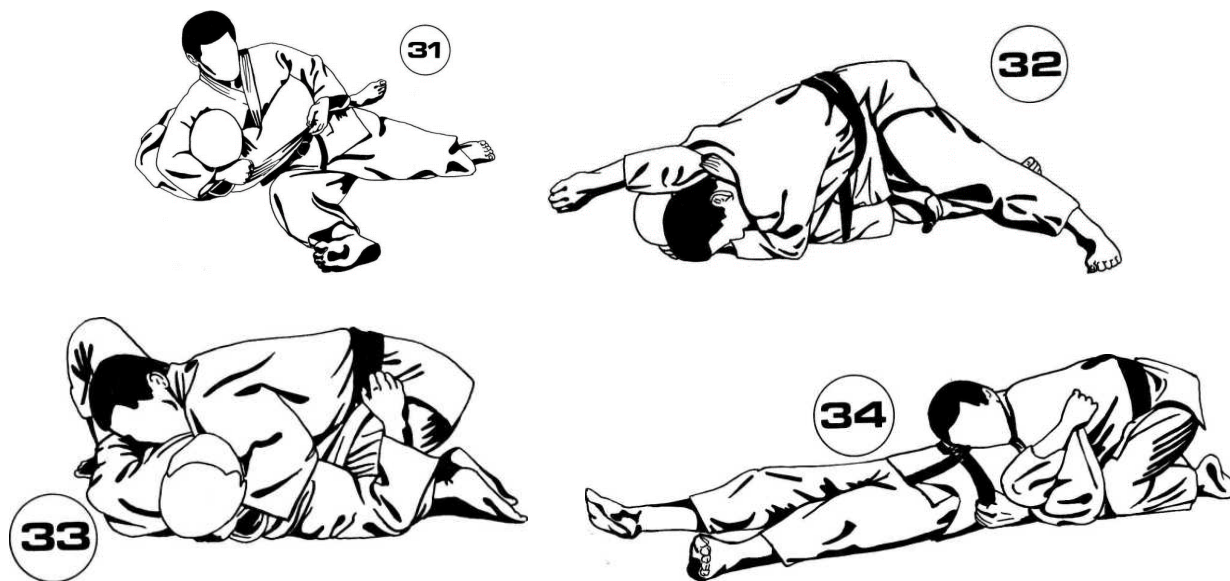
А) ШЕСТЬ ПРИЕМОВ ИММОБИЛИЗАЦИИ - УДЕРЖАНИЯ (ОСАЭ-КОМИ-ВАЗА)

1) ХОН-ГЕСА-ГАТАМЭ (рис. 31)

Это базовая иммобилизация, наиболее часто практикуемая, когда Тори находится сбоку от УКЭ, опрокинутого на спину, и контролирует его голову (путем обхвата рукой) и руку (сильно притягивая его к себе), опираясь всей своей силой веса на плавающие ребра. Он обеспечивает устойчивость при расставленных ногах, раскрытых на максимальный угол. Есть много вариаций положения передней руки Тори: обнять Укэ рукой или поставить на землю, схватить свое переднее колено и т. д. Тори всегда должен поддерживать очень тесный контакт с УКЭ.

2) КАТА-ГАТАМЭ (рис. 32)

Это блокировка плеча с новым боковым контролем ребер противника. Когда УКЭ оказывается на спине, Тори становится справа, на правое колено, левая нога прямая. Он проводит правой рукой вокруг головы УКЭ, как в хон-геса-гатаме, и зацепляет своей левой рукой за правую руку, ладонь против ладони: таким образом, он запирает шею УКЭ и верхнюю часть его правой руки своей собственной шеей, плечом и правой рукой. Он упирается правым коленом в бок соперника.



ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ (рис. 33)

Контроль здесь грудью сбоку, Тори оказывается на коленях прямо напротив правого бока Уке. Левой рукой он захватывает лацкан за шеей, проходя через правое плечо, а правой рукой между ног соперника захватывает его пояс с левой стороны, на уровне татами. Тори тянет обеими руками и всем своим весом ложится на грудь Укэ, раздвигая колени.

4) КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ (рис. 34)

Это контроль по четырем точкам, сверху. Тори блокирует тело Укэ грудью, руками и коленями, которыми он захватывает голову. Он скользит предплечьями

под плечи Укэ, чтобы схватить руками его пояс, симметрично с каждой стороны. Упираясь предплечьями в землю, Тори обнимает Уке с внутренней стороны локтей, притягивая его к себе, одновременно нажимая на его грудь.

5) КУЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ (рис. 35)

Это по-прежнему контроль грудью, близкий к предыдущему, который сам по себе имеет некоторые вариации. Тори подходит к Укэ на спине, как и в предыдущей технике, но по диагонали позади него, а не в точном продолжении его тела, что оставляет голову противника свободной. Левая рука Тори, как и прежде, хватается за талию, но его правая рука, проходя между правой рукой Укэ и правым боком, максимально хватается его за воротник. Как и раньше, он поворачивает голову в сторону и максимально расплющивается, чтобы надавить весом на грудь Укэ.

6) КУЗУРЭ-ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ (рис. 36)

Это грудной контроль: Тори сидит верхом на Уке, стоя на коленях, как в технике ками-шихо-гатаме, но лицом к нему (его колени находятся за пределами бедер Уке). Он обхватывает правой рукой голову Укэ и тянется, чтобы схватить свой левый лацкан, в то время как он кладет свою левую руку плашмя перед собой, предплечье на татами, как точку опоры (где он сцепляет обе руки, ладонь к ладони). Здесь снова его основным средством действия является давление, оказываемое его грудью, коленями и плечами, чтобы помешать Укэ использовать свои руки. Тори упирается головой в правое плечо Укэ.



Б) ТРИ ПРИЕМА ДУШЕНИЯ (ШИМЭ-ВАЗА)

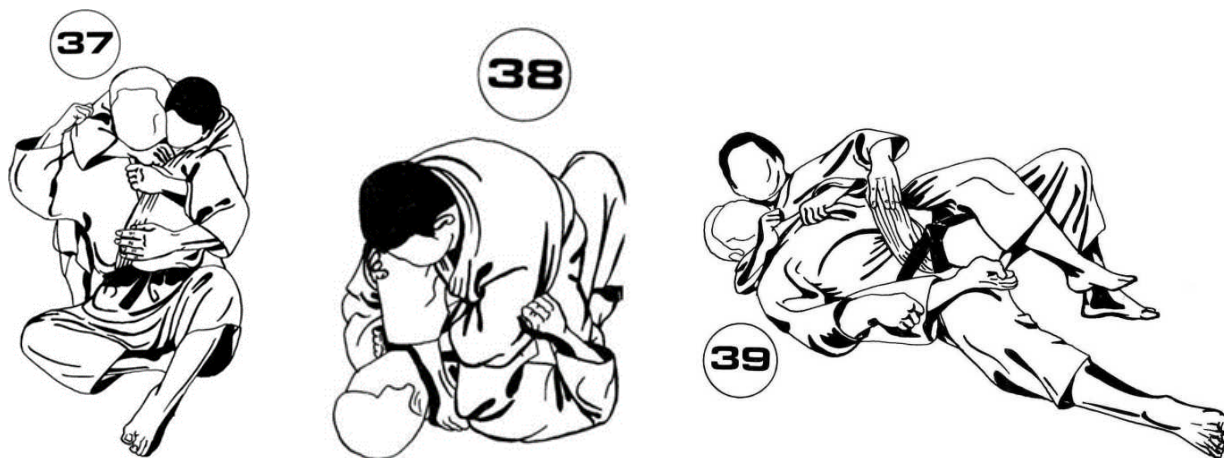
1) ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ (рис. 37)

Это удушение, выполняемое сзади с использованием захвата слева дзюдоги противника. Тори стоит позади Укэ, подняв правое колено. Его левая рука проходит под левой подмышкой, чтобы схватить правый лацкан и потянуть его вниз. Его правое предплечье помещается перед горлом Укэ, правая рука захватывает его левый лацкан как можно выше. Тори нужно только откинуться назад, немного повернувшись вправо, чтобы вызвать особенно эффективное удушение, поскольку это и кровь, и дыхание.

2) ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ (рис. 38)

Это один из многих удушающих приемов, выполняемых скрещенными руками Тори, сидящего верхом на Уке. Локтевой край правого запястья Тори давит на гортань Укэ, а его левая рука, скрещенная снизу, тянет.

Тори удушает, когда он наклоняется вперед всем своим весом. Такой же перекрестный удушающий прием можно выполнить с руками в нормальном положении (обе ладони вниз: тогда это НАМИ-ДЖУДЗИ-ДЖИМЭ) или с руками в противоположном направлении (одна занята пронацией, другая — супинацией: тогда это КАТА-ДЖУДЗИ). - ДЖИМЭ).



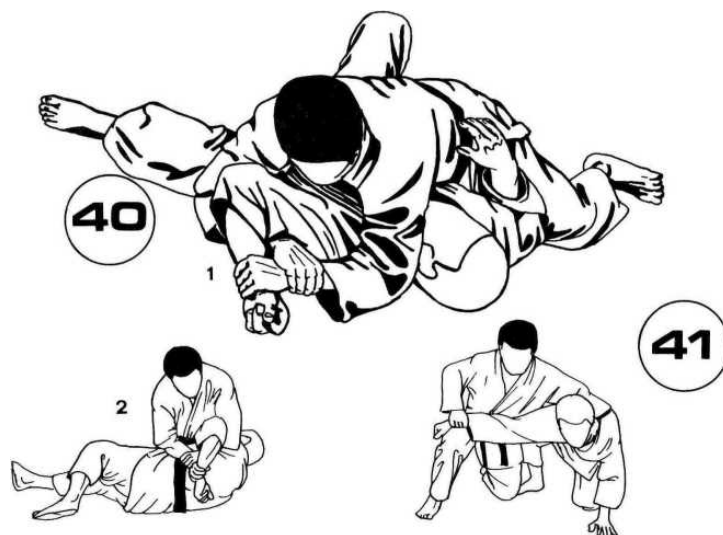
3) ХАДАКА-ДЖИМЭ (рис. 39)

Как и в окури-эри-дзиме, Тори душит сзади, радиальный край его правого предплечья касается трахеи Укэ. В базовой форме он затем соединяет правую руку с левой и скрещивает их, ладонь к ладони. Удушение облегчается, если он теряет равновесие назад, вплоть до того, что позволяет себе лечь на спину и свешивает противника с колен (хотя это развитие не является частью основного движения). Рис. 39 иллюстрирует технику, когда две руки еще не соединены (поэтому Тори все еще находится в позиции окури-эри-дзиме).

С) ПЯТЬ ПРИЕМОВ ЗАМКОВ (КЛЮЧЕЙ) СУСТАВОВ (КАНСЭЦУ-ВАЗА)

1) УДЭ-ГАРАМИ (рис. 40)

Этот ключ руки выполняется поворотом и гиперсгибанием руки противника. Есть несколько способов держать руку согнутой и в болезненном положении, но применяемый принцип всегда один и тот же. Как и все приемы на руку, удэ-гарами быстро становится опасным для УКЭ, который должен немедленно подать сигнал о своей сдаче голосом или жестом. В 1-й форме (рис. 1) показывается ключ, выполненный лежащему на спине противнику. Тори хватает его за запястье и притягивает к себе горизонтально, затем соединяется со своим запястьем второй рукой, которая проходит под согнутой рукой Укэ. Просто отведите руку Укэ назад, поднимая локоть, чтобы получить очень болезненный ключ. Тори контролирует Укэ, сдавливая его грудью. Во 2-й форме (рис. 2) используется тот же принцип кручения-сгибания, но Тори держит локоть руки Укэ выше запястья, чтобы завести согнутую руку за тело. Запирая этот ключ, Тори заставляет Укэ катиться к нему. В обеих формах Тори должен оставаться перпендикулярным оси тела противника.

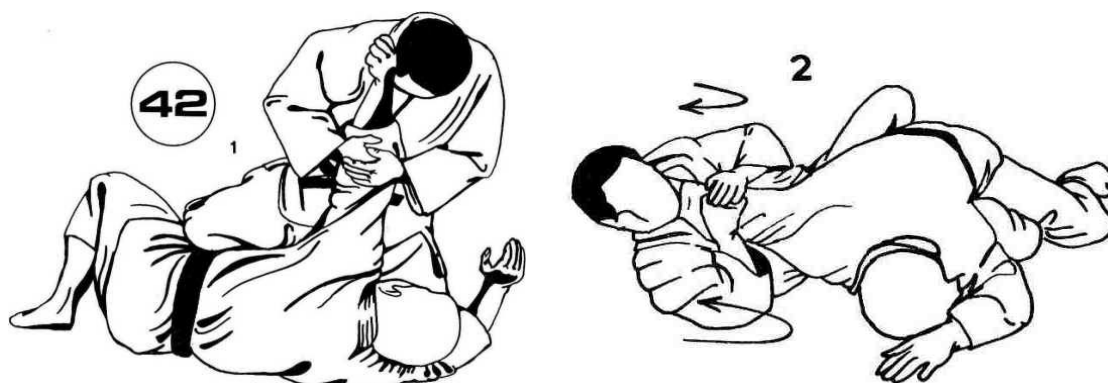


2) ХАРА-ГАТАМЕ (рис. 41)

Тори ищет здесь чрезмерное растяжение руки Уке, нажимая на его локоть животом. Рисунок иллюстрирует использование этого приема, когда противник находится в положении на червереньках (во время партерного боя, или фигуры кимэ-но-ката): Тори опускается на одно колено рядом с ним и, обхватив рукой за шею, положив запястье УКЭ на свое приподнятое бедро. Теперь удерживая обеими руками, он давит животом вниз, на тыльную сторону вытянутой руки Укэ.

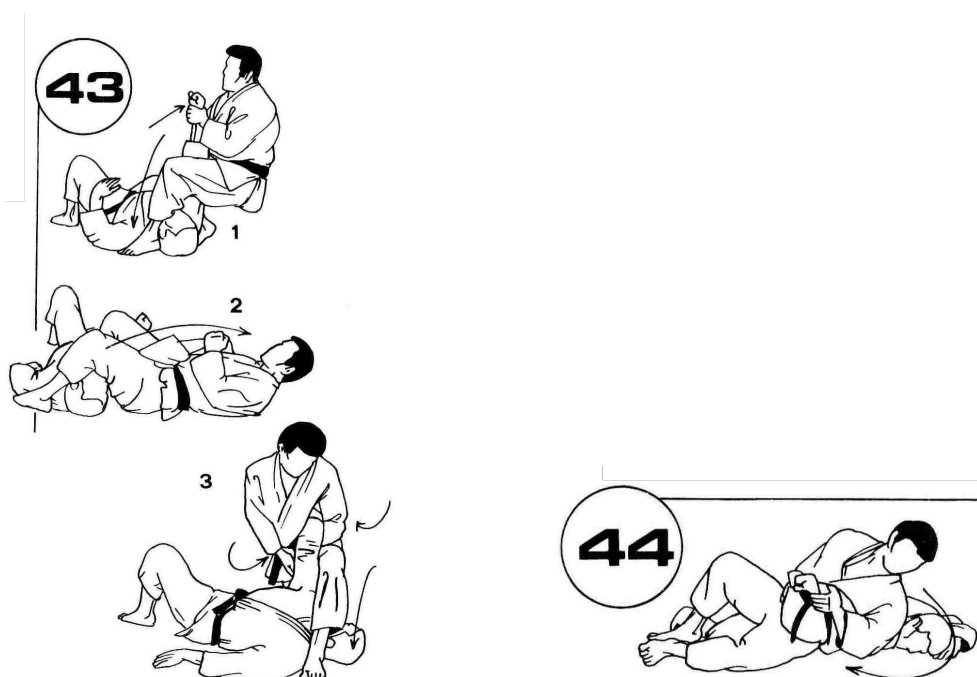
3) УДЭ-ГАТАМЭ (рис. 42)

Переразгибание руки противника вызывается двойной опорой рук на его локоть, когда эта рука уже вытянута и поддерживается его кистью (идеальная ситуация создается, когда с земли УКЭ поднимает руку в сторону Тори, чтобы схватить или оттолкнуть его). Базовая позиция получается, когда Тори стоит на коленях сбоку от УКЭ (или давит коленом на него) и фиксирует между плечом и шеей (к щеке) поднятое запястье противника: руки, одна поддерживая другую, на локте, выпрямляет грудь, немного повернув туловище и положив руки на грудь (рис. 1). Возможны различные варианты, например, когда УКЭ лежит на земле лицом вниз (рис. 2) или, как показано на рисунке 1, перекатывается на спину, чтобы повернуть УКЭ в это положение.



4) ДЖУДЖИ-ГАТАМЭ (рис. 43)

Этот ключ снова представляет собой переразгибание, контролируемое низом живота Тори, расположенным под прямым углом к Укэ на спине. Этот прием является одним из наиболее часто используемых в наземном бою, как на тренировках, так и на соревнованиях. Запирается очень быстро. Рисунки 1 и 2 иллюстрируют две фазы движения: одна нога на шее УКЭ, другая скользит под его бок, Тори обеими руками захватывает запястье противника (оно должно быть повернуто ногтями вверх), затем падает на спину, выводя вытянутую вперед руку над ним (локоть упирается в пах). Ключ вступает в силу, когда Тори выгибает спину до максимума, чтобы вытянуть заключенную руку всем своим весом над животом. Там опять же много вариаций: например (рисунок 3), способ блокировки руки Укэ под мышкой и прикладывания внутреннего края руки к его локтю снизу. Ему достаточно выгнуть спину, чтобы на месте сделать болевой ключ.



5) ВАКИ-ГАТАМЭ (рис. 44)

Переразгибание применяется к руке противника. Тори тянет за запястье Укэ и, поворачивая корпус наружу, кладет противоположный локоть на вытянутую руку Укэ. Он блокирует его под мышкой, на уровне трицепса. Ключ достигается опусканием и сжатием локтя (с давлением плеча), при этом поднимая запястье УКЭ и поворачиваясь от него. Техника применяется стоя или на земле (рисунок), когда УКЭ находится на животе. Этот ключ является основой для эффективного действия в целях самообороны.

5 ЖИВОЕ ДЗЮДО



А) ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

Существует ряд упражнений для применения всех этих основных приемов. Дзюдо — очень законченное и очень живое искусство, развивающееся (см. ниже), которое предлагает множество способов тренироваться с партнером или даже тренироваться в одиночку. Существует план прогрессии, который, однако, перестает быть императивным, когда дзюдоист прошел все этапы: на этом уровне зрелости он может вернуться по своему усмотрению на любой уже освоенный для него уровень путем нового повторяющегося действия приемов, полностью или частично, стремиться к прогрессу в том или ином вопросе. Любой прогресс, достигнутый в любой области обучения, немедленно улучшает общую технику дзюдо. Вот почему дзюдоист никогда не будет пренебрегать ни одной из этих областей на любом этапе своего прогресса.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Вся работа по дзюдо начинается с сеанса разогрева мышц и расслабления суставов (джамбин-тайсё), предназначенного для подготовки тела к необычным усилиям, которые за этим последуют. Своего рода «увеличение темпа», основной целью которого является увеличение частоты сердечно-сосудистых сокращений для подготовки к работе с отягощениями (интенсивные и кратковременные усилия) и работе на выносливость (длительные усилия), которые подвергают организм необычным испытаниям. Бодибилдинг без дополнительных весов или с дополнительными весами (гири, гантели) представляет собой набор упражнений, дополняющих занятия дзюдо, которым дзюдоист занимается регулярно, особенно в начале занятий или когда он особенно хочет выступить на соревнованиях, где требования становятся все жестче. Цель состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений, разработанных в результате обширных исследований великими чемпионами современности, часто с использованием сложного оборудования, увеличить силу движения, при этом понимается, что это не так. Это не вопрос «наращивания объема» мышц (как в бодибилдинге), а направлять развитие мышц в соответствии с реальными и точными потребностями. Усилия должны быть целенаправленными, поступательными и непрерывными. Этот аспект практики дзюдо, который очень быстро развивался по мере перехода к соревнованиям

высокого уровня, но он не будет интересовать всех практикующих в одинаковой степени. Однако его никогда не следует полностью исключать из забот дзюдоиста, который хочет быть совершенным, для которого поиск «максимальной эффективности» является одним из основополагающих элементов «Гибкого пути». Этот тип подготовительного обучения проводится вне технического курса в додзё, но может проводиться на месте с помощью средств, которыми обычно оснащены современные додзё. В противном случае дзюдоист устроит дома небольшую установку и регулярно, с упорством, но без спешки, будет завершать занятия бегом и кроссом. На более высоком уровне, когда его тренировки станут более специализированными (например, для соревнований), он будет вести целый образ жизни, основанный на этой подготовке: спортивное питание, сбалансированная физическая работа, контроль веса, запланированный отдых и т. д.

ОБУЧЕНИЕ (ГЕЙКО)

Термин гейко обозначает все виды тренировок, ведущих к свободному бою (сиай). Вот шаги:

— Практика УКЭМИ: он повторяет их один, длинными сериями или с партнером, который бросает его во все стороны, не оказывая сопротивления, дзюдоист постоянно корректирует и совершенствует свою технику падений.

— ТАНДОКУ-РЕНШЮ состоит из повторения атаки в воздухе, воображая положение противника. Это позволяет приобрести автоматизм, скорость, координацию и точность движений, тем более что у вас нет точек опоры, предлагаемых партнером. Вы должны повторять одну и ту же технику снова и снова, чтобы научиться эффективно позиционировать свое тело.

— Практика УЧИКОМИ идет в том же направлении. Тори атакует как можно быстрее и сильнее УКЭ, который статически сопротивляется, но довольствуется введением техники (цукури-кудзуси). Он повторяет в устойчивом темпе как можно больше подходов одной и той же техники за максимально короткое время. Он останавливается непосредственно перед броском (но получив для этого условия) и возобновляет основное куми-ката, прежде чем приступить к новой атаке.

— НАГЭ-КОМИ является продолжением предыдущего упражнения. Тори должен попытаться как можно быстрее бросить (каке) наибольшее количество партнеров (статическое сопротивление), стоящих в ряд перед ним. Здесь он стремится не столько заботиться о деталях входа в движение, сколько получить быстрый конечный результат.

— СОТАИ-РЕНШЮ — полное изучение техники с партнером на месте, который падает, не сопротивляясь, когда предпринятая атака кажется ему удачной.

— ЯКУ-СОКУ-ГЕЙКО представляет собой шаг выше. Это тот же тип работы, только в гибкости, но «в ситуации», так как Тори и Уке перемещаются. Их роли хорошо определены заранее. Это упражнение, как и предыдущее, следует понимать в духе взаимопомощи, для общего развития тори и укэ.

— В КАКАРИ-ГЕЙКО появляется сопротивление УКЭ. Когда Тори атакует его в полную силу, он должен сопротивляться как можно лучше, без самоуспокоенности, стремясь, однако, больше увернуться, чем заблокировать чистой силой.

— Наконец, РАНДОРИ — это уже тренировочный бой. Это последний этап перед соревнованием, работа Тори, как и УКЭ, должна быть полной и искренней. Все позволено, но никакое действие не имеет последствий, так как ничего не засчитывается. Рандори отличается от сий (соревнования) по своему духу.

СОРЕВНОВАНИЕ (ШИАЙ)

На самом деле это рандори, судимая в соответствии с точными правилами, известными партнерам, которые соревнуются за победу. Сий можно рассматривать как тест для проверки эффективности в конкретной ситуации. Это очень физическое дзюдо, для многих практикующих самоцель. В представлении Дзигори Кано сий представлял собой лишь один из аспектов искусства, который нужно было испытать как еще одно средство улучшения своего дзюдо.

Дзюдоисты противостоят друг другу на татами размером 10 на 10 метров. Любое выход за эти пределы подлежит наказанию. Основой оценки боя является иппон (очко), которое будет присуждаться в случае хорошего броска (приземление Укэ на спину), удержания, сохраняемого в течение 30 секунд, или сдачи, вызванной болевым приемом или удушением. Это идеал. В реальности бойцам, имеющим большой опыт, победа часто дается на счет несовершенных действий. Таким образом, ваза-ари (половина балла) оценивает почти идеальный бросок или удержание не менее 25 секунд. Когда один и тот же боец получает два вадза-ари во время одного и того же боя (например, за несовершенный бросок, за которым следует не менее 25 секунд иммобилизации на земле), это засчитывается как иппон. Юко, а затем кока — еще меньшие оценки при несовершенном броске или малом времени удержания. Дзюдоист также может понести наказание, которое засчитывается для окончательного решения (хантей): шидо (замечание), чуй (замечание) и кейкоку (предупреждение) в порядке возрастания. Хансоку-маке является дисквалификацией и приносит противнику победу иппоном. Судейство по дзюдо превратилось в очень сложную науку, критерии которой постоянно уточняются благодаря увеличению всевозможных турниров, и начинающий наблюдатель легко теряется.

Юниоры и взрослые дзюдоисты соревнуются в сий в следующих весовых категориях: сверхлегкая (до 60 кг), легкая (до 65 кг), легкая (до 71 кг), полусредняя (до 78 кг), средняя (до 86 кг), среднетяжелые (до 95 кг), тяжелые (свыше 95 кг). К этому следует добавить «открытую» категорию, в которой все дзюдоисты могут соревноваться без весового барьера и которая фактически является дополнительным способом отдать победу сильнейшему.

КАТА

Ката – это своеобразие, доступное всем боевым искусствам Дальнего Востока. Это прежде всего упражнение в стиле, в котором излагается традиционная «форма» искусства, передаваемая из поколения в поколение. Ката представляет собой техническое и ментальное наследие искусства, выражение которого неизменно. Кодированы мельчайшие детали атакующих или оборонительных движений, мельчайшие жесты, движения, намерения, ритм. Хотя с развитием соревнований формы бросков уже сильно изменились с момента их первоначального выражения, эти формы остаются совершенно верными тому, чем они были во времена Дзигоро Канно Шихана. Таким образом, нынешний дзюдоист приближается к ним с чувством проникновения в самое сердце своего искусства, и таким образом до него дошло желание ничего не трансформировать в классическом движении. В отличие от других видов искусства будо, таких как каратэдо, где ката выполняются в одиночку, ката дзюдо практикуются парами. Вот те, которые были созданы Кодокан Дзюдо и до сих пор практикуются, от самых последних до самых высоких степеней:

— НАГЭ-НО-КАТА: формы бросков (каждая из 5 групп Гокио представлено 3 техниками, выполняемыми справа и слева).

— КАТАМЕ-НО-КАТА: формы контроля на земле (по 5 техник из каждой из трех групп).

— КИМЭ-НО-КАТА: формы решительности (это ката защиты, в положении на коленях и стоя, с множеством приемов атеми, удары по жизненно важным точкам противника, на котором специализируется Каратедо).

— ДЗЮ-НО-КАТА: формы гибкости (состоит из 15 медленных движений без бросков, в основном практикуется женщинами).

— КОШИКИ-НО-КАТА: древние формы (ката, которые традиционно практикуются в самурайских доспехах, чтобы проиллюстрировать принципы бросков, адаптированных в прошлом к этому типу ситуаций. Это было любимое ката Дзигоро Канно).

— ИТСУЦУ-НО-КАТА: формы пяти принципов.

— СЕЙРЙОКУ-ДЗЕН-ЙО-КОКУМИН-ТАЙИКУ-НО-КАТА: форма «национальной физической культуры», разделенная на две группы, первая из которых включает 28 индивидуальных упражнений (тренировка для воздействия на жизненно важные точки), вторая включает 20 упражнений для занятий с партнером.

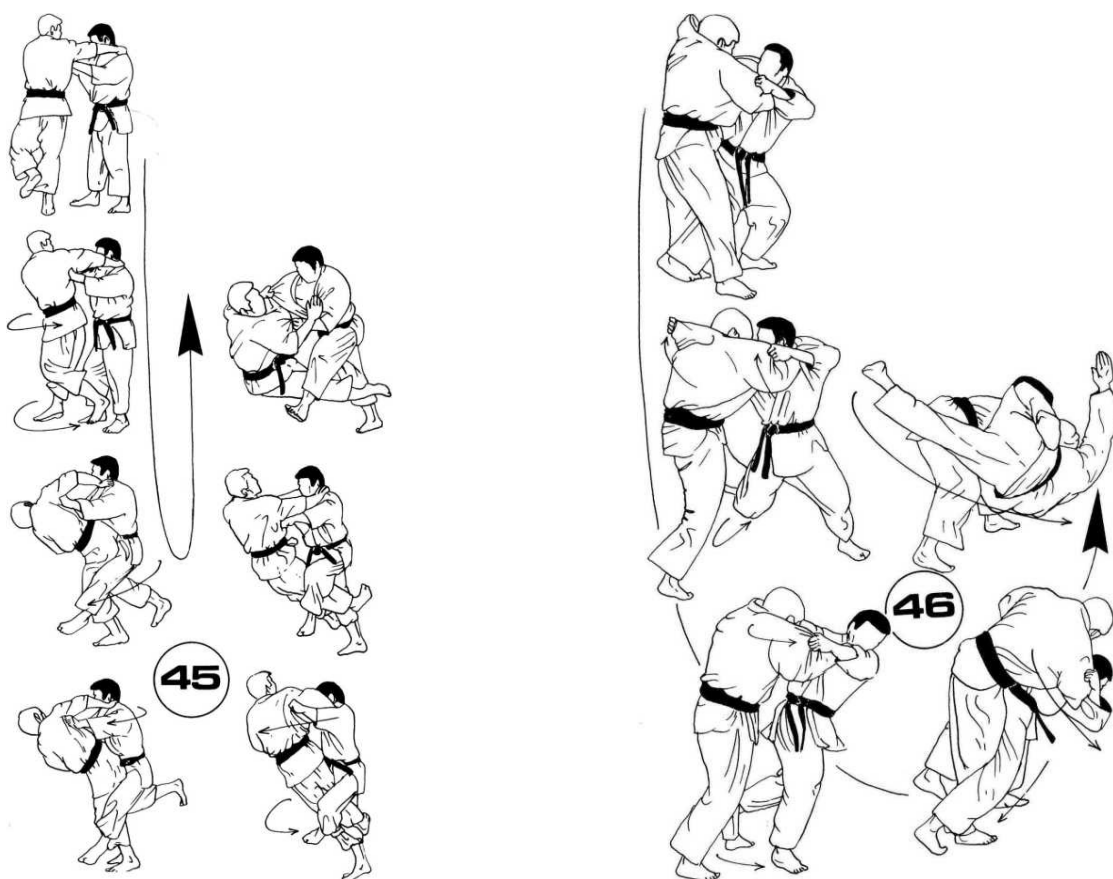
— ГОШИН-ДЖИТСУ и ДЖОШИ-ДЗЮДО-ГОСИНХО: формы самообороны.

В) АТАКУЮЩЕЕ ДЗЮДО: НОВОЕ ЛИЦО СПОРТИВНОГО ДЗЮДО

Развитие чемпионатов во всех странах и регулярное противостояние лучших борцов неизбежно привело к развитию техники в сторону форм, в которых прежде всего должна быть достигнута быстрая эффективность. Такие личные комплексы приемов, эффективность которых неоднократно демонстрировалась благодаря прославленным дзюдоистам, воспроизводились,

им подражали другие, это стало обычным явлением. Эти адаптации и выборки из нескольких основных приемов стали необходимыми в результате тактических и стратегических разработок в ходе боя. Таким образом, броски стали короче, суше, так что Укэ не имеет шансов наверстать упущенное при дисбалансе, или стали более боковыми (даже если они, в принципе, предназначены для бросков вперед), ну или систематически сопровождаются падением Тори на землю (принцип перекачивания в маккикоми), чтобы не оставлять никаких свобод в броске. Приемы входа и куми-ката были адаптированы к сильно защитным позициям укэ («согнутая» позиция), предотвращая вертикальное положение тори, которое является правилом в классическом дзюдо. А потом, с желанием победить в чемпионате, спортивное дзюдо стало атакующим дзюдо, все в силе. Все это стало особенно динамичным дзюдо, эволюцией, достижения которой могут быть поставлены под сомнение в любое время с открытием нового улучшения в деталях или новой возможности. Это по-прежнему дзюдо, живое искусство, современное искусство, с неизменными основными принципами, но также и путь, где прогресс кажется бесконечным с технической канвы, заложенной очень давно. Есть ли лучшее определение искусства, которое стремится быть универсальным?

Техника дзюдо богата приемами, контрприемами, связями между боем в стойке и боем в партере, которые даже не могут быть рассмотрены в этой книге. Они превращают схватку в настоящую конструкцию, в своего рода захватывающую шахматную игру, где малейшая доля секунды может освятить мастерство одного или довести до конца малейшую ошибку другого (рис. 45 и 46).



Вот движения, наиболее часто используемые в дзюдо на высоких соревнованиях, и некоторые способы их адаптации к боевым реалиям:

— UCHI-MATA: внутреннее скашивание, все более «входящее» (в форме броска бедра), рывок с силой и следование на землю (маккикоми).

— SEOI-NAGE: бросок через плечо, выполненный «на лету», вход очень низкий (иногда на коленях) и перекат по земле, корпусом в виде шара.

— O-SOTO-GARI: большое наружное скашивание, выполняется зацеплением за ногу Уке, затем прыжком к нему, чтобы сбить его с ног силой и очень сильно ударить по татами.

— ХАРАЙ-ГОШИ: взмах бедра, который также стал очень «физической» формой, когда сначала нужно зацепить ногу противника, чтобы вызвать реакцию вперед, прежде чем сопровождать его на земле.

— О-УЧИ-ГАРИ и КО-УЧИ-ГАРИ: большие и малые скашивания изнутри превратились в крючки, даже простые заграждения, для особо «мускулистых» обратных разворотов.

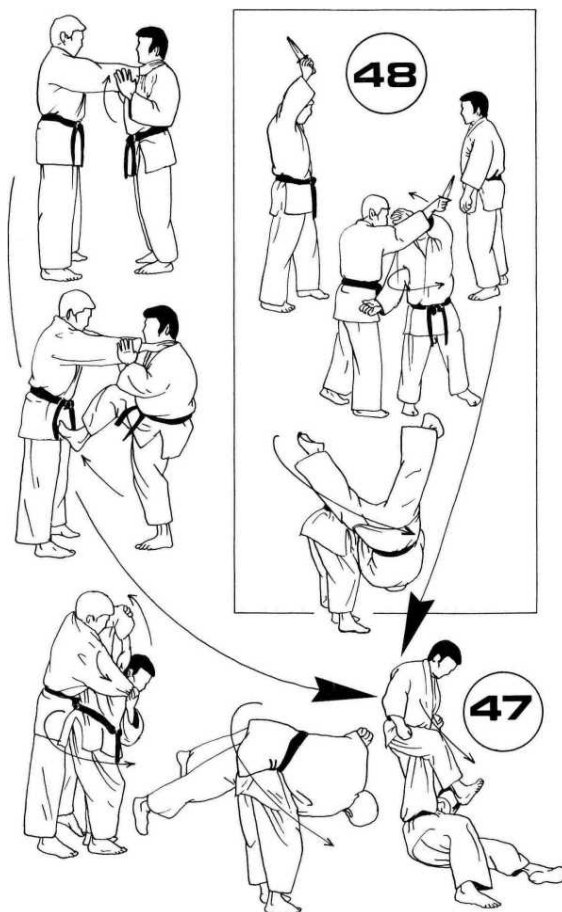
— ТОМОЭ-НАГЭ, ТАЙ-ОТОСИ...

С) ДЗЮДО-САМОЗАЩИТА: ГДЕ ТРАДИЦИОННОЕ СНОВА СТАНОВИТСЯ АКТУАЛЬНЫМ

Будучи наследником старого джиу-джитсу, дзюдо до сих пор содержит основы техники самообороны, идеально применимой в ситуации агрессии. Для любой техники современного дзюдо легко вернуться к истокам, когда противостояние означало физическое устранение того или иного бойца. Об этом же нам напоминают некоторые ката, например, кимэ-но-ката. Поэтому существует целая система самообороны, основанная на бросках дзюдо, к которой то тут, то там добавляются приемы атеми (удары по жизненно важным точкам). Это само по себе очень законченное искусство, где, конечно, не может быть спортивной тренировки, единственно возможная форма повторения этих техник, требующая строгого определения ролей тори и укэ, которые соревнуются в рамках гибкого рандори с заданными цели. Таким образом, в свою очередь, каждый дзюдоист осуществляет атаку, захват или удар, с оружием или без него, на своего партнера, который отвечает адекватной защитой: например, уклоняется с ударом или без него в немедленную реакцию, чтобы остановить агрессию, затем бросок и выход (с всегда отлично контролируемой техникой) на соперника в партере. В этой области у дзюдо впечатляющий и зрелищный арсенал. Дзюдо — не единственная возможная система самообороны: но она, по существу, основана на ответных бросках, в то время как система, предложенная Каратедо, гораздо большую часть ответных действий наносит ударами. Есть и другие формы, предлагаемые айки-джитсу или различными школами традиционного джиу-джитсу, все еще очень живые.

Этот источник дзюдо, основного призвания, снова актуален и все чаще изучается, параллельно или исключительно, дзюдоистами обоих полов и всех возрастов. Этот энтузиазм таков, что в течение нескольких лет федерации и старшие разряды дзюдо предлагают настоящие систематизированные системы самообороны, с развитием в соответствии с технической подготовкой

дзюдоистов, к которым они обращаются. Интерес к этой цели дзюдо (рис. 47 и 48) не собирается ослабевать. В мире, где каждый однажды может столкнуться с насилием, техники и дух дзюдо Дзигоро Кано остаются отличным средством для разумного противостояния ему. Потому что на этом уровне эффективности мы понимаем, что Традиция никоим образом не устарела. Она идеально отвечает потребностям женщин и мужчин 21 века.



ЧТОБЫ ИДТИ ДАЛЬШЕ...

ЭТОТ БУДОСКОП ЗАСТАВЛЯЕТ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ОБ ИСКУССТВЕ ДЗЮДО... В ЦЕЛОМ ИЛИ В НЕКОТОРЫХ ЕГО КОНКРЕТНЫХ АСПЕКТАХ... ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ В ДОДЗЁ, ПРОВОДИТЬ ЭКСПЕРИМЕНТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОИ ЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПОСВЯЩЕННЫХ ЭТОМУ ПОСОБИЙ В ЭНЦИКЛОПЕДИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ - «БОЕВЫЕ ИСКУССТВА» ИЗДАНИЯ АМФОРА:

- Практическое дзюдо, от новичка до черного пояса (Т. Иногай и Р. Хаберзетцер).
- Соревновательное дзюдо (Э. Креспин).
- Подготовительные и дополнительные занятия боевыми искусствами (Р. Хаберзетцер).