

КНИГА

3

ТЕХНИКА
СОВРЕМЕННОГО

АЙКИ-ДЗЮЦУ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	1393
Глава 1. АЙКИ-ДЗЮЦУ. ИСТОРИЯ. СОВРЕМЕННОЕ АЙКИ-ДЗЮЦУ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ БОЕВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	1394
Глава 2. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ТРАДИЦИОННОГО ДЗЮУ-ДЗЮЦУ НА ОСНОВЕ ФИЛОСОФСКИХ ДИАЛЕКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ	1397
Глава 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ	1416
Глава 4. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ	1419
Глава 5. АЙКИ-ДЗЮЦУ	1429
Глава 6. ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ПРИЕМЫ ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ	1438
Глава 7. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА, МЕДИТАЦИЯ И НАСТРОЙ НА ТРЕНИРОВКУ	1440
Глава 8. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	1450
ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА	1450
ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА	1469
ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА	1483
ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА	1496
ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА	1513
ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА	1529
ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА	1545
Глава 8. УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА	1562
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1562
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1581
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1601
Глава 9. ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ	1618
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1618
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	1631
Глава 10. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА	1648
Глава 11. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЕСТЕСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ	1741

АЙКИ-ДЗЮЦУ. ИСТОРИЯ. СОВРЕМЕННОЕ АЙКИ-ДЗЮЦУ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ БОЕВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

"Зародившееся в Японии в эпоху феодализма Айки Дзюцу представляет собой динамичную систему единоборств, разработанную многими поколениями самураев для ближнего боя. Пройдя через века и включая в себя технику конвоирования и удержания, она и теперь остается системой, которой нет равных. Поскольку воин феодальных времен стремился лишь к искусству боя, которое было бы практичным и абсолютно эффективным, его совершенно не волновали ни стиль, ни философия. Так рожденное необходимостью и закаленное в пылу сражений и сформировалось Айки Дзюцу – высшее боевое искусство".

Тосисиро Обата

В этих строках Тосисиро Обата наиболее ярко и кратко отражена основная сущность айки-дзюцу, основы которого были разработаны в начале второго тысячелетия братьями Минамото и далее развивались воинами клана Такеда под названием Дайто рю Айки Дзюцу. Именно под этим названием это боевое искусство дошло до настоящего времени.

Связывающим звеном между нашим временем и эпохой самураев стал Сокаку Такеда (1860-1943 г.), который обеспечил передачу истинного айки-дзюцу через своих учеников последующим поколениям. Дайто рю Айки Дзюцу (известная также как Такеда Айки Дзюцу) была комплексной боевой системой, включавшей в себя Атэми Вадза (техника ударов), Нагэ Вадза (бросковые приемы), Тораэ Вадза (техника захватов), Осаэ Вадза (премы удержания), Батоо-Дзюцу (выхватывание меча с одновременным нанесением удара), Бо Дзюцу (работа с деревянной палкой), Кусари Дзюцу (работа с цепью), Кэн Дзюцу (работа с мечом), Нагината Дзюцу (работа с алебардой), а также Кактю Кумиути (работа в доспехах без оружия) и Дзинтю Нин Дзюцу всегда были частью универсальной боевой системы для ближнего боя, как с оружием, так и без него.

Следует отметить также, что именно на основе изучения и анализа техник Айки Дзюцу в начале XX века начали формироваться популярные в настоящее время дзюдо и айкидо. Однако дзюдо после Второй Мировой Войны все более превращается из полуэффективного метода борьбы (формы будо) просто в спорт, малоэффективный в реальном поединке, поскольку для победы в соревнованиях основными факторами становятся грубая сила и хитрости в пределах правил. В это же время создатель айкидо Морихэи Уэсиба начинает менять основное направление своей школы с изучения боевого искусства на формирование личности с помощью айкидо. Таким образом, эффективное направление айкидо, включающее в себя приемы нападения и защиты постепенно становится религиозной философией, которая включает в себя измененную систему айки-дзюцу. Как указывает Тосисиро Обата, "многие виды техники школы выродились до того, что стали неприменимы на практике". Выполнение многих из них становится возможным только в случае помощи противника или его активного участия в выполнении техники, когда он должен удержать сильный захват, за счет которого производится эффективный бросок.

Культивируемые в настоящее время различные варианты боев без правил, также дают очень богатую почву для анализа различных боевых систем. Первые же такие соревнования показали, что бойцы, владеющие ударной техникой (кикбоксеры, каратисты и т.д.) практически беспомощны перед опытным соперником, владеющим бросковой техникой с последующим проведением болевых и удушающих приемов. В то же время борцы, при правильно выбранной боксером или каратистом тактике и дистанции боя очень часто оказываются в нокауте, не умея противостоять отточенной ударной технике соперника. Все это наводит на мысль о развитии универсальных видов единоборств, включающих удары, броски, болевые и удушающие приемы, захваты и освобождения от них, позволяющих человеку, в зависимости от складывающихся обстоятельств, применять необходимую в реальной ситуации технику. Примерами разработки таких комбинированных видов единоборств являются Шинкаге-рю дзюу-дзюцу, боевое самбо, различные виды рукопашного боя. Каждый из них включает в себя определенное число приемов из тех или иных стилей дзюу-дзюцу, каратэ, бокса, самбо, дзюдо и т.д. При этом основными целями применения вышеуказанных видов единоборств являются нападение, уничтожение и обездвижение противника, что предопределяет их использование в боевых критических ситуациях.

Современное айки-дзюцу – это не только универсальная боевая, но и эффективная спортивно-оздоровительная система. Во-первых, на основе общей программы изучения айки-дзюцу можно формировать программы для тех или иных групп населения: армия и спецназ, сотрудники правоохранительных органов, сотрудники охранных структур, спортсмены, женщины, пожилые люди и дети. Здесь следует отметить, что айки-дзюцу, как и большинство восточных единоборств, прежде всего, является системой самозащиты. Кроме того, айки-дзюцу, являясь японским аналогом китайского ушу, несет в себе значительный оздоровительный и определенный медицинский потенциал. Это объясняется тем, что при занятиях этим универсальным видом единоборства изучается система правильного дыхания, длительного поддержания гибкости и подвижности суставов, лечебного воздействия на определенные точки тела, различные виды массажа и самомассажа.

По желанию занимающиеся могут формироваться индивидуальные программы изучения боевых, спортивных и оздоровительных разделов для отдельных групп и даже для индивидуумов. Для популяризации айки-дзюцу и координации действий по его развитию в России создана Межрегиональная общественная организация "Федерация современного айки-дзюцу".

Президентом "Федерации современного айки-дзюцу" является Кузнецов Владимир Анатольевич, профессор Государственного технического университета "МАМИ", 9-й дан по айки-дзюцу, 8-й дан по традиционному каратэ.

В состав Президиума в разное время входили известные дипломированные специалисты по восточным единоборствам:

– Ковалев Владимир Александрович, старейшина советского и российского каратэ и дзюу-дзюцу, 6-й дан по контактному каратэ и айки-дзюцу, мастер спорта СССР;

– Вдовин Юрий Константинович, директор спортклуба Издательского дома "Коммерсант", 4-й дан по контактному каратэ, мастер спорта СССР, 2-й дан по айкидо;

– Рыжов Сергей Константинович, 3-й дан по Тао Джит Кун-до, 3-й дан по контактному каратэ;

– Гапон Андрей Михайлович, директор клуба "АКАД" ("Академия Каратэ и Айки Дзюцу"), обладатель 6-го дана по контактному каратэ и 6-го дана по айки-дзюцу;

– Гауш Александр Михайлович, один из первых обладателей черного пояса в России по сито-рю каратэ, 5-й дан по контактному каратэ и айки-дзюцу;

– Борисов Николай Иванович, мастер спорта СССР, призер первенств Москвы и СССР по самбо, доцент кафедры физвоспитания МГТУ "МАМИ";

– Катанский Сергей Анатольевич, 10-й дан по традиционному каратэ, 4-й дан по контактному каратэ, 3-й дан по дзюдо, доцент кафедры физвоспитания МГТУ им. Баумана.

Федерация имеет отделения в Москве, Санкт-Петербурге, Московской, Ленинградской, Калужской, Владимирской, Смоленской, Рязанской и Воронежской областях и включает в себя более 35 клубов и учебных групп.

Проводятся организационные мероприятия по созданию филиалов Федерации в Германии, Белоруссии и на Украине.

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ
И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ
ТРАДИЦИОННОГО ДЗЮУ-ДЗЮЦУ
НА ОСНОВЕ
ФИЛОСОФСКИХ ДИАЛЕКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ ШКОЛ
РАЗЛИЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ТЕХНИКЕ
ДЗЮУ-ДЗЮЦУ, АЙКИДО, АЙКИ-ДЗЮЦУ**

Непрерывные феодальные войны, длившиеся на территории Японии на протяжении почти всего второго тысячелетия, явились причинно-следственными факторами, способствующими появлению и развитию многочисленных школ рукопашного боя, за которыми в конце 17 века закрепилось общее название джиу-джитсу. Знаток японского языка Ощепков В.С. (2005 г.) пишет: «Русские переводчики европейских языков, не знакомые с японским языком, транскрибировали это слово по-русски, как «джиу-джитсу», что совершенно не соответствует ни чтению иероглифов, ни действительному названию самой системы».

Единственно правильное чтение по-русски «дзюу-дзюцу». Стоявшие во главе этих школ опытные мастера и наставники сумели накопить и разработать за длительный промежуток времени огромное количество самых разнообразных приемов и создать на их основе внутриклановые системы самозащиты и нападения, не потерявшие свое значение и в настоящее время. По мере накопления технических действий возникла проблема в их описании и систематизации с целью передачи знаний последующим поколениям. Приемам стали давать различные названия и классифицировать различными способами, порой непохожими друг на друга, но удобными для использования внутри своей школы или направления.

Агафонов Г.Г. (1991), Хаберзедзер Р. (1996), Брант Рольф (1995), Миллер Дон (1997), Горбылев А. (2001) сообщают, что школы дзюу-дзюцу в средневековой Японии принимали различные направления.

Одни специализировались на использовании техники бросков, болевых и удушающих приемов – школы: Косин-рю, Есин-рю, Кито-рю.

Вторые школы отдавали предпочтение технике проведения ударов, а другие приемы изучали, как вспомогательные.

Третьи умели хорошо сочетать технику борьбы в захвате с техникой проведения ударов. Это свойственно для школ типа Хоко-рю.

Четвертые совмещали технику рукопашного боя с приемами фехтования на мече, палках и т.п. – школы: Такенуити-рю, Сенигути-рю.

Справедливости ради можно отметить, что выше выделенные четыре направления являются весьма условными, так как специализация в них осуществлялась не для участия в спортивных поединках, а для умения выживать в реальном бою, в котором используются различные виды ведения боя. Об этом можно узнать из работ Ощепкова В.С. (2005), Спиридонова В.А. (1933), Лим Ли Хван (2006).

С 1868 года японское правительство стало проводить активную политику, направленную на заимствование западной культуры. Эти действия со стороны правящего аппарата наносили большой моральный и материальный ущерб представителям самурайского сословия, стоявшим во главе различных школ боевых искусств. Некоторые высокопоставленные государственные чиновники, ярые сторонники реформ, объявили их «наследием дикости и варварства». Это привело к тому, что морально подавленные авторитетные мастера будо закрывали свои школы и вели нищенский образ жизни; другие, чтобы не помереть от голода, подрабатывали костоправством и массажем; третьи – уезжали из страны и культивировали дзюу-дзюцу как способ эффективной самозащиты. «С появлением японских мастеров дзюу-дзюцу в Европе и Америке и выступлением их в качестве демонстраторов в варьете, цирках, мюзик-холлах и на эстраде, интерес, как к самим японцам, так и к дзюу-дзюцу стал колоссальным» (Ощепков В.С., 2005). Он помогал японским «деловым людям» захватывать новый рынок для своих товаров, а вместе с этим проводить промышленный и военный шпионаж. Так начинался новый виток дзюу-дзюцу, но уже за пределами страны восходящего солнца. В самой же Японии все оставалось по-прежнему, но генетическая память и ностальгия по славному прошлому взывали к переменам. «Именно в таких тяжелых условиях всеобщей дезориентации, когда огромные массы народа, вырванные из привычного круга жизни, переживали жесточайший стресс, теряя веру в себя, в свою страну, культуру и надежду на будущее, Кано Дзигаро – будущий основатель дзюдо – одним из первых пришел к осознанию, того, что традиционные воинские искусства могут служить духовному возрождению страны» (Горбылев А., 2001).

В восьмидесятые годы 19 века в Японии развернулось движение за возрождение будо, которое поддержали представители Императорского дома. В 1909 году Ассоциация воинской добродетели Буто-кай приняло решение разработать единый комплекс приемов дзюу-дзюцу для преподавания в школах на уроках физической культуры. Для осуществления задуманного была сформирована комиссия из ведущих мастеров того времени, которую возглавил Кано Дзигаро. Они и одобрили основы базовой техники. В нее вошли три основных раздела.

Наге-ваза – техника проведения бросков из положения стоя.

Катаме-ваза – техника проведения удержаний, болевых и удушающих приемов в положении лежа.

Эти разделы включали самые простые и безопасные приемы, которые составляли основу спортивного дзюдо, были общими для многих школ дзюу-дзюцу.

Третий раздел получил название кансецу-ваза. В него вошли опасные для ведения спортивного поединка технические действия: удары, нажатия на жизненно важные точки, травмоопасные технические действия, свойственные классическому дзюу-дзюцу. В качестве идеологической основы своего направления, Кано выделил три основных аспекта:

- дзюдо как способ ведения боя;
- дзюдо как способ физического воспитания;
- дзюдо как способ самосовершенствования.

Таким образом, смена идеологических, духовных и нравственных принципов, одобренных на государственном уровне, послужила в качестве яркого примера проявления философских законов: «отрицания отрицания», «перехода количественных изменений в качественные» и «базис и надстройка» – когда закрытое, клановое боевое искусство самураев, дзюу-дзюцу, послужило для развития общедоступного для самых широких слоев населения без кастовых, половых и возрастных ограничений. Принцип, заключенный в философском названии дзюдо, что переводится, как «гибкий путь», сменил старое название дзюу-дзюцу –

«гибкая техника». Целью занятий традиционным дзюу-дзюцу было укрепление духа и тела для подготовки профессиональных воинов. Смысл занятий новым видом единоборств заключался в том, что обучающиеся технике борьбы могли пройти путь физического и духовного совершенствования с целью принесения пользы обществу в мирной жизни.

Другим видом единоборств, которое вышло из дзюу-дзюцу и получило свое развитие в 20 столетии, стало айкидо. Его основы были заложены в школе «Дайто-рю Айки-дзюцу», как пишут Матвеев В. (1990), Гвоздев С. (1995), Карпенко С. (1997), Обато Т. (1994). На первый взгляд это была типичная для того времени школа воинских искусств по обучению различным видам боевых единоборств, но царивший в ней боевой дух и особая психофизическая подготовка бойцов сильно отличали ее от других направлений японского рукопашного боя: «Эта разновидность дзюу-дзюцу имела перед другими стилями важное преимущество, так как буквально все тело бойцов превращалось в оружие» (Брант Р., 1995). Кроме вышесказанного в этой школе для самых достойных учеников преподавалась так называемая «боевая магия», которой учили побеждать противников с помощью концентрации внутри себя духовных и физических сил «айки», воздействуя ими в непосредственной близости или на расстоянии. Среди «избранных» оказался Уэсиба Морихеи, который в 1916 году получил диплом мастера айки-дзюцу. После окончания обучения он познакомился с Ванисобуро Дегути – основателем нового религиозного учения Омутэ-ке. Его проповеди оказали такое сильное влияние на Морихее, что он начал пересматривать общепринятую концепцию на занятия боевыми искусствами: «И через определенный период времени на него нашло озарение «сатори», а вместе с ним утвердилось убеждение в том, что любое боевое искусство может быть подлинно ценным и непобедимым, когда оно проникнуто божественным духом оберегающей любви перед всеми живыми существами» (Брант Рольф, 1995). Наверное, некоторые авторы (Таймура Н., 1997; Уэсиба Кисемару, 1997; Стен Роубен, 2003) ошибочно считают, что техника айкидо предназначена только для защиты. Что такое защита – это остановка действий противника, а как же его нейтрализовать? Где продолжение технического действия? Значит должна последовать контратака. Следовательно, защищающийся должен сам уметь атаковать, а также проводить повторные атаки. Их в айкидо великое множество, и выполняются многие из них после захвата верхних конечностей. Логические доводы наводят на мысль, что подобные ситуации могли возникать в процессе ведения боя с применением холодного оружия, когда защищающийся перехватывал вооруженную руку противника. Атакующий, в свою очередь, старался освободиться от захвата и проводил повторную атаку. Удар, бросок или болевой прием, с целью завершения начатых действий без потери времени. В ходе ведения спортивного поединка такая ситуация не могла бы возникнуть, так как отсутствовала бы угроза жизни и защищающийся не стал бы крепко удерживать своего противника. Он просто отпустил бы захват, и усилия противника иссякли бы в пустом пространстве. Технические действия, которые изначально были отобраны в айкидо, как в систему, предназначались не для общего развития, а для боевого применения. И направлены они были не на победу по очкам, как в дзюдо, а на мгновенное поражение противника. Одну и ту же технику можно использовать двояко: и в защите, и в нападении. Другое дело – идеология, которую стал проповедовать Морихеи Уэсиба в рамках своего направления: «Идти к просветлению сознания через физическое и духовное совершенствование. И с помощью силы духа гасить конфликты, не вступая в бой с противником». Его призывы были услышаны и поддержаны, потому что совпали с политическим курсом официальных властей, которые пытались покончить с традиционной пропагандой милитаризма и перевести страну на строительство мирной жизни. Наверное без этого айкидо могло бы стать просто частным стилем Уэсибы, не получить широкого распространения

и не сохраниться до настоящего времени. Но все же диалектика такова, что с появлением пассионарных людей и оно стало делиться на стили. В настоящее время основное направление классического, мягкого айкидо практикуют Кисемаро Уэсиба и Коити Тохеи. Кензи Томики, получивший большой опыт, тренируясь в дзюдо, стал пропагандировать спортивное направление айкидо, в котором философия уходит на второй план. Годзо Сиодо – основатель клуба Есинкан – преподает реальное, жесткое направление айкидо, близкое к технике старого айки-дзюцу. Минору Митазуки основал свою школу и обучает айки-до, близкому к классическому дзюу-дзюцу. Во Франции Алан Флоке основал направление айки-будо. Какое направление правильно – покажет жизнь, а пока развитие продолжается.

**СИСТЕМАТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ
ТЕХНИКИ СОВРЕМЕННОГО АЙКИ-ДЗЮЦУ
НА ОСНОВЕ ФИЛОСОФСКИХ ДИАЛЕКТИЧЕСКИХ КАТЕГОРИЙ:
ЧАСТИ, ЦЕЛОЕ, СИСТЕМА, СТРУКТУРА, ЭЛЕМЕНТ**

Современным видам боевых искусств, которые вышли из клановых самурайских школ, стала присуща определенная степень социальной терпимости. Они стали доступны для всех желающих посвятить себя физическому развитию, вне зависимости от происхождения, положения в обществе и рода деятельности. Идеология занятий современными видами будо направлена не на обучение ведению смертоносных поединков, а на приобщение к спортивной деятельности, к физическому и духовному самосовершенствованию через практику избранных единоборств. «С 1868 года, после окончания буржуазной революции Мейдзи, в истории японских воинских искусств начался новый период, который получил название синбу-дзюцу – новые боевые искусства. Среди них можно назвать такие, как батто-дзюцу, тайхо-дзюцу, токусю, кейбо и т.д.» (Дрегер Дон, 1998). Диалектика их образования продолжается не только в Японии, но и по всему миру и даже в нашей стране. «Примером разработки таких комбинированных видов единоборств являются: син-каге-дзюцу, современное айки-дзюцу, различные направления боевого самбо, рукопашного боя. Каждый из них впитал в себя определенное число приемов из тех или иных стилей единоборств: дзюдо, каратэ, бокса, самбо, дзюу-дзюцу» (Кузнецов В.А., 2004). Среди них можно назвать отделение федерации Современного айки-дзюцу – школу «Катана-кай», функционирующую на кафедре физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана. Эта система возникла на основе синтеза айкидо, дзюу-дзютсу и каратэ. Многолетний план проведения учебно-тренировочного процесса расписан сроком на шесть лет (время обучения в университете) и изложен в книге «Боевое джиу-джитсу», изданной в 2004 году издательством «Гранд-Фаир». С систематизацией этого вида единоборств можно ознакомиться ниже.

Техника болевых удержаний стоя и стоя на коленях	Техника бросков	Техника заваливаний	Техника ударов различными частями тела	Самозащита против вооруженного противника
--	-----------------	---------------------	--	---

Схема 1. Систематизация, классификация и терминология техники современного айки-дзюцу по версии «Катана-кай».

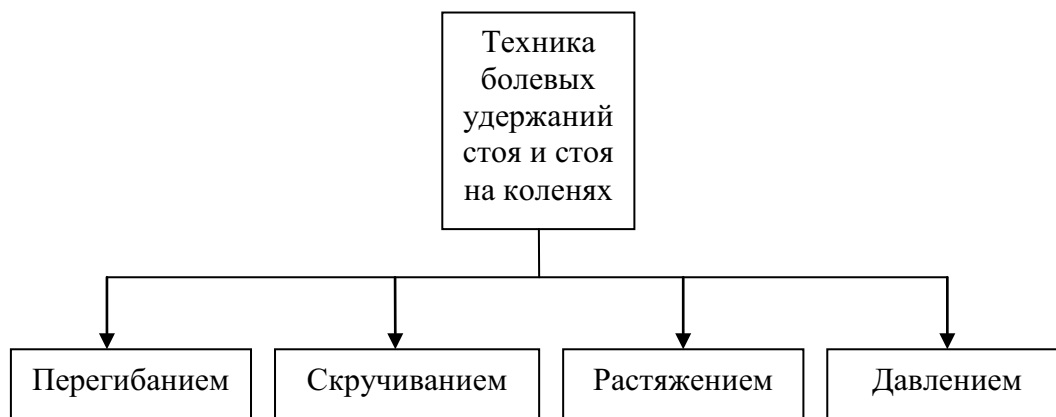


Схема 2. Классификация техники проведения болевых приемов.

Первый уровень раздела имеет название «Болевые удержания» – под этим названием подразумеваются методы силового, механического воздействия на различные части тела атакуемого, в результате которых возникают болевые ощущения, цель которых сдерживать или перемещать противника в нужном положении.

Второй уровень раздела делится на четыре подраздела, которые отражают методы воздействия. Их четыре: перегибания, скручивания, растяжения, сдавливания.

Перегибание – это механическое, силовое переразгибание суставов против естественного сгиба.

Скручивание – это механический, силовой поворот суставов в ту или иную сторону.

Растяжение – это механическое, силовое воздействие на суставы, в результате которых происходит сильное натяжение мышц, связок, суставов.

Надавливание – это механическое, силовое воздействие на мышцы, сухожилия, нервы, в результате которого происходит их сжатие.

Далее будем рассматривать каждый подраздел раздела «Болевые удержания» в отдельности.

Перегибания

Третий уровень подраздела «Перегибанием» показывает, на какие части тела происходит механическое воздействие. Его можно разделить на три класса: пальцев, локтя, колена.

Четвертый уровень этого подраздела делится на пять подклассов, которые будут обозначать, через какие части тела происходит воздействие: предплечье, плечо, туловище, тазобедренный сустав, и просто против естественного сгиба, если это касается пальцев.

Пятый уровень подраздела показывает захват, с которым выполняется техническое действие.

Шестой уровень показывает, в каком положении находится атакуемый по отношению к атакующему: в положениях стоя, на коленях, лежа. Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

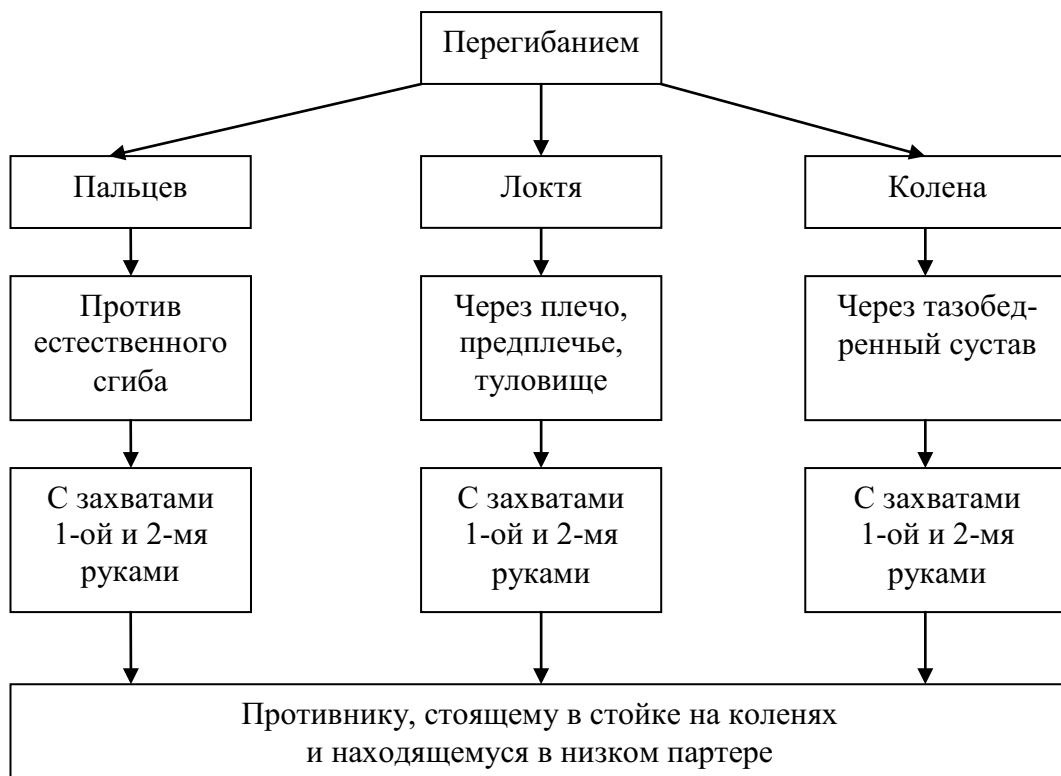


Схема 3. Классификация техники проведения болевых удержаний перегибанием

Пример:

- 1) болевое удержание перегибанием локтя через плечо с захватом предплечья руками, повернувшись спиной к противнику (Ката гатами);
- 2) перегибание локтя предплечьем с захватом руки под разноименное плечо (Ваки гатами);
- 3) перегибание локтя предплечьем с захватом руки на разноименное плечо (Хиджи макикоми);
- 4) перегибание локтя через разноименное предплечье с захватом одноименного плеча и разноименного предплечья (Каннуки гатамэ);
- 4) перегибание локтя через разноименное запястье с захватом одноименного и разноименного запястий (Удэ дзюдзи гатами).

Скручивания

Третий уровень подраздела «Скручиванием» показывает, на какие суставы происходит механическое воздействие. Его можно разделить на шесть классов: пальцевой, лучезапястный, плечевой, тазобедренный, голеностопный, шейный.

Четвертый уровень подраздела можно поделить на два подкласса для каждого из пяти разделов и один – наружу – для шейного. Они будут показывать направление приложения воздействия. Их два: наружу и внутрь.

Пятый уровень подраздела показывает захват, с которым выполняется техническое действие.

Шестой уровень подраздела показывает, в каком положении находится атакуемый по отношению к атакующему: стоя, на коленях, лежа. Используя систему уровней можно правильно формулировать названия технических действий.

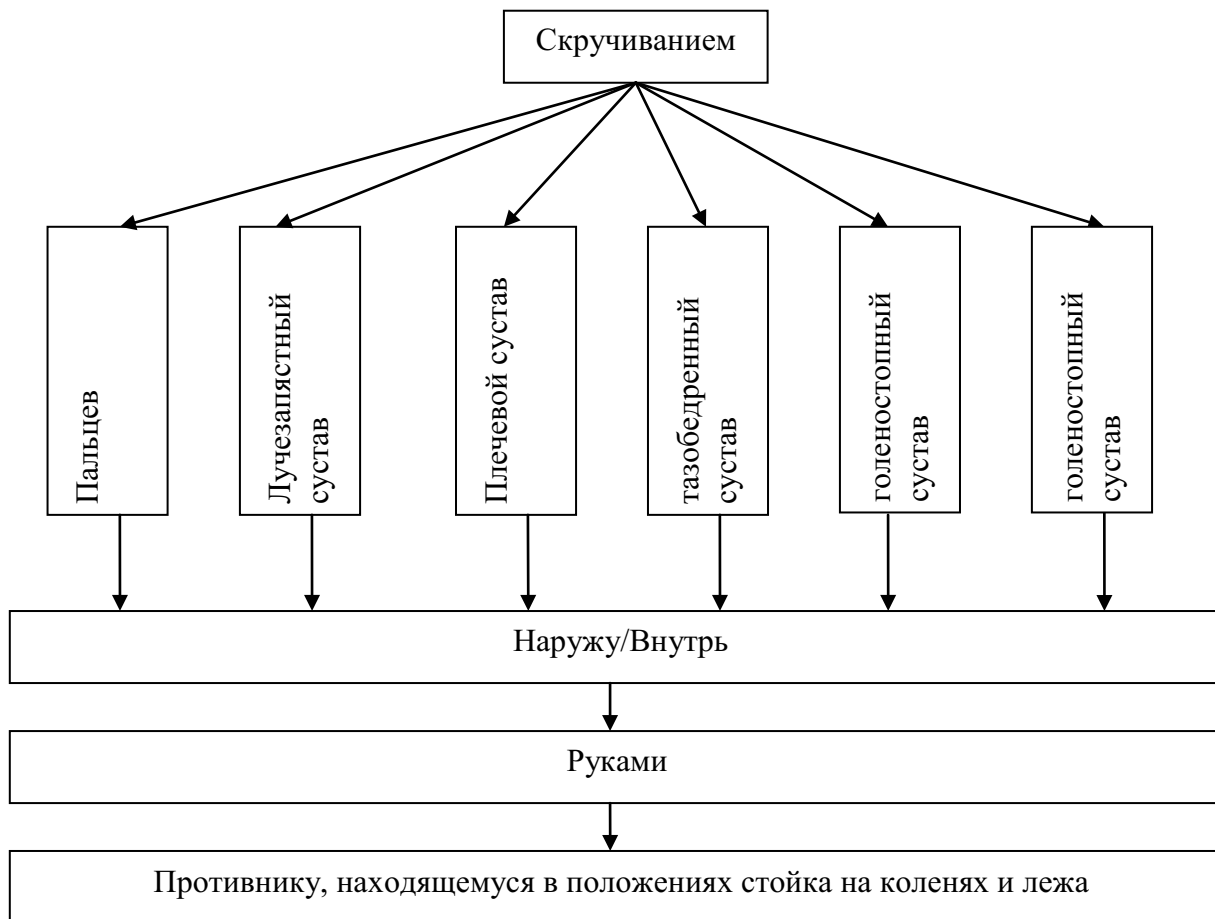


Схема 4. Классификация техники проведения болевых удержаний скручиванием

Пример: болевое удержание скручиванием плеча наружу с захватом одноименного запястья из-под одноименного плеча, противнику, стоящему в стоке (Они кудак).

Растяжения

Третий уровень подраздела «растяжением» показывает, на какие суставы происходит воздействие. Его можно разделить на четыре класса: пальцевой, лучезапястный, плечевой, тазобедренный.

Четвертый уровень подраздела показывает, каким методом происходит болевое воздействие. Его можно разделить на пять подклассов: разведением, сгибанием, разгибанием, отведением, сведением.

Пятый уровень подраздела показывает захват, с которым выполняется техническое действие.

Шестой уровень подраздела показывает, в каком положении находится атакуемый по отношению к атакующему: стоя, на коленях, лежа. Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

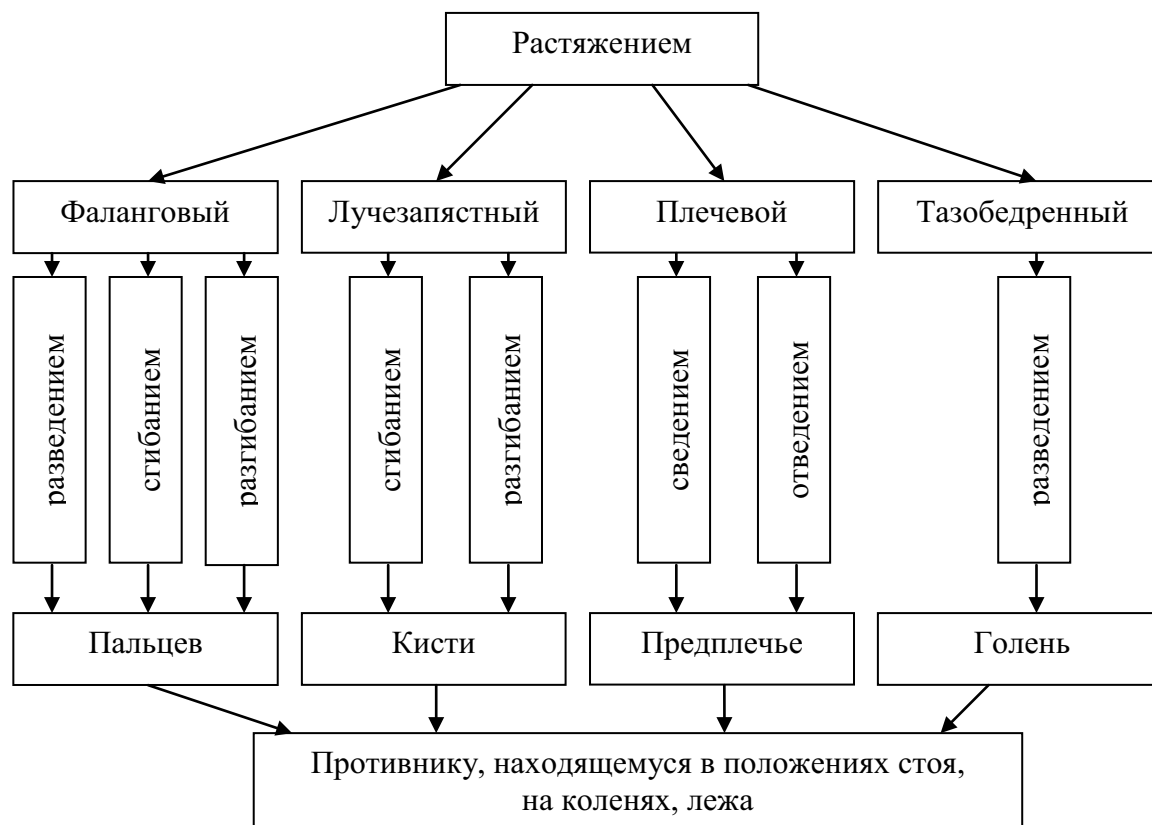


Схема 5. Классификация техники проведения болевых удержаний растяжением

Пример:

- 1) болевое удержание растяжением плечевых суставов сведением их на встречу друг другу с захватом предплечий обеими руками противнику, лежащему лицом вниз из положения стоя;
- 2) болевое удержание растяжением плечевого сустава отведением его за спину с захватом предплечья руками противнику лежащему лицом вниз из положения стоя;
- 3) болевое удержание растяжением лучезапястного сустава сгибанием кисти внутрь с захватом разноименного запястья и разноименного предплечья противнику стоящему сбоку (Котэ гарами);
- 4) болевое удержание растяжением лучезапястного сустава разгибанием кисти наружу с захватом пальцев из-под одноименного плеча противнику стоящему сбоку;
- 5) болевое удержание растяжением тазобедренного сустава разведением ног в стороны с захватом одной голени и прижиманием стопой другой голени противнику лежащему на боку;
- 6) болевое удержание растяжением фаланг пальцев, отведением мизинца в сторону с захватом разноименного запястья повернувшись спиной противнику (Ко гороши);
- 7) болевое удержание растяжением пальцев с захватом их одноименной рукой развернув кисть противника ладонью вверх (Юби аги);
- 8) болевое удержание растяжением пальцев с захватом их разноименной рукой развернув кисть противника ладонью вниз (Юби отоши);
- 9) болевое удержание растяжением пальцев через разноименное предплечье с захватом их одноименной рукой развернув кисть противника ладонью и с захватом разноименного запястья (Юби гарами);

10) болевое удержание растяжением фаланг пальцев сгибанием фаланг внутрь с захватом одноименного большого пальца и разноименного запястья противнику стоящему напротив (Ойя гороши).

Надавливания

Третий уровень подраздела «надавливания» можно разделить на три класса: нервные сплетения, зоны сухожилий и зоны мышечных волокон.

Четвертый уровень этого подраздела можно разделить на семь подклассов. Он будет показывать, какими частями тела происходит механическое воздействие: пальцами, кулаком, предплечьем, локтем, стопой, коленом, подбородком.

Пятый уровень подраздела показывает захват различных частей тела: кисть, предплечье, плечо, стопа, голень, бедро, туловище, голова.

Шестой уровень подраздела показывает, в каком положении находится атакуемый по отношению к атакующему: стоя, стоя на коленях, лежа. Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

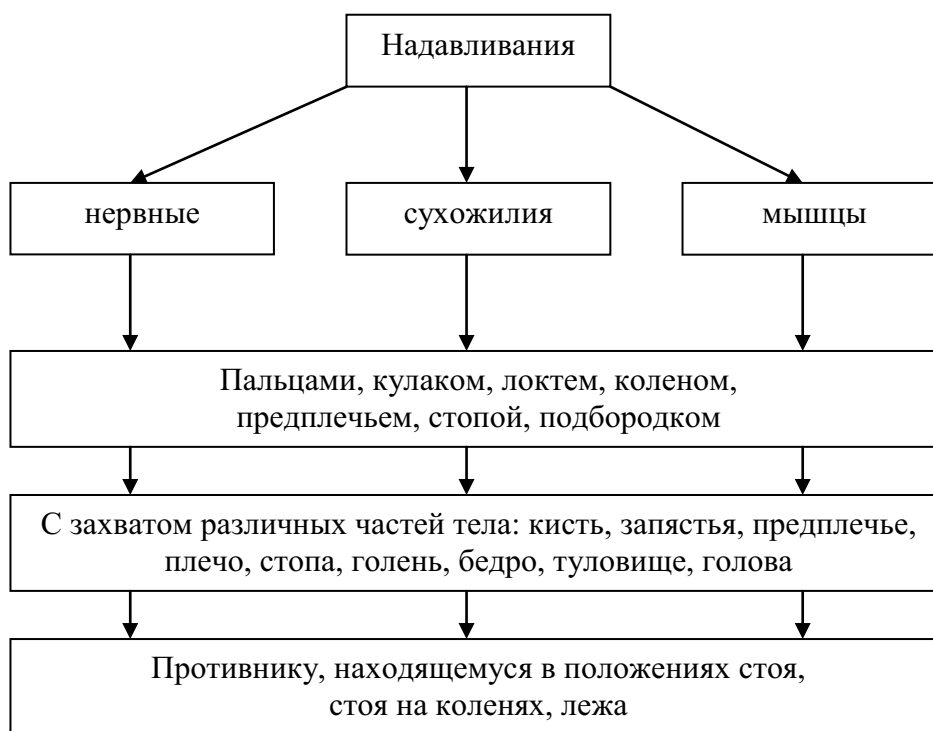


Схема 6. Классификация техники проведения болевых удержаний надавливанием

Пример:

1) болевое удержание надавливанием на трехглавую мышцу стопой, противнику, лежащему лицом вниз;

2) болевое удержание надавливанием на глаза пальцами рук с захватом головы, стоя сзади противника;

3) болевое удержание перегибанием икроножной мышцы через одноименную голень надавливанием ягодицами на ногу противника лежащего в положении лицом вниз (Аши дзюдзи гарами);

4) болевое удержание перегибанием колена через бедро надавливанием плечом на разноименную голень противника лежащего в положении на спине (Аши хишиге гатамэ);

5) болевое удержание надавливанием предплечьем на ахилесово сухожилие предплечьем захватом голени под разноименное плечо противника лежащего на спине (Ашикуби джимэ);

6) болевое удержание скручиванием стопы внутрь противнику лежащего на спине (Соку маваши);

7) болевое удержание скручиванием бедра наружу с захватом голени на разноименное плечо (Соку маваши).

Броски

Следующий раздел схемы называется «Броски». Под этим термином подразумеваются технические действия, которые выполняются из положения стоя с отрывом атакуемого от площади опоры. Этот раздел занимает первый уровень системы.

Раздел делится на четыре подраздела: броски вращением, выведением из положения равновесия, толчком и из спортивной борьбы – которые занимают второй уровень. Рассмотрим каждый из них по отдельности.

Броски вращением – это технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате принудительного поворота различных частей тела вокруг оси. Они делятся на два класса, которые находятся на третьем уровне подраздела, это: броски раскручиванием и скручиванием.

Четвертый уровень подраздела «Скручиванием» делится на пять подклассов: кисти, плеча, стопы, бедра, туловища.

Пятый уровень подраздела показывает направление воздействия: внутрь.

Четвертый уровень подраздела раскручиванием делится на шесть подклассов: кисти, плеча, туловища, стопы, бедра, шеи.

Пятый уровень подраздела показывает направление воздействия: наружу.

Шестой уровень подраздела обозначает, с каким захватом проводится техническое действие.

Броски этой группы могут выполняться только за счет силы рук, а могут выполняться и с подстановкой различных частей тела: ноги, бедра, спины, и.т.д. – эти действия составят шестой уровень.

Седьмой уровень показывает, в каком положении находится атакуемый по отношению к атакующему: стоя, на коленях, лежа, противнику лежащему лицом вниз.

Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

Пример:

1) бросок скручиванием плеча внутрь с загибом руки за спину с захватом одноименного и разноименного плеча и разноименного предплечья (Гъяку удэ гарами нагэ);

2) бросок раскручиванием плеча наружу с захватом кисти обеими руками из-под одноименного плеча (Шихо наге);

3) бросок раскручиванием плеча наружу с захватом одноименного запястья из-под одноименного плеча (Они кудаки);

4) бросок раскручиванием плеча наружу с захватом предплечья под разноименное плечо (Гедзя дори);

5) бросок раскручиванием плеча наружу с захватом предплечья на одноименное плечо (Рю отоши);

6) бросок раскручиванием туловища наружу с захватом разноименной руки и шеи (Кайтен наге);

7) бросок раскручиванием туловища наружу с захватом разноименной руки и отворота на шею (Тенги наге);

8) бросок с раскручиванием шеи наружу с захватом головы обеими руками (Хаги маваци);

9) бросок скручиванием туловища внутрь с захватом разноименной руки и одноименного отворота на груди (Эуми отоши);

10) бросок раскручиванием наружу и перегибанием локтя предплечьем с захватом руки под разноименное плечо от захвата за отворот на груди (Мунэ тори, удэ, кимэ осаи принцип тейкан);

11) бросок раскручиванием наружу, с переходом на колено и одновременным перегибанием локтя через разноименное предплечье, с захватом одноименного и разноименного запястий (Удэ дзюдзи нагэ).

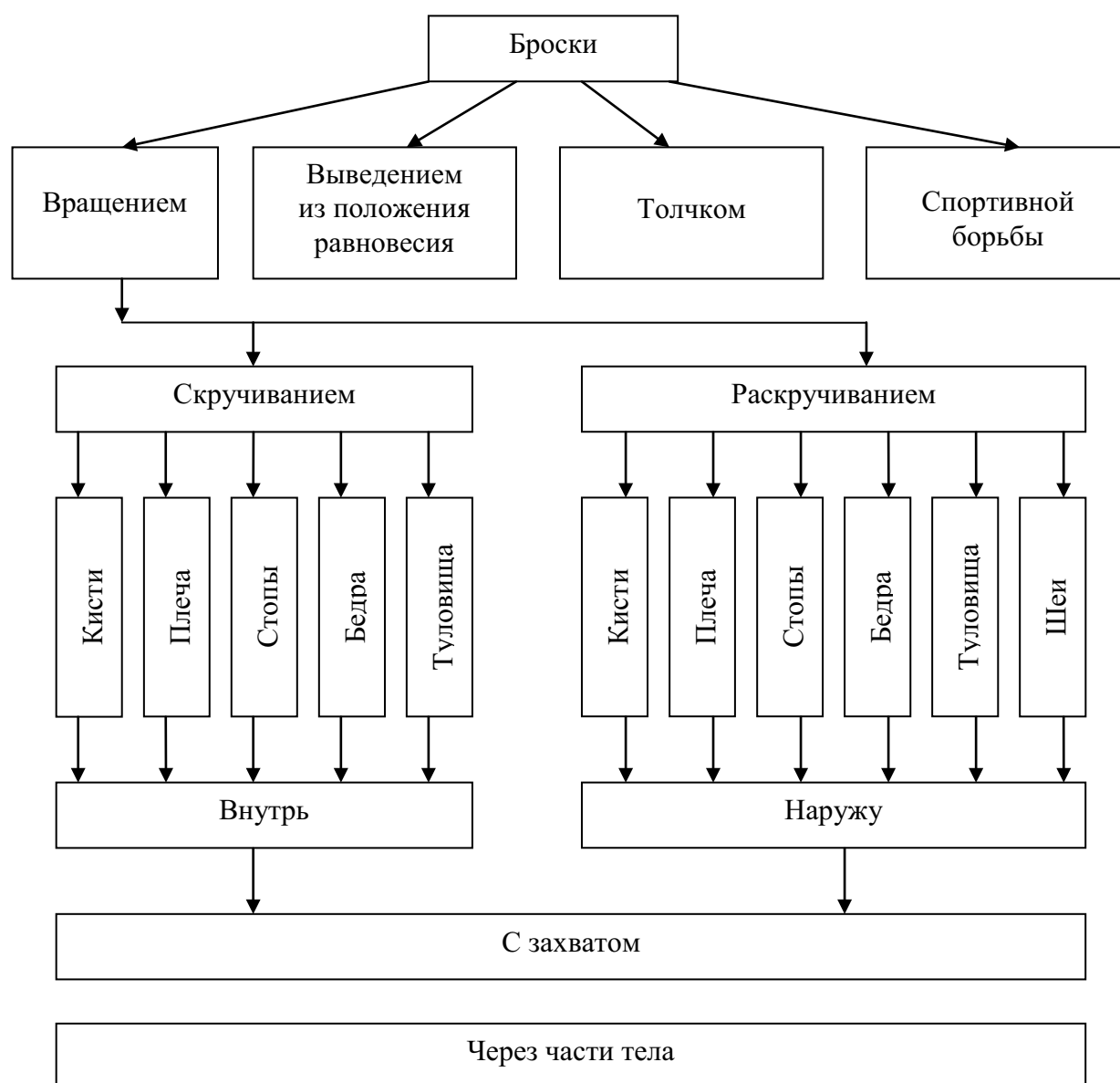


Схема 7. Классификация техники проведения бросков

Броски выведением из положения равновесия

Подраздел, в который входят броски выведением из положения равновесия занимает второй уровень в данной классификационной системе. Под этим названием подразумеваются технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате выведения общего центра тяжести за площадь опоры резким движением рук и туловища в различных направлениях. Многие из технических действий, входящие в этот подраздел, объединены японскими мастерами в одну группу с общим названием «кокую-хо», по принципу использования вспомогательного энергетического дыхания. В данной схеме эти броски будут рассматриваться по биомеханическим признакам, с учетом многовекового опыта.

Третий уровень раздела делится на два подраздела – это броски: без проведения захвата атакующего и с проведением захвата.

Четвертый уровень раздела подразделяется на три класса для каждого подраздела, каждый из которых несет в себе ключевое действие исполнения – это броски: движением руки, движением рук, движением туловища.

Пятый уровень раздела показывает направление воздействия и делится для каждого класса на два подкласса: вперед, назад – для рук; наклоном вперед и поворотом по диагонали вперед – для туловища.

Шестой уровень раздела показывает, от какого захвата или с каким захватом проводится контрприем.

Седьмой уровень раздела – какой частью тела будет поворачиваться боец, исполняющий бросок, к своему противнику: бедром, спиной, плечом и т.д. Поскольку броски этой серии в основном инерционные, их не надо путать с понятием «через, что» проводится техническое действие, так как это не та часть тела, которая участвует в проведении броска, а та часть тела, над которой проходит траектория его движения.

Используя систему уровней можно правильно формулировать названия технических действий.

Примеры:

- 1) бросок движением руки назад от захвата разноименного запястья спереди (Какато тори, кокую нагэ);
- 2) бросок движением руки вперед с колен с поворотом атакуемого на 180° от захвата одноименного запястья спереди (Катато тори кощи нагэ принцип тейкан);
- 3) бросок движением рук вперед от захвата разноименных запястий спереди-сверху (Рето тори, тенчи нагэ);
- 4) бросок наклоном и движением рук вперед с колен от захвата плеч сзади (Усиро рекатэ тори, кокую нагэ);
- 5) бросок наклоном с колен с поворотом атакуемого на 180° от захвата отворота на груди (Муне тори, кокую нагэ);
- 6) бросок движением рук вперед от захвата одноименных запястий сзади (Уширо рето тори, кокую нагэ);
- 7) бросок наклоном с поворотом по диагонали вперед от захвата руки туловища сзади (Уширо какаэ тори, кокую нагэ);
- 8) бросок движением рук вперед, через спину с колен от захвата предплечья обеими руками (Кататэ рето тори, кощи нагэ);

9) бросок движением руки в перед с подстановкой бедра и скручиванием одноименной кисти внутрь, от захвата шеи и одноименного запястья сзади (Уширо какатэ тори куба симэ, коси нагэ-котэ хинери);

10) бросок движением руки вперед с подстановкой бедра с захватом разноименной кисти снизу от захвата разноименных запястий спереди (Рето тори коси нагэ-принцип ирими).

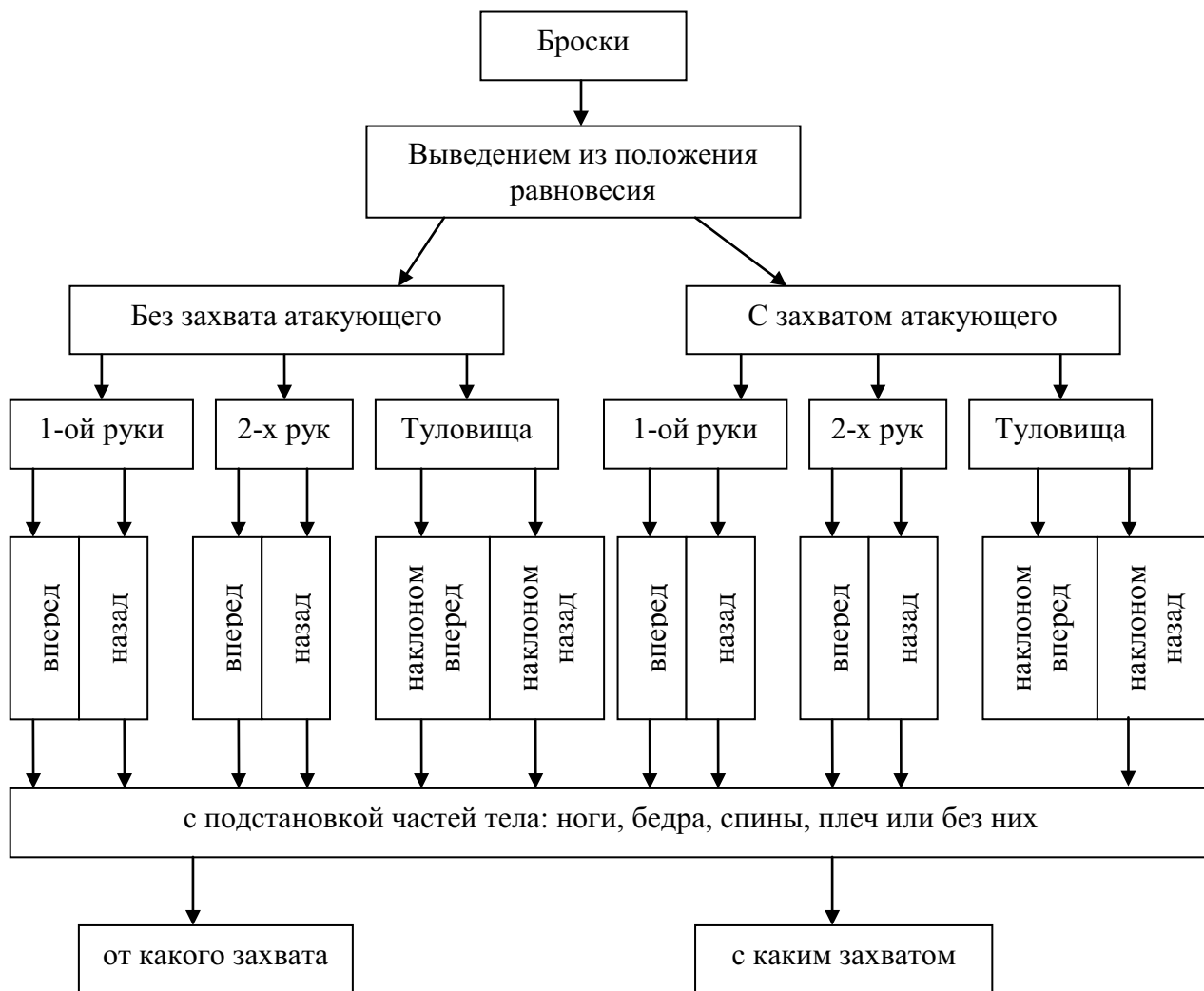


Схема 8. Классификация техники проведения бросков выведением из положения равновесия

Броски толчком

Броски толчком – это технические действия, в которых опрокидывающий момент создается сильным толчком атакующего в различные части тела атакуемого. Этот раздел занимает второй уровень в этой классификационной системе. Он подразделяется на три класса – это: броски толчком плеча, предплечья и ладонью. Они занимают третий уровень раздела.

Четвертый уровень раздела указывает направление приложения усилий и делится на два подкласса для каждого из классов: вперед, назад.

Пятый уровень раздела показывает части тела, в которые совершается воздействие: голова, шея, нога, туловище, нога.

Шестой уровень раздела показывает захват, с которым может выполняться техническое действие.

Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

Примеры:

- 1) бросок толчком предплечья вперед в шею противника (Иrimi нагэ);
- 2) бросок толчком плеча назад в грудь противника (Сокумэн иrimi нагэ);
- 3) бросок толчком плеча в разноименное плечо снаружи, с захватом одноименного запястья (Удэ кимэ нагэ);
- 4) бросок толчком ладони в одноименное предплечье с захватом разноименного запястья (Суми отоши).

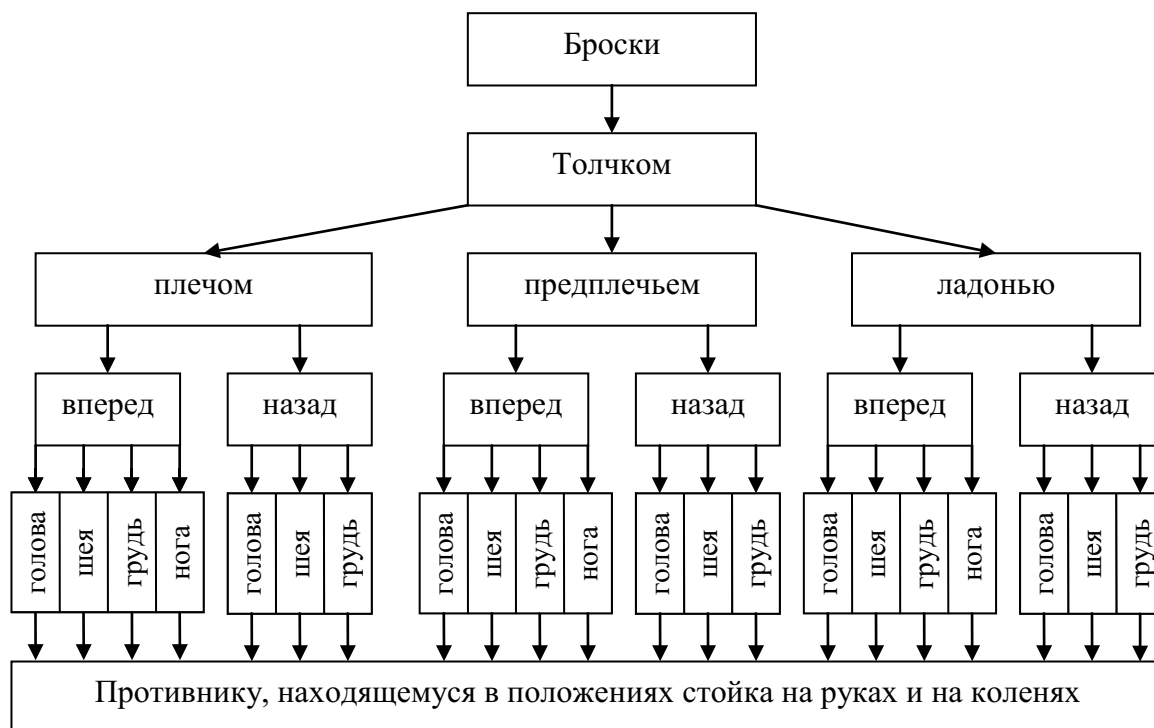


Схема 9. Классификация техники проведения бросков толчком

Броски спортивной борьбы

Это технические действия, которые используются на спортивных состязаниях, подробно их классификация была рассмотрена выше.

Заваливания

Это технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает без отрыва от опоры ног атакуемого. Название этого раздела занимает первый уровень классификационной таблицы. Само определение «без отрыва ног» весьма условное, так как во время исполнения приема ноги атакуемого могут и оторваться от опоры. Это будет зависеть от силы и скорости исполнения технического действия или положения атакующего и атакуемого друг против друга. Просто биомеханическое исполнение большинства технических действий этой группы проводится на малой амплитуде.

Второй уровень этого раздела делится на два подраздела: заваливания с помощью рук

и с помощью ног. Каждый из подразделов делится на три класса, которые занимают третий уровень раздела. Рассмотрим каждый из них в отдельности.

Третий уровень, подраздел заваливания с помощью рук, делится на три класса, каждый из которых содержит ключевой элемент исполнения: заваливания рывком, толчком, раскручиванием.

Четвертый уровень, подраздел заваливания с помощью рук, указывает направление приложения усилий: вперед, назад, в сторону, вниз, наружу.

Пятый уровень, подраздел заваливания с помощью рук, обозначает захват, с которым выполняется прием.

Заваливания с помощью ног это – технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате механического воздействия ногами атакующего на ноги атакуемого. Они делятся на три класса: заваливания скрестным движением ног, поступательным, комбинированным – и занимают третий уровень подраздела.

Заваливания скрестным движением ног – это технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате разноуровневого подбива ногами одной или двух ног атакуемого.

Заваливания поступательным движением ног – это технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате разноуровневого зацепа и толчка в одну из ног.

Заваливания комбинированным движением – это технические действия, в которых опрокидывающий момент возникает в результате захвата ног руками и воздействия ногами на различные части тела атакуемого.

Четвертый уровень раздела, подраздел заваливания с помощью ног, показывает, каким образом происходят воздействия, каждое из которых содержит в себе ключевой элемент исполнения: подбивом, зацепом, толчком.

Пятый уровень раздела, подраздел заваливания с помощью ног, показывает направление приложения усилий: на одну ногу, на две ноги, на туловище.

Шестой уровень раздела, подраздел заваливания с помощью ног, покажет отношение атакующего по отношению к атакуемому.

Используя систему уровней, можно правильно формулировать названия технических действий.

Пример:

1) заваливание толчком рук вперед с захватом разноименного плеча и одноименного предплечья с переводом атакуемого в положение лицом вниз (Удэ осаэ икке);

2) заваливание рывком рук в сторону к себе с захватом разноименного плеча и одноименной пястью снаружи, с переводом атакуемого в положение лицом вниз (Котэ маваци нике);

3) заваливание рывком вниз со скручиванием кисти внутрь, с захватом одноименного пястья и разноименного локтя, с переводом атакуемого в положение лицом вниз (Котэ хинери санке);

4) заваливание толчком рук вниз-вперед, с захватом разноименной кисти и болевым воздействием на одноименное запястье с переводом атакуемого в положение лицом вниз (Тэкуби осаи енке);

5) заваливание рывком рук к себе с захватом пястья обеими руками, одновременным поворотом и сгибанием кисти внутрь переводом атакуемого в положение лицом вниз (Удэ нобаши гоке);

б) заваливание раскручиванием наружу с одновременным перегибанием локтя разноименным предплечьем с захватом предплечья обеими руками (Удэ кимэ осаи принцип тэйкан);

7) заваливание рывком рук к себе с захватом плеч сзади (Айки-отоши);

8) заваливание крестным движением ног, подбивом в подколенные сгибы и голени, из положения лежа на боку;

9) заваливание поступательным движением ног, с зацепом разноименной голени снаружи и толчком стопой в разноименное колено, из положения лежа на спине;

10) заваливание толчком стопы в туловище с захватом разноименных стоп руками, из положения лежа на спине.

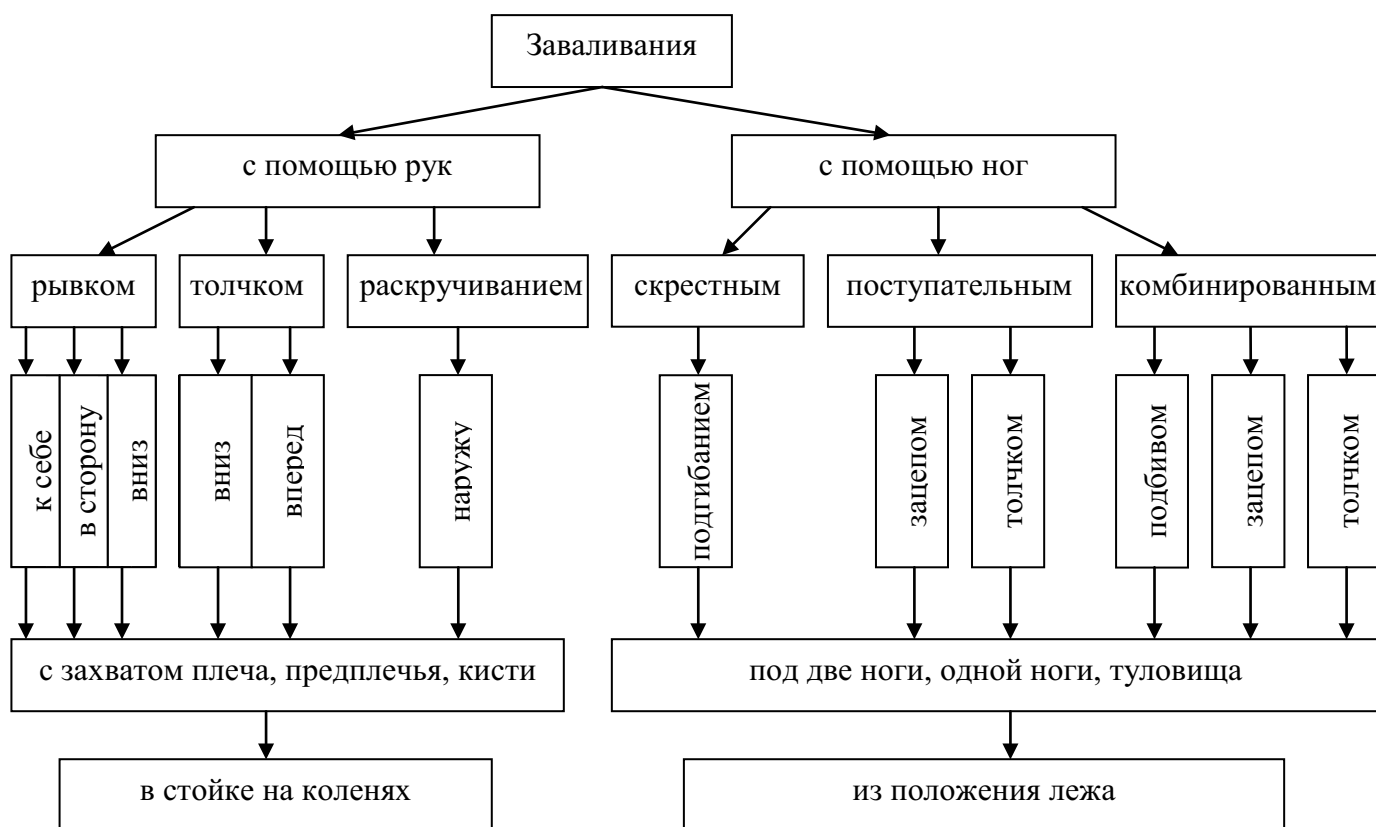


Схема 10. Классификация техники проведения заваливаний

Осаживания

Это название большой группы приемов, которые занимают первый уровень этой классификационной системы. Под ними понимают технические действия, в результате проведения которых атакуемый переходит из положения стоя на одно или два колена.

Второй уровень раздела обозначает ключевое звено действий и делится на три класса по способам исполнения: рывком, толчком и болевым воздействием.

Рывок – это резкое сгибания рук, держащих захват, вниз и к себе, в результате проведения которого наступает потеря равновесия и атакуемый опускается на колени.

Толчок – это резкое разгибание рук, держащих захват, от себя вниз, в результате проведения которого наступает потеря равновесия и атакуемый опускается на колени.

Болевые воздействия – это технические действия, вызывающие боль в разных частях тела, в результате проведения которых наступает потеря равновесия, и атакуемый опускается на колени.

Третий уровень раздела указывает на направление приложения усилий.

Четвертый уровень раздела указывает на захват, с которым исполняется техническое действие.

Пятый уровень раздела показывает положение атакующего по отношению к атакуемому.

Используя систему уровней, можно правильно формулировать название технических действий.

Примеры:

1) осаживание на колени перегибанием локтевого сустава давлением разноименным локтем вниз, с захватом предплечья обеими руками из положения стоя (Ваки-гатами);

2) осаживание на колени давлением на лучезапястный сустав одноименным ребром ладони прижимая, разноименную, скрученную внутрь кисть к одноименному запястью из положения стойка (Никадзе);

3) осаживание на колени толчком в одноименный подколенный сгиб, с захватом плечи сзади из положения стоя;

4) осаживание на колени рывком рук к себе вниз с захватом разноименных плеч спереди из положения стоя.

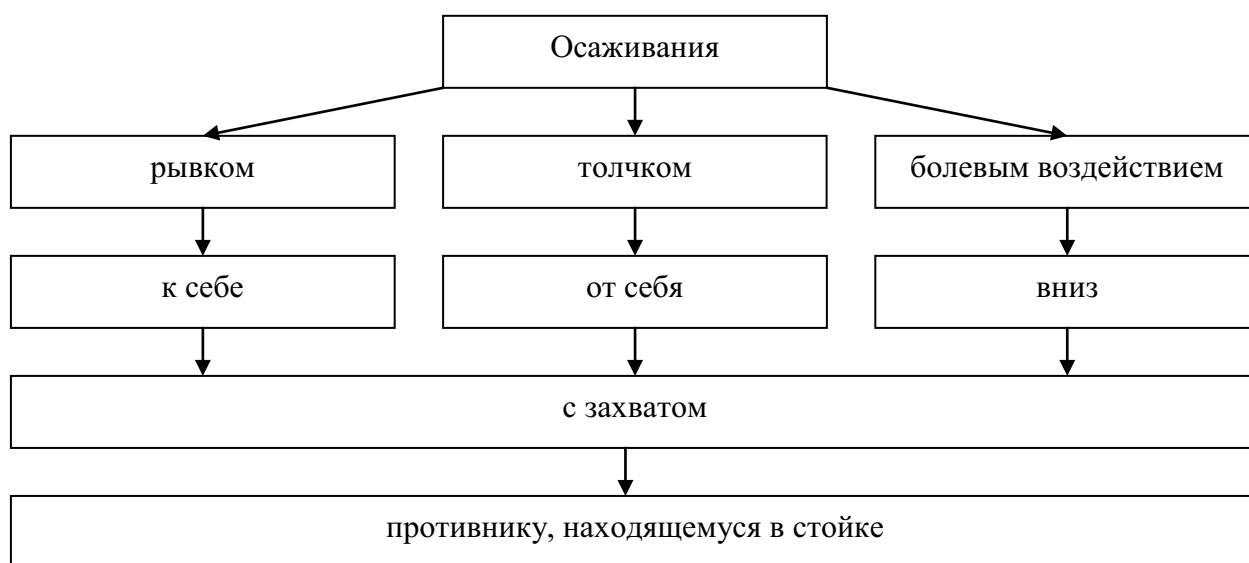


Схема 11. Классификация техники проведения осаживаний

Проведенный анализ литературы следующих авторов: Матвеев В.В. (1990), Уэсиба Кисемару (1991), Агафонов Г.Г. (1991), Шмыгин И. (1994), Вест Брук, Рати О. (1997) – показал, что технические действия в айкидо, айки-дзюцу и дзюу-дзютсу классифицируются следующим образом.

По видам техники:

- Катамэ-ваза – техника болевых удержаний – 5 вариантов;
- Нагэ-ваза – техника бросков – 13 вариантов;

- Атэ-ваза – техника ударов – 9 вариантов;
- Щимэ-ваза – техника удушающих воздействий.

По принципам исполнения:

- Тэнкан (ура) – по круговой траектории;
- Ирими (омотэ) – встречным ходом.

Об этом пишут: Уэстбрук А. (1990), Барановский В., Кутырев Ю. (1992), Рубел Стен (2003), Брант Рольф (1995), Гудилин А.Л. (2006).

По способам исполнения:

- Сувари-ваза – оба партнера стоят на коленях;
- Ханми-хатачи – один партнер в стойке, другой на коленях;
- Тати-ваза – оба партнера в положении стоя.

Об этом можно узнать из книг: (Тахеи К. (1992), Таймура Н. (1997), Сиода Годза (1999), Омия Сиро (2000).

По направлениям атаки:

- Спереди;
- Сзади;
- Сбоку.

Об этом можно узнать из книг: Тадески Марк (2006), Чуйко Михаил (1995), Мицуги Сиотомэ (1990), Брант Рольф (1995), Карпенко С. (1997).

Предложенную выше традиционную классификацию нельзя представить как диалектическую систему. В ней есть разделы, но нет подразделов, в ней есть уровни, но нет подклассов, технические действия имеют в основном абстрактные названия многовековой давности, не связанные логически с данной систематикой.

В предложенных выше систематизации, классификации и терминологии техники современного айки-дзюцу присутствуют практически все те же разделы, что и в традиционной, но, в отличие от нее, эта система многоуровневая и в ней присутствуют элементы логического развития. Она разделена на 5 разделов, 10 подразделов, 29 классов, 78 подклассов, 7 уровней. С ее помощью можно находить новые технические действия и давать им научные названия.

Из всего многообразия технических действий разработанной систематики и классификации было выделено 13 ключевых элементов техники: 1) сихо-наге; 2) кайтэн-наге; 3) крими-наге; 4) котэ гаеши; 5) удэ-осаэ (ике); 6) котэ-маваси (нике); 7) котэ-хинери (санке); 8) текуби-осае (енке); 9) коши-наге; 10) тенчи-наге; 11) дзюдзи-гарами; 12) удекиме-наге; 13) кокю-наге. 25 основных захватов за различные участки тела и 6 основных направлений атак условного противника: спереди, сзади, сверху, снизу, справа, слева. Если эти возможные направления атаки поделить еще на промежуточные положения, то станет понятным ворование старых мастеров об умении проводить технические действия по-другому на 10 сторон света или уметь выполнять 10–12 контрприемов отводного атакующего захвата.

Полученные данные легли в разработку методики многолетнего обучения технике современного айки-дзюцу.

Практический опыт и многолетние педагогические наблюдения показали, что изучение отдельных приемов лучше начинать, когда оба партнера находятся стоя на коленях или когда один из них на коленях, а другой находится в положении стоя. На каждом занятии желательно изучать один новый прием и повторять 10–12 ранее изученных, тратя на каждое техническое действие 4–5 минут. Одно занятие посвящать изучению защитных действий от атак спереди, одно – от атак сзади, одно – приемам против нападения ударами различных частей тела или оружия. В течение учебного семестра обучающиеся должны освоить 30 различных технических действий, из них 25 защит от различных захватов и 5 защит от ударов различными частями тела.

На дальнейшее совершенствование базовой техники отводится три года, и ее рекомендуется выполнять следующим образом: взять за основу 13 основных бросков, осваивать и закреплять их методом технического усложнения на каждом витке обучения за счет входа в прием, поворота, партнера, исходного положения, комбинации и так далее.

На освоение раздела под названием «Усложненная Техника» отводится в среднем два года. Он построен на изучении комбинаций из различных технических действий и освоении акробатических приземлений и уходов от травмоопасных приемов. За время обучения занимающиеся должны через освоение комплекса специальных упражнений научиться мастерски владеть своим телом. Одним это поможет исполнять приемы в полную силу, другим избежать травм во время опасных падений.

На последнем этапе обучения занимающиеся должны познакомиться разделом «Техника повышенной сложности». Это название он получил потому, что в нем предусматриваются приемы защиты против нескольких атакующих. А это потребует от учеников хорошей технической и физической подготовки.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Несомненно, что сильное влияние на духовное и нравственное поведение учеников будет оказывать этикет, традиционно соблюдаемый в школе между занимающимися и преподавателями. Обучение ему будет начинаться с поклона, им же и закончится путь новичка до высшей ступени мастера.

На Востоке в любых школах боевых искусств принято делать поклон в качестве общего приветствия между учениками, учителем и его помощником при входе и выходе из спортивного зала и во многих других случаях. «Этот простой магический жест развивает у занимающихся чувство взаимного уважения, уважения к старшим и к месту занятия, которое в Японии было обожествлено и имело буддистское происхождение: додзе – место для молитвы и духовной учебы» (А. Флоке, 1995).

Согласно этикету, пришедшие раньше нужного времени младшие ученики должны были вести себя скромно и располагаться вдоль стен спортивного помещения. Опоздавший не имел права встать на свое место, пробежав впереди группы или учителя. Если в додзе приходили гости, то, согласно правилам, они должны были находиться сбоку от занимающихся и могли наблюдать за занятиями группы со стороны. Если кто-либо из гостей хотел помериться силами с присутствующими, то он обязан был вежливо спросить на это разрешение и попробовать свои силы в поединке с учениками. Никто из учеников не имел права первым предложить учебный поединок учителю. Учитель сам выбирал себе партнера.

Издrevле считалось, что вежливый человек будет более терпим к другим и без причин не применит свое тайное оружие во вред окружающим.

Воспитательным принципом духовного и физического очищения считалось ношение чистой специальной одежды, соблюдение личной гигиены и уборка места проведения занятий.

Эти несложные правила, закрепленные этикетом, вырабатывают чувство самоуважения и гордости за принадлежность к своей школе, приучают к трудолюбию и порядку. Каждый ученик должен сознавать, что спортивный зал – это священное место и туда можно войти только в специальной обуви и чистой одежде, которую нужно периодически стирать. Чтобы закрепить чувство уважения к месту занятий, рекомендуется занимающимся самим проводить уборку и проветривание помещения. Эти на первый взгляд простые и банальные процедуры «будут способствовать формированию специальной психоэнергетической среды, производить очистку психики и организма от отвлекающих факторов, формировать канал к высшим планам реальности и обеспечивать защиту» (А. Момот, 1995).

СИМВОЛИКА

Еще одним воспитательным фактором, закрепленным этикетом, является ношение на одежде эмблемы школы, которая отражает ее духовную сущность или принадлежит к какому-либо боевому стилю. Сразу бросается в глаза духовное сходство с геральдическими знаками, употребляемыми военными сословиями Запада.

«В средние века непрестанные войны и усобицы заставляли высоко ценить лиц, выдающихся своей доблестью и храбростью, а лица эти, как герои древности, помещали на своей одежде и вооружении символические изображения в память о своих деяниях» (П. Винклер, 1889).

В обоих случаях имеет место принцип подражания. Иногда это подражание животным, которые привлекают внимание мощью, красотой и изяществом. Иногда – подражание растениям, мифическим героям, богам. Лабильность психики позволяет человеку бесконечно перевоплощаться, быть вечно иным, выходить за рамки привычного состояния. Исповедуя подражательный принцип, человек как бы перенимает состояние незамутненной естественности и духовной слитности с природным началом мира.

При выступлении на международных турнирах очень важное воспитательное и патриотическое значение имеет ношение на одежде герба страны, которую представляют участники соревнований. Отстаивая в честной борьбе не только символику своей школы, но и честь своего государства, чемпионы сами становятся национальными героями; их моральный и культурный облик служит примером для подражания многим согражданам, они начинают пропагандировать спортивное движение и политику своей страны.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Большое воспитательное значение в деле формирования духовного мировоззрения учеников должен оказывать авторитет и нравственный облик самого воспитателя. «Учитель – это не тот, кто учит, но прежде всего тот, кто знает» – к сожалению, это мудрое восточное изречение в нашей стране не получило должного резонанса. Так, с развитием восточных единоборств, появилось большое количество лжеучителей, которые без должного образования, обладая в лучшем случае удостоверением инструктора и неплохой физической подготовкой, постоянно пытаются подменить собой настоящих педагогов.

Преподавателем боевых искусств не обязательно должен быть физически совершенный человек, постоянно демонстрирующий различные приемы и сложные технические действия – это за него может показать и один из его учеников, – но человек, обладающий прежде всего моральной чистотой и духовным богатством, который может оказывать положительное воспитательное влияние одним своим присутствием.

Все эти качества настоящий педагог должен получить как от своих первых учителей, так и в специальных учебных заведениях при изучении фундаментальных и специальных дисциплин.

В современном понимании преподавателем может считаться тот, кто имеет диплом на право педагогической деятельности. И юридически это правильно. Но в восточном понимании учитель рассматривался как морально-этическая и сакрально-мистическая личность. Считалось, что его знания – «не от мира сего», и в поисках истинного учителя ученики могли странствовать всю жизнь, а некоторые мастера боевых искусств вообще отказывали кому-либо в обучении, не видя достойных, считая, что передача их знаний может повредить людям.

Правильным может считаться синтез современного и традиционного подходов, так как они не заменяют, а дополняют друг друга. Получение специального образования не дает еще права называться настоящим Учителем.

Задаваясь целью воспитать достойного ученика, учитель сам должен постоянно и всесторонне совершенствоваться. Конфуций говорил, что «учитель – не тот, кто лучше всех учит, а тот, кто лучше всех учится». Настоящее мастерство учителя должно выражаться в добросовестном выполнении своего долга, в усилении самоконтроля; те же, кто, теряя свою духовную и профессиональную суть, с излишней самоуверенностью начинает изображать непререкаемого мэтра, становятся на путь, следование которому приведет их в никуда.

Настоящий педагог должен быть далек от показной демонстрации своего умения, чужд стремления к славе, наживе, шарлатанству, поэтому не случайно на Востоке появилось сравнение: «Истинный учитель-мастер подобен сакральному зеркалу, которое объективно отражает события и в то же время не меняется, вечно оставаясь самим собой. Человек, смотрящий в это зеркало, видит не само зеркало, а свое отражение в нем и не замечает зеркальной поверхности».

В своей педагогической деятельности учитель боевых искусств должен выступать как ретранслятор древнего учения и хранитель древних традиций, которые он должен передавать из поколения в поколение. Его предназначение – обучать тому, чему обучали его, и подкреплять полученные знания своим личным опытом.

Он должен видеть в своих учениках последователей и передавать свои знания не на уровне обучения техническим действиям, а должен стараться оставить после себя семя, которое должно взойти и повторить в новом ростке улучшенный вариант его самого. В этой простой духовной преемственности и будет заключаться бессмертие накопленного опыта, полученных знаний, передаваемых кастой учителей, ибо каждое следующее поколение учеников будет нести в себе биение их сердец.

Традиционно на Востоке учителя своим лучшим ученикам старались передать знания «от сердца к сердцу», а ученики, в свою очередь, старались копировать своих учителей, подражая им как в боевых искусствах, так и в повседневной жизни. В результате человек не просто обучался – он как бы перерождался, становился созвучным с внутренним миром мастера. Ученик постепенно реализовывался как личность, и его внешнее подражание переходило в духовное следование.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Чтобы выявить закономерности техники борьбы, необходимо проанализировать все основные движения борцов. Такой анализ надо начинать в первую очередь с рассмотрения взаимодействия механических сил, которые возникают при выполнении технических действий. Известно, что при выполнении самого простого движения требуется взаимодействие целого ряда частей человеческого тела, контролируемое центральной нервной системой.

Вначале необходимо объяснить только внешнюю форму движений, рационально их рассмотреть с точки зрения лишь механических закономерностей. При этом следует условно разобрать их без учета внутренних процессов, связанных с изменениями в мышцах, которые зависят от степени тренированности, утомления, состояния нервной системы, питания и т.д.

Известно также, что мышечные движения (особенно если они такие сложные, как у борца) малодоступны анализу со стороны состава и деятельности участвующих в них мышц, тем более что во многих случаях состав этот и условия действия мышц меняются во время самого движения. Поэтому при анализе техники борьбы работа отдельных мышц не рассматривается, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила (то есть производимое движением давление или тяга), протяжение (длина пути) и скорость.

Таким образом, при анализе действующих сил в рабочих движениях борцов учитываются:

- 1) сила тяжести;
- 2) сила мышечной тяги;
- 3) инертное сопротивление тела.

Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела борца, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. В учебнике физики под рычагом понимают твердое тело, имеющее точку опоры и способное вращаться вокруг этой точки, название которой – ось вращения. При сравнении отдельных частей тела и всего тела с рычагами несгибаемые части тела (голова, бедро, голень, плечо, предплечье, кисть, туловище), несмотря на их пластичность и постоянную изменчивость формы, практически считаются величинами постоянными. В отдельных случаях, когда борец напрягается и закрепляется в своих сочленениях, его тело можно рассматривать как жесткую систему рычагов и также считать постоянной величиной.

ХАРАКТЕРИСТИКИ И ВИДЫ РЫЧАГОВ

Рычаг – это твердое тело, имеющее точку опоры и способное вращаться вокруг этой точки – оси вращения; приспособление, служащее для преобразования силы.

В рычаге действуют, по крайней мере, две силы с противоположными моментами.

В человеческом теле роль рычагов могут выполнять кости скелета, которые под воздействием приложенных сил могут совершать ту или иную работу.

Когда силы приложены по обе стороны от оси (точки опоры) рычага, его называют двуплечим, а когда по одну сторону – одноплечим. Для разных мышц, прикрепленных

в разных местах костного звена, рычаг может быть разного рода. В природе существует три рода рычагов: рычаги I, II и III родов (рис. 1–3).

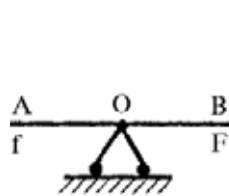


Рис. 1

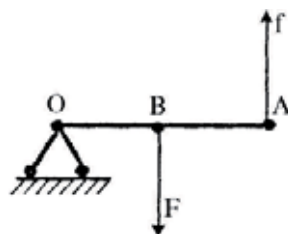


Рис. 2

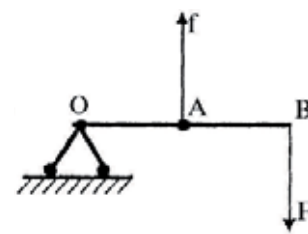


Рис. 3

Каждый рычаг имеет следующие элементы:

- точку опоры (ось вращения, точка O)
- как минимум две силы (f и F)
- точки приложения этих сил (A и B)
- плечи рычага (расстояния от точки опоры до точек приложения сил – OA и BO)
- плечи сил (наикратчайшие расстояния от точки опоры до линий действий сил – опущенные на нее перпендикуляры – AO и OB).

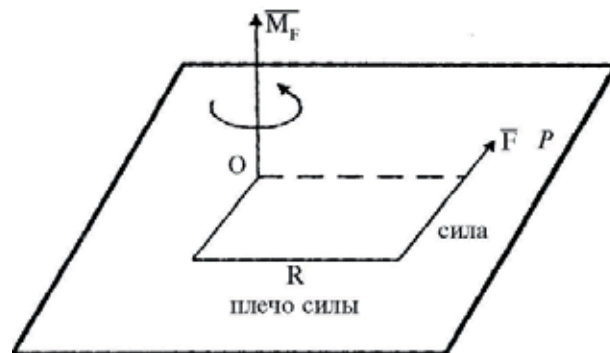


Рис. 4

Мерой действия силы на рычаг служит ее момент относительно точки опоры – вращательный момент. Момент силы определяется произведением силы на плечо этой силы.

Момент силы – это векторная величина. Если сила лежит не в плоскости, перпендикулярной оси, то находят составляющую силы, лежащую в этой плоскости. Она и вызывает момент силы относительно оси. Остальные составляющие на момент силы не влияют (рис. 4).

Когда противоположные относительно оси сустава моменты сил равны, звено либо сохраняет свое положение, либо продолжает движение с постоянной скоростью (моменты сил уравновешены). Если же один из моментов сил больше другого, звено получает ускорение в направлении его действия.

В опорно-двигательном аппарате присутствуют рычаги всех трех родов, причем значительно больше рычагов III рода, рычагов скорости, так как мышцы крепятся в основном вблизи суставов.

Таким образом, двигательный аппарат человека по природе своей в большей степени быстрый и ловкий, чем сильный. Кроме этого, во всех костных рычагах имеются потери в силе ввиду того, что мышцы крепятся к костям под острым или тупым углом.

В борьбе силой, совершающей работу, является прикладываемое к противнику усилие, а противодействующей силой – усилие противника. Для преодоления противодействующей на рычаг силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо изменить длину плеча, через которое совершается работа. Поскольку силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись со значительно превосходящим по силам противником, то основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры могут использоваться любые части тела (своего и противника), а также оружия и подручных средств.

СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

В процессе борьбы для выполнения атакующих действий один спортсмен стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его на татами, а другой – сохранить устойчивость и сделать то же со своим противником. Однако при выведении противника из равновесия атакующий борец также теряет равновесие, ибо выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба спортсмена непрерывно теряют и восстанавливают равновесие.

Первое условие, при котором борец может выполнять движения, направленные к достижению победы, – необходимость сохранения опоры. Вполне понятно, что во время борьбы оба борца имеют опору, но она может быть различной. Степень устойчивости на этой опоре зависит от принятого борцом положения тела (высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, положения отвесной линии от центра тяжести на площади опоры), а также от действия мышц, сохраняющих это положение.

Профессором М. Ф. Иваницким установлено, что центр тяжести человеческого тела при выпрямленном положении находится в пределах от первого до пятого крестцовых позвонков.

Общий центр тяжести (о.ц.т.) является точкой приложения силы тяжести (равнодействующей). В связи с тем, что о.ц.т. является нематериальной точкой в теле человека, он может находиться и вне пределов его тела (при сильном наклоне или прогибе). При борьбе с изменением взаимного расположения частей тела обоих спортсменов (при захвате) у них будет образовываться о.ц.т. системы двух тел. В зависимости от движения обоих борцов их о.ц.т. также будет соответственно изменять свое местоположение: подниматься, опускаться, выходить за пределы тела, а его отвесная линия – за пределы площади опоры. Перемещение о.ц.т. борца, не связанного захватом с противником, при движениях в борьбе не очень значительно: практически можно допускать, что о.ц.т. борца находится в нижней части туловища.

Если борец стоит, площадь опоры образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе борьбы чаще всего борцы контролируют зрительно изменение площади опоры. В этом случае площадь опоры включает поверхность обеих стоп и пространство между ними.

Естественно, что чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости (борец имеет больше возможности для перемещения о.ц.т. без нарушения равновесия). Равновесие нарушается, когда отвесная линия о.ц.т. приближается к пределам площади опоры и выходит за нее. При передвижении очень важно, чтобы отвесная линия центра тяжести находилась ближе к центру площади опоры – это наиболее благоприятное положение для устойчивости тела.

Степень устойчивости тела борца в определенном направлении характеризуется углом устойчивости. Углом устойчивости принято называть угол, образованный условной линией, опущенной от центра тяжести к опоре, с условной линией, соединяющей центр тяжести тела с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела. Таким образом, угол устойчивости будет расти с понижением центра тяжести тела, увеличением опорной площади и удалением линии тяжести от края площади опоры.

Достаточно во время борьбы пошире поставить ноги и согнуть их, чтобы положение тела стало более устойчивым. Однако слишком широко расставленные или сильно согнутые ноги уменьшают быстроту перемещения тела борца. Поэтому с целью сохранения устойчивого положения тела при передвижении в процессе борьбы и выполнения технических действий были разработаны специальные стойки.

СТОЙКИ

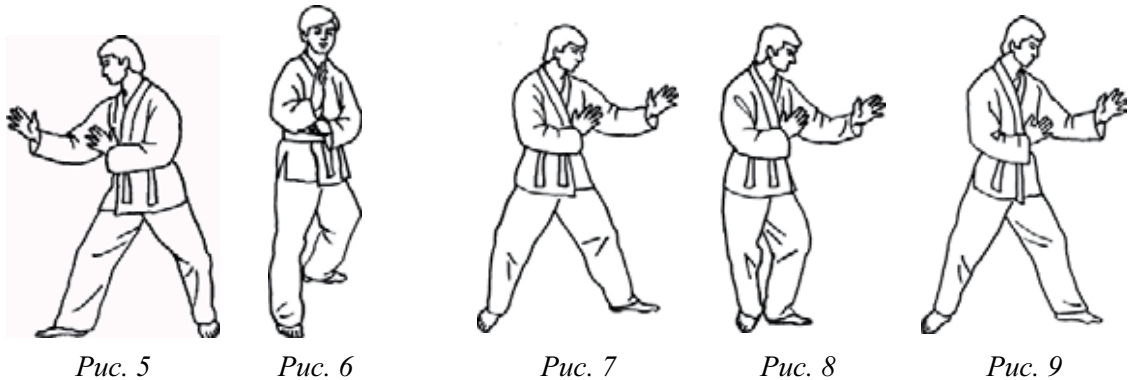
Стойки – это удобное положение тела при проведении технических действий и маневрировании. Они бывают боевые и классические. Боевые стойки предназначаются для ведения в них активных действий и действий учебно-тренировочных спаррингов, классические – для отработки учебных перемещений, поворотов и медитаций.

Боевая стойка выполняется следующим образом. Стопы раздвинуть внутрь и одну поставить впереди другой с таким расчетом, чтобы пятка впереди стоящей стопы была на уровне сзади стоящей. Ноги согнуть в коленях и поставить на ширину плеч, равномерно распределив на них вес тела. Туловище слегка наклонить, руки согнуть в локтях и выставить перед собой с разжатыми пальцами.

При перемещениях в этой стойке вес тела должен всегда оставаться между стоп, движение вперед делается впереди стоящей ногой, назад – сзади стоящей, в сторону – с ноги, ближе к направлению движения. При этом обе стопы должны легко скользить вдоль покрытия пола, не отрываясь от него и не перекрещиваясь.

Классическая стойка выполняется следующим образом. Одну стопу развернуть носком наружу, другую – носком вперед и поставить Т-образно на расстояние длины голени от первой. Вес тела распределить между стоп, туловище развернуть вполоборота, руки согнуть в локтях и выставить перед собой – одна впереди чуть выше другой, пальцы разжать и расслабить (рис. 5, 6).

Первое передвижение в этой стойке осуществляется следующим образом. При движении вперед вначале движется впереди стоящая стопа, затем к ней подтягивается сзади стоящая нога, потом к ней подтягивается впереди стоящая нога до исходного положения (рис. 7–9).



Второе передвижение осуществляется следующим образом. Из положения классической стойки сзади стоящая стопа разворачивается носком вперед и движется по прямой до положения, равного исходному. Затем сзади стоящая стопа разворачивается носком наружу. При движении назад – наоборот: впереди стоящая нога движется назад до положения, равного исходному, и разворачивается носком наружу в конечной точке, а впереди стоящая нога разворачивается носком вперед (рис. 10, 11).



В классической стойке осуществляется три основных поворота.

Первый поворот – это поворот на месте со сменой позиции. Выполняется он следующим образом. Ноги поставить в положение классической стойки, опустить ладони на пояс, сделать небольшой подшаг вперед впереди стоящей ногой, повернуться на 180°. В конечном положении развернуть стопы перпендикулярно друг другу (рис. 12, 13).

Второй поворот – это поворот на месте вокруг опорной ноги, он осуществляется следующим образом. Ноги поставить в положение классической стойки, руки согнуть перед собой в локтях и развернуть ладонями вверх. Выполнить сзади стоящей ногой широкий полукруг, не отрывая стопы от пола, одновременно предплечья слегка опустить, ладони развернуть вниз под углом в 45° . Повернуться на месте на 180° и занять исходное положение (рис. 14–16).



Рис. 12

Рис. 13

Третий поворот – это поворот со сменой опорной ноги. Осуществляется он следующим образом. Из положения классической стойки сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, затем выполнить широкий полукруг, не отрывая стопы от пола, ногой, оставшейся сзади. Одновременно предплечья опустить вниз под углом в 45° , повернуться на месте на 180° и занять исходное положение (рис. 17–19).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

При перемещении правильное положение ног и туловища, имеющих хорошую опору, создает выгодные условия для всех действий. Атакующий должен строить все свои атаки с учетом потери и сохранения равновесия противником. Такая потеря равновесия создает благоприятные возможности для усиления движения в направлении, в котором угол устойчивости противника может быть преодолимым. Движения защиты также часто основаны на потере равновесия. В этом случае атакующий, защищаясь, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости за счет потери равновесия в противоположную сторону.

В борьбе очень важно научиться сохранять устойчивое положение тела, находясь как в положении атакующего, так и в положении атакуемого. Это достигается следующим образом:

- 1) умением быстро изменять положение тела, увеличивая степень устойчивости в «опасных направлениях», и передвигать его с наименьшим отклонением отвесной линии центра тяжести от середины площади опоры, активно сопротивляясь действиям противника;
- 2) умением использовать потерю равновесия противником и потерю равновесия своего тела с целью усиления атаки, защиты и контратаки.

МЕХАНИЗМ ДВИЖЕНИЙ В ПРИЕМАХ

В основе механизма движений в технике борьбы лежат такие движения, которые придают телу противника вращение в определенном направлении. От направления движения тела противника при его повороте зависит форма и механизм движения атакующего борца.

Все приемы борьбы основаны на биомеханических принципах эффективности, экономии сил и простоты движений. Механизм движений в технике борьбы построен на моменте вращения тела противника.

Возможность повернуть тело противника в различных направлениях привела к созданию разнообразных приемов, включающих движения рук, ног и туловища атакующего.

Всякое вращение есть результат действия пары сил. В теле человека роль этих сил будут выполнять верхние и нижние конечности. Поэтому, анализируя технику борьбы, надо рассматривать, как те или иные движения создают в приемах пару сил, поворачивающую тело противника в определенном направлении.

При любом броске одна пара сил действует в одном направлении (рывок руками или толчок туловищем и руками), а другая – в противоположном направлении и ниже о.ц.т. противника (подбив ногой или туловищем, захват рукой и т.д.).

Выполнение болевых приемов также связано с созданием определенного момента вращения. Однако при выполнении этих приемов особенно важное значение приобретает правильное использование закона рычага.

При проведении этих приемов наиболее существенной частью являются захваты и расположение веса своего тела на таком плече рычага, который значительно выигрывал бы в силе и создавал противнику при уходе от захвата непреодолимый угол устойчивости.

Во время борьбы различаются два характерных момента силы – момент силы нападения и момент силы сопротивления. Моментом силы сопротивления является момент силы тяги мышцы борца при сгибании или разгибании части тела в том или ином суставе относительно оси этого сустава (внутренние силы). Моментом силы нападения является момент силы тяги противника или момент веса его тела, приложенный к месту захвата при выполнении движения относительно оси сустава (внешние силы).

Если при определении момента силы мышцы ее напряжение для данного мгновения условно считать за величину постоянную, то величина этого момента при сгибании будет зависеть от плеча P (рис. 20а). При изменении положения костей в суставе, происходящем при выполнении того или иного движения, изменяется длина плеча мышцы P_1 а следовательно, момент силы мышцы (рис. 20б). Изменение длины плеча мышцы связано с изменением угла, под которым действуют мышцы.

Анализируя рабочие движения человеческого тела, И.М. Сеченов установил, что «тяга работает с наименьшей потерей в силе, если она действует на рычаг под углом, мало отклоняющимся от прямого, и точка ее приложения к рычагу (одноплечному) лежит за местом приложения груза» – в нашем случае за центром тяжести передвигаемого рычага.

В связи с этим в различных суставах момент силы мышцы при постоянной величине его направления будет изменяться. В локтевом суставе при сгибании руки под углом в 100° момент силы мышцы, сгибающей руку, будет наибольшим; при изменении угла момент силы уменьшается и становится наименьшим при выпрямленной руке. Момент силы мышцы, разгибающей руку, также изменяется в зависимости

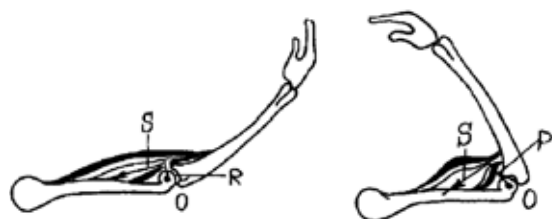


Рис. 20 (а, б)

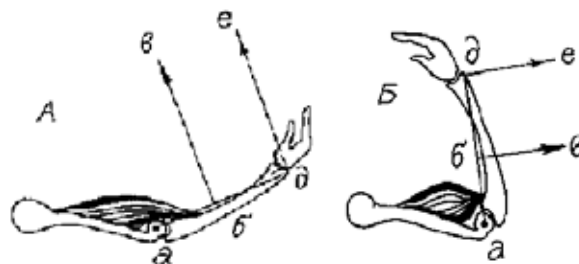


Рис. 21 (а, б)

от положения руки (рис. 21а, б). В коленном, тазобедренном и плечевом суставах в зависимости от угла сгибания и разгибания также происходит увеличение и уменьшение момента силы мышц.

В практике борьбы наблюдается, что при неизменяющемся напряжении мышц противника его руку, выпрямленную в локтевом суставе, согнуть труднее, чем немного согнутую (рис. 22а, б), и наоборот, удержать ее выпрямленной легче, чем разогнуть.

Так же трудно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, но если она согнута в этих суставах, то удержать ее или согнуть еще дальше, несмотря на сопротивление противника, уже легче. Удержать плечо противника близко к туловищу относительно легко, отвести его труднее. При приведении плеча к туловищу, когда плечо противника отведено в сторону, подтянуть его к туловищу трудно, удержать легче. Учитывая это, для определенного приема целесообразно захватывать конечность в таком положении, в котором затрата сил будет наименьшей.

Таким образом, момент силы сопротивления зависит от угла сгибания конечности в суставе, а момент силы нападения – от величины плеча силы и величины прилагаемой силы (тяги или груза).

Известно, что чем дальше от точки опоры (или точки вращения) приложена сила, тем больше рычаг (см. рис. 21а, б). При этом чем ближе к прямому углу направление действия силы на рычаг, тем больше плечо силы (см. рис. 22а, б). Чем большая сила приложена к этому плечу, тем больший момент она имеет.

Практически при удержании, дожиме и выполнении болевого приема увеличение момента силы нападения зависит от следующих действий:

- 1) захвата тела противника и приложения силы в таком месте, которое обеспечивает наибольшее плечо рычага;
- 2) расположения наибольшего веса тела на полученный таким захватом рычаг и включения в усилие наибольшего количества мышечных групп, способствующих выполнению данного приема;
- 3) изменения направления усилия по мере изменения положения рычага с целью направления этого усилия под прямым углом к рычагу (по касательной к траектории вращения тела).

Захватывать руку на болевой прием следует в выгодном положении: при перегибании локтя – прямую руку, при скручивании – согнутую руку. Захват выполняют как можно дальше от локтя, чтобы обеспечить наибольшее плечо рычага.

При дожимах и удержаниях борец свое тело должен располагать по возможности под прямым углом к телу противника или создавать расположением своего тела и своим весом такое плечо рычага и такое давление, при которых противнику невозможно повернуться и уйти из захвата.

Таким образом, механизм действий при выполнении приемов в борьбе заключается в том, что структура приемов составляет наиболее целесообразную пару сил. Для этого желательно, чтобы при бросках, переворотах и заваливаниях силы атакующего были приложены по возможности по обеим сторонам от о.ц.т. противника и направлены в разные стороны. При этом в соответствии с законами механики эти силы целесообразно направлять

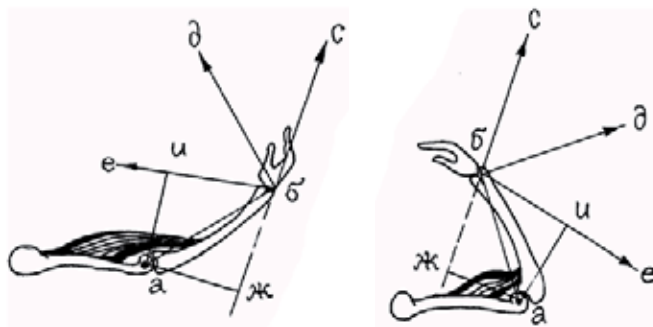


Рис. 22 (а, б)

приблизительно под прямым углом к телу противника и по касательной к траектории его вращения. Это даст наиболее выгодные составляющие для поворота тела противника из вертикального положения в горизонтальное и из положения спиной вверх в положение спиной вниз.

Механизм действий при удержаниях, дожимах и болевых приемах состоит из приложения массы своего тела и веса к наиболее выгодному плечу рычага и активного включения в работу наибольших мышечных групп.

Для правильного выполнения механизма действий в партере надо уметь:

- 1) выполнять захват конечности в таком положении, когда момент ее сопротивления будет наименьшим;
- 2) оказывать активное сопротивление действиям противника, используя площадь опоры с целью увеличения угла устойчивости;
- 3) использовать потерю устойчивости противника с целью контратаки;
- 4) поворачивать противника вокруг осей, имеющих наименьший момент инерции (продольных и косо направленных), с учетом его устойчивости и направления активного сопротивления.

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПРОГРАММЫ ТЕХНИКИ АЙКИ-ДЗЮЦУ И ДЖИУ-ДЖИТСУ ШКОЛЫ КАТАНА-КАЙ

Для выявления ключевых элементов базовых приемов джиу-джитсу, айкидо и айки-дзюцу был проведен анализ технических действий этих видов единоборств путем изучения видеоматериала и литературных источников. Из всего многообразия технических действий было выделено 13 ключевых технических действий, 25 основных захватов за различные участки тела и 5 основных направлений исходящей стойки: спереди, сзади, сбоку, сверху, снизу.

Если эти возможные направления нападения условно поделить еще на 5 направлений, то станет понятным выражение мастеров боевых искусств об умении выполнять технические действия на 10 сторон света, или умении использовать 8–10 приемов защиты на один атакующий захват. Логически может возникнуть вопрос: зачем знать так много технических действий? Надежнее разучить небольшое количество приемов, но владеть ими в совершенстве. Но это путь спецназовца, а не мастера, посвятившего себя физическому и духовному развитию. Искусство – это мастерство, доведенное до совершенства, а оно может появиться только в результате многолетних упорных тренировок. Занимающиеся должны научиться выполнять множество различных технических действий из различных положений и на различных партнерах; только после этого у них сможет сформироваться небольшая группа своих коронных приемов, а умение выполнять их автоматически – без включения сознания – выведет новичков на ступени мастерства.

На освоение предложенного методического материала отводится в среднем 6 лет непрерывных занятий. Такой срок времени обычно затрачивается для подготовки кандидатов в мастера спорта или мастеров спорта России в различных видах единоборств.

В период изучения базовой техники у занимающихся происходит формирование координационных, физических, психологических, технических и других навыков. Поэтому очень важно акцентировать их внимание на осмысленном выполнении технических действий, основанном на правильном объяснении, показе и выполнении специальных подводящих

упражнений. Параллельно с разучиванием технических действий занимающиеся должны хорошо освоить базовые перемещения и повороты. Именно они составляют ключевые фазы исполнения многих приемов, так как руки лишь фиксируют захват и придают направление движению в безопорной фазе броска.

Изучение отдельных приемов на первых этапах обучения можно начинать из положения, когда оба партнера стоят на коленях или когда один из них – на коленях, а другой находится в положении стоя.

В первом случае центр тяжести обоих партнеров расположен максимально близко к площади опоры, что создает благоприятный опрокидывающий момент и безопасное падение. Во втором случае усиление опрокидывающего момента создается благодаря воздействию атакующим на максимально удаленные точки приложения усилия по отношению расположения центра тяжести атакующего. С акцентом внимания на ключевой фазе можно переходить к его классическому исполнению.

Шесть технических комплексов, включающих 30 приемов, легли в основу базовой техники, изложенной в этой книге. Три года, отводимые на их изучение, являются достаточным сроком, чтобы приобрести прочный двигательный навык, закрепить систематизированный материал и перейти к изучению «усложненной техники».

Система раздела «Усложненная техника» построена на изучении комбинаций из различных технических действий и освоении уходов от травмоопасных приемов. К этому периоду обучения занимающиеся должны хорошо освоить элементы акробатического комплекса, изложенного в этой книге. Умение пользоваться им во время проведения тренировочных занятий поможет одним проводить приемы в полную силу и с максимальной скоростью, другим избежать травм и опасных падений. На освоение усложненной техники отводится в среднем 1,5–2 года. За это время занимающиеся должны научиться исполнять контратакующие комбинационные технические действия, как из положения стоя, так и из положения стоя на коленях. Научиться мгновенно переходить от одного приема к другому как при защите, так и при нападении.

Раздел «Техника приемов повышенной сложности» назван так потому что занимающиеся при их освоении должны научиться противопоставлять свои технические и физические возможности сразу нескольким атакующим. Безукоризненная схема построения заложенных в разделе технических действий будет требовать от занимающихся хорошей физической подготовки.

Проведенное исследование помогло объединить множество приемов по захвату и направлению атак в логически стройную многолетнюю систему технической подготовки, затем условно поделить ее по степеням сложности на базовую технику, усложненную технику и технику повышенной сложности обучения.

Для прочного закрепления изучаемых технических действий на каждое из занятий желательно уделять не менее 2 часов и условно делить его на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть должна занимать 20–25 минут и включать медитацию и настрой на тренировку, разминку и акробатику.

В основной части – 1 час 10 минут–1 час 20 минут – проводится изучение нового материала и совершенствование ранее изученного по общему заданию тренера.

Заключительная часть – до 20 минут – посвящается совершенствованию ранее изученных приемов и успокаивающему дыханию.

На каждом занятии желательно изучать один новый прием и повторять 10–12 ранее изученных, тратя на каждое техническое действие 4–5 минут. Желательно в течение

тренировочной недели одно занятие посвящать приемам защиты от нападения спереди, второе – от атаки сзади, третье – приемам против оружия.

На освоение всего технического материала отводится 6–7 лет. В этот период обучения приблизительно треть тренировочного времени желательно посвящать силовой работе с применением отягощений, амортизаторов и веса собственного тела. Только гармоничное сочетание технической и физической подготовки поможет занимающимся выйти на уровень мастерства и проявлять свои возможности в экстремальной обстановке.

АЙКИ-ДЗЮЦУ

В джиу-джитсу изучается два основных направления воздействия на противника: внешнее – технические действия дзюу-дзюцу, и внутреннее – биоэнергетика – айки-дзюцу. Традиционно они изучались отдельно и за отдельную плату. Прежде чем приступить к изучению энергетики, ученик должен был зарекомендовать себя на преданность учителю и клану. В наши дни, когда преобладает постоянная нехватка времени и существует преимущество огнестрельного оружия, соблюдать это правило не обязательно, и если имеется возможность самостоятельно или под руководством учителя укреплять тело снаружи, а дух изнутри, то этим нужно заниматься параллельно, не задумываясь о традициях.

ТЕХНИКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

Освоение управления внутренней энергией начинается с подготовительных упражнений – освоения различных видов дыхания. Осуществлять их лучше всего, заняв исходное положение сидя на коленях. Приняв эту позу, большой палец правой ноги кладут на большой палец левой ноги, колени раздвигают на ширину кулаков, ладони опускают на бедра, затем спину, затылок и пятки совмещают на одной линии, кончик языка прижимается к верхнему небу.

Нижнее дыхание

Его осваивают в первую очередь. Свое название оно получило благодаря использованию во время вдоха и выдоха мышц нижней части живота. При выполнении нижнего дыхания движение диафрагмы вниз усиливает сжатие брюшной полости, особенно надпочечников, в этот момент нижние доли легких расширяются и наполняются воздухом, передняя стенка живота вытягивается, грудина как бы спускается вниз и стимулирует вилочковую железу – тимус. Заняв исходное положение на коленях, нужно сделать выдох, втянуть в себя переднюю стенку живота и, сделав короткую паузу, постараться прижать ее к позвоночнику. Затем медленно через нос втягивать в себя воздух, надувать мышцы живота и расслаблять мышцы ануса и поясницы. В конечной точке вдоха нужно ощутить давление воздуха во всех перечисленных выше зонах нижней части туловища.

Выдох следует осуществлять, так же медленно выпуская из себя воздух, постепенно втягивая в себя мышцы живота, поясницы и ануса. В процессе изучения дыхания с помощью мышц живота мышцы грудной клетки нужно держать расслабленными и неподвижными. Вдох и выдох составляют один цикл, вначале их должно быть 9, затем 18, потом их число увеличивается до 36. В течение первой недели тренировать дыхание нужно дважды в день, в течение второй – трижды. Затем в течение двух последующих недель количество повторений увеличивают до 6–9 раз в день.

Верхнее дыхание

Оно выполняется за счет скрещения мышц грудной клетки и движения диафрагмы. При выполнении верхнего дыхания за счет напряжения мышц тазового дна и передней

стенки живота в момент вдоха живот подтягивается, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются вверх, нижние, средние и верхние доли легких заполняются воздухом. При выдохе мышцы расслабляются и органы возвращаются в исходное положение.

Освоение верхнего дыхания начинается с выполнения 6 счетов нижнего дыхания, после выполнения последнего живот подтягивается как можно глубже, анус и половые органы не напрягаются, и начинается медленный вдох. После заполнения всех частей легких воздухом грудная клетка максимально расширяется и наступает фаза выдоха. При его выполнении мышцы живота, ануса и половых органов расслабляются, брюшная полость расширяется, но не выпячивается вперед.

Нагнетающее дыхание

Оно является ключевой энергетической техникой и необходимо для работы во всех стойках. При его правильном использовании в органах и брюшной полости усиливается воздушное давление, которое равномерно распределяет энергию ци по всем органам и накапливает ее в них.

Накопление энергии в органах происходит за счет напряжения мышц ануса и половых органов, которые, сокращаясь, воздействуют на урогенитальную и тазовую диафрагмы, а также благодаря фиксации внимания органов чувств на точке, расположенной на 3 см ниже пупка.

Обучение технике нагнетающего дыхания осуществляется следующим образом: занимает исходное положение сидя на коленях, дыхание осуществляется произвольно, внутренним зрением сначала просматриваются почки, затем легкие, печень, остальные органы брюшной полости, и тем самым открываются все органы чувств.

Далее осуществляется нижнее дыхание. При его исполнении внимание фиксируется на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. Именно в ней нужно начинать медленный вдох и именно в нее нужно направлять поток внутренней энергии, поступающей вместе с вдыхаемым воздухом. Выдох следует осуществлять усиленным образом – напрягая область нижней части живота и половые органы.

В третьей подготовительной фазе изучения нагнетающее дыхание выполнять нужно следующим образом.

Делается глубокий выдох, глубже обычного, передняя стенка живота как бы прижимается к позвоночнику, немного задерживается процесс дыхания, и затем осуществляется легкий вдох небольшой порции воздуха. При втянутом животе производится короткий вдох второй порции воздуха, в момент которого сжимается анальный сфинктер и половые органы.

Далее, напрягая левую сторону мышцы анального отверстия, живота и половых органов, одновременно сделать короткий вдох, направить энергетический поток к левой почке и мысленно обернуть ее им вместе с надпочечником. Затем сделать короткий вдох и резкое сокращение мышц анального отверстия, живота и половых органов, направить поток энергии к правой почке и обернуть ее им вместе с надпочечником и сделать задержку дыхания насколько возможно.

Ощувив, что далее задерживать дыхание становится трудно, втянуть сильнее мышцы живота, анального отверстия и половых органов, одновременно сделать короткий вдох и направить его энергию в точку центра сексуальной энергии.

Еще раз подтянуть промежность и половые органы, одновременно сделать короткий вдох и вместе с ним направить поток ци в самый низ передней стенки живота, сжать эту часть еще сильнее и задержать дыхание насколько возможно. Как только возникает желание

прекратить задержку, сделать еще один короткий вдох и повторить предыдущие действия.

Наполнив полностью легкие воздухом и до конца раздвинув грудную клетку, нужно сделать небольшой выдох и медленно наклониться вперед, концентрируя свое внимание на почках и представляя, как они расширяются в разные стороны, затем снова сделать короткий вдох и направить его в область почек.

Оставаться в этой позе нужно максимально долго. И наконец, необходимо полностью выдохнуть, выпрямиться и восстановить дыхание, как описано ниже.

Восстановительное дыхание

Сделать резкий вдох, втянуть в себя переднюю стенку живота, затем сделать через нос медленный и сильный вдох, одновременно представляя, как с воздухом энергия ци движется через ноздри, затылок, позвоночник, промежность к точке ци-хай, расположенной на 3 см ниже пупка. Затем губы скругляются в трубочку и делается несколько коротких, резких выдохов через рот. В момент выдохов промежность сжимается, а передняя стенка живота втягивается внутрь. Упражнение делается до полного восстановления дыхания.

Восстановив дыхание, нужно проделать медитационное упражнение на «орбите малого круга энергообращения». Это необходимо сделать, чтобы жизненная сила циркулировала по особым каналам внутри тела, сохраняясь для роста и лечения организма.

Медитация на орбите малого круга энергообращения

«Орбита малого круга энергообращения» проходит по переднесрединному и заднесрединному меридианам. Первый из них начинается в промежности в точке ху-инь, расположенной между анальным отверстием и яичками, проходит по фронтальной поверхности тела мимо наружных половых органов, желудка, сердца, гортани и заканчивается в кончике языка. Второй канал также начинается в промежности и проходит по задней поверхности тела, поднимаясь через область копчика, крестца к позвоночному столбу, оттуда внутрь головного мозга, затем опускается вниз и заканчивается в верхнем небе (рис. 23).

Запускать энергию по орбите микрокосмоса нужно начинать с глаз, представить, как от них она спускается вниз вдоль фронтальной поверхности тела, проходит сквозь язык, гортань, грудную клетку, пупок, затем через копчик поднимается по позвоночнику к голове и возвращается в исходное положение.

После мысленного прохождения нескольких кругов энергией по «орбите малого круга энергообращения» будет ощущаться теплота в различных частях маршрута.

Этим упражнением заканчивается выполнение полного цикла нагнетающего дыхания.

В первую неделю его надо выполнять, повторяя не более 3 циклов в день, затем увеличить до 9 и 18 циклов в день.

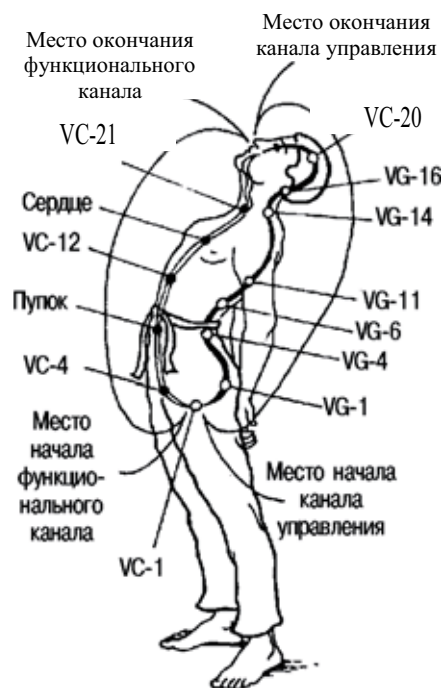


Рис. 23

Медитационное упражнение на освоение костного дыхания

Освоение этого упражнения позволяет удалить из костного мозга жир, усилить прохождение и циркуляцию по нему энергии и будет способствовать более обильному снабжению костной структуры кровью, питательными веществами и кислородом, а также укреплению и восстановлению самих костей.

Для выполнения этого упражнения нужно встать в широкую фронтальную стойку: поставить ноги на ширину плеч, развернуть стопы наружу на 45°, руки опустить вниз, развести слегка в стороны.

Вначале следует научиться делать вдох и выдох, одновременно представляя, как энергия входит и выходит наружу через пальцы ног. На втором этапе энергетический вдох выполняется через пальцы ног и кости голени и поднимается к бедрам, выдох осуществляется в обратном направлении. На третьем этапе энергия выдоха мысленно направляется через пальцы ног, голени и бедра к тазу, а энергия выдоха – вниз в обратном направлении. На четвертом этапе энергия вдоха поднимается от стоп к позвоночному столбу и заканчивает свой путь на уровне соединения туловища и шеи.

После освоения энергетического дыхания через нижние конечности и позвоночник изучается энергетическое дыхание через верхние конечности. Далее оба упражнения выполняются одновременно, но энергия вдоха из нижних и верхних конечностей направляется в череп, а энергия выдоха идет в обратном направлении.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ

Данные ниже упражнения будут усиливать движение энергии в костях и способствовать удалению из костей веществ – продуктов жизнедеятельности и шлаков, помогать ликвидации негативных эмоций, поддерживать мускулатуру в хорошем состоянии.

Упражнение начинается с выполнения костного дыхания. Затем нужно сделать короткий вдох, задержать дыхание и мысленно обхватить и прижать мышцы предплечий к лучевым и локтевым костям, через 30 секунд сделать выдох и расслабиться.

Далее выполнить те же самые действия, мысленно поочередно напрягая и прижимая к костям мышцы плеч, голени, бедер, шеи, туловища. Заканчивается выполнение комплекса упражнений массажем живота. Мужчины прижимают правую ладонь к животу, кладут на нее левую, а женщины – наоборот. Потом все выполняют 36 вращений от пупка по расширяющейся спирали по ходу часовой стрелки, затем 24 вращения против хода часовой стрелки.

Медитационное дыхание для движения и накопления энергии на «орбите большого круга энергообращения»

Расставить стопы на длину голени, развернуть носки наружу, ноги слегка согнуть в коленях, поджать ягодицы, спину выпрямить, совместить в одну линию затылок, копчик, пятки, поднять руки на уровне груди, согнуть в локтях, большие пальцы развернуть вверх, остальные расположить друг напротив друга (рис. 24).

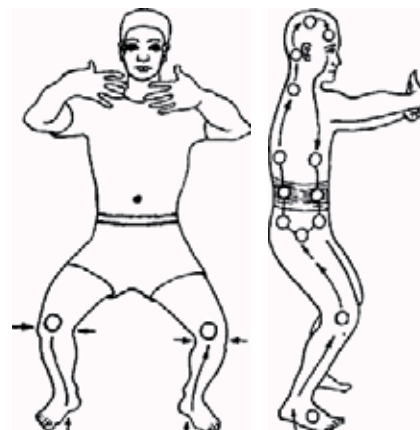


Рис. 24

1. Выполнить 19 раз нижнее дыхание.
2. Выдохнуть, втянуть живот, диафрагму спустить вниз.
3. Сделать небольшой вдох, подтянуть левую половину ануса вверх, направить энергию к левой почке и мысленно обернуть ее ею, затем подтянуть половые органы.
4. Сделать небольшой вдох, подтянуть правую половину ануса вверх, направить энергию к правой почке и мысленно обернуть ее ею, затем подтянуть половые органы.
5. Сделать короткий вдох, подтянуть половые органы, поднять энергию до пупка, 10 раз свернуть ее по спирали по ходу часовой стрелки, затем столько же раз против часовой стрелки.
6. Сделать короткий вдох, направить энергию живота к точке ци-хай на 3 см ниже пупка, мысленно собрать ее в комочек.
7. Сделать короткий вдох, направить энергию в промежность, постараться почувствовать ее упругость.
8. Сделать короткий вдох через бедра, голени и стопы в землю на глубину 15 см и начать проводить выдыхание энергии через ладони и подошвы стоп.
9. Выдохнуть через бедра, голени и стопы в землю на глубину 15 см и начать проводить вдыхание энергии через ладони и подошвы стоп. Мысленно прокрутить энергии 10 раз по орбите малого круга энергообращения.
10. Вдохнуть, подтянуть живот и область промежности, сильнее вцепиться пальцами в землю, мысленно проделать 10 спиралевидных вращений энергии по часовой стрелке и столько же против на подошвах стоп. Затем 9 раз прокрутить энергию по орбите малого круга энергообращения.
11. Сделать короткий вдох, поджать промежность, мысленно направить энергию к коленям и в них выполнить 10 ее вращений по часовой стрелке и 10 против.
12. Сделать короткий вдох, подтянуть промежность, мысленно направить энергию в область промежности и там мысленно выполнить 10 вращений по часовой стрелке и столько же против.
13. Выдохнуть, используя нижнее дыхание, восстановить его до нормального. Затем через ладони и ступни проделать костное дыхание.
14. Поджать ягодицы, напрячь промежность и половые органы, втянуть живот, сделать короткий вдох, направить его энергию в область копчика, мысленно выполнить в его области 10 спиралевидных вращений по ходу часовой стрелки и столько же против.
15. Втянуть живот, напрячь промежность и половые органы, одновременно сделать короткий вдох и направить его энергию по позвоночнику вверх до точки цзи-чжун и мысленно обернуть ею почки. Затем сделать 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против вокруг вышеуказанной точки.
16. Поджать живот, промежность и половые органы, одновременно сделать короткий вдох, поднять его энергию по позвоночнику вверх до точки да-чжуй и выполнить вокруг нее 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против.
17. Поджать живот, промежность, половые органы, одновременно сделать короткий вдох, поднять его энергию под основание черепа до точки фен-фу и сделать 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против. Одновременно с вращением прижать язык к верхнему небу, сжать зубы, оттянуть подбородок назад, мысленно сжать черепную и височную кости.
18. Вдохнуть, направить энергию вдоха в область щитовидной железы, где сделать вокруг нее мысленно 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против. Выполнить выдох, направить его энергию вверх, затем нормализовать дыхание.

19. Нормально дыша, сосредоточиться в области «третьего глаза», в точке, расположенной между бровями, и сосредоточиться на ней до появления вибраций или давления. После этого спустить энергию до верхнего неба, от него через горло к сердцу, оттуда к солнечному сплетению. Сделать вокруг него 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против, и, наконец, спустить энергию до пупка.

20. Положить правую ладонь на область пупка, прижать ее левой, затем выполнить 10 спиралевидных вращений по часовой стрелке и столько же против (рис. 25).

21. Выполнить костное дыхание.

22. Закончить цикл упражнениями медитационного развития силы.

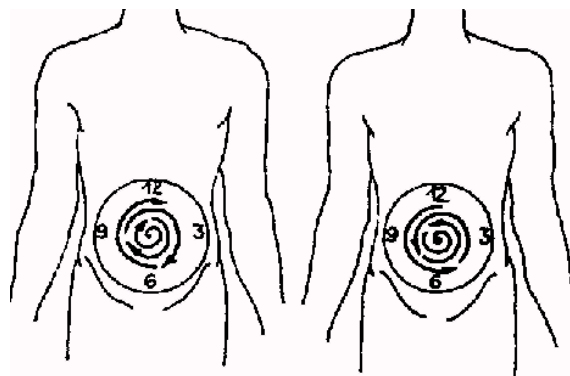


Рис. 25

МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ С ОДНОВРЕМЕННОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ЭНЕРГИИ НА ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНАХ. СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Человеческое тело включает кости скелета, сухожилия, мышцы и мышечные связки. Перемещение костной структуры обеспечивается сокращением мышечной ткани, прикрепленной к ней с помощью сухожилий. Источником энергетической двигательной силы мышц является кровь, которая, в свою очередь, заряжается невидимой жизненной энергией. Она обеспечивает жизнеспособность, здоровье мышц тела, в то время как здоровое физически тело способствует ее лучшей циркуляции внутри организма.

Укрепляя и омолаживая с помощью специальных статических упражнений мышцы, сухожилия и мышечные связки, а с помощью дыхания и медитации наполняя сухожильно-мышечные меридианы тела, можно гармонично развивать организм как изнутри, так и снаружи, открыть феноменальные физические возможности, улучшить здоровье и умственные способности.

Укрепление фронтальной стороны тела

1. Принять позицию «обхвати дерево».
2. Выполнить 19 циклов нижнего дыхания.
3. Втянуть живот, поджать анус и половые органы, одновременно сделать небольшой вдох, направить энергию к почкам и мысленно обернуть их ею.
4. Втянуть живот, поджать анус и половые органы, одновременно сделать следующий короткий вдох, направить его энергетический поток к пупку, свернуть его по расширяющейся спирали 10 раз по ходу часовой стрелки, затем столько же против. Мысленно прокрутить энергию вокруг пояса 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против.
5. Сделать короткий вдох через точку, находящуюся на 3 см ниже пупка, и мысленно собрать ее в комочек.

6. Выполнить то же самое, что было изложено в предыдущем пункте, но сделать вдох через точку, находящуюся на 8 см ниже пупка.

7. Сделать короткий вдох, направить его энергию в промежность и мысленно собрать ее в комочек.

8. Сделать резкий вдох через стопы и направить его энергию на глубину 15 см в землю, проделать костное дыхание.

9. После выдоха сделать через стопы короткий вдох, сильно поджать под себя пальцы ног, как бы вцепляясь ими в землю, и выполнить 10 спиралевидных вращений энергии, мысленно раскручивая ее по поверхности подошв стоп по часовой стрелке, затем столько же вращений энергии, сворачивая ее против хода часовой стрелки.

10. Поджимая живот, промежность и половые органы, одновременно делая через ноги три коротких вдоха, поднять и активизировать энергию в коленях, промежности и копчике.

11. После энергетической активизации копчика в его область должен провести давление партнер, стоящий за спиной.

Выполняется это следующим образом: к копчику прижимается кулак и в течение 1–2 минут давит на него во фронтальном положении. В свою очередь, медитирующий должен стараться, не меняя позы и сохраняя нормальный ритм дыхания, отодвинуть копчиком кулак назад и мысленно перераспределять усилия партнера через почки в землю, которая будет передавать свою силу в обратном направлении.

12. Затем на вдохе внутренняя энергия поднимается выше к одиннадцатому грудному позвонку до точки цзы-джун, партнер упирается в нее кулаком, и процесс повторяется. В момент выполнения упражнения нужно избегать отклоняться в сторону партнера, в противодействии должен участвовать лишь позвоночник.

13. Далее, на вдохе внутренняя энергия поднимается до седьмого шейного позвонка, партнер, стоящий сзади, производит давление ладонью в точку да-чжун, медитирующий выполняет контрдвижение, мысленно перераспределяя усилия партнера в землю.

14. Поднять на вдохе внутреннюю энергию под свод черепа до точки фен-фу.

15. На заключительном этапе медитирующий делает короткий вдох, вместе с ним поднимает энергию под свод черепа и сворачивает ее в спираль. Партнер, стоящий сзади, упирается ему ладонями в область точки фен-фу и пытается столкнуть его голову вперед. Оба партнера, находясь в статическом напряжении, противостоят друг другу.

Укрепление основных поверхностей тела

Для осуществления этого упражнения принимается поза «обхвата дерева», затем, после выполнения костного и нижнего энергетического дыхания, внутренняя энергия поднимается за счет коротких вдохов вверх и мысленно сворачивает на внутренние органы по изложенному выше принципу. К исполняющему упражнение сбоку становится партнер, кладет одну руку на плечо, другую на бедро и проводит в этих точках толчки с нарастающей силой, встречая адекватное сопротивление. После этого упражнения на укрепление тела с левой стороны вновь выполняется нижнее энергетическое дыхание в позе «обхвата дерева», и оно повторяется с правой стороны тела. Вначале упражнение идет на задержке дыхания, по мере увеличения которой его можно будет выполнять без энергетического обертывания органов и сильного напряжения мышечного тонуса.

Упражнения по укреплению фронтальной поверхности тела

Это упражнение сопутствует укреплению мышц, сухожилий и связок рук, груди, передней поверхности ног, подошв ступней.

После принятия позы «обхвата тела» партнер должен осуществить толчки ладонями рук в запястья укрепляющегося. Он же, в свою очередь, должен сместить туловище вперед; через плечи, лопатки, позвоночник и ноги перераспределять усилия толкающего в землю.

Те же самые действия можно осуществлять, встав на одну ногу и подставив для толчка ладоней партнера предплечье.

Укрепление боковых и фронтальных поверхностей тела в положении наклона туловища вперед

1. Развернуть стопы носками наружу, поставить на ширину плеч, принять позу «обхвата дерева».

2. Выполнить 18 циклов нижнего энергетического дыхания с помощью мышц живота, в момент выполнения стараться делать выдох по времени длиннее вдоха.

3. Сделать последний выдох, сжать пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях, прижать плечами к туловищу, округлить плечи. Наклониться вперед, чтобы спина, плечи, затылок, копчик были параллельны полу, подбородок прижать к груди и зафиксировать в этом положении шею.

4. Сделать короткий вдох. Мысленно свернуть его энергию в спираль в области пупка и задержать дыхание.

5. Сделать короткий вдох, мысленно собрать его энергию в нижнюю часть брюшной полости.

6. Поджать кверху половые органы, одновременно сделать короткий вдох и мысленно собрать его энергию в спираль в области промежности.

7. Плотнее поджать половые органы, сделать короткий вдох и мысленно свернуть его энергию в спираль в области копчика.

8. Сделать короткий вдох и мысленно направить его энергию в точку цзы-джун, обернуть ею поясничный отдел и плечи.

9. Напрягая мускулатуру шеи, одновременно сделать короткий вдох, направить его энергию в область седьмого шейного позвонка и свернуть ее там в спираль.

10. Сделать короткий вдох, направить его энергию под свод черепной коробки и свернуть ее там в спираль. После активизации позвоночного столба второму партнеру нужно встать со стороны левого бока первого, опереться левой рукой в одноименное плечо, а правой в равноименное бедро. В момент проведения партнером толчка нужно фиксировать свой копчик, немного развести колени и стараться через ноги перераспределить его усилия в землю.

11. Затем это упражнение повторить со стороны правого бока и со стороны головы.

12. Постепенно совершенствуясь в выполнении упражнения, нужно научиться ощущать соединение суставов в единую монолитную структуру, расслаблять мышцы в момент воздействия и проводить упражнение автоматически, без предварительной концентрации энергии на внутренних органах.

Укрепление тела с помощью выполнения упражнения «железный мост»

Это упражнение предназначено для укрепления различных мышечных групп фронтальных и боковых поверхностей тела. Вытягивание мышечных связок тазовой области, шеи, обеих сторон туловища поможет усилить обмен внутренней энергией между мышцами.

Подводящие упражнения

Энергетическое отклонение назад

Поставить стопы на ширину плеч параллельно друг другу, большой и указательный пальцы рук соединить в кольца, остальные выпрямить и соединить вместе кисти, вывести слегка вперед и сделать 36 циклов нижнего энергетического дыхания. Затем после полного выдоха глубоко вдохнуть, одновременно руки поднять вдоль спины ладонями наружу, пальцы развести на расстояние около 6 см и расположить вплотную к лопаткам – такое положение позволит открыть грудину для прохождения энергии, активизировать деятельность вилочковой железы, растянуть область щитовидной и паращитовидной желез, области грудной клетки и боковых поверхностей туловища. Затем крепко сжать зубы и, начиная с движения головы выполнить отклонение назад и провести задержку дыхания от 30 секунд до 1 минуты.

При выполнении этого упражнения очень важно выгибать верхнюю часть позвоночника, не включая в этот процесс бедра, одновременно плотно сжимать мышцы бедер и ягодиц, колени держать крепко зафиксированными и выпрямленными.

Энергетический наклон вперед

После выполнения вышеизложенного упражнения нужно сделать выдох, выпрямиться и, сохраняя исходное положение, соединенные в кольца большие и указательные пальцы рук опустить вниз, выполнить наклон вперед и соединить вместе мизинцы, безымянные и средние пальцы. В этом положении нужно почувствовать, как энергия протекает из среднего пальца правой руки в средний палец левой руки, затем через левую руку течет к позвоночнику и голове и собирается в области языка, затем концентрируется в области пупка. Сохранять эту позу следует в полностью расслабленном состоянии до тех пор, пока не придет чувство нарастающей вибрации во всем теле. После нужно медленно вернуться в вертикальное положение, собрать энергию ци в области нижней части живота, выполнить упражнения костного дыхания и идеомоторные упражнения на развитие мышечной силы.

Освоив предыдущие упражнения, нужно переходить к выполнению упражнения под названием «железный мост». Для этого необходимо взять два стула, раздвинуть их на длину меньше вашего роста и лечь на них спиной вниз, положив на спинку одного затылок, а на спинку другого – пятки. При выполнении этого упражнения ладони кладутся на область пупка и осуществляется обычное нижнее дыхание с помощью мышц живота. При возникновении чувства утомления осуществляется медленный переход на ягодицы, занимает сидячее вертикальное положение, кончик языка упирается в твердое небо, и выполняется упражнение перераспределения энергии по «орбите микрокосма».

Когда вышеизложенное упражнение начинает выполняться легко, его осваивают лицом вниз, на правом и левом боках. Затем можно утяжелять тело с помощью груза или просить партнера оказать на него давление руками или всем своим весом.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ПРИЕМЫ ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Поставить седатирующим методом на 10–15 минут иглы в ушную раковину на точки: шень-мэнь – точку наркоза, на точку плеча, точку надпочечника и точку GI-15, затем разогреть с помощью массажа плечевой сустав и выполнить следующие физические упражнения (рис. 26, 27).

1. Один из партнеров садится на стул и поднимает руку вверх, делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается опустить свою руку в сторону вниз. Второй – стоящий сзади партнер – одной рукой придерживает его одноименное плечо, другой рукой – его одноименный локоть и мешает опустить руку. Затем, по истечении 8 секунд, первый партнер делает выдох и расслабляется, другой сдвигает его плечо в сторону головы. Упражнение повторяется 6 раз.

2. Оба партнера становятся друг против друга. Один из них сгибает руки, прижимает запястья к туловищу чуть выше пояса, делает глубокий вдох и на задержке дыхания пытается развести локти в сторону. Другой партнер придерживает его локти ладонями и препятствует разведению рук. Затем, по истечении 8 секунд, первый партнер делает выдох и расслабляется, другой партнер немного сдвигает его локти навстречу друг другу. Упражнение повторяется 6 раз.

3. Оба партнера становятся друг против друга. Один из них поднимает согнутую руку вверх. Другой захватывает его одноименное запястье одной рукой, другой – свое запястье из-под плеча партнера и скрещивает его слегка наружу. Первый партнер делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается раскрутить свое плечо внутрь, затем по истечении 8 секунд выдыхает и расслабляется. Второй партнер немного скручивает ему плечо наружу. Упражнение повторяется 6 раз.

4. Оба партнера становятся друг против друга. Один из них спущенную предплечьем вниз руку поднимает слегка вверх. Другой партнер оплетает ее своей одноименной рукой, заводит ее за спину и слегка скручивает ему плечо внутрь обеими руками. Второй партнер делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается раскрутить свое плечо в обратном направлении, затем, по истечении 8 секунд, выдыхает и максимально расслабляется. Второй партнер немного скручивает ему плечо внутрь. Упражнение повторяется 6 раз.

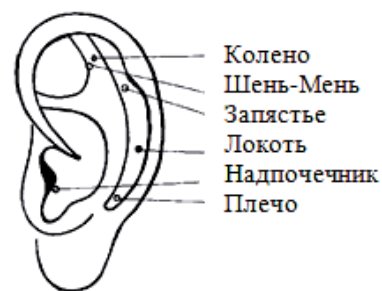


Рис. 26

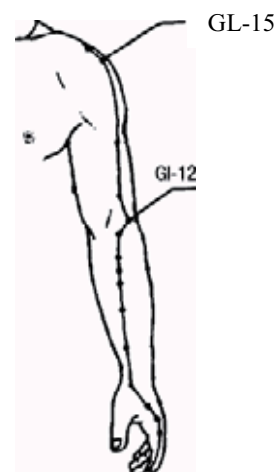


Рис. 27

СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ

Поставить седатирующим методом на 10–15 минут иглы в ушную раковину на точки: шень-мэнь – точку наркоза, на точку локтя, точку надпочечника и точку GI-12 – меридиану толстой кишки, находящуюся промаксимальнее латерального конца локтевой складки, затем с помощью массажа разогреть локтевой сустав и выполнить следующие парные упражнения.

1. Один из партнеров ставит предплечьем вверх согнутую руку на стол, делает глубокий вдох и на задержке дыхания пытается распрямить ее в локте. Другой партнер придерживает ладонью его запястье, препятствует движению руки. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется. Другой партнер немного сгибает ему руку в локте. Упражнение повторяется 6 раз.

2. Один партнер кладет свою руку на стол таким образом, чтобы предплечье могло свободно свисать вниз, делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается согнуть свою руку в локте. Второй партнер одной рукой придерживает его плечо, другой – запястье и препятствует движению предплечья вниз. Затем по истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется, другой – слегка разгибает его руку в локте. Упражнение повторяется 6 раз.

СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ

Поставить седатирующим методом на 10–15 минут иглы в ушную раковину на точки: шень-мэнь – точку наркоза, на точку запястья, точку надпочечника и TR-4 – меридиану трех частей туловища, находящуюся на лучезапястном суставе (рис. 28), затем разогреть с помощью массажа лучезапястный сустав и выполнить следующие парные физические упражнения.

1. Один из партнеров кладет свое предплечье на край стола таким образом, чтобы кисть могла свисать вниз, затем делает глубокий вдох и на задержке дыхания старается пустить свою кисть вниз. Другой партнер придерживает его запястье и препятствует движению его кисти вверх. По истечении 8 секунд первый партнер делает выдох и максимально расслабляется, другой немного сгибает его кисть. Упражнение повторяется 6 раз.

2. То же самое можно делать, сгибая кисть вверх и скручивая ее внутрь или наружу.

Все вышеизложенные упражнения можно выполнять, поставив микроиглы в ушную раковину и на сустав или натерев их финалгоном.

При лечении травм верхних конечностей используются те же приемы иглоукалывания и мануального воздействия лишь с тем условием, что движение в травмированном суставе на задержке дыхания осуществляется в безболезненном направлении, а на выдохе – в сторону боли.

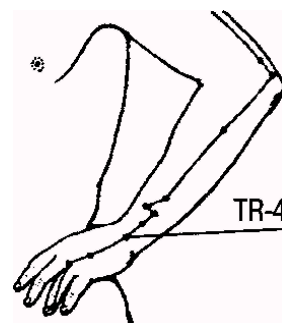


Рис. 28

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА. МЕДИТАЦИЯ И НАСТРОЙ НА ТРЕНИРОВКУ

Первым этапом подготовительной части урока является медитация. Перед началом занятия нужно сесть на колени, большой палец правой ноги положить на большой палец левой ноги, руки положить на бедра, колени слегка раздвинуть, позвоночник выпрямить, глаза закрыть, сосредоточить внимание на точке дань-тянь, находящейся на два пальца ниже пупка.

Дыхание следует осуществлять диафрагмальное, то есть без задействования межреберных мышц, сохраняя неподвижно грудную клетку, на вдохе – выпячивая, на выдохе – втягивая мышцы живота. Причем вдох нужно делать через нос, а выдох – через рот. В момент вдоха нужно представить серебряную струйку воздуха, бегущую по верхнему своду черепа, опускающуюся по позвоночнику и завивающуюся в спираль в нижней части живота. Выдох может сопровождаться протяжным звуком «а-а-а», вызывающим вибрацию в передне-срединном меридиане, проходящем через середину туловища, и по продолжительности должен быть в 2–3 раза длиннее вдоха.

Следующее упражнение способствует рождению в организме тонких вибраций, связанных с энергетическими центрами тела.

Оно имитирует движения гребца в лодке. При его выполнении нужно встать в традиционную правостороннюю стойку и 70% веса тела перенести на левую ногу, а 30% – на правую. Затем сделать вдох через нос, на выдохе произнести звук «со» и перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Слегка наклониться вперед, пальцы разжать, руки вытянуть перед собой. Вторая часть выхода будет сопровождаться звуком «хей», вес тела переносится на сзади стоящую ногу, туловище слегка отклоняется назад, руки возвращаются в исходное положение (рис. 29–31).

Выполнив 10–15 раз подряд это упражнение, сделать поворот на 180°, поставить другую ногу вперед и все повторить. Данные упражнения можно сопровождать произнесением

звуков «со-хей», «о-хей», «хей-хей» или «эй-хо», «эй-са», «эй-эй», а повороты осуществлять на три стороны через равные промежутки времени, то есть в разных ритмах: первое – медленно, второе – быстрее, третье – быстро.

При выполнении следующего упражнения нужно расслабиться и опустить плечи. Правую кисть прижать левой ладонью к нижней части живота и выполнить руками вибрирующие движения. Сосредоточить внимание в точке, находящейся между бровями (рис. 32).

При выполнении заключительного медитационного упражнения нужно соединить ладони вместе и поднять их на уровень верхней части головы пальцами вверх и одновременно вдохнуть. Затем переплести кисти рук пальцами внутрь, опустить их с силой на уровень груди, одновременно на выдохе произнести «эй» и с силой сжать пальцы (рис. 33а, 33б, 34).



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33а



Рис. 33б



Рис. 34

Эти упражнения предназначены для того, чтобы привести в гармоничное взаимодействие ранее вызванные вибрации организма с колебаниями вселенной. Вторым этапом подготовительной части является разминка.

Разминка – это специальный набор физических упражнений, необходимых для подготовки тела к последующей тренировке. Ее главная задача заключается в том, чтобы согреть и растянуть рабочие мышцы, сделать подвижной опорную систему, привести кровообращение в рабочее состояние.

Начинать разминочные упражнения лучше всего с проработки периферийных частей тела, постепенно переходя к центральным.

Разминочные упражнения на развитие подвижности суставов верхних конечностей.

1. Сгибание кистей внутрь (рис. 35).
2. Разгибание кистей наружу (рис. 36).
3. Скручивание кистей внутрь (рис. 37).
4. Скручивание кистей наружу (рис. 38).

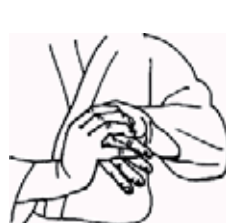


Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

5. Отжимания в упоре на запястья (рис. 39).
6. Отжимания на ладонях с разворотом кистей пальцами назад (рис. 40).
7. Перегибание локтевых суставов бедрами из положения сидя (рис. 41).
8. Сведение локтей бедрами из положения сидя (рис. 42, 43).
9. Укладывание одного плеча на другое (рис. 44).
10. Выкручивание плеча наружу свободной рукой.
11. Растяжение плечевых суставов из положения лежа лицом вниз (рис. 45).



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

РАЗМИНКА



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

1. Поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 12 раз (рис. 46).

2. Поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс, выполнить круговые вращения туловищем. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 47).

3. Поставить ноги на ширину плеч. Руки за голову, круговые движения тазом. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 48).



Рис. 49



Рис. 50

4. Поставить ноги вместе, руки на колени, выполнить круговые вращения в коленях. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 49).

5. Согнуть вперед одну ногу, руки на пояс, выполнить круговые вращения согнутой в колене ногой. Повторить 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой (рис. 50).

6. Поставить ноги вместе; наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 51).

7. Поставить ноги врозь; наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 52).

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Повторить 12 раз (рис. 53).

9. Выполнить выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую ногу вытянуть; разворачивая туловище вправо на 90°, переместить вес тела на правую ногу, левую вы-

прямить, перейти в положение выпад вперед, затем вернуться исходное положение. Повторить 8 раз в левую сторону, затем переместить вес тела на правую ногу (рис. 54, 55).

10. Выполнить выпад в правую сторону. Переместить вес тела в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Повторить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и повторить 8 раз в левую сторону.



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять упражнение в течение минуты (рис. 56).

12. Встать на колени, захватить руки в крючок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. Повторить по 6 раз в каждую сторону (рис. 57).

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развернуть. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола (рис. 58).

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 59).

15. Сесть на пол и развести прямые ноги, затем выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 60).



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к правому бедру, выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 61).



Рис. 61



Рис. 62

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене, отвести назад и выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движения и поменять положение ног (рис. 62).

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 63).



Рис. 63



Рис. 64

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести колени в стороны. Выполнить 16 раз (рис. 64).

20. Сесть на пол. Попеременно заложить за шею правую, левую ногу (рис. 65).

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 66).



Рис. 65



Рис. 66

22. Лечь на живот, взять стопы руками. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 67).



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 68).

24. Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 69).

25. Выполнить гимнастический мост. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 70).

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 71).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

1. Кувырок вперед. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через голову. В момент переката обхватить согнутые ноги руками и прийти в исходное положение (рис. 72–74).

2. Кувырок назад. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела назад, перекатиться на спину, прижать колени к груди, согнутые в локтях руки перенести за голову

вверх, опереться ладонями в пол, перевернуться через голову и прийти в исходное положение (рис. 75–77).

3. Кувырок через плечо. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой левой ладонью в пол, а правую ладонь развернуть пальцами назад и поместить снаружи от левой стопы, поджать подбородок у груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через правое плечо. В момент переката через спину развернуть колени под прямым углом и прийти в исходное положение (рис. 78, 79).



Рис. 78



Рис. 79

4. Полет-кувырок. Поставить ноги вместе, согнуть в коленях, наклонить туловище вперед, руки свободно опустить вниз. Переместить вес тела вперед, оттолкнуться от пола, в момент полета вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, поджать подбородок к груди,

согнуть руки в локтях, перекатиться по спине, прижав ноги к груди и обхватив их руками, затем вернуться в исходное положение. Освоить это упражнение, перелетая через всю длину туловища лежащего на животе партнера и через всю спину стоящего боком партнера, наклонившего вперед туловище (рис. 80).



Рис. 80

5. Переворот в сторону. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, раздвинув ноги в стороны переместить вес тела сначала на правую руку, потом на правую ногу и вернуться в исходное положение (рис. 81).



Рис. 81

6. Переворот в сторону с переворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы и слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево и встать, поставив вместе прямые ноги (рис. 82–84).

7. Переворот боком через одну руку с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево, поставив прямые ноги вместе (рис. 85).



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

8. Переворот вперед через прямые руки. Поднять прямые руки вверх, вытянув носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться обеими ладонями в пол, выйти в стойку на руках, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 86, 87).



Рис. 86



Рис. 87

9. Переворот вперед через прямую руку. Поднять прямые руки вверх. Вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад, наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 88, 89).

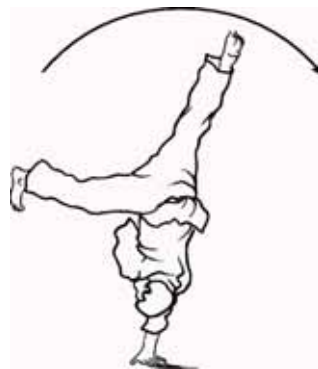


Рис. 88



Рис. 89

10. Подъем разгибом. Лечь на спину, поднять прямые ноги вверх и опустить их за головой.

Одновременно поднять согнутые руки локтями вверх и опереться ладонями в пол, оттолкнуться от него, резко выпрямить туловище, прогнуться в спине и встать на обе ноги (рис. 90, 91).



Рис. 90



Рис. 91

ПАРНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги партнера, стоящего у него за головой, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вес тела вперед, прижимает подбородок к груди, делает кувырок вперед, в этот момент партнер, который был снизу, поднимается на ноги, и упражнение повторяется (рис. 92, 93).



Рис. 92



Рис. 93

2. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вес тела назад, прижимает подбородок к груди и перекачивается на спину, одновременно партнер, который был снизу, делает кувырок назад, встает на ноги за головой лежащего, и упражнение повторяется (рис. 94, 95).



Рис. 94



Рис. 95

3. Оба партнера встают спиной друг к другу, поднимают руки вверх и захватывают ладони друг друга. Один из партнеров сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед, другой прижимает согнутые ноги к груди, делает переворот назад по спине другого и встает на ноги (рис. 96).



Рис. 96

4. Один из партнеров встает впереди другого, поворачивается к нему спиной и прогибается назад, другой нагибается к нему и они обхватывают друг друга за туловища руками. Затем партнер, стоящий со стороны головы, поднимает другого перед собой вниз головой, прогибается назад, переворачивает его через свою грудь и ставит на ноги.

Затем упражнение повторяется, оба партнера переворачивают попеременно друг друга через грудь и перемещаются в одном направлении (рис. 97–99).

5. Оба партнера наклоняются в сторону, навстречу друг другу, обхватывают друг друга за туловища руками. Затем один из них поднимает другого перед собой вниз головой, делает наклон в сторону и опускает его на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера попеременно переворачивают друг друга в сторону и перемещаются в одном направлении (рис. 100–102).

6. Один из партнеров подходит к другому со стороны спины, делает стойку на руках и дает ему захватить свои ноги руками. Затем другой партнер нагибается вперед, переворачивает стоящего на руках партнера через свою спину, ставит его на ноги, сам делает стойку на руках, и упражнение повторяется. Оба партнера попеременно переворачивают друг друга и перемещаются в одном направлении (рис. 103, 104).

7. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед головой к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Партнер подбегает к наклонившемуся, упирается в его спину руками и делает через него кувырок вперед. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 105).

8. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед. Другой партнер подходит к нему со стороны головы, поворачивается спиной, ложится на его спину, сгибает ноги в коленях и делает кувырок назад. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок назад, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 106, 107).



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

9. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище и поворачивается боком к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Затем другой партнер подбегает к первому, отталкивается от пола левой ногой, а правой делает мах назад, одновременно его согнутая в локте левая рука движется вверх вперед, а правая отводится назад. В прыжке он делает перекат по спине партнера и встает на ноги (рис. 108).

В основном описанные выше перевороты через спину партнера разучиваются стоя на коленях и со страховкой, иначе преждевременные попытки выполнить упражнение стоя могут привести к травмам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ «БОРЦОВСКИЙ МОСТ»

Забегания вокруг головы



Рис. 109



Рис. 110

Из положения борцовского моста положить руки за голову предплечьями на ковер. Не меняя положения головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз; продолжая движения ногами в том же направлении, сделать полный круг и вернуться в исходное положение (рис. 109–114).



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

Переворот с борцовского моста через голову



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117

Встать в положение борцовского моста, перенести тяжесть тела ближе к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 115–117).

Передвижения на коленях

Из положения сидя на коленях поставить вперед левую ногу и развернуть правую голень перпендикулярно левой. Затем опустить на колено левую ногу, поставить впереди нее правую ногу и развернуть левую голень перпендикулярно правой (рис. 118–123).



Рис. 118

Рис. 119

Рис. 120

Повороты на коленях

1. Из положения стоя на правом колене опустить вниз левое колено и развернуться на 360° (рис. 124–127).



Рис. 121

Рис. 122

Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

2. Из положения стоя на коленях развернуться на 180° влево и выставить вперед левую ногу (рис. 128, 129).



Рис. 128



Рис. 129

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА

Урок 1

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения поворота предплечьем наружу в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой разноименное запястье партнера. Защищающийся слегка сгибает свое левое предплечье вверх, поворачивает кисть наружу и освобождается от захвата (рис. 130, 131).

4. Изучение проведения поворота предплечьем наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху одноименное запястье партнера. Защищающийся слегка сгибает вверх свое правое предплечье, поворачивает кисть наружу и освобождается от захвата (рис. 132, 133).



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133

Урок 2

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения поворота предплечьем наружу от захвата запястья обеими руками сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху правое запястье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой свою правую кисть, одновременно поднимает вверх свое правое предплечье, поворачивает его наружу и освобождается от захвата (рис. 134, 135).

4. Изучение проведения поворота предплечьем наружу в качестве защиты от захвата разноименных запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся слегка сгибает вверх свои предплечья, разворачивает кисти наружу и освобождается от захвата (рис. 136, 137).



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

Урок 3

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения поворота предплечьем наружу в качестве защиты от захвата разноименного локтя сбоку.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера чуть выше его локтя. Защищающийся делает поворот левым предплечьем наружу вокруг правой руки партнера и освобождается от его захвата (рис. 138, 139).

4. Изучение проведения поворота предплечьем внутрь в качестве защиты от захвата разноименных локтей сбоку.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сбоку разноименные рукава партнера чуть выше его локтей. Защищающийся круговым движением предплечий внутрь освобождает предплечья партнера и освобождается от захвата его рук (рис. 140, 141).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

Урок 4

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения освобождения от захвата разноименного плеча поворотом спины наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сбоку разноименное плечо партнера. Защищающийся слегка сгибает ноги в коленях, наклоняется, заводит свою спину за правую руку партнера, возвращается в исходное положение и освобождается от захвата (рис. 142, 143).

4. Изучение проведения освобождения от захвата плеч поворотом наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сбоку разноименные плечи партнера. Защищающийся слегка сгибает ноги в коленях, наклоняется под правой рукой партнера, выпрямляется снаружи от нее, делает круговое движение правой рукой наружу вниз и освобождается от захвата (рис. 144–146).



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

Урок 5

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения поворота кистью руки внутрь в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу левое запястье партнера. Защищающийся разворачивает кисть (рис. 147, 148).

4. Изучение проведения опускания предплечья вниз с поворотом кисти внутрь в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу запястье одноименной руки. Защищающийся опускает свое правое предплечье вниз, разворачивает внутрь свое правое запястье и освобождается от захвата (рис. 149, 150).

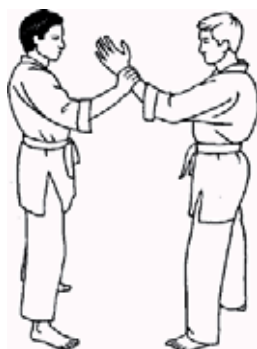


Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

Урок 6

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить проведение удара основанием ладони в качестве защиты от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит левым предплечьем блок снаружи в предплечье разноименной руки партнера, толкает его основанием правой ладони в подбородок и опрокидывает на спину (рис. 151, 152).



Рис. 151



Рис. 152

4. Разучить проведение броска из положения лежа скрестным движением стоп.

Атакующий подходит со стороны ног к партнеру, лежащему на земле. Защищающийся правой стопой зацепляет левую голень партнера со стороны пятки, а левой стопой давит на разноименное колено, опрокидывает его на землю (рис. 153).



Рис. 153

Урок 7

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения поворотов кистей внутрь в качестве защиты от захвата разноименных запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками разноименные запястья партнера. Защищающийся поворачивает свои кисти внутрь вниз и освобождается от захвата (рис. 154, 155).

4. Изучение проведения опускания рук вниз с захватом разноименного запястья в качестве защиты от захвата предплечья обеими руками снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками правое предплечье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой свою правую кисть, опускает свои и руки партнера вниз и освобождается от захвата (рис. 156, 157).



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

Урок 8

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение срыва захвата с шагом назад в качестве защиты от захвата от ворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает обеими руками снизу атакующую руку партнера, резко отталкивает ее от себя, одновременно делает шаг назад и освобождается от захвата (рис. 158, 159).

4. Изучение проведения поворота плечом наружу в качестве защиты от захвата разноименных отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает разноименные отвороты на груди партнера. Защищающийся заводит снизу свое правое плечо под предплечье партнера и круговым движением резко снизу вверх и направо срывает захват со своей груди (рис. 160–162).



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162

Урок 9

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения заведения головы наружу в качестве защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий сжимает пальцами рук шею партнера и проводит удушающий прием. Защищающийся максимально опускает вниз нижнюю губу, напрягает шею, заводит круговым движением голову под правую руку партнера и освобождается от захвата (рис. 163, 164).

4. Изучение проведения подъема плеч вверх в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается обхватить руки и туловище партнера. Защищающийся поднимает свои плечи вверх, одновременно приседает и освобождается от захвата (рис. 165, 166).



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

Урок 10

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения шага назад с упором ладонями в подбородок в качестве защиты от захвата туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается захватить туловище партнера. Защищающийся упирается ладонями в его подбородок, одновременно приседает, делает шаг назад и освобождается от захвата (рис. 167, 168).



Рис. 167



Рис. 168

4. Изучение проведения поворота туловища назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает правой рукой его разноименное плечо. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается вправо на 90° и спиной срывает захват руки партнера со своего плеча (рис. 169, 170).



Рис. 169



Рис. 170

Урок 11

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения шага назад с упором под руки партнера в качестве защиты от удушающего приема сзади.

Атакующий подходит сзади партнера, обхватывает пальцами рук его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от разноименной стопы партнера, поворачивается вправо на 180°, заводя голову под его левую руку, и освобождается от захвата (рис. 171, 172).

4. Изучение проведения кругового движения рукой в качестве защиты от захвата разноименных плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его плечи обеими руками. Защищающийся ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается влево на 180° под руками атакующего и круговым движением правой руки срывает захват рук атакующего со своих плеч (рис. 173–175).



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175

Урок 12

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить проведение броска через плечо в качестве защиты от кругового удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и обозначает боковой удар кулаком правой руки. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем с переходом на захват разноименного плеча, поворачивается на 180° влево, заводит свое правое плечо под одноименное плечо партнера, наклоняется и опрокидывает атакующего на спину (рис. 176, 177).

4. Разучить проведение броска скрестным движением ног.

Атакующий подходит со стороны левого бока партнера, лежащего на земле. Защищающийся поднимает правую ногу вверх, заводит ее чуть выше колен партнера и, разворачиваясь на 180° влево, скрестным движением ног опрокидывает его на землю (рис. 178, 179).



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

Урок 13

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения срыва захвата одноименной рукой в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименный локоть. Защищающийся заводит свою правую руку себе за спину, захватывает ею одноименное запястье партнера, тянет его на себя, одновременно поднимает свой правый локоть вверх и освобождается от захвата (рис. 180, 181).

4. Изучение проведения кругового движения правой руки в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его локти. Защищающийся поднимает вверх своей правой рукой одноименную руку партнера, делает под ней шаг назад левой ногой, поворачивается на 180° , заводит свое левое предплечье под правое плечо партнера и круговым движением своей правой руки вверх влево срывает его захват со своей руки (рис. 182–184).



Рис. 180



Рис. 181

Урок 14

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения давления ребром ладони на запястье в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его одноименное запястье. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, сгибает свою правую руку в локте, заводит правое ребро ладони на правое запястье атакующей руки, давит на него и освобождается от захвата (рис. 185, 186).



Рис. 185



Рис. 186

4. Изучение проведения срыва захвата разноименной рукой в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся захватывает левой рукой правое запястье партнера снаружи, тянет его на себя и срывает захват атакующего со своей руки (рис. 187).



Рис. 187

Урок 15

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение приема выскальзывания из рук партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его запястья. Защищающийся слегка приседает, одновременно разворачивает свои руки ладонями вверх, выводит их вперед и освобождается от захвата (рис. 188, 189).

4. Изучить освобождение от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и обхватывает туловище партнера, соединив руки в «замок», правой кистью сжимая свое левое запястье. Защищающийся захватывает одноименные руки партнера, правую тянет вниз, левую – вверх, разъединяет их и освобождается от захвата (рис. 190, 191).



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191

Урок 16

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения поворота на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье партнера сверху. Защищающийся слегка приседает, ставит круговым движением правую ногу сзади

своей левой, выводит развернутую ладонью вверх левую руку вперед, поворачивается на 180° вправо и захватывает правой рукой правое предплечье партнера, отрывает его руку от своей руки и обозначает удар левым локтем в его лицо (рис. 192–194).

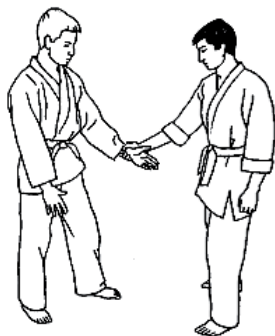


Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

4. Разучить прием подъема плеч вверх в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает сзади его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимает свои согнутые в локтях руки вверх в стороны и ставит свою левую стопу снаружи от своей правой, обозначает удар ребром левой ладони в промежность партнера и, выводя голову из-под его рук, освобождается от захвата (рис. 195–197).



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197

ЗАЧЕТ

Через 2–2,5 месяца от начала занятий четко и без ошибок показать элементы страховки, само страховки и разученные технические действия. В случае успешной сдачи зачета по нормативно-практическим требованиям, занимающийся получает нашивку на белый пояс с названием школы.

Урок 17

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения шага вперед в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименное запястье партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, выводит вперед правую руку, захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, отрывает его руку от своей руки и обозначает удар ребром правой ладони по шее партнера (рис. 198–200).



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200

4. Изучение приема сгибания предплечья вверх с помощью второй руки в качестве защиты от захвата сверху предплечья обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху правое предплечье партнера. Защищающийся просовывает свою левую руку между рук партнера, захватывает снизу свою правую кисть, тянет на себя, сгибает руку в локте, освобождается от захвата и обозначает удар внешней частью правого кулака в лицо (рис. 201–203).



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203

Урок 18

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить бросок с поворотом головы партнера в качестве защиты от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с одновременным проведением среднего блока снаружи правым предплечьем в одноименное предплечье партнера, затем захватывает его голову, скручивает влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 204, 205).



Рис. 204



Рис. 205

4. Разучить прием проведения загиба ноги за спину в качестве защиты от удара ногой вперед.



Рис. 206



Рис. 207

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся выполняет скрестный блок предплечьями в голень атакующей ноги, затем перехватывает правой рукой одноименную голень ближе к колену, заводит под нее одноименное предплечье, скручивает наружу и рывком рук от себя заваливает атакующего на живот (рис. 206, 207).

Урок 19

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение приема сгибания предплечий вверх в качестве защиты от захвата разноименных запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся соединяет в «замок» свои ладони, сгибает предплечья вверх, делает шаг назад правой ногой, освобождается от захвата рук атакующего и обозначает в его промежность удар вперед левой ногой (рис. 208, 209).

4. Изучение приема сбивания захвата разноименного локтя с последующим обозначением удара ребром ладони в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся ударом правой ладони в одноименное предплечье сбивает захват партнера со своей руки и обозначает в его лицо удар ребром правой руки (рис. 210–212).

Урок 20

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение обозначения удара коленом в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному запястью сбивает захват партнера со своей левой руки, обозначает удар левым коленом в его живот, делает шаг левой ногой назад и круговым движением правой внутрь, вокруг разноименной руки партнера, сбивает захват со своей другой руки (рис. 213, 214).

4. Изучение проведения удара основанием кулака в одноименное запястье в качестве защиты от захвата разноименного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сбоку разноименное плечо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ударом основанием правого кулака по одноименному запястью срывает захват партнера со своего плеча и обозначает удар правым локтем в его лицо (рис. 215, 216).



Рис. 213



Рис. 214



Рис. 215



Рис. 216

Урок 21

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение приема сбрасывания захвата с плеч в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает с боков разноименные плечи партнера. Защищающийся слегка приседает, одновременно ударом ладоней в предплечья снизу вверх сбивает захват атакующего со своих плеч и обозначает удар головой в его лицо (рис. 217, 218).



Рис. 217



Рис. 218

4. Изучение приема заведения разноименного локтя на одноименное предплечье в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся заводит свой левый локоть на разноименное запястье партнера, давит на него вниз, освобождается от захвата и обозначает удар внешней частью левого кулака в лицо атакующего (рис. 219–221).



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221

Урок 22

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения срыва захвата одноименной руки в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой правое запястье атакующей руки, тянет на себя, отрывает от своего запястья и обозначает удар снизу правым локтем в подбородок партнера (рис. 222, 223).



Рис. 222



Рис. 223

4. Изучение проведения вырывания руки из захвата в качестве защиты от захвата предплечья обеими руками сверху.

Атакующий становится справа от партнера и захватывает обеими руками правое предплечье партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно опускает вниз правое плечо и наклоняется вперед, освобождается от захвата и обозначает удар внешней частью кулака в лицо атакующего (рис. 224–226).



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246

Урок 23

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения воздействия усиленным захватом в качестве защиты от захвата разноименных запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу разноименные запястья партнера. Защищающийся соединяет руки в «замок», опускает предплечья вниз, одновременно делает шаг левой ногой назад, освобождается от захвата и обозначает удар ребром ладони правой руки в шею партнера (рис. 227–229).



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229

4. Изучение проведения срыва захвата одноименной рукой в качестве защиты от захвата разноименного отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левый отворот на груди партнера. Защищающийся ударом правой ладони по внутренней стороне одноименного запястья партнера срывает его захват со своей груди и обозначает удар ребром правой ладони в его шею (рис. 230, 231).



Рис. 230



Рис. 231

Урок 24

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения удара по ушам в качестве защиты от захвата отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает отвороты на груди партнера. Защищающийся обозначает ладонями удар по ушам партнера, затем удар локтем по его предплечьям сверху вниз и срывает захват с груди (рис. 232, 233).

4. Изучение проведения болевого воздействия захватом ушей в качестве защиты от захвата туловища спереди:

а) Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает туловище партнера. Защищающийся захватывает его уши, тянет их в стороны и освобождается от захвата партнера (рис. 234).

б) Чтобы защититься от болевого воздействия на уши, атакующий должен захватить разноименные запястья партнера, резко вывести голову вперед, освободиться от захвата и обозначить удар лбом в лицо партнера (рис. 235, 236).



Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236

Урок 25

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Разучить бросок рывком рук на себя с захватом плеч сзади в качестве защиты от удара основанием кулака.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар основанием кулака правой руки в голову. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем

с захватом одноименной руки, тянет ее на себя, разворачивая партнера на 180°, захватывает сзади его плечи и рывком рук на себя опрокидывает на спину (рис. 237, 238).

4. Разучить бросок толчком ладони в голень одноименной ноги в качестве защиты от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит правой ногой удар в сторону в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с одновременным проведением нижнего блока опущенным вниз предплечьем левой руки в одноименную голень партнера, толкает его правой ладонью снизу в голень и опрокидывает на спину (рис. 239, 240).



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240

Урок 26

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Разучивание болевого воздействия нажатием большими пальцами на глаза в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руки и туловище партнера. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимает своими плечами руки атакующего вверх, давит большими пальцами на его глаза и освобождается от захвата (рис. 241, 242).



Рис. 241



Рис. 242

4. Разучивание толчка пальцами в горло в качестве защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера, давит большими пальцами на шею и пытается провести удушающий прием.

Защищающийся кончиками пальцев правой руки толкает атакующего в горло и вынуждает его отпустить захват (рис. 243, 244).



Рис. 243



Рис. 244

Урок 27

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения удара локтем и поворота в качестве защиты от удушающего приема сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади, заводит правое предплечье ему на шею спереди, а левое на шею сзади, давит их навстречу друг к другу и пытается провести удушающий прием. Защищающийся обозначает удар назад локтем по туловищу партнера, ставит свою правую стопу перпендикулярно своей левой, поворачивается вправо на 180° и освобождается от захвата (рис. 245, 246).

4. Разучить проведение срыва захвата спиной с обозначением удара большого и указательного пальцев в качестве защиты от захвата одноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает левой рукой его разноименное плечо. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, заводит спину снаружи правой руки партнера, поворачивается влево на 180°, обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по его шее и спиной срывает его захват со своего плеча (рис. 247, 248).



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248

Урок 28

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить проведение толчка основанием ладони в подбородок в качестве защиты от захвата плеч сзади.



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его рукава на уровне плеч. Защищающийся ставит свою левую ногу скрестно снаружи от своей левой стопы, поворачивается под руками партнера на 180° влево, заводит свою голову между руками партнера, толкает основанием ладони атакующего в подбородок и освобождается от захвата (рис. 249–251).

4. Разучить срыв захвата спиной с обозначением удара основанием большого и указательного пальцев в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий захватывает правой рукой сзади рукав партнера чуть выше разноименного локтя. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, срывает спиной захват атакующего со своего рукава и обозначает удар по шее основанием большого и указательного пальцев левой руки (рис. 252–254).

Урок 29

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить срыв захвата разноименной рукой в качестве защиты от захвата локтей сзади.



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его рукав чуть выше локтей. Защищающийся захватывает левой рукой правое запястье партнера, тянет на себя, одновременно выводит свою правую руку вверх вперед, срывает захват партнера со своего правого рукава, обозначает круговой удар правым локтем в голову атакующего, затем поворачивается на 180° и круговым движением левой руки срывает второй захват атакующего (рис. 255, 256).



Рис. 255



Рис. 256

4. Разучить срыв захвата разноименной рукой от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся сгибает свою правую руку в локте, выводит ее вверх вперед, захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, тянет его на себя, срывает его захват со своей руки и обозначает круговой удар правым локтем в голову атакующего (рис. 257, 258).



Рис. 257



Рис. 258

Урок 30

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить срыв захвата с толчком основанием ладони в подбородок партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся сгибает за своей спиной правую руку, поворачивается на 90° вправо, основанием правой ладони упирается в подбородок атакующего и срывает его захват со своей руки (рис. 259, 260).

4. Разучить срыв захвата разноименной рукой с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его разноименные запястья. Защищающийся ставит свою левую стопу снаружи от своей правой стопы, одновременно поднимает свою правую руку вверх, поворачивается под ней на 180° влево, захватывает левой рукой правое запястье партнера, срывает его захват со своей правой руки и обозначает основанием ее большого и указательного пальцев удар по шее атакующего (рис. 261–263).



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263

Урок 31

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Разучить болевое воздействие средними суставами пальцев на запястье атакующего в качестве защиты от захвата туловища сзади.



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его туловище сзади. Защищающийся ставит средние фаланги пальцев правой руки между вторым и третьим суставами одноименной руки партнера, накладывает свою левую ладонь на свою правую кисть, надавливает на кисть атакующего и вынуждает его разжать хват, затем обозначает круговой удар назад левым локтем в его голову (рис. 264–266).

4. Разучить проведение болевого воздействия захватом ушей в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимает своими руками руки партнера вверх, захватывает его уши, тянет на себя, ставит свою левую стопу снаружи скрестно от своей правой, выводит голову из-под правой руки атакующего и освобождается от захвата (рис. 267–269).

Чтобы защититься от захвата ушей, атакующий захватывает запястья партнера, резко отклоняет голову назад и уходит из опасного положения (рис. 270, 271).



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 271

Урок 32

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Разучить бросок захватом ног в качестве защиты от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит боковой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся приседает, захватывает бедра партнера, тянет их на себя, одновременно разводит в стороны, толкает атакующего плечом в туловище и опрокидывает его на спину (рис. 272, 273).

4. Разучить загиб ноги за спину в качестве защиты от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит круговой удар правой ногой вперед. Защищающийся проводит блок правой ладонью в колено атакующей ноги, захватывает голень партнера на свое левое плечо, скручивает ее наружу вверх и рывком рук на себя заваливает атакующего на живот (рис. 274, 275).



Рис. 272



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275

ЗАЧЕТ

К зачету на право ношения эмблемы школы допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 2–2,5 месяца после сдачи 1-го технического зачета. При сдаче 2-го зачета необходимо четко, без задержек показать технические действия, разученные на 17–32 уроках.

ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА

Урок 33

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска заваливанием толчком рук вперед с захватом снаружи разноименного плеча и одноименного запястья в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху запястье одноименной руки защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно поднимает вверх согнутую в локте правую руку атакующего. Захватывает правой рукой его одноименное запястье, а левой – разноименное плечо, подставляет свою левую ногу к своей правой, одновременно сгибает туловище партнера вниз, толкает его вперед и опрокидывает в положение лицом вниз. Затем защищающийся прижимает левой рукой правое плечо партнера к ковру, а правой рукой тянет его одноименное предплечье вверх. Перегибает захваченную руку в локтевом суставе против естественного сгиба и под воздействием боли заставляя сдаться (рис. 276–278).



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278

Урок 34

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска раскручиванием туловища с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху запястье разноименной руки защищающегося. Защищающийся захватывает разноименное запястье партнера, одновременно поднимая его руку вверх, и делает под ней шаг вперед. Поворачивается на 180° влево, разворачивает свою левую кисть ладонью вверх, перехватывает ею правое запястье атакующего и поднимает его правую руку вверх. Затем защищающийся давит правой ладонью на шею партнера, раскручивает его туловище влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 279–282).



Рис. 279



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282

Урок 35

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска раскручиванием плеча наружу с захватом кисти из-под одноименного плеча в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястья защищающегося. Последний делает шаг левой ногой в сторону одноименной стопы атакующего, одновременно захватывает правой рукой его одноименное запястье, ставит круговым движением ноги правую стопу снаружи от правой стопы партнера, поднимает своей правой рукой его руку вверх, поворачивается под ней на 180°. Рывком освобождает от захвата свое левое запястье, перехватывает левой рукой правое запястье атакующего и резким движением рук вниз опрокидывает его на спину (рис. 283–285).



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 36

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска раскручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху запястье правой руки защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой в сторону одноименной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте правую руку вместе с руками партнера на уровень плеча. Ставит круговым движением ноги свою левую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, опускает свою захваченную руку вниз, разворачивает партнера к себе лицом. Захватывает руками его разноименное запястье, срывает резким движением рук влево его хват. Раскручивает руками его правую кисть наружу и опрокидывает партнера на спину (рис. 286–290).



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288



Рис. 289

Урок 37

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения болевого приема загибом руки за спину в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше его локтя. Последний делает шаг вперед левой ногой, одновременно заводя левую ладонь под правое плечо партнера, а правую кладет на него сверху. Затем защищающийся резко тянет к себе захваченную руку. Сгибает ее в локте, заводит за спину атакующего, захватывает правой рукой его волосы на голове и под воздействием боли заставляет сдаться (рис. 291–293).



Рис. 290

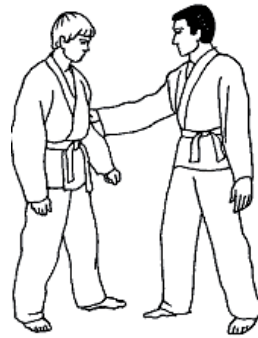


Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 38

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед ногой и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно отводит левой ладонью предплечье атакующей руки партнера в сторону. Затем делает шаг вперед правой ногой, толкает атакующего в шею правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 294, 295).



Рис. 294



Рис. 295

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 39

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием плеча наружу с захватом кисти из-под одноименного плеча в качестве защиты от захвата локтей.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше его локтей. Защищающийся круговым движением предплечий наружу срывает кисти партнера со своих рукавов. Захватывает обеими руками левую кисть атакующего, поворачивается влево на 180° и движением рук вниз вперед опрокидывает его на спину (рис. 296–298).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298

Урок 40

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием с захватом руки на болевой приемам в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом плече защищающегося. Последний обхватывает левой рукой разноименную руку атакующего, кладет свою правую ладонь на его одноименное плечо, а свою левую ладонь на свое правое запястье. Затем защищающийся перегибается, проводит болевое воздействие на локтевой сустав партнера, отставляет свою левую ногу назад, разворачивает туловище партнера и опрокидывает его на спину (рис. 299–301).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 299



Рис. 300



Рис. 301

Урок 41

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками оба плеча защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой, ставит правую стопу сзади



Рис. 302



Рис. 303



Рис. 304

стоп атакующего. Одновременно просовывает голову и правую руку между его рук и переходит в широкую фронтальную стойку. Затем поворачивается вправо, толкает туловище партнера правым плечом назад и опрокидывает его на спину через свое правое плечо (рис. 302–304).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 305



Рис. 306

ногой назад, ставит ее сзади ног атакующего. Переходит в широкую фронтальную стойку, а затем поворачивается вправо, толкает партнера правым плечом в грудь и опрокидывает на спину через свое правое бедро (рис. 305, 306).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 42

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг правой

ногой назад, ставит ее сзади ног атакующего. Переходит в широкую фронтальную стойку, а затем поворачивается вправо, толкает партнера правым плечом в грудь и опрокидывает на спину через свое правое бедро (рис. 305, 306).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 43

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска заваливанием рывком рук с захватом разноименного локтя и одноименной кисти в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся захватывает правой рукой кисть одноименной руки атакующего, одновременно делает шаг назад за партнера. Захватывает левой рукой правый локоть партнера и поднимает его вверх. Затем защищающийся срывает захват правой руки партнера со своего плеча и выпрямляет ее в локте. Делает шаг правой ногой в сторону и быстро подставляет к ней свою левую ногу, одновременно резко тянет захваченную руку вниз к себе, выводит атакующего из положения равновесия, заставляя его упасть лицом вниз (рис. 307–310).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 307



Рис. 308



Рис. 309



Рис. 310

Урок 44

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием кисти наружу в качестве защиты от удара кулаком в грудь.



Рис. 311

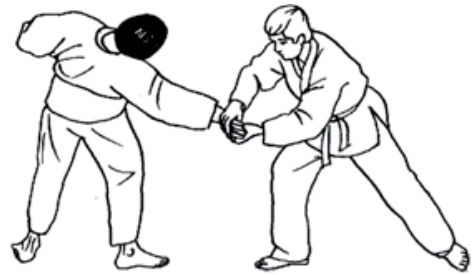


Рис. 312

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно отводит предплечьем атакующую руку партнера в сторону. Затем захватывает его кисть обеими руками, раскручивает наружу, одновременно круговым движением ставит левую ногу сзади своей правой и опрокидывает атакующего на спину (рис. 311, 312).



Рис. 313



Рис. 314

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 45

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



Рис. 315

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левый рукав чуть выше локтя. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поднимает свою согнутую в локте левую руку вверх, захватывает левой рукой правую кисть атакующего и срывает захват его руки со своей одежды. Затем защищающийся делает поворот на 180° влево, захватывает правую кисть атакующего обеими руками, скручивает ее наружу, одновременно делает шаг правой ногой вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 313–315).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318

Урок 46

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает одежду на его рукавах чуть выше локтей. Защищающийся поднимает правую руку вверх, делает поворот на 180° влево, заводит свою правую руку между рук партнера, толкает его правым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 316–318).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 47

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Одновременно выводит свою левую руку вперед, сгибает ее в локте и освобождается от захвата атакующей руки партнера. Затем делает шаг назад левой ногой, ставит ее сзади ног атакующего, толкает его в шею левым плечом и опрокидывает на спину через свое левое бедро (рис. 319–321).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321

Урок 48

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает оба его запястья. Защищающийся наносит удар левой ладонью в разноименное запястье партнера, срывает его руку со своей руки и захватывает ее. Затем защищающийся поворачивается к партнеру лицом, захватывает

правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, а левой рукой – со стороны большого пальца. Круговым движением левой ноги отшагивает назад, скручивает кисть атакующего наружу и опрокидывает его на спину (рис. 322–324).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

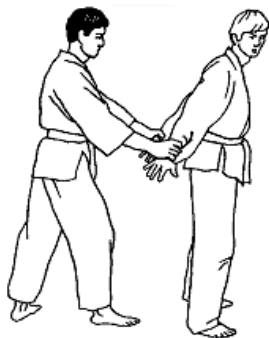


Рис. 322



Рис. 323



Рис. 324

Урок 49

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска заваливанием раскручиванием наружу туловища с захватом снаружи разноименного плеча и одноименной кисти в качестве защиты от удара основанием кулака сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит основанием правого кулака удар сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, подставляет свою правую ладонь под одноименное запястье, а левую ладонь под локоть атакующей руки партнера и делает поворот на 180° вправо. Движением вправо вниз по диагонали раскручивает туловище атакующего, и заваливает в положение лицом вниз (рис. 325–327).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327

Урок 50

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения болевого приема с давлением локтя на разноименное предплечье в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками запястья защищающегося. Последний прижимает большим и указательным пальцами правой руки большой и указательный пальцы атакующего к своему левому запястью. Кладет свой левый локоть на правую согнутую руку партнера, давит на нее сверху вниз и под воздействием боли заставляет опуститься на колени. Затем защищающийся поднимает левой рукой правый локоть атакующего вверх, заваливает его в положение лицом вниз, прижимает правую руку партнера к татами своей левой, а правой рукой сгибает его одноименную кисть внутрь и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляет сдаться (рис. 328–331).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330



Рис. 331

Урок 51

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

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье защищающегося. Последний поворачивается на 270°, одновременно захватывает левой рукой правую кисть атакующего со стороны большого пальца, раскручивает ее наружу и опрокидывает его на спину (рис. 332–334).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 332



Рис. 333



Рис. 334

Урок 52

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска раскручиванием одноименного плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает на груди одноименный отворот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, обхватывает снаружи правой рукой одноименную руку атакующего. Поднимает его локоть вверх и под воздействием боли в плечевом суставе опрокидывает на спину (рис. 335–337).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337

Урок 53

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади. Защищающийся захватывает правой рукой большой палец на одноименной руке партнера, тянет его на себя, разжимает его руки. Ставит свою левую ногу сзади за ногу атакующего, толкает его левым плечом назад и опрокидывает на спину через свое левое бедро (рис. 338, 339).



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 339

Урок 54

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием головы партнера наружу в качестве защиты от захвата туловища спереди.

Атакующий становится против партнера и обхватывает его туловище. Защищающийся отжимает правой ладонью подбородок атакующего. Захватывает обеими руками его голову, раскручивает ее влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 340).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 340

Урок 55

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве защиты от удара ребром ладони по шее.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар ребром ладони правой руки в шею партнера. Защищающийся подставляет свое левое предплечье под удар атакующей руки партнера, опускает ее круговым движением

вниз и захватывает за кисть запястье обеими руками. Затем защищающийся ставит круговым движением правой ноги свою правую стопу сзади левой, поворачивается на 180° вправо, тянет захваченную руку вниз-вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 341–343).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 341



Рис. 342



Рис. 343

Урок 56

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата рук и шеи сзади.



Рис. 344



Рис. 345



Рис. 346

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает его руки и шею. Защищающийся приседает, резко опуская руки вниз, срывает захват рук атакующего со своей шеи. Затем ставит правую ногу сзади его ног, толкает партнера правым плечом назад в туловище и опрокидывает его на спину через свое правое бедро (рис. 344–346).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 57

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.

3. Изучение проведения броска заваливанием толчком рук с захватом снаружи разноименного плеча и кисти в качестве защиты от захвата шеи сверху.

Оба партнера становятся друг перед другом. Атакующий наклоняет защищающегося, захватывает правым предплечьем его шею, а левой рукой его правое запястье и проводит удушающий прием. Защищающийся сгибает правой ладонью одноименную кисть атакующего, разрывает захват его рук. Делает шаг вперед правой ногой под его правой рукой и поворачивается на 180° вправо, одновременно сгибает кисть атакующего внутрь, поднимает обеими руками его правую руку вверх, толкает его вперед и заваливает в положение лицом вниз, (рис. 347–349).



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 58

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимает свои плечи вверх вместе с руками атакующего. Наносит ему удар в живот левым локтем, захватывает обеими руками правую руку партнера, наклоняется и перебрасывает его через свое плечо (рис. 350, 351).



Рис. 350



Рис. 351

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 59

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения осаживания на четвереньки с помощью болевого приема в качестве защиты от захвата волос на голове.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове защищающегося. Последний захватывает правой рукой кисть одноименной руки партнера со стороны мизинца, разворачивает ее внутрь. Делает шаг вперед левой ногой, сгибает руку атакующего в локте, давит на его плечо своей ладонью, под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляя отпустить хват и присесть (рис. 352–354).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 60

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием головы партнера в качестве защиты от захвата ноги.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить ногу защищающегося. Последний захватывает правой рукой подбородок атакующего, а левой – его голову. Поворачивает его голову вправо, разрывает хват рук партнера и опрокидывает его на спину (рис. 355).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355

Урок 61



Рис. 356

Рис. 357

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение совершенствования броска толчком ладони в лицо с захватом большого пальца на одноименной руке партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу запястье разноименной руки защищающегося. Последний сгибает правой рукой большой палец атакующего, толкает его левой ладонью в лицо. Поворачивает его голову влево, выводя атакующего из равновесия, и опрокидывает его на спину (рис. 356, 357).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 62

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение стоек, поворотов и передвижений.
3. Изучение проведения броска раскручиванием туловища с захватом руки и шеи в качестве защиты от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, опуская его вниз. Перехватывает в левую руку, наносит удар ребром правой ладони в шею атакующему. Наклоняет его вперед, поднимает его правую руку вверх, раскручивает ею туловище и опрокидывает на спину (рис. 358–360).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЖЕЛТОГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 4,5 месяца после получения белого пояса. Необходимо четко и без задержки продемонстрировать 25 приемов самозащиты при разных захватах, проведя приемы как в левую, так и в правую стороны.

ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

Урок 63

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом руки на разноименное плечо в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху одноименное запястье партнера. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, заводит свое левое предплечье под разноименное предплечье партнера, и соединяет вместе кисти своих рук. Затем защищающийся ставит свою левую стопу снаружи одноименной стопы атакующего, толкает его грудью в правое плечо и опрокидывает на спину через свою левую ногу (рис. 361–366).

3. Совершенствование ранее разученной техники.



Рис. 361

Рис. 362



Рис. 363



Рис. 364



Рис. 365

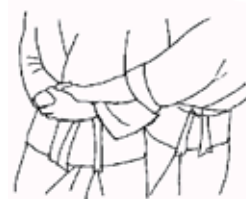


Рис. 366

Урок 64

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье защищающегося. Последний ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой стопы. Поворачивается вправо на 180°, одновременно поднимает левой рукой правую руку партнера вверх. Перехватывает его одноименное запястье правой рукой, освобождает рывком свою левую руку и перехватывает ею разноименное предплечье атакующего чуть выше своей правой кисти. Затем резким движением рук вниз опрокидывает его на спину (рис. 367–369).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 367



Рис. 368



Рис. 369

Урок 65

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястья защищающегося. Последний делает шаг вперед в сторону левой ногой и переносит на нее вес тела, одновременно наклоняет туловище вперед, опускает вниз в сторону свое левое предплечье, а правое поднимает вверх. Затем делает шаг вперед правой ногой, толкает правым плечом атакующего в шею и опрокидывает на спину (рис. 370, 371).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 370



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373



Рис. 374



Рис. 375

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястье правой руки партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой в сторону одноименной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте правую руку вместе с руками атакующего на уровень плеча и ставит круговым движением ноги свою левую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся делает шаг назад правой ногой, разворачивает атакующего на 90°, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 372–375).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 67

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу назад толчком ладони в подбородок в качестве защиты от захвата локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся захватывает левой рукой локоть атакующей руки, тянет на себя, зашагивает правой ногой за спину атакующего и толчком ладони правой руки в подбородок опрокидывает его на спину (рис. 376–378).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 376



Рис. 377



Рис. 378

Урок 68

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону, одновременно отводит внутрь левой ладонью предплечье атакующей руки партнера и переходит на ее захват, ставит круговым движением ноги правую стопу сзади своей левой и, наклоняясь, разворачивается вместе с партнером на 180°. Затем защищающийся зашагивает левой ногой за правое бедро атакующего, толкает его в шею правым плечом назад и опрокидывает на спину (рис. 379–381).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 379



Рис. 380



Рис. 381

Урок 69

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска рывком плеч назад в качестве защиты от захвата локтей обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава защищающегося чуть выше его локтей. Последний наносит удар основанием правой ладони в одноименное запястье атакующего, срывает его захват со своей одежды и захватывает его правое предплечье. Затем защищающийся резко тянет захваченную руку к себе, одновременно левой ногой зашагивает за партнера, захватывает его плечи и рывком рук назад опрокидывает его на спину (рис. 382–384).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 382



Рис. 383



Рис. 384

Урок 70

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти внутрь с давлением локтя на разноименное предплечье в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на разноименном плече партнера. Защищающийся правой рукой прижимает ее к своему плечу, надавливает сверху вниз локтем на предплечье атакующей руки; защищающийся захватывает изнутри и скручивает правую кисть партнера наружу; под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляя атакующего опуститься вниз и сдаться (рис. 385–387).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 71

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками плечи защищающегося. Последний захватывает одежду чуть ниже локтей атакующего. Ставит правую стопу напротив его одноименной ноги, поворачивается к партнеру спиной, одновременно подставляет свою левую ногу к правой. Поднимает правой рукой разноименную руку атакующего вверх, а левую тянет вниз и заводит свой таз за его правое бедро. Затем защищающийся выпрямляет ноги в коленях, наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 388–390).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 385



Рис. 386



Рис. 387



Рис. 388



Рис. 389



Рис. 390

Урок 72

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи обеими руками. Защищающийся делает шаг левой ногой назад под правой рукой партнера. Разворачивает его к себе лицом и переходит в широкую фронтальную стойку. Затем правой рукой захватывает левую кисть атакующего со стороны большого пальца, а левой рукой со стороны мизинца и срывает захват его руки со своего левого плеча. Поворачивается вправо, одновременно скручивает кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину (рис. 391–393).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393

Урок 73

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием наружу кисти поворотом на 180° в качестве защиты от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно захватывает левой рукой

разноименное запястье атакующего, ставит круговым движением ноги правую стопу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо, разворачивает партнера к себе лицом, отшагивает левой ногой назад. Обеими руками скручивает его кисть наружу и опрокидывает на спину (рис. 394–396).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 394

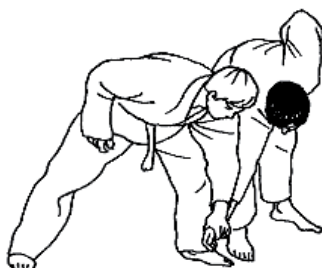


Рис. 395



Рис. 396

Урок 74

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча наружу с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, обхватывает левой рукой разноименную руку атакующего, кладет правую ладонь на его одноименное плечо и захватывает левой ладонью свое правое запястье. Затем делает круговое движение левой ногой, разворачивается на 180° влево и опрокидывает атакующего на спину (рис. 397–399).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399

Урок 75

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду на его левом локте. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой одежду чуть выше правого локтя партнера и тянет за нее влево вниз, заставляя сместить его вес тела на правую ногу. Затем защищающийся поднимает правую руку вверх, одновременно зашагивает правой ногой за правую ногу атакующего, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает за спину (рис. 400–402).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402

Урок 76

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает одежду на его локтях. Защищающийся поднимает правой рукой одноименную руку атакующего вверх, одновременно делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера,

захватывает руку от своего правого локтя и перехватывает правой рукой со стороны мизинца. Затем защищающийся делает круговое движение назад правой ногой, одновременно скручивает кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину. Завершая прием, защищающийся обходит атакующего со стороны головы и резким движением рук на себя переворачивает его на живот. Садится на колени со стороны его головы, перехватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, скручивает ее внутрь и под воздействием боли заставляет атакующего сдаться (рис. 403–405).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 77

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через плечи в качестве защиты от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнеру. Защищающийся проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки с переходом на захват плеча атакующей руки партнера, опускается на левое колено, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, выполняет бросок через плечи и опрокидывает его на спину (рис. 406, 407).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407

Урок 78

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием туловища партнера с захватом его руки и шеи с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его разноименное запястье. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выводит свою захваченную руку вперед. Затем делает круговое движение назад правой ногой, слегка наклоняется вперед и разворачивает партнера на 180° к себе лицом. Затем защищающийся поднимает своей левой рукой правую руку атакующего вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой, поворачивается на 180°, перехватывает правую кисть партнера левой рукой, поднимает его руку вверх, заставляя наклониться вперед. Кладет свою правую ладонь на его шею, делает шаг вперед правой ногой, одновременно скручивает рукой туловище атакующего вправо вперед и опрокидывает на спину (рис. 408–412).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 412

Урок 79

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием одноименной кисти внутрь в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками запястья партнера. Защищающийся перехватывает левой рукой разноименную руку атакующего, поворачивается вправо на 180°, перехватывает левой рукой правую кисть партнера со стороны мизинца, тянет ее на себя, освобождается от захвата. Затем защищающийся захватывает правой рукой правое плечо партнера снаружи, поворачивается на 180° вправо и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 413–416).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 413



Рис. 414

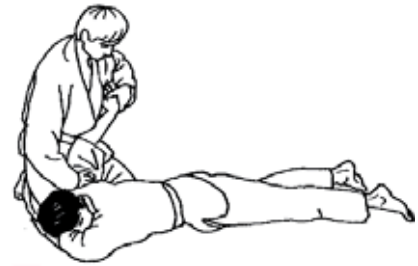


Рис. 415

Урок 80

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска выведением из равновесия поворотом на 180° с захватом изнутри разноименного предплечья в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу разноименное запястье партнера.

Защищающийся правой рукой захватывает изнутри его одноименное предплечье, разворачивается на 180° влево, выводя партнера из состояния равновесия, и движением рук по диагонали вниз опрокидывает атакующего на спину (рис. 417–419).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 416



Рис. 417



Рис. 418

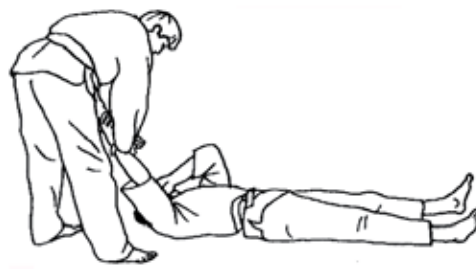


Рис. 419

Урок 81

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска через ногу назад в качестве защиты от захвата отворота на груди.



Рис. 420



Рис. 421



Рис. 422

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой отворот на груди партнера. Защищающийся заводит свой правый локоть за одноименное плечо партнера, наклоняется вперед и захватывает правой рукой его правое бедро изнутри. Затем защищающийся захватывает обеими руками правую ногу партнера, поднимает вверх, зашагивает ногой за опорную ногу, толкает атакующего правым плечом в бедро и через свою ногу опрокидывает на спину (рис. 420–422).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 82

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска подбивом стопой разноименной голени в качестве защиты от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит боковой удар кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно захватывает левой рукой плечо партнера, а правой – шею. Затем подбивает левой стопой правую голень атакующего, выводит его из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 423, 424).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 83

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения болевого приема разгибанием большого пальца на одноименной руке партнера в качестве защиты от захвата одноименной кисти снизу.



Рис. 423



Рис. 424

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается захватить правой рукой одноименную кисть защищающегося. Последний захватывает правой рукой большой палец на правой руке атакующего, разгибает его наружу и под воздействием боли заставляя партнера опуститься на колени и сдаться (рис. 425).



Рис. 425

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 84

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема загибом руки за спину в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади. Защищающийся прижимает правой рукой правую руку атакующего к своему туловищу, а своей левой ладонью сгибает его кисть в лучезапястном суставе, заставляя партнера разжать руки. Затем защищающийся скручивает левой рукой правую кисть партнера наружу, а правой рукой захватывает его локоть. Поворачивается на 180°, заходит за его спину, сгибает его руку в локте, обвивает своей левой рукой, слегка поднимает вверх и под воздействием боли в плечевом суставе заставляя сдаться (рис. 426, 427).



Рис. 426



Рис. 427

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 428

Урок 85

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы партнера и нажатием на его глаза в качестве защиты от захвата туловища спереди.

Атакующий становится против партнера и обхватывает его туловище. Защищающийся нажимает большими пальцами на глаза атакующему, поворачивает его голову вправо и опрокидывает на спину (рис. 428).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 86

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата шеи из-под одноименных плеч.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает его шею из-под одноименных плеч. Защищающийся приседает, резко опуская руки вниз, и срывает захват рук атакующего со своей шеи. Затем зашагивает левой ногой за партнера, обхватывает его ноги, поднимает вверх и опрокидывает на спину (рис. 429, 430).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 429



Рис. 430

Урок 87

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через плечи в качестве защиты от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват плеча одноименной руки партнера. Затем защищающийся опускается на правое колено, захватывает левой рукой одноименное колено атакующего и опрокидывает его на спину через свои плечи (рис. 431, 432).



Рис. 431



Рис. 432

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 88

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата шеи и одноименного запястья сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает правым предплечьем его шею, а левой рукой его одноименное запястье. Защищающийся захватывает правой рукой левую кисть партнера со стороны мизинца, поднимает его руку вверх, срывает захват атакующего со своей кисти. Затем защищающийся захватывает кисть партнера обеими руками, скручивает ее внутрь, поворачивается на 180° влево, тянет захваченную руку вниз к себе и заваливает атакующего на грудь (рис. 433–437).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437

Урок 89

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска перегибанием коленного сустава через ягодицы захватом голени в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает его руки и туловище. Защищающийся наносит удар головой назад в голову партнера. Наклоняется, захватывает его голень, резко приседает и садится ягодицами на его колено, опрокидывая атакующего на спину (рис. 438, 439).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 90

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища с захватом головы и различного плеча в качестве защиты от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить ноги защищающегося. Последний отставляет левую ногу назад, захватывает правой рукой левое плечо атакующего, а левой – затылок. Скручивает туловище партнера влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 440, 441).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 438



Рис. 439



Рис. 440



Рис. 441

Урок 91

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы в качестве защиты от удушающего приема предплечьем сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правым предплечьем его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой волосы на голове партнера, а левой – его подбородок. Скручивает его голову вправо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 442, 443).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 442



Рис. 443

Урок 92

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска опрокидыванием назад с захватом пальцев партнера в качестве защиты от захвата шеи из-под одноименных плеч.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его руки и шею из-под одноименных плеч. Защищающийся захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке

партнера и срывает их со своей шеи. Поворачивается к нему лицом, захватывает его пальцы обеими руками, разгибает их против естественного сгиба, тянет руку атакующего вниз и опрокидывает его на спину (рис. 444, 445).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 444



Рис. 445

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся 5–6 месяцев после последнего экзамена. Необходимо без задержек продемонстрировать 25 новых приемов защиты при захватах, проведя приемы как в левую, так и в правую стороны, а также 5 изученных приемов защиты от ударов руками.

ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

Урок 93

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает запястье одноименной руки защищающегося. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой, одновременно опускает вниз свою захваченную руку и толкает левой ладонью в шею атакующему. Затем ставит круговым движением свою правую стопу скрестно сзади своей левой, одновременно поворачивается вместе с партнером на 180° вправо. Разворачивает его к себе лицом, делает шаг правой ногой вперед, толкает защищающегося правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 446–449).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448



Рис. 449

Урок 94

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата разноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает сверху разноименное запястье защищающегося. Защищающийся поднимает вверх свою согнутую в локте правую руку вместе с рукой атакующего, делает шаг вперед в сторону левой ногой за спину партнера. Затем делает шаг правой ногой за спину партнера, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 450–452).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

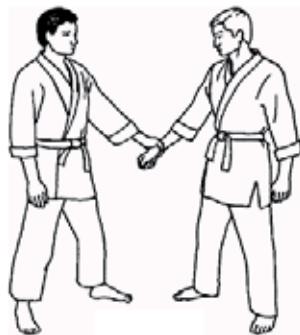


Рис. 450



Рис. 451



Рис. 452

Урок 95

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает запястья защищающегося. Последний захватывает левой рукой одноименную кисть атакующего со стороны большого пальца, тянет к себе, скручивая наружу, отшагивая правой ногой вправо назад, и опрокидывает партнера на спину (рис. 453–455).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 453



Рис. 454



Рис. 455

Урок 96

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом разноименного плеча и одноименного предплечья в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает левое запястье партнера. Последний делает шаг вперед левой ногой в сторону одноименной стопы партнера, одновременно поднимает свою согнутую в локте руку вверх вместе с руками атакующего на уровень плеча, ставит круговым движением ноги свою правую стопу снаружи от его одноименной ноги. Затем защищающийся зашагивает левой ногой за спину партнера, захватывает правой рукой его правое плечо, разворачивает на 360°, становится со стороны его левого бока, резко тянет атакующего к себе за левую руку, выводя его из равновесия, и заваливает в положение лицом вниз. Одновременно с падением партнера защищающийся опускается на колени со стороны его левого бока, прижимает правой рукой его левое плечо к коврику, а левой рукой сгибает его левую кисть вверх и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляя сдаться (рис. 456–461).



Рис. 456

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461

Урок 97

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом разноименного локтя снаружи и одноименной кисти в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше локтя. Последний захватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, скручивает ее внутрь и срывает захват атакующего со своего рукава. Затем защищающийся поднимает левой рукой разноименный локоть партнера вверх, делает шаг вперед левой ногой, подставляет к ней правую ногу, сгибает вперед туловище партнера. Делает шаг в сторону правой ногой, подтягивает к ней левую, одновременно сгибает правую кисть атакующего вверх одноименной рукой, давит на его локоть вниз левой ладонью, выводит партнера из положения равновесия и заваливает в положение лицом вниз (рис. 462–466).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 462



Рис. 463



Рис. 464



Рис. 465



Рис. 466

Урок 98

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты от удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает правую кисть атакующей руки со стороны мизинца, а правой – запястье. Затем поднимает согнутую в локте руку партнера, делает под ней поворот налево на 180°. Скручивает кисть атакующего внутрь левой рукой, а правой отбирает у него нож (рис. 467–469).

3. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой сверху вниз в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону с поворотом туловища вправо. Уходит от удара, одновременно сопровождается левой рукой движение рук партнера вниз. Затем захватывает его правую кисть



Рис. 467



Рис. 468



Рис. 469

обеими руками: левой – со стороны большого пальца, а правой – со стороны мизинца, скручивает ее наружу и опрокидывает атакующего на спину (рис. 470–472).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 470



Рис. 471



Рис. 472

Урок 99

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения болевого приема перегибанием кистей рук партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает руки защищающегося чуть выше его локтей. Последний сгибает руки в локтях, поднимает предплечья вверх, скрещивает, прижимает ладонями кисти атакующего к своей груди, делает шаг левой ногой назад, наклоняет туловище вперед. Затем резко поворачивается влево, проводит этим движением болевое воздействие на правое запястье партнера и опрокидывает его на правый бок (рис. 473–475).



Рис. 473



Рис. 474



Рис. 475

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 100

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки под разноименное плечо.



Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному запястью сбивает захват атакующего со своего плеча, захватывает его правую руку, левой рукой заводит ее под одноименное плечо и перегибает в локте против естественного сгиба (рис. 476–478).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 101

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата плеч обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает одежду на плечах партнера обеими руками. Защищающийся просовывает правую руку и голову между рук атакующего, зашагивает левой ногой за его спину и толчком левого плеча в грудь опрокидывает его на спину через левое бедро (рис. 479–482).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 479



Рис. 480



Рис. 481



Рис. 482

Урок 102

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его разноименные рукава чуть ниже плеч. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от разноименной стопы партнера, приседает, нагибается, захватывает правой рукой разноименную кисть партнера со стороны мизинца. Затем защищающийся перемещается назад под руками партнера, скручивает обеими руками его кисть внутрь, поворачивается на 180° вправо, опускает локоть захваченной руки вниз и заваливает атакующего на спину (рис. 483–488).



Рис. 483



Рис. 484

Затем защищающийся перемещается назад под руками партнера, скручивает обеими руками его кисть внутрь, поворачивается на 180° вправо, опускает локоть захваченной руки вниз и заваливает атакующего на спину (рис. 483–488).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 485



Рис. 486



Рис. 487



Рис. 488

Урок 103



Рис. 489



Рис. 490

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от колющего удара ножом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом сверху в лицо партнера. Защищающийся захватывает запястье атакующей руки двумя руками, заводит ее под свое разноименное плечо и перегибает в локте против естественного сгиба (рис. 489, 490).

3. Изучение проведения болевого приема скручиванием внутрь кисти атакующей руки партнера в качестве защиты от удара палкой в голову.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар палкой сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходя от удара. Захватывает правой рукой кисть партнера со стороны мизинца, поднимает его руку вверх, сгибая в локте, давит на него, скручивает кисть левой руки внутрь и под воздействием боли заставляя атакующего опуститься на колено (рис. 491–493).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 491



Рис. 492



Рис. 493

Урок 104

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся захватывает правой рукой правую кисть партнера, делает шаг назад левой ногой, заводит свою левую ногу за его правое бедро, толкает левым плечом атакующего в грудь и опрокидывает на спину через свое левое бедро (рис. 494, 495).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 494



Рис. 495

Урок 105

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одежду чуть выше локтей. Защищающийся слегка наклоняется, поднимает своей правой рукой одноименную руку атакующего вверх, делает под ней шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера. Захватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а правой – его



Рис. 496



Рис. 497

одноименный локоть сверху. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади своей левой, отшагивает левой ногой назад за спину атакующего, одновременно тянет его захваченную руку к себе. Разворачивает его на 180° вправо, толкает правой рукой его одноименный локоть вниз и опрокидывает в положение лицом вниз (рис. 496–501).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 498



Рис. 499



Рис. 500



Рис. 501

Урок 106

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом одноименной кисти и плеча снаружи в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой одежду чуть выше его правого локтя. Защищающийся захватывает левой рукой левое запястье партнера и отрывает его руку от своего правого рукава, поднимает вверх, захватывает правой рукой левый локоть партнера, а левой рукой – кисть. Затем защищающийся делает влево скользящий шаг и рывком рук вниз на себя сбивает атакующего в положение лицом вниз (рис. 502–505).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 502



Рис. 503



Рис. 504



Рис. 505

Урок 107

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его запястья. Защищающийся поднимает левую руку вверх, одновременно делает шаг правой ногой назад в сторону разноименной ноги партнера. Затем перехватывает обеими руками его запястья, перекрещивает его руки, делает правой ногой шаг вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 506–509).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 506



Рис. 507



Рис. 508



Рис. 509

Урок 108

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его разноименное запястье. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выводит вперед свою захваченную руку. Затем делает круговое движение назад правой ногой, слегка наклоняется вперед и разворачивает партнера на 180° к себе лицом. Затем защищающийся захватывает левой рукой правое запястье партнера, тянет на себя, срывает его хват со своей руки, перехватывает кисть партнера обеими руками, скручивает наружу и опрокидывает атакующего на спину (рис. 510–513).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 510



Рис. 511



Рис. 512



Рис. 513

Урок 109

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу правое запястье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой разноименную кисть атакующего со стороны мизинца, скручивает ее наружу, одновременно разворачивается на 90°, выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 514–516).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 514



Рис. 515



Рис. 516

Урок 110

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит вправо от себя кисть атакующей руки и захватывает со стороны большого пальца. Затем защищающийся поворачивается на 90° влево, поднимает правое предплечье атакующего вверх, захватывает из-под одноименного плеча правой рукой правую кисть



Рис. 517



Рис. 518

партнера, тянет ее вниз и опрокидывает его на спину (рис. 517–520).

3. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и захватывает палку партнера между его рук. Ставит свою левую стопу на носок между его ног, поворачивается к нему левым боком и наклоняется вперед. Затем защищающийся, используя инерцию движения атакующего, тянет его руки вниз вперед, взваливает его к себе на спину и, разворачиваясь влево, опрокидывает через себя (рис. 521–524).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522



Рис. 523



Рис. 524

Урок 111

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты при захвате отворотов обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает на груди отвороты защищающегося. Последний захватывает правой рукой одноименную кисть атакующего со стороны мизинца, скручивает ее внутрь. Сгибает его руку в локте, давит на нее вниз ладонью левой руки, под воздействием боли заставляя опуститься на колени.



Рис. 525



Рис. 526



Рис. 527

Затем защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно поднимает локоть партнера вверх, ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой и вынуждает атакующего упасть на живот. Затем перегибает кисть и локоть атакующего против естественного сгиба и под воздействием боли заставляя его сдаться (рис. 525–529).

Урок 112



Рис. 528



Рис. 529

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема разгибанием пальцев на одноименной руке партнера в качестве защиты при захвате одноименной кисти.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой старается

захватить одноименную кисть партнера. Защищающийся быстро сжимает правой рукой четыре пальца на правой руке партнера. Отшагивает назад правой ногой, одновременно надавливает своей левой ладонью на правое запястье атакующего, прижимает его ладонь к земле, а пальцы поднимает вверх и под воздействием боли вынуждает сдаться (рис. 530–532).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

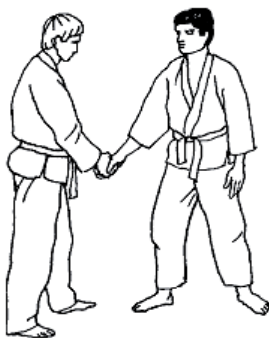


Рис. 530

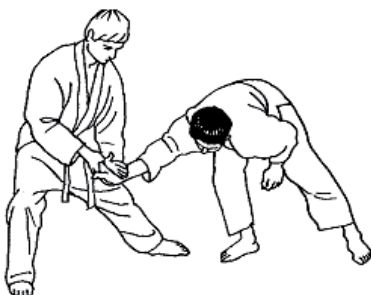


Рис. 531



Рис. 532

Урок 113

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и обхватывает его туловище.

Защищающийся захватывает его разноименное запястье и рывком рук в стороны разрывает хват атакующего. Затем защищающийся захватывает обеими руками правую кисть партнера, поворачивается на 180° вправо, скручивает его плечо и кисть наружу и опрокидывает атакующего на спину (рис. 533–535).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 533



Рис. 534



Рис. 535

Урок 114

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается обхватить руки партнера и его туловище. Последний слегка наклоняется, отшагивает назад левой ногой и наносит удар в промежность партнеру основанием большого и указательного пальцев. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру, захватывает левой рукой его разноименный рукав, а правой – левое плечо сзади. Подбивает его тазом, наклоняется и опрокидывает на спину (рис. 536–538).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 536



Рис. 537



Рис. 538

Урок 115

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук партнера в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правой рукой его шею, а левой – запястье одноименной руки. Защищающийся приседает, одновременно поднимает своей левой рукой одноименную руку атакующего вверх, делает под ней шаг назад правой ногой и ставит ее снаружи от левой стопы партнера. Затем захватывает одноименные запястья, скрещивает его руки и опрокидывает на спину (рис. 539–542).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 539



Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542

Урок 116

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро с колен с захватом одноименной кисти и руки под разноименное плечо в качестве защиты от удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит режущий удар ножом слева направо в шею партнера. Защищающийся проводит

верхний боковой блок левым предплечьем в запястье атакующей руки партнера, опускает ее вниз круговым движением руки и перехватывает правой рукой одноименную кисть атакующего со стороны мизинца. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой, а левой рукой захватывает свое правое запястье из-под правой руки атакующего, опускается на правое колено, поворачивается вправо и опрокидывает партнера через свое левое бедро (рис. 543–547).



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545



Рис. 546

3. Изучение проведения броска заваливанием партнера лицом вниз с захватом его разноименного плеча в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, уходит от удара палки партнера. Захватывает правой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а левой – локоть снизу, поднимает его руку вверх, сгибает в локте. Делает шаг вперед левой ногой, разворачивает атакующего на 180°, вынуждая наклонить туловище вниз, потерять равновесие и упасть на живот (рис. 548–550).



Рис. 547



Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550

Урок 117

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучить проведение броска скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата пояса спереди.



Рис. 551

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает спереди пояс партнера. Защищающийся захватывает правое запястье партнера обеими руками, тянет вверх и срывает его захват со своего пояса. Затем защищающийся перехватывает правую кисть партнера обеими руками, поднимает его руку вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой, поворачивается на 180° влево, скручивает кисть атакующего внутрь и толчком рук вниз назад заваливает его на спину (рис. 551–555).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 552



Рис. 553



Рис. 554



Рис. 555

Урок 118

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема перегибанием пальцев в качестве защиты от захвата волос на голове.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове защищающегося. Последний сильно прижимает к своей голове кисть атакующей руки партнера, отшагивает назад правой ногой. Резко наклоняется вперед, разгибая пальцы атакующего против естественного сгиба, выводит его из равновесия и опрокидывает на живот (рис. 556, 557).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 556



Рис. 557

Урок 119

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через грудь в качестве защиты от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняется и пытается захватить бедра защищающегося. Последний наклоняется, обхватывает руками туловище атакующего, тянет на себя, перекачивается на спину и перебрасывает партнера через свою грудь (рис. 558–560).

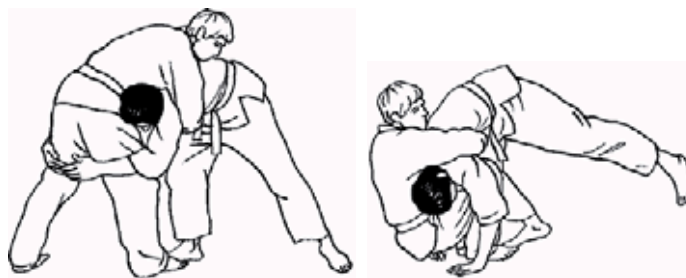


Рис. 558

Рис. 559

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 120

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удара скрестным движением ладоней в качестве защиты от захвата отворота.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на груди защищающегося. Последний наносит удар ладонью левой руки по внешней стороне кисти партнера снаружи, а правой ладонью по его запястью изнутри и срывает захват со своей груди (рис. 561, 562).



Рис. 560



Рис. 561

Рис. 562

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 121

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение ухода нырком под атакующую руку партнера в качестве защиты от захвата воротника сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его воротник. Защищающийся натягивает руками отвороты своего костюма и зажимает ими правую кисть атакующего. Делает шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от правой стопы партнера, поворачивается влево под его рукой и уходит от захвата (рис. 563–565).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 122

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска заваливанием вперед с захватом разноименного плеча и одноименного предплечья в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар ножом слева направо в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, захватывает левой рукой разноименное плечо, а правой – одноименное запястье атакующей руки партнера, разворачивает его на 90° вправо и заваливает по диагонали лицом вниз (рис. 566–569).



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568



Рис. 569

3. Разучить проведение броска толчком плеча вперед в качестве защиты от удара палкой сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает замах обеими руками и наносит удар палкой в голову партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону и проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват одноименного запястья партнера. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги свою правую стопу сзади скрестно своей левой. Поворачивается вправо на 180°, одновременно тянет за собой партнера правой рукой, а левой подталкивает в затылок. Разворачивает его к себе правым боком, захватывает его голову обеими руками, скручивает влево и опрокидывает на спину (рис. 570–574).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 570



Рис. 571



Рис. 572



Рис. 573



Рис. 574

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после последнего экзамена. При этом необходимо:

1) показать четко и без задержки 25 новых способов защиты от захватов, как в левую, так и в правую стороны;

2) показать четко и без задержки по 5 изученных способов защиты от ударов палкой и ножом, как в левую, так и в правую стороны;

3) простоять минуту, защищаясь от двух атакующих, наносящих поочередно удары кулаком и ребром ладони.

ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА

Урок 123

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через бедро с захватом одноименного запястья и разноименного локтя под разноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье партнера. Защищающийся сбивает правой ладонью хват партнера и перехватывает его правую руку своей правой рукой. Затем защищающийся обводит сверху левой рукой руку партнера чуть выше локтя, заводит под его правое плечо, захватывает свое правое запястье, перегибает руку атакующего против естественного сгиба через свое левое предплечье и выполняет бросок через бедро (рис. 575–577).



Рис. 575



Рис. 576



Рис. 577

3. Разучить контрприем от вышеизложенного технического действия.

Защищающийся пытается провести болевое воздействие на локоть партнера с захватом его руки под плечо. Атакующий ставит свою правую ногу впереди ног партнера, скручивает свою правую руку внутрь, наклоняется вперед и опрокидывает защищающегося на спину.

Этот прием можно выполнять броском через ногу вперед или броском через бедро (рис. 578–580).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 578



Рис. 579



Рис. 580

Урок 124

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча в разноименное плечо в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает запястье одноименной руки защищающегося. Последний шагает левой ногой вперед, опускает захваченную руку вниз, подталкивает атакующего в шею левой рукой, поворачивается с ним на 180° вправо. Затем делает шаг левой ногой вперед в сторону одноименной ноги партнера, одновременно захватывает правой рукой его одноименную кисть со стороны мизинца, скручивает ее наружу и выводит его правую руку вверх вперед. Затем защищающийся толкает левым плечом разноименное плечо атакующего вперед, одновременно тянет его предплечье вниз к себе и опрокидывает его на спину (рис. 581–584).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 581



Рис. 582



Рис. 583



Рис. 584

Урок 125

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает оба запястья партнера. Защищающийся поднимает левой рукой правую руку партнера вверх, поворачивается под ней на 180° влево, толкает атакующего левым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 585–587).



Рис. 585



Рис. 586



Рис. 587

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 126

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед со скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху правое запястье защищающегося. Последний сгибает захваченную руку в локте и поднимает ею обе руки атакующего вверх. Захватывает левой рукой его разноименную кисть со стороны мизинца и отрывает от своей руки. Затем кладет правую ладонь на его правый локоть и делает шаг в сторону левой ногой, одновременно сильным и резким движением рук защищающийся выпрямляет захваченную руку, выводит партнера из положения равновесия и опрокидывает на грудь. После этого защищающийся опускается на колени со стороны головы партнера, и проводит болевое воздействие скручиванием его плечевого сустава. Под воздействием боли в плечевом суставе атакующий вынужден сдаться (рис. 588–591).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 588

Рис. 588



Рис. 589



Рис. 590

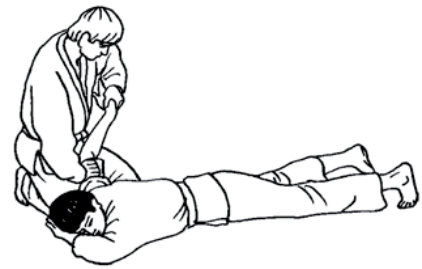


Рис. 591

Урок 127

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав защищающегося чуть выше его локтя. Последний наносит удар правой ладонью в одноименное запястье партнера, срывает его захват со своей одежды. Крепко зажимает его руку, тянет на себя, делает шаг вперед правой ногой, толкает атакующего правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 592–595).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 592



Рис. 593



Рис. 594



Рис. 595

Урок 128

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

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

3. Повторить приемы защиты от ударов ножом, разученные на предыдущих уроках.

4. Разучить проведение броска заваливанием вперед с захватом плеча и кисти и поворотом на 180° в качестве защиты от удара ножом снизу.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой с поворотом туловища влево и захватывает правой рукой кисть одноименной руки партнера со стороны мизинца. Затем защищающийся поднимает ее вверх, захватывает левой рукой правый локоть атакующего, делает шаг вперед левой ногой, толкает партнера вниз вперед и заваливает его на грудь (рис. 596–599).

Выполнить 20 раз, поочередно меняясь ролями.



Рис. 596



Рис. 597



Рис. 598



Рис. 599

5. Изучение проведения броска толчком концом палки в шею с поворотом на 180° в качестве защиты от колющего удара палкой в живот.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону, уходя от удара. Захватывает



Рис. 600

правой рукой левую кисть партнера, ставит круговым движением ноги свою левую ногу сзади своей правой. Поворачивается влево на 180°, разворачивая атакующего к себе лицом, делает шаг вперед в сторону правой ногой, захватывает левой рукой его правую кисть. Затем защищающийся выводит руки атакующего вверх вперед вправо, делает шаг вперед левой ногой, толкает левым от себя концом палки в шею, опрокидывает на спину (рис. 600–604).

6. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 601



Рис. 602



Рис. 603



Рис. 604

Урок 129

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, а левой – его разноименный локоть, поднимает его правую руку вверх, разворачивает атакующего на 180° вправо и толчком рук вперед заваливает лицом вниз (рис. 605–608).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 605



Рис. 606



Рис. 607



Рис. 608

Урок 130

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата разноименного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом плече защищающегося. Последний делает шаг вперед в сторону правой ногой, поворачивается к атакующему спиной, зашагивает левой стопой за его правую ногу и толчком левого плеча назад опрокидывает его на спину (рис. 609–611).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 609



Рис. 610



Рис. 611

Урок 131

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием шеи с захватом головы в качестве защиты от захвата плеч спереди.



Рис. 612



Рис. 613

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками плечи партнера. Защищающийся наклоняется вперед, опускает голову под руки партнера, круговым движением правой руки наружу срывает его захват со своих плеч, захватывает его голову, поворачивает влево от себя и опрокидывает атакующего на спину (рис. 612–617).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 614



Рис. 615



Рис. 616



Рис. 617

Урок 132

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от левой стопы партнера. Переходит в широкую фронтальную стойку и разворачивается вправо. Затем защищающийся захватывает запястья одноименных рук атакующего, срывает их со своих плеч, перекрещивает и опрокидывает его на спину (рис. 618–620).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 618



Рис. 619

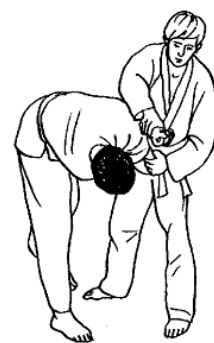


Рис. 620



Рис. 621



Рис. 622

Урок 133

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед, проводя скрестным движением рук болевое воздействие перегибом локтя через плечевой сустав в качестве защиты от захвата воротника сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его воротник правой рукой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, захватывает левой рукой разноименное плечо партнера и прижимает его предплечье к своему левому плечу. Поворачивается к нему лицом и обеими ладонями давит на его локоть, отшагивает правой ногой в сторону, опрокидывает атакующего лицом вниз и под воздействием боли в локтевом суставе заставляя сдаться (рис. 621–623).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 623

Урок 134

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от колющего удара ножом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар ножом сверху в лицо партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, спускает его вниз, перехватывает левой рукой снизу разноименную кисть партнера, поднимает его правую руку вверх и делает под ней шаг вперед с поворотом на 180° влево. Затем защищающийся скручивает правую кисть атакующего внутрь и отбирает правой рукой у него нож (рис. 624–626).



Рис. 624



Рис. 625



Рис. 626

3. Изучение проведения броска назад с выведением партнера из равновесия в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и уходит от удара.



Рис. 627



Рис. 628



Рис. 629

Захватывает левой рукой палку партнера впереди его одноименной кисти, а правой – сзади, делает шаг вперед правой ногой. Толчком палки вперед поднимает руки атакующего вверх. Ставит свою левую стопу скрестно своей правой, поворачивается на 180° влево. Затем защищающийся заводит палкой руки партнера ему за голову, тянет их вниз и опрокидывает его на спину (рис. 627–629).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 135

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом снаружи разноименного локтя и кисти в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.



Рис. 630

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду чуть выше его левого локтя. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, тянет его на себя и срывает захват со своего локтя. Затем защищающийся делает поворот на 180° влево, захватывает левой рукой правый локоть партнера, давит на него ладонью вниз, а правой рукой сгибает его запястье вверх, одновременно отшагивает правой ногой в сторону, подставляет к ней левую ногу, выводит атакующего из положения равновесия и заваливает его на живот в положение лицом вниз (рис. 630–634).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 631



Рис. 632



Рис. 633



Рис. 634

Урок 136

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его рукава чуть выше локтей. Защищающийся правой рукой захватывает разноименное запястье партнера, срывает его захват со своего левого локтя, разворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой из-под одноименной руки левое предплечье атакующего, скручивает его плечо наружу и опрокидывает партнера на спину (рис. 635–638).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 635

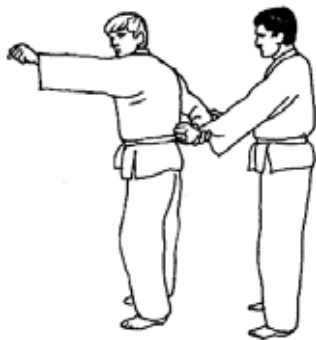


Рис. 636



Рис. 637



Рис. 638

Урок 137

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с поворотом на 180° и с захватом кисти изнутри и плеча в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поднимает левой рукой одноименную руку партнера вверх, делает под ней шаг назад правой ногой, срывает захват атакующего с запястья своей правой рукой и перехватывает его кисть со стороны мизинца в левую руку. Затем защищающийся надавливает правой ладонью на разноименное плечо атакующего, ставит круговым движением свою левую ногу сзади скрестно своей правой, поворачивается с партнером на 180° влево и заваливает его на живот (рис. 639–643).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 639



Рис. 640



Рис. 641



Рис. 642



Рис. 643

Урок 138

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом одноименной кисти и разноименного локтя снаружи в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает оба его запястья. Защищающийся правой рукой поднимает одноименную руку партнера вверх, одновременно делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от его правой стопы. Затем защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, сгибает ее вверх, а левой рукой захватывает разноименный локоть и давит на него вниз, одновременно отшагивает правой ногой в сторону, подставляет к ней левую, выводя атакующего из равновесия, и опрокидывает его лицом вниз (рис. 644–647).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 644



Рис. 645



Рис. 646



Рис. 647

Урок 139

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками снизу запястье правой руки партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги левую стопу сзади своей правой и опускает правой рукой руки партнера вниз. Затем защищающийся ставит свою правую стопу сзади ног атакующего, толкает его назад правым плечом в шею и опрокидывает на спину через свое правое бедро (рис. 648–650).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 648



Рис. 649



Рис. 650

Урок 140

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся отводит левой ладонью в сторону атаковую руку партнера, захватывает ее за кисть обеими руками, скручивает ее наружу, опрокидывает партнера на спину, переворачивает на живот и обезоруживает (рис. 651, 652).

3. Изучение проведения броска назад скручиванием кисти и плеча наружу в качестве защиты от удара палкой в голову.

Атакующий замахивается обеими руками и наносит удар палкой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, захватывает правой рукой правое запястье партнера, опускает его руки вниз, перехватывает левой рукой его правое запястье, затем поднимает руки атакующего вверх, поворачивается под ними на 180° вправо, выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 653, 654).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 651



Рис. 652



Рис. 653



Рис. 654

Урок 141

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска раскручиванием туловища наружу с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот на груди партнера. Защищающийся заводит свое правое плечо под одноименное плечо атакующего, круговым движением руки наружу вверх захватывает его шею, продолжая движение по кругу вниз, сгибает его туловище и опрокидывает на спину (рис. 655, 656).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 655



Рис. 656

Урок 142

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска скручиванием плеча наружу с захватом предплечья под одноименное плечо в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его туловище. Защищающийся захватывает разноименные кисть и запястье партнера, тянет их в стороны и разрывает захват рук атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо, зажимает между своим правым плечом и туловищем правую руку партнера, сгибает ее в локте и заводит под его плечо свое одноименное предплечье, скручивает его наружу и толчком разные стороны правой ладони в грудь опрокидывает атакующего на спину (рис. 657–660).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 657



Рис. 658



Рис. 659



Рис. 660

Урок 143

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается обхватить руки и туловище защищающегося. Последний резко приседает и поднимает своими плечами вверх вытянутые руки атакующего. Затем обхватывает его бедра, толкает плечом в туловище, дергает за ноги партнера на себя и опрокидывает (рис. 661–664).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 661



Рис. 662



Рис. 663



Рис. 664

Урок 144

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска захватом ног в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и пытается захватить его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимая свои плечи вверх вместе с руками атакующего, и наносит ему удар левым локтем в живот.

Затем защищающийся зашагивает левой ногой за партнера, захватывает его бедра, резко тянет вверх и опрокидывает его на спину (рис. 665, 666).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 665



Рис. 666



Рис. 667



Рис. 668

Урок 145

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скрестным перекрещиванием рук в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходя от удара палки, одновременно захватывая правой рукой кисть разноименной руки атакующего. Ставит свою левую стопу скрестно своей правой, поворачивается на 180° и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся захватывает левой рукой правую кисть партнера, поднимает свою правую руку вверх, а другую опускает вниз. Делает шаг вперед левой ногой, перекрещивает руки атакующего, выводит его из состояния равновесия и опрокидывает на спину (рис. 667–670).



Рис. 669



Рис. 670

3. Изучение проведения броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит слева направо колющий удар ножом в шею партнера. Защищающийся проводит правым предплечьем блок с переходом на захват запястья атакующий руки партнера. Ставит круговым движением ноги правую стопу сзади скрестно левой, поворачивается вправо на 180°. Одновременно толкает левой ладонью атакующего в затылок и разворачивает его к себе лицом, опускает его правую руку вниз и захватывает ее за кисть со стороны мизинца левой рукой. Затем защищающийся делает шаг вперед под правой рукой партнера, поворачивается на 180° вправо. Сгибает руку атакующего в локте, поднимает вверх, скручивает его кисть внутрь. Под воздействием боли атакующий разжимает пальцы, и партнер вынимает из них нож правой рукой (рис. 671–674).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 671



Рис. 672



Рис. 673



Рис. 674

Урок 146

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера внутрь в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его шею, а левой – его правое запястье. Защищающийся поднимает вверх свою правую руку и захватывает ею четыре пальца на левой руке партнера, а левой, подняв ее вверх, – его большой палец, тянет его руку вперед, скручивает наружу, одновременно делает шаг назад в сторону левой ногой, подставляет к ней свою правую ногу и опрокидывает партнера на спину (рис. 675–677).



Рис. 675



Рис. 676



Рис. 677

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 147

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата шеи сбоку.

Атакующий становится сбоку от партнера, захватывает между своим правым плечом и предплечьем его шею, а левой рукой – свое одноименное запястье. Защищающийся сгибает правой ладонью одноименную кисть атакующего, разрывает захват его рук. Делает шаг

вперед правой ногой под его правой рукой, поворачивается на 180° влево. Затем захватывает правой рукой шею партнера, а левой – его правую руку, поднимая ее вверх, скручивает ею туловище атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 678–681).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 678



Рис. 679



Рис. 680



Рис. 681

Урок 148

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и пытается захватить его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимая свои плечи вверх вместе с руками атакующего. Наносит ему удар левым локтем в живот, зашагивает за него левой ногой, толкает его назад левым плечом и опрокидывает на спину через свое левое бедро (рис. 682–684).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 682



Рис. 683



Рис. 684



Рис. 685



Рис. 686



Рис. 687

Урок 149

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема на лучезапястный сустав скручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата волос на голове.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его волосы на голове. Защищающийся сильно прижимает обеими ладонями кисть партнера к своей голове. Делает шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от его правой стопы. Поворачивается на 180° влево, скручивает кисть атакующего внутрь и под воздействием боли в лучезапястном суставе заставляет сдаться (рис. 685–687).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 688

Урок 150

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием головы в качестве защиты от захвата ног сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и обхватывает его ноги. Защищающийся разворачивается вправо, захватывает правой рукой подбородок партнера, а левой – затылок. Скручивает его голову, заставляя отпустить захват ног, и опрокидывает его на спину (рис. 688).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 151

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение обратного броска через спину в качестве защиты от режущего удара ножом по диагонали справа налево.



Рис. 689

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий наносит режущий удар ножом по диагонали справа налево по шее защищающегося. Защищающийся левым предплечьем опускает вниз предплечье атакующей руки партнера и правой рукой захватывает ее за кисть со стороны мизинца, а левой – со стороны большого пальца. Затем защищающийся поднимает захваченную руку партнера вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой, ставит ее между ног атакующего, взваливает его на свою поясницу и проводит бросок через спину (рис. 689–693).



Рис. 690



Рис. 691



Рис. 692



Рис. 693

3. Изучение проведения броска назад с поворотом на 180° в качестве защиты от колющего удара палкой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит колющий удар палкой в живот партнеру. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара. Захватывает правой рукой палку атакующего рядом с его левой кистью, отставляет круговым движением левую ногу назад. Поворачивается на 180° влево, разворачивает за собой партнера, поднимает правой рукой палку вверх, одновременно делает шаг вперед левой ногой. Поворачивается вправо на 90° и захватывает палку левой рукой. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру и поднимает палку вместе с его руками вверх, наклоняется вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 694–696).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 694



Рис. 695



Рис. 696

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ СИНЕГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после последнего экзамена. При этом необходимо:

1) показать четко и без задержки 25 новых способов защиты от захватов, как в левую, так и в правую стороны;

2) показать четко и без задержки по 5 способов защиты от ударов ножом и палкой, как в левую, так и в правую стороны;

3) простоять минуту, защищаясь от двух атакующих, наносящих поочередно удары ножом и палкой.

ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

Урок 152

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком рук в одноименное плечо и разноименное предплечье в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся ставит круговым движением ноги правую стопу сзади скрестно своей левой, разворачивается влево на 180°, захватывает правой рукой правое плечо партнера, а левой – разноименное запястье, толкает захваченную руку атакующего от себя вперед и опрокидывает его на спину (рис. 697–699).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

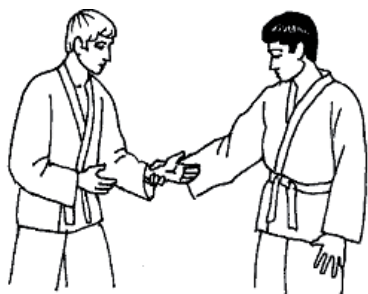


Рис. 697



Рис. 698



Рис. 699

Урок 153

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема давлением кисти на лучезапястный сустав в качестве защиты от захвата сверху одноименного запястья. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает сверху одноименное запястье партнера. Защищающийся поднимает вверх правой рукой одноименную руку партнера. Прижимает левой рукой пальцы его правой руки к своему левому запястью и надавливает ребром ладони своей правой руки на одноименное запястье атакующего. Затем защищающийся перешагивает через правое плечо партнера и перегибает его правый локоть против естественного сгиба (рис. 700–702).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 700



Рис. 701



Рис. 702

Урок 154

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро с захватом разноименного запястья в качестве защиты от захвата разноименных запястий сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает сверху разноименные запястья защищающегося. Последний разворачивает правую руку ладонью вверх и перехватывает разноименное запястье партнера, делает шаг вперед правой ногой, одновременно поднимает правой рукой разноименную руку атакующего вверх, делает поворот на 180° влево. Затем защищающийся наклоняется вперед, выполняет бросок через бедро и опрокидывает партнера на спину через свое туловище (рис. 703–706).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 703



Рис. 704



Рис. 705



Рис. 706

Урок 155

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками сверху правое запястье защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой в сторону правой стопы атакующего, одновременно согнутой правой рукой поднимает вверх его руки. Затем защищающийся ставит круговым движением ноги левую стопу сзади скрестно своей правой, зашагивает правой ногой за стопы атакующего, толкает его правым плечом вниз назад и опрокидывает на спину через свое правое бедро (рис. 707–709).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 707



Рис. 708



Рис. 709

Урок 156

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема скручиванием кисти внутрь с последующим заваливанием на грудь в качестве защиты от колющего удара ножом сверху.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом сверху в лицо защищающегося. Защищающийся левым предплечьем опускает атакующую руку



Рис. 710

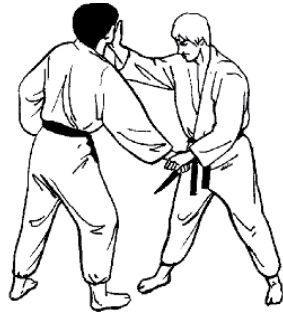


Рис. 711

партнера вниз, левой рукой захватывает ее за кисть со стороны мизинца, а правой – со стороны большого пальца. Затем защищающийся поднимает захваченную руку партнера локтем вверх, делает под ней шаг вперед правой ногой, поворачивается на 270° влево, захватывает правой рукой одноименный локоть атакующего, рывком опускает его вниз, тянет на себя, одновременно делает шаг назад, заваливает партнера на грудь и обезоруживает (рис. 710–715).



Рис. 712



Рис. 713

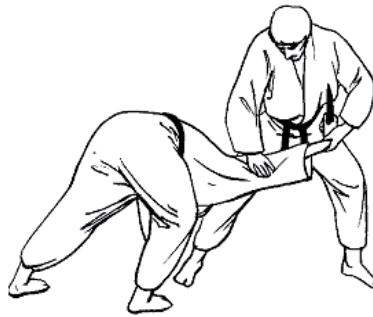


Рис. 714



Рис. 715

3. Разучить прием защиты от удара палкой средней длины сверху с последующей контратакой.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит удар палкой средней длины сверху по голове защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо, сопровождает левой ладонью движение палки вниз, захватывает ее обеими руками, толкает вверх вперед, направляя торцом в лицо партнера, затем рывком к себе обезоруживает нападающего (рис. 716, 717).



Рис. 716



Рис. 717

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 157

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через ногу вперед скручиванием разноименного плеча наружу в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, ставит свою правую стопу снаружи от одноименной стопы партнера, обхватывает левой рукой его правое плечо, скручивает его наружу и соединяет свои кисти в «крючок». Затем защищающийся ставит свою левую ногу впереди ног партнера и движением рук вперед вниз опрокидывает атакующего на спину (рис. 718–720).



Рис. 718



Рис. 719



Рис. 720

3. Чтобы защититься от этого приема, атакующий должен прогнуться назад, опереться левой ладонью в татами, выполнить мах вперед прямой ногой, перевернуться через голову и встать на ноги (рис. 721–723).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 721



Рис. 722



Рис. 723

Урок 158

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска поворотом головы с захватом лица партнера в качестве защиты от захвата локтей.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше его локтей. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному запястью партнера срывает его захват со своей левой руки. Тянет руку на себя, разворачивает атакующего к себе правым боком, кладет левую ладонь на его лицо чуть ниже основания носа и движением ладони от себя влево опрокидывает партнера на спину (рис. 724–727).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 724



Рис. 725



Рис. 726



Рис. 727

Урок 159

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска раскручиванием туловища с захватом руки и шеи в качестве контрприема от захвата разноименного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера, обозначает правым коленом удар в его живот, захватывает правой рукой его разноименную руку и шею, сгибает его туловище вниз, скручивает наружу (рис. 728–731).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 728



Рис. 729



Рис. 730



Рис. 731

Урок 160

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища с захватом разноименных плеч в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает одежду на плечах партнера. Защищающийся заводит шею под правую руку атакующего, захватывает левой рукой правое плечо снизу, а правой – разноименное плечо сверху, делает шаг вперед левой ногой, скручивает туловище партнера и опрокидывает его на спину (рис. 732–735).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 732



Рис. 733



Рис. 734



Рис. 735

Урок 161

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение обратного броска через ногу вперед с захватом руки под плечо в качестве защиты от колющего удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом в живот партнера снизу. Защищающийся захватывает его запястье атакующей руки двумя руками и поворачивается вправо на 180° вокруг своей правой ноги. Затем защищающийся ставит свою левую ногу впереди снаружи от одноименной стопы партнера, толкает его левым плечом в разноименное плечо, одновременно наклоняется вправо вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 736–738).



Рис. 736



Рис. 737



Рис. 738

3. Разучить новый прием защиты от колющего удара палкой средней длины в нижнюю часть туловища.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар палкой средней длины в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся выполняет блок опущенным вниз предплечьем правой руки в ближний к нему конец палки и перехватывает его левой рукой. Затем защищающийся ударом правого локтя по левому предплечью атакующего сбивает его захват с палки и обозначает ею удар в лицо, перехватывает правой рукой дальний от себя конец палки, тянет к себе и обезоруживает нападающего (рис. 739–741).

Выполнить 20 раз, поочередно меняясь ролями.

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 739



Рис. 740



Рис. 741

Урок 162

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

Разучить бросок рывком плеч сзади в качестве контрприема от захвата одноименного плеча сзади.

1. Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его одноименное плечо. Защищающийся заводит левую руку за правое плечо партнера, ставит свою левую стопу снаружи от его разноименной стопы, делая нырок под его правой рукой, и становится за спиной атакующего. Затем защищающийся захватывает разноименные плечи партнера, тянет на себя и опрокидывает его на спину (рис. 742–744).



Рис. 742



Рис. 743



Рис. 744

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 163

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через бедро в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи. Защищающийся зажимает между плечом и предплечьем правой руки левое плечо партнера, захватывает левой рукой его разноименный рукав выше локтя, проводит бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину (рис. 745–747).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 745



Рис. 746



Рис. 747

Урок 164

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска скручиванием туловища по диагонали с захватом разноименного запястья и шеи в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левый рукав выше локтя. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, тянет его на себя и срывает его захват со своей руки, поворачивается вправо на 180° и перехватывает правую кисть атакующего обеими руками пальцами вверх. Затем защищающийся резко тянет руку атакующего на себя, вынуждает его наклониться вперед, захватывает правой рукой его одноименное плечо сверху, а левой – разноименное запястье снизу, одновременно делает шаг вперед левой ногой, поднимает руку партнера вверх, давит на шею и опрокидывает на спину (рис. 748–751).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 748



Рис. 749



Рис. 750



Рис. 751

Урок 165

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его рукава чуть выше локтей. Защищающийся делает шаг назад в сторону левой ногой, заходит ею за спину атакующего,

захватывает левой рукой его шею сзади, а правой – разворачивает на 180° вправо, затем толкает атакующего правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 752–755).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 752



Рис. 753



Рис. 754



Рис. 755

Урок 166

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска заваливанием вперед со скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и захватывает кисть атакующей руки со стороны мизинца и большого пальца. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой и поворачивается на 180° влево под правым плечом партнера, скручивает его кисть внутрь, отшагивает назад, резко тянет захваченную руку вниз на себя и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 756–758).

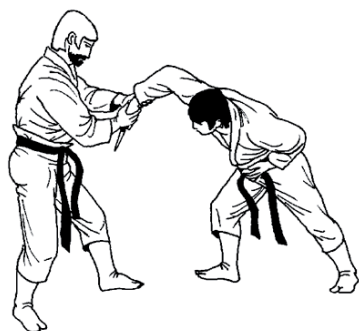


Рис. 756



Рис. 757



Рис. 758

3. Разучить новый прием защиты от колющего удара палкой средней длины в нижнюю часть туловища.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий держит палку обеими руками и проводит колющий удар ее торцом в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, одновременно отбивая опущенным вниз левым предплечьем ближний к себе конец палки, и перехватывает его снизу правой рукой. Затем защищающийся сбивает левой ладонью хват одноименной руки партнера, выводит свою правую руку вперед и обозначает удар палкой в лицо атакующего, перехватывает другой конец палки левой рукой, тянет его к себе и проводит обезоруживание (рис. 759–761).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 759



Рис. 760



Рис. 761

Урок 167

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.



Рис. 762

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, поднимает правой рукой правую руку атакующего вверх. Перехватывает ее за запястье, захватывает левой рукой свое правое предплечье из-под предплечья атакующей руки партнера. Поворачивается влево на 180°, скручивает его плечо наружу и опрокидывает атакующего на спину (рис. 762–767).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 763



Рис. 764



Рис. 765



Рис. 766



Рис. 767

Урок 168

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение болевого приема на лучезапястный сустав давлением на него ребром ладони.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одноименные запястья. Защищающийся поднимает левой рукой левую руку партнера вверх, делает под ней шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° вправо и прижимает своей левой кистью правую кисть партнера к своему одноименному запястью. Затем защищающийся давит ребром ладони правой руки на одноименное запястье атакующего, вынуждает его опуститься на колени, перехватывает его правый локоть левой рукой, разворачивается вместе с партнером на 180° вправо и заваливает его в положение лицом вниз (рис. 768–773).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 768



Рис. 769



Рис. 770



Рис. 771



Рис. 772

Урок 169

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища по диагонали в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками правое запястье защищающегося. Последний поворачивается влево, одновременно тянет захваченной рукой руки атакующего вниз, скручивает по диагонали его туловище, выводит из равновесия и опрокидывает на спину (рис. 774–777).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 773



Рис. 774



Рис. 775

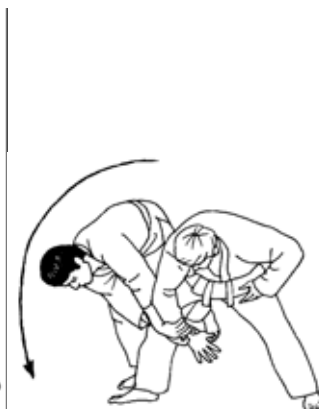


Рис. 776



Рис. 777

Урок 170

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удара средней фалангой большого пальца в болевую зону внешней стороны запястья в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу оба запястья партнера. Защищающийся скрещивает перед собой руки атакующего, сводит их навстречу друг другу и средней фалангой большого пальца правой руки партнера наносит ему удар в середину внешней стороны запястья левой руки, затем освобождается от захвата (рис. 778–780).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 778



Рис. 779



Рис. 780

Урок 171

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема перегибанием локтевого сгиба под разноименным плечом в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.



Рис. 781



Рис. 782



Рис. 783

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименное запястье партнера снизу. Защищающийся левой рукой захватывает правое запястье атакующего, поворачивается вправо, скручивает его руку внутрь под свое левое плечо и перегибает ее в локтевом суставе против естественного сгиба (рис. 781–783).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 172

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска подбиванием стопы с захватом одноименного бедра в качестве защиты от захвата от воротов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные отвороты защищающегося. Последний заводит правый локоть за одноименное плечо партнера, захватывает правой рукой его одноименное бедро изнутри, поднимает вверх, подбивая правой стопой голень опорной ноги атакующего, и опрокидывает его на спину (рис. 784–787).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 784



Рис. 785



Рис. 786



Рис. 787

Урок 173

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение нового болевого приема на лучезяпстный сустав скручиванием кисти внутрь и давлением ладони на предплечье в качестве защиты от захвата пояса спереди.



Рис. 788

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на животе партнера. Защищающийся захватывает правой рукой правую кисть партнера, скручивает ее внутрь и давит своей левой ладонью на разноименное запястье атакующего. Затем защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 90° вправо, заваливает атакующего на живот и левым коленом давит на его правое плечо (рис. 788–791).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

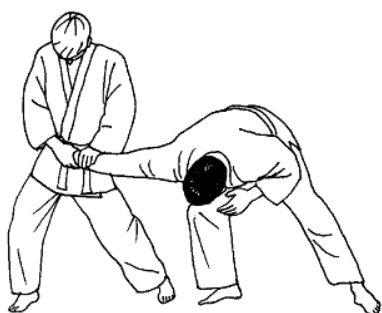


Рис. 789



Рис. 790



Рис. 791

Урок 174

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата руки и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правой рукой его шею, а левой – одноименное запястье. Защищающийся поднимает свою левую руку вверх, кладет левую руку противника на свое плечо, обхватывает ее правой рукой, разворачивается слегка влево, наклоняется вперед, выводя партнера из равновесия, опрокидывает его на спину через свое туловище (рис. 792–795).



Рис. 792



Рис. 793



Рис. 794



Рис. 795

Урок 175

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо с захватом разноименного запястья и шеи в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает обеими руками его туловище спереди. Защищающийся захватывает разноименную кисть и запястье атакующего, тянет

одну его руку вверх, другую вниз и разрывает хват партнера. Затем защищающийся захватывает правой рукой шею партнера из-под его правого плеча, быстро опускается на колени, скручивает туловище атакующего по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 796–798).



Рис. 796



Рис. 797



Рис. 798

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 176

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через спину в качестве защиты от колющего удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит колющий удар ножом в шею партнера. Защищающийся круговым движением левой руки опускает вниз атакующую руку партнера, перехватывает его правую кисть со стороны мизинца одноименной рукой и поднимает ее опять вверх. Затем защищающийся делает шаг левой ногой под правой рукой партнера, наклоняется вперед и движением руки влево вниз опрокидывает атакующего через спину (рис. 799–802).



Рис. 799



Рис. 800



Рис. 801



Рис. 802

3. Повторение ранее изученной техники.

4. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через палку в качестве защиты от колющего удара палкой в живот.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар палкой в живот защищающегося. Защищающийся левым предплечьем отводит в сторону ближний конец палки и перехватывает его развернутой вверх ладонью правой руки. Затем защищающийся левой рукой срывает хват одноименной руки атакующего с палки, заводит ее атакующему под его левое плечо и левое бедро и перегибает через нее его локоть (рис. 803, 804).



Рис. 803



Рис. 804

5. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 177

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.



Рис. 805



Рис. 806

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимает своими плечами руки партнера вверх, захватывает правой рукой разноименную кисть партнера, ставит свою правую стопу снаружи от разноименной стопы партнера, перемещает свое туловище под его руками. Затем защищающийся захватывает кисть атакующего, скручивает внутрь, делает шаг назад правой ногой, резко тянет руку партнера вниз на себя и заваливает его на живот (рис. 805–810).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 807



Рис. 808



Рис. 809



Рис. 810



Рис. 811

Урок 178

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения болевого воздействия нажатием подбородка под ключицу противника в качестве защиты от захвата рук и туловища обеими руками.

Атакующий становится перед партнером и обхватывает его руки и туловище. Защищающийся давит подбородком под ключицу партнера и заставляет его болевым воздействием разжать хват (рис. 811).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 179

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием одной рукой головы партнера с захватом его руки в качестве защиты от захвата волос на голове.

Оба партнера становятся друг против друга в одну фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает волосы на голове партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, скручивает ее наружу, одновременно надавливает левой ладонью на его разноименный локоть и срывает хват со своих

волос. Затем защищающийся кладет левую ладонь на лицо атакующего, скручивает его голову вправо назад, выводит из равновесия и опрокидывает на спину (рис. 812–814).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 812



Рис. 813



Рис. 814

Урок 180

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти и плеча наружу в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает обеими руками запястье и кисть атакующей руки партнера, подныривает головой под его предплечье, поворачивается на 180° влево, проводит бросок назад и опрокидывает атакующего на спину (рис. 815–817).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 815



Рис. 816



Рис. 817



Рис. 818



Рис. 819

Урок 181

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения приема скручиванием головы партнера одной рукой в качестве защиты от проведения удушающего приема предплечья с захватом шеи под плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой сгибает туловище партнера, захватывает его шею под правое плечо и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой шею партнера под свое одноименное плечо, соединяет руки в «замок», скручивает его голову влево и, освобождаясь от захвата, опрокидывает его вниз (рис. 818–820).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 820

Урок 182

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска с заваливанием назад толчком изнутри в одноименное плечо в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.



Рис. 821

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо. Защищающийся проводит средний блок снаружи левой рукой с переходом на захват изнутри правой рукой одноименного плеча партнера, разворачивается с ним на 180° вправо, поднимает его правую руку вверх и делает шаг вперед правой ногой, движением правой руки вниз вперед опрокидывает атакующего партнера на спину и обезоруживает (рис. 821–824).



Рис. 822



Рис. 823



Рис. 824



Рис. 825



Рис. 826

3. Разучить проведение удушающего приема предплечьем и палкой в качестве защиты от попытки обезоруживания.

Атакующий захватывает обеими руками палку защищающегося и скручивает ее от себя влево, пытаясь провести обезоруживание. Защищающийся обозначает удар правой стопой по левой стопе партнера, заводит верхний конец палки за его шею сзади, а свое правое предплечье подводит спереди и выполняет удушающий прием (рис. 825, 826).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после последнего экзамена. При этом необходимо:

- 1) показать четко и без задержки 30 новых способов освобождения от захватов, как в левую, так и в правую стороны;
- 2) четко и без задержки продемонстрировать изученные новые способы защиты от ударов ножом и кулаком, как в левую, так и в правую стороны;
- 3) простоять минуту против трех атакующих, наносящих поочередно удары кулаком, палкой, ножом.

ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА

Урок 183

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой правую кисть партнера. Защищающийся захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, поднимает его руку вверх, делает шаг вперед, поворачивается под правым плечом атакующего на 180° влево. Затем защищающийся перехватывает правую кисть партнера левой рукой со стороны мизинца, скручивает ее внутрь, поворачивается на 180° влево, опускает правый локоть атакующего вниз и заваливает его на спину (рис. 827–830).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 827



Рис. 828



Рис. 829



Рис. 830

Урок 184

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение приема перегибания локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера сверху. Защищающийся захватывает снизу левой рукой разноименное запястье партнера, поднимает его руку вверх, перехватывает ее за предплечье правой рукой, заводит под свое левое плечо и перегибает против естественного сгиба (рис. 831–833).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 831



Рис. 832



Рис. 833

Урок 185

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой одноименное запястье партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, перехватывает правой рукой одноименное запястье атакующего, поворачивается вправо на 180°, толкает левым плечом шею партнера и опрокидывает его на спину (рис. 834–837).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 834



Рис. 835



Рис. 836



Рис. 837

Урок 186

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через ногу назад с толчком ладони в подбородок в качестве защиты от захвата предплечья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правое предплечье партнера. Защищающийся делает поворот на 360° влево, зашагивает левой ногой за одноименное бедро атакующего, толкает его левой ладонью в подбородок и опрокидывает на спину (рис. 838, 839).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 838



Рис. 839

Урок 187

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком в плечо разноименной рукой в качестве защиты от захвата разноименных запястий сверху.



Рис. 840



Рис. 841

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся ударяет правой ладонью по одноименному предплечью, сбивает атакующую руку партнера со своего запястья и переходит на ее захват. Затем защищающийся левой рукой захватывает шею атакующего, разворачивает его на 180° вправо, толкает левым плечом в его левое плечо, одновременно делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает партнера на спину (рис. 840–845).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 842



Рис. 843



Рис. 844



Рис. 845

Урок 188

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед со скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся ударом правой ладони в одноименное запястье сбивает атакующую руку, переходит на ее захват, делает шаг вперед правой ногой,



Рис. 846



Рис. 847

поворачивается под правой рукой атакующего на 180° влево и перехватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а правой – одноименный локоть. Затем защищающийся поворачивается влево на 180°, движением рук влево вверх скручивает кисть атакующего по диагонали и заваливает лицом вниз (рис. 846–851).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 848



Рис. 849



Рис. 850

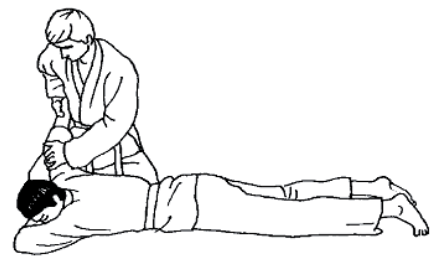


Рис. 851

Урок 189

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища по диагонали с захватом изнутри одноименного плеча в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно захватывает правой рукой одноименное плечо партнера снаружи, тянет его влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит атакующего из состояния равновесия и опрокидывает его на спину (рис. 852–854).



Рис. 852



Рис. 853



Рис. 854

3. Разучить проведение болевого приема загибом руки за спину в качестве защиты от удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное плечо, тянет его на себя, заводит предплечье атакующей руки за спину партнера, сгибает ее в локте и скручивает плечо партнера наружу (рис. 855–857).



Рис. 855



Рис. 856



Рис. 857

Чтобы защититься от болевого приема, атакующий в момент рывка партнером его руки упирается левой ладонью в татами, делает переворот вперед, встает на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 858, 859).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 858



Рис. 859

Урок 190

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска поворотом с захватом головы в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся захватывает голову партнера, скручивает ее влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 860–863).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 860



Рис. 861



Рис. 862



Рис. 863

Урок 191

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска заваливанием вперед с захватом одноименной кисти и разноименного плеча снаружи в качестве защиты от захвата разноименного плеча спереди.



Рис. 864

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой рукав на разноименном плече партнера чуть выше локтя. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера и скручивает ее внутрь, а левой рукой разноименное плечо партнера снизу и поднимает его вверх. Затем защищающийся делает шаг вперед правой ногой, срывает захват партнера со своего плеча, толкает его обеими руками вниз вперед и заваливает в положение лицом вниз (рис. 864–868).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 865



Рис. 866



Рис. 867



Рис. 868

Урок 192

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава ниже плеч партнера. Защищающийся наклоняется, опускает голову между рук партнера, круговым движением левой руки сбивает хват его рук со своих плеч, перехватывает скрестно одноименные запястья атакующего и проводит бросок скрестным движением рук (рис. 869–872).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 869



Рис. 870



Рис. 871



Рис. 872

Урок 193

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поднимает своей рукой одноименную руку партнера вверх, делает под ней шаг назад левой ногой и захватывает шею атакующего. Затем защищающийся разворачивается с партнером на 180° влево, проводит бросок толчком плеча вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 873–876).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 873



Рис. 874



Рис. 875



Рис. 876

Урок 194

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад с захватом запястий сверху в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками запястья. Защищающийся разворачивает свои руки ладонями вверх, поднимает их на уровень своего лица,

выпрямляет вверх вперед, затем поворачивает к себе партнера спиной, перехватывает его запястья и опрокидывает его на спину, опуская его руки вниз (рис. 877–879).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 877



Рис. 878



Рис. 879

Урок 195

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска вперед выведением из равновесия захватом предплечья и плеча атакующей руки партнера в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно зажимает правым предплечьем плечо партнера снаружи, а левым – его предплечье изнутри, тянет его руку влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит партнера из равновесия и опрокидывает его на спину (рис. 880–882).

3. Изучение проведения защиты поворотом в качестве ответного действия на скручивание плеч наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом сверху. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, а левой – свое правое запястье из-под его атакующей руки и, скручивая плечо наружу, и проводит болевой прием (рис. 883, 884). Чтобы защититься от болевого воздействия, атакующий ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° вправо и уходит их опасного положения (рис. 885, 886).



Рис. 883



Рис. 884



Рис. 885



Рис. 886



Рис. 880



Рис. 881



Рис. 882

Урок 196

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска назад с захватом плеч сзади в качестве защиты от захвата одноименного локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает правой рукой его одноименный рукав чуть выше локтя. Защищающийся делает поворот на 180° вправо, срывает спиной захват со своей руки, захватывает обеими руками плечи атакующего, тянет на себя вниз, подбивая левой ногой голень атакующего, и опрокидывает его на спину (рис. 887–889).

3. Повторение ранее изученной техники.

Урок 197

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед в качестве защиты от обхвата рук сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его руки чуть выше локтей. Защищающийся поднимает правую руку вверх и обхватывает ею одноименное плечо атакующего, ставит свою правую стопу снаружи от его одноименной стопы, поворачивается влево на 45° , делает шаг вперед левой ногой и переносит на нее вес тела. Затем защищающийся скручивает свое туловище влево вниз и опрокидывает атакующего на спину через свою правую ногу (рис. 890, 891).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 887



Рис. 888



Рис. 889



Рис. 890



Рис. 891

Урок 198

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием головы в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его левое плечо. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, давит левой ладонью в разноименный локоть партнера. Затем захватывает его голову обеими руками, скручивает влево и опрокидывает атакующего на спину (рис. 892–894).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 892



Рис. 893



Рис. 894

Урок 199



Рис. 895

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска с захватом разноименных плеч в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его плечи. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, ставит ее сзади разноименной стопы партнера и захватывает его разноименные рукава на уровне плеч. Затем защищающийся скручивает туловище атакующего влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 895–899).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 896



Рис. 897



Рис. 898



Рис. 899



Рис. 900



Рис. 901

Урок 200

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата воротника.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его воротник. Защищающийся поворачивается влево на 180° под рукой атакующего, зашагивает правой ногой за его спину и толчком плеча правой руки в шею опрокидывает его на спину (рис. 900, 901).

3. Повторение ранее изученной техники.

Урок 201

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием туловища по диагонали с захватом изнутри и снаружи плеча атакующей руки партнера в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 270° влево, одновременно захватывает левой рукой плечо атакующего изнутри, а правой – снаружи, тянет ее влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит партнера из состояния равновесия и опрокидывает его спину (рис. 902–904).



Рис. 902



Рис. 903



Рис. 904

3. Изучение проведения броска заваливанием вперед с захватом одноименной кисти и разноименного плеча в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, захватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, поднимает его руку вверх, захватывает левой рукой левое плечо атакующего, затем защищающийся поворачивается вместе с партнером на 180° вправо, скручивает его по диагонали вниз и заваливает лицом вниз (рис. 905–908).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 202

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от захвата шеи из-под одноименных плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, просовывает свои руки ему под плечи и пытается провести болевое воздействие ладонями на шею. Защищающийся захватывает левой рукой одноименную кисть партнера и снимает ее со своей шеи, затем резким движением правого плеча вниз срывает с себя другую руку противника и прижимает ее плечом к своему туловищу. После освобождения от захвата партнера защищающийся поворачивается на 90° влево, одновременно сгибает ноги в коленях, захватывает левой ладонью одноименную голень партнера и опрокидывает его через свою спину (рис. 909–911).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 905



Рис. 906



Рис. 907



Рис. 908



Рис. 909



Рис. 910



Рис. 911

Урок 203

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата отворота на груди.



Рис. 912

3. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой отворот на груди партнера. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, одновременно надавливает левым предплечьем на разноименное предплечье партнера, затем зашагивает левой ногой за правую ногу атакующего, толкает его в шею левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 912–915).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 913



Рис. 914



Рис. 915

Урок 204

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает отвороты на груди партнера. Защищающийся круговым движением правого плеча налево вверх сбивает захват с плеч партнера, обозначает удар правым коленом по его туловищу, толкает его правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 916–919).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 916



Рис. 917



Рис. 918



Рис. 919

Урок 205

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удушающего приема предплечьем в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье партнера снизу. Защищающийся наносит удар правым кулаком в живот партнера, обхватывает правой рукой сверху его шею и подбородок, поворачивается на 180° вправо, разворачивается к атакующему спиной и проводит удушающий прием (рис. 920–922).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 920

Рис. 921

Рис. 922

Урок 206

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками снизу правое запястье партнера. Защищающийся перехватывает обеими руками одноименное запястье партнера, перекрещивает его руки и, поворачиваясь к нему спиной, перебрасывает атакующего через свою ногу (рис. 923–925).

3. Повторение ранее изученной техники.

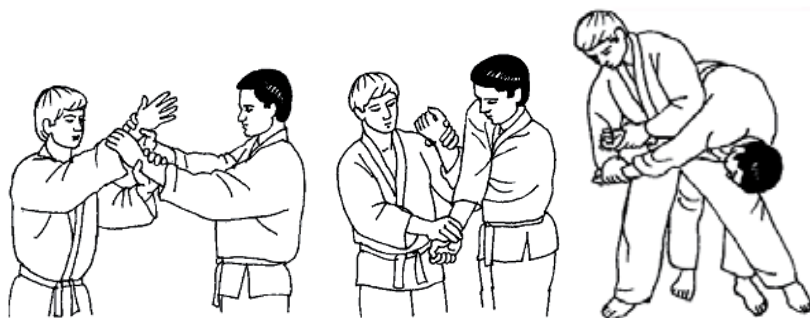


Рис. 923

Рис. 924

Рис. 925

Урок 207

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучить проведение броска скручиванием туловища по диагонали с захватом изнутри плеча атакующей руки партнера разноименной рукой в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит левым предплечьем верхний блок в плечо атакующей руки, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно тянет атакующего влево вниз и опускается на левое колено, затем выводит его из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 926–928).



Рис. 926



Рис. 927



Рис. 928

3. Разучить бросок через плечо в качестве защиты от колющего удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок левой предплечьем в предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° вправо, захватывает обеими руками атакующую руку партнера, проводит бросок через плечо и опрокидывает его на спину.

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий в момент броска выполняет сальто вперед с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 929–933).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 929



Рис. 930



Рис. 931



Рис. 332



Рис. 933

Урок 208

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием шеи с захватом головы партнера наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.



Рис. 934



Рис. 935



Рис. 936

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера снизу. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, захватывает обеими руками голову атакующего, скручивает ее влево и опрокидывает на спину (рис. 934–936).

3. Повторение ранее изученной техники.

Урок 209

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения болевого приема на лучезапястном суставе скручиванием кисти внутрь и давлением ладони на одноименные запястья в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу одноименные запястья партнера. Защищающийся круговым движением кистей внутрь освобождает свои запястья из захвата партнера. Затем захватывает правой рукой пальцы на правой руке атакующего, поворачивает его кисть внутрь, давит левой ладонью на его разноименное запястье и под воздействием боли заставляя партнера сдаться (рис. 937–939).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 937



Рис. 938



Рис. 939

Урок 210

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий пытается захватить руки и туловище партнера. Защищающийся быстро приседает, одновременно поднимает своими плечами руки атакующего вверх и вылезает из захвата партнера. Затем защищающийся заводит свое правое предплечье за разноименное предплечье партнера, захватывает левой рукой его одноименное запястье, а правой – свое левое запястье, поворачивается к нему лицом, поднимает левую руку атакующего вверх, скручивает его левое плечо наружу, делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает его на спину (рис. 940–942).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 940



Рис. 941



Рис. 942

Урок 211

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его туловище. Защищающийся захватывает разноименные запястья партнера и разрывает захваты его рук, проводит бросок через плечо и опрокидывает атакующего на спину.

Чтобы защититься от броска через плечо, атакующий должен в момент броска выполнить сальто вперед с поворотом на 180° и встать на ноги (рис. 943–946).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 943



Рис. 944



Рис. 945



Рис. 946

Урок 212

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо с захватом плеч в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, поднимает своими плечами руки партнера вверх, захватывает одноименные плечи партнера, опускается на колени и опрокидывает атакующего на спину (рис. 947–950).

Чтобы защититься от вышеизложенного броска, атакующий в момент падения упирается руками в татами и делает переворот вперед, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 951, 952).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 947



Рис. 948



Рис. 949



Рис. 950

Урок 213

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища по диагонали с захватом изнутри плеча и предплечья атакующей руки партнера в качестве защиты от удара мечом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит правой рукой удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, одновременно захватывает атакующую руку партнера изнутри за плечо и предплечье, тянет на себя влево вниз, поворачивается на 180° влево и опускается на левое колено, выводит атакующего из положения равновесия и опрокидывает его на спину (рис. 953–955).



Рис. 951



Рис. 952



Рис. 953



Рис. 954



Рис. 955

3. Изучение проведения болевого приема загибанием руки за спину в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит слева направо колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно поворачивается вправо на 180° и проводит блок ладонями с переходом на захват плеча и предплечья атакующей руки. Затем защищающийся сгибает правое предплечье атакующего за спину, заводит за свое левое предплечье, скручивает плечо партнера наружу и проводит болевой прием (рис. 956–960).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий проворачивается на 270° под левой рукой партнера и уходит из опасного положения (рис. 961–963).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

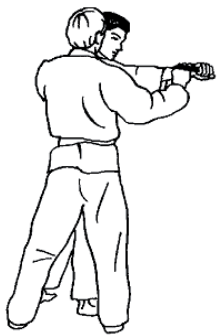


Рис. 956



Рис. 957



Рис. 958



Рис. 959



Рис. 960



Рис. 961



Рис. 962



Рис. 963

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после последнего экзамена. При этом необходимо:

- 1) показать в паре с партнером четко и без задержки способы освобождения от 25 изученных захватов;
- 2) показать в паре с партнером ответные действия при нападении с ножом и мечом;
- 3) продержаться в течение 3 минут против трех атакующих, поочередно наносящих удары кулаком, ножом, палкой.

УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 214

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения защиты разгибанием большого пальца на одноименной руке партнера от захвата пальцев на разноименной руке.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке партнера и перегибает их вверх против естественного сгиба. Защищающийся левой рукой захватывает большой палец на разноименной руке партнера, разгибает его в сторону и одновременно выдергивает вниз свои пальцы из захвата атакующего (рис. 964).

3. Изучение проведения защиты сбиванием колена захвата партнера от перегибания пальцев руки вверх обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает пальцы на правой руке партнера и перегибает их вверх против естественного сгиба. Защищающийся наносит удар левым коленом по рукам атакующего и сбивает его захват со своей руки (рис. 965, 966).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 964



Рис. 965



Рис. 966

Урок 215

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения защиты рывком руки к себе от захвата и перегибания пальцев одноименной руки вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся левой рукой захватывает разноименное запястье партнера, разгибает его руку в локте и выдергивает свои пальцы из захвата (рис. 967, 968).

3. Изучить проведение защиты рывком рук к себе от захвата и перегибания пальцев вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименную кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, захватывает правой рукой одноименную руку атакующего, тянет ее на себя и перегибает в локте через свое левое плечо против естественного сгиба (рис. 969, 970).

4. Изучение проведения защиты рывком руки на себя от перегибания пальцев руки вниз обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, разворачивает ее ладонью вверх и перегибает его пальцы вниз против естественного сгиба. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, зашагивает за спину партнера, поворачивается вправо на 180°, упирается левой ладонью в кисти атакующего через его правое плечо и резким движением правой руки на себя выдерживает свои пальцы из захвата (рис. 971, 972).

5. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 967

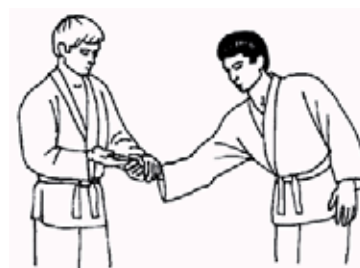


Рис. 968



Рис. 969



Рис. 970



Рис. 971



Рис. 972

Урок 216

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через спину с захватом одноименной кисти в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

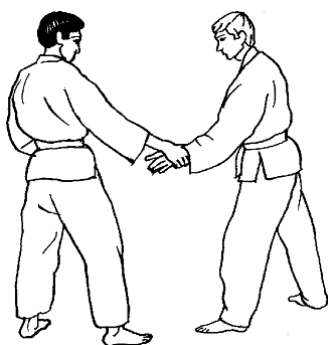


Рис. 973



Рис. 974

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименное запястье партнера. Защищающийся делает поворот на 180° вправо и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся перехватывает правой рукой кисть атакующей руки, поднимает ее вверх, делает шаг вперед левой ногой, взваливает партнера на свою спину и опрокидывает его на татами (рис. 973–978).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 975



Рис. 976



Рис. 977



Рис. 978

Урок 217

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через плечи с захватом разноименной кисти в качестве защиты от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху кисть одноименной руки партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, захватывает левой рукой шею атакующего и поворачивается с ним на 180° вправо. Затем защищающийся перехватывает левой рукой разноименную кисть партнера, отрывает от своего запястья, делает шаг вперед правой ногой, захватывает правой рукой одноименное бедро атакующего, взваливает на свои плечи и опрокидывает на спину (рис. 979–981).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 979



Рис. 980



Рис. 981

Урок 218

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через спину с захватом разноименного плеча в качестве защиты от захвата предплечья обеими руками сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху обеими руками правое предплечье партнера. Защищающийся поднимает правой рукой руки атакующего вверх, поворачивается на 180° влево и разворачивает партнера к

себе лицом. Затем защищающийся захватывает левой рукой правый рукав партнера, поднимает его правую руку вверх, делает шаг вперед левой ногой, взваливает атакующего на свою спину и опрокидывает его на татами (рис. 982–987).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 982



Рис. 983



Рис. 984



Рис. 985

Урок 219

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучить проведение броска через спину со скрестным движением рук в качестве защиты от захвата разноименных запястий сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся круговым движением кистей наружу освобождается от захвата партнера и сам перехватывает его за запястья. Затем защищающийся перекрещивает руки партнера, поднимает их вверх, наклоняется влево, проводит бросок через спину и опрокидывает атакующего на спину (рис. 988–992).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 986



Рис. 987



Рис. 988



Рис. 989



Рис. 990



Рис. 991



Рис. 992

Урок 220

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве защиты от удара мечом сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит от удара мечом партнера, захватывает левой рукой его кисть со стороны большого пальца, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся захватывает правой рукой

кисть атакующего со стороны большого пальца, другой рукой – со стороны мизинца, делает шаг назад левой ногой, скручивает наружу кисть партнера и опрокидывает его на спину (рис. 993–995).



Рис. 993



Рис. 994



Рис. 995

3. Изучить проведение переворота боком через одну руку в качестве защиты приема от скручивания кисти наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит снизу удар ножом в грудь партнера. Защищающийся захватывает обеими руками кисть его атакующей руки и скручивает наружу. Атакующий упирается ладонью в пол, делает переворот боком через одну руку и уходит из опасного положения (рис. 996–999).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 996



Рис. 997



Рис. 998



Рис. 999

Урок 221

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в разноименный локоть.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой рукав чуть выше разноименного локтя партнера. Защищающийся ударом правой ладони по одноименному предплечью сбивает хват партнера со своего локтя и переходит на хват руки атакующего двумя руками. Затем защищающийся разворачивается на 180° вправо, опускается на правое колено, толкает левой ладонью атакующего в правый локоть, направляет инерцию движения его тела вниз вперед, тянет его одноименное предплечье на себя и опрокидывает партнера на спину (рис. 1000–1002).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1000



Рис. 1001



Рис. 1002

Урок 222

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся поднимает своей правой рукой разноименную руку партнера, делает под ней шаг вперед влево правой ногой и поворачивается на 180° вправо. Затем защищающийся заходит за спину атакующего правой ногой, толкает его в грудь правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 1003, 1004).



Рис. 1003



Рис. 1004

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 223

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро с колена в качестве защиты от захвата разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом плече партнера. Защищающийся правой рукой захватывает изнутри одноименный рукав атакующего чуть выше его локтевого сгиба и тянет на себя, разворачивая партнера к себе правым боком, одновременно зашагивая за его спину левой ногой. Затем защищающийся опускается на правое колено, тянет левой рукой одноименное плечо партнера и опрокидывает его на спину через свое левое бедро (рис. 1005–1007).



Рис. 1005



Рис. 1006



Рис. 1007

Урок 224

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска с захватом бедер сзади в качестве защиты от захвата плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает плечи партнера. Защищающийся слегка сгибает ноги в коленях и заводит свою голову за левое плечо партнера, зашагивает левой ногой за его спину, захватывает обеими руками его одноименные бедра, поднимает их вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1008–1011).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1008



Рис. 1009



Рис. 1010



Рис. 1011

Урок 225

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча в плечо разноименной руки партнера в качестве защиты от удара мечом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом слева направо в туловище партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем с захватом кисти атакующей руки, толкает партнера левой ладонью в шею, затем ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте вправо, разворачивает атакующего на 180°, поднимает его руки вверх, делает шаг вперед левой ногой, толкает атакующего левым плечом в разноименное плечо и опрокидывает его на спину (рис. 1012–1014).



Рис. 1012



Рис. 1013



Рис. 1014

3. Изучить проведение переворота назад прыжком через одну руку в качестве ответного приема от скручивания руки наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом сверху. Защищающийся проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье руки партнера, заводит свою правую руку под его одноименное плечо, захватывает свое

левое запястье и скручивает руку атакующего наружу. Атакующий, используя инерцию рук партнера, делает прыжок назад, прогибается, упирается левой ладонью в пол, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1015–1017).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 226

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину с захватом воротника сзади в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его разноименное плечо. Защищающийся разворачивается вправо на 180°, заходит за спину партнера, захватывает его воротник на шее, поворачивается к нему спиной, наклоняется и проводит бросок через плечо, скручивает его туловище вправо и опрокидывает на спину (рис. 1018–1020).

Чтобы защититься от этого приема, нужно прижать колени к груди, перевернуться через голову, выполняя сальто назад, и встать на ноги (рис. 1021, 1022).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 227

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой шею партнера и правой – его левый рукав. Затем защищающийся разворачивает партнера на 180° вправо, толкает правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 1023–1027).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1015



Рис. 1016



Рис. 1017



Рис. 1018



Рис. 1019



Рис. 1020



Рис. 1021



Рис. 1022



Рис. 1023



Рис. 1024



Рис. 1025



Рис. 1026

Урок 228

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча наружу с захватом под плечо предплечья разноименной руки.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его правый рукав чуть выше локтя. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, зашагивает за спину партнера, захватывает его правое предплечье под свое разноименное плечо, скручивает его наружу. Затем защищающийся резко сгибает ноги в коленях и заваливает партнера на спину (рис. 1028, 1029).



Рис. 1027

Способы защиты от этого приема придумала моя жена. Я назвал их «повороты Дيامидовой»:

а) нужно захватить левой рукой предплечье правой руки партнера, скрутить вниз, повернуть на 180° влево и рывком освободить руку;

б) нужно прогнуться, повернуться под разноименным плечом партнера на 180° влево и рывком освободить руку (рис. 1030, 1031).

3. Повторение ранее изученной техники.



Рис. 1028



Рис. 1029



Рис. 1030



Рис. 1031

Урок 229

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучить проведение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает обеими руками его рукава чуть выше локтей. Защищающийся зашагивает за спину партнера левой ногой, упирается левым

плечом ему в грудь, выводит из положения равновесия, подхватывает руками его бедра сзади и опрокидывает атакующего на спину. Затем защищающийся переворачивает партнера на грудь и перегибает его спину (рис. 1032–1035).



Рис. 1032



Рис. 1033



Рис. 1034



Рис. 1035

Во избежание травм тренировка этого приема выполняется одновременно с уходом, описанным ниже.

Чтобы защититься от этого приема, нужно прогнуться, упершись левой ладонью в пол, перевернуться через голову и встать на ноги (рис. 1036, 1037).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1036



Рис. 1037

Урок 230

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска заваливанием вперед с захватом одноименной кисти и разноименного плеча снаружи в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, перехватывает правой рукой одноименную кисть атакующей руки, поднимает ее вверх и захватывает левой рукой разноименный локоть снаружи. Затем защищающийся разворачивает партнера на 180° вправо, одновременно движением рук по диагонали вниз сгибает его туловище и заваливает в положение лицом вниз (рис. 1038–1041).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1038



Рис. 1039

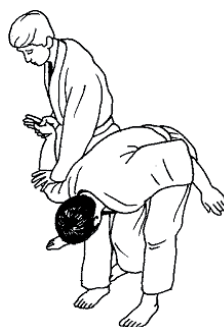


Рис. 1040



Рис. 1041

Урок 231

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем, одновременно делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и уходит от удара мечом. Затем защищающийся захватывает правой рукой одноименное запястье партнера сверху, а левой – его шею, ставит круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается вправо и разворачивает атакующего на 180°. Следующим движением защищающийся поднимает руки партнера вверх, заводит их за его шею со стороны левого плеча, толкает его правым плечом в голову и опрокидывает на спину (рис. 1042–1045).



Рис. 1042



Рис. 1043



Рис. 1044



Рис. 1045

3. Изучение проведения поворота назад в качестве защиты от броска толчком плеча назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит прямой удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно ладонью левой руки отводит в сторону предплечье атакующей руки партнера, толкает его в шею правым предплечьем с целью опрокинуть на спину (рис. 1046, 1047).



Рис. 1046



Рис. 1047

Чтобы защититься от этого броска, атакующий прогибается назад, проворачивается на 360° под правым плечом партнера и уходит из опасного положения (рис. 1048, 1049).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 232

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через спину с захватом разноименной кисти в качестве защиты от захвата одноименных запястий сзади.



Рис. 1048



Рис. 1049

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его одноименные запястья. Защищающийся поднимает руки партнера вверх, перехватывает правой рукой его левую кисть со стороны мизинца, отклоняет свое туловище влево, приседает и проводит бросок через спину (рис. 1050–1054).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1050



Рис. 1051



Рис. 1052



Рис. 1053



Рис. 1054

Урок 233

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучить проведение броска назад со скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от захвата шеи и одноименного запястья сзади.



Рис. 1055

Атакующий становится сзади партнера, захватывает правым предплечьем шею, а левой рукой одноименную кисть. Защищающийся захватывает правой рукой одноименную кисть партнера, делает шаг назад левой ногой, освобождается от захвата. Затем защищающийся перехватывает левой рукой правую кисть атакующего со стороны мизинца, скручивает ее внутрь, поворачивается влево и заваливает партнера на спину (рис. 1055–1060).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1056



Рис. 1057



Рис. 1058



Рис. 1059



Рис. 1060

Урок 234

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу назад в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера снизу. Защищающийся соединяет пальцы на захваченной руке в щепоть, разворачивает предплечье в горизонтальной плоскости, одновременно сгибает руку в локте, разворачивается вправо на 180° и освобождается от захвата. Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, заводит свою правую руку под его одноименное плечо, захватывает ею шею партнера, скручивает его туловище влево вниз, опрокидывает на спину (рис. 1061–1063).



Рис. 1061



Рис. 1062



Рис. 1063

Затем защищающийся зашагивает правой ногой за спину атакующего, заводит свою правую руку под его одноименное плечо, захватывает ею шею партнера, скручивает его туловище влево вниз, опрокидывает на спину (рис. 1061–1063).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

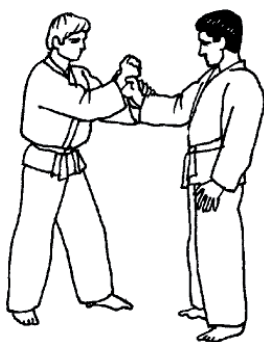


Рис. 1064



Рис. 1065



Рис. 1066

Урок 235

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища партнера с захватом руки и шеи в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.



Рис. 1067



Рис. 1068

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера. Защищающийся левой рукой срывает его захват со своей руки, наносит удар правым предплечьем в подбородок атакующего. Затем защищающийся захватывает левой рукой шею партнера сверху, сгибает его туловище вперед, одновременно круговым движением левой руки поднимает правую руку партнера вверх, перехватывает его запястье левой ладонью таким образом, чтобы большой и указательный пальцы

развернулись в сторону кисти, скручивает туловище атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1064–1066).

Чтобы защититься от этого приема, нужно в момент падения упереться ладонью незахваченной руки в пол, выполнить переворот вперед через одну руку и встать на ноги (рис. 1067, 1068).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 236

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через плечо в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся резко опускает руки вниз, одновременно поворачивает свои запястья наружу и освобождается от захвата. Затем защищающийся перехватывает правой рукой запястье на одной руке партнера и тянет его на себя, разворачивает атакующего к себе спиной, захватывает руками его воротник, поворачивается на 180° вправо и проводит бросок через плечо (рис. 1069–1071).



Рис. 1069



Рис. 1070



Рис. 1071

Чтобы защититься от этого приема, атакующий в момент переката по спине партнера должен согнуть ноги в коленях, сделать кувырок назад и встать на ноги (рис. 1072, 1073).



Рис. 1072



Рис. 1073

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 237

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через левое бедро в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу правое запястье партнера. Защищающийся левой рукой захватывает разномышленное плечо партнера и рывком тянет его на себя, одновременно наносит ему удар коленом в живот. Затем защищающийся поворачивается к партнеру спиной, захватывает левой рукой его пояс на спине и проводит бросок через бедро (рис. 1074, 1075).



Рис. 1074



Рис. 1075

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 238

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием туловища партнера с захватом его руки и шеи в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, уходит от удара мечом атакующего, захватывает его правую кисть сверху левой рукой, а шею – правой. Затем защищающийся левой рукой заводит руки партнера вверх за его спину, круговым движением правой кисти перехватывает запястье партнера таким образом, чтобы мизинец и большой палец были направлены в сторону его кисти, ставит

круговым движением свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте, разворачивая атакующего на 180°, скручивает руками его туловище и опрокидывает на спину, а потом на живот (рис. 1076–1079).



Рис. 1076



Рис. 1077



Рис. 1078



Рис. 1079

3. Разучить проведение обратного броска через спину с захватом изнутри разноименного предплечья и одноименного плеча в качестве защиты от колющего удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, захватывает изнутри одноименное плечо и разноименное предплечье партнера, разворачивается вместе с ним на 180° влево, наклоняется под его правое плечо, взваливает атакующего себе на спину и опрокидывает на татами (рис. 1080–1083).



Рис. 1080



Рис. 1081



Рис. 1082



Рис. 1083

Чтобы защититься от броска, атакующий ладонью левой руки упирается в татами, делает переворот боком с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1084).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 239

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через бедро с захватом рук в качестве защиты от захвата отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает отвороты на груди партнера. Защищающийся сгибает



Рис. 1084

ноги в коленях, заводит правое плечо под предплечье партнера и круговым движением согнутой в локте правой руки срывает хват атакующего со своей одежды. Затем защищающийся захватывает правой рукой руки партнера, а левой – его пояс на спине, поворачивается вокруг своей правой ноги на 180° вправо и проводит бросок через бедро.

В момент броска желательно отпустить или ослабить хват рук партнера, так как его разноименная рука находится в опасном положении, и ее резкое разгибание в момент фазы падения на спину может привести к травме плечевого или локтевого сустава (рис. 1085–1087).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1085



Рис. 1086



Рис. 1087

Урок 240

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от захвата одноименного отворота.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает на груди одноименный отворот защищающегося. Последний делает шаг вперед левой ногой, заводит свое левое предплечье под разноименное предплечье партнера, а правое предплечье за его одноименное плечо, соединяет свои руки в «замок», срывает хват со своей груди, скручивает назад руку атакующего и под воздействием боли в плечевом суставе опрокидывает на спину (рис. 1088, 1089).

Защищающийся пытается скрутить плечо партнера наружу. Атакующий делает шаг назад, захватывает левой рукой свою правую кисть и контрдвижением назад опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1090).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1088



Рис. 1089



Рис. 1090

Урок 241

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение защиты кувырком назад через спину партнера от удушающего захвата сзади.

Атакующий захватывает сзади плечи партнера и толкает его правой стопой в правый подколенный сгиб, затем захватывает правой рукой его шею спереди, соединяет кисть в «замок», поворачивается на 90° влево, взваливает на свою спину партнера и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает обеими руками руку атакующего, делает кувырок назад через его спину и уходит из опасного положения (рис. 1091–1093).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 242

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечи в качестве защиты от удушающего приема.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой шею партнера под свое плечо, соединяет кисти в «замок» и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает левой рукой правый рукав партнера, а правой – его бедро изнутри, взваливает туловище на спину, проводит бросок через плечи и освобождается от захвата (рис. 1094, 1095).

Чтобы защититься от броска через плечи, нужно в момент безопорной фазы выполнить сальто вперед с поворотом на 180° и встать на ноги (рис. 1096, 1097).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1091



Рис. 1092



Рис. 1093



Рис. 1094



Рис. 1095

Урок 243

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска заваливанием вперед на грудь с поворотом на 180° с захватом разноименного плеча и кисти в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит к партнеру и обхватывает обеими руками его туловище. Защищающийся захватывает разноименные запястья партнера, тянет одно вверх, другое вниз и разрывает захват его рук. Затем защищающийся ставит свою правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается на месте вправо, одновременно разворачивая партнера на 180°, поднимает правой рукой его правую руку вверх и перехватывает его разноименное плечо левой рукой. Следующим движением защищающийся ставит свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается вправо, закручивает атакующего вокруг себя и заваливает лицом вниз (рис. 1098–1101).



Рис. 1098



Рис. 1099



Рис. 1100



Рис. 1101

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 244

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через плечо в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, захватывает его руки и туловище. Защищающийся приседает, поднимает свои руки вверх, захватывает ими шею и разноименное плечо партнера. Затем защищающийся наклоняется, выполняет бросок через плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1102–1104).



Рис. 1102



Рис. 1103



Рис. 1104

Чтобы защититься от броска через плечо, атакующий упирается правой ладонью в татами, делает переворот боком, уходит из опасного положения и проводит удар правой ногой в сторону (рис. 1105–1107).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1105



Рис. 1106



Рис. 1107

Урок 245

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием наружу плеча и кисти в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит правой рукой верхний блок в предплечье одноименной руки партнера, а левой рукой захватывает его шею. Затем защищающийся ставит круговым движением правую ногу сзади своей левой, поворачивается на месте вправо, одновременно разворачивая партнера на 180°. Следующим движением защищающийся поднимает обеими руками правую руку атакующего вверх, поворачивается на месте на 180° и движением рук вниз вперед опрокидывает партнера на спину (рис. 1108–1110).



Рис. 1108



Рис. 1109



Рис. 1110

3. Разучить проведение обратного броска через спину с захватом снаружи одноименного предплечья и разноименного плеча в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, захватывает снаружи рукав на разноименном плече и одноименном предплечье партнера, разворачивается на 180° вправо и поворачивает атакующего к себе лицом. Затем защищающийся поднимает правую руку атакующего вверх, наклоняется под его правое плечо, взваливает партнера на свою спину и опрокидывает на татами (рис. 1111–1114).



Рис. 1111



Рис. 1112



Рис. 1113



Рис. 1114

Чтобы защититься от броска, атакующий упирается левой ладонью в татами, делает переворот боком с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1115).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1115

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

К экзамену допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после последнего экзамена. При этом необходимо:

- 1) показать четко и без задержки в паре с партнером способы освобождения от 25 изученных захватов;
- 2) показать в паре с партнером приемы защиты от нападения с ножом и мечом;
- 3) простоять в течение 3 минут против трех нападающих, поочередно наносящих удары кулаком, ножом, палкой.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 246

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения защиты сбиванием ладони разноименной кисти от разрыва в стороны пальцев руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, разворачивает ее ладонью вниз и разрывает в стороны его средний и безымянный пальцы. Защищающийся резко разворачивает свою правую кисть ладонью вверх, наносит удар левой ладонью по правой кисти партнера и рывком правой руки на себя освобождает свои пальцы от захвата партнера (рис. 1116–1118).



Рис. 1116



Рис. 1117



Рис. 1118

3. Изучение проведения защиты сбиванием ладони разноименной кисти партнера с поворотом на 180° от разрыва в стороны пальцев руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую кисть партнера, поворачивает ее ладонью вверх и разрывает в стороны его средний и безымянный пальцы. Защищающийся резко разворачивает свою правую кисть ладонью вниз, поворачивается влево на 180°, наносит удар левой ладонью по правой кисти партнера и рывком правой руки освобождает свои пальцы от захвата атакующего (рис. 1119, 1120).



Рис. 1119



Рис. 1120



Рис. 1121



Рис. 1122

4. Изучение проведения защиты упором пальцев сбоку в кисть от разгибания большого пальца.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает большой палец на разноименной руке партнера и разгибает его наружу вниз. Защищающийся упирается четырьмя пальцами правой руки в кисть партнера сбоку, сгибает свою правую руку в локте и выжимает захваченный сустав из захвата партнера (рис. 1121, 1122).

5. Изучение проведения защиты сбиванием ладони разноименной кисти партнера от перегибания запястья наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пальцы на разноименной руке защищающегося, разворачивает его кисть ладонью вверх, обвивает левой рукой его разноименную руку, захватывает ею свою правую кисть и перегибает запястье партнера наружу. Защищающийся захватывает левой рукой разноименную кисть партнера, резким рывком своей правой руки вверх, а левой – вниз сбивает хват атакующего со своих пальцев (рис. 1123–1125).



Рис. 1123



Рис. 1124



Рис. 1125



Рис. 1126



Рис. 1127



Рис. 1128

6. Изучение проведения защиты разгибанием кисти от перегибания запястья внутрь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правую руку партнера, упирает его локоть в свое туловище, разворачивает его кисть ладонью вниз и сгибает ее обеими руками. Защищающийся подкладывает свою левую ладонь под правую, разгибает ею свою кисть вверх и резким рывком с поворотом туловища влево вырывает руку из захвата атакующего (рис. 1126–1128).

7. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 247

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения сбивания предплечьем одноименной кисти в качестве защиты от перегибания пальцев.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пальцы на одноименной руке и перегибает их против естественного сгиба. Защищающийся наносит удар левым предплечьем по правому предплечью атакующего и сбивает хват его руки со своих пальцев (рис. 1129, 1130).



Рис. 1129



Рис. 1130

3. Изучение проведения вытягивания пальцев в качестве защиты от перегибания пальцев разноименными руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает пальцы разноименных рук партнера и перегибает их против естественного сгиба. Защищающийся соединяет свои пальцы в щепоть, одновременно вытягивает из рук атакующего и освобождается от захвата (рис. 1131, 1132).



Рис. 1131



Рис. 1132

4. Разучить выдергивание пальцев с выполнением поворота на 180° в качестве защиты от их перегибания против естественного сгиба.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает пальцы на разноименных руках партнера, разворачивает его кисть ладонями вверх и пытается провести болевой прием. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, резким движением руки вниз выдергивает свои пальцы из захвата атакующего и уходит из опасного положения (рис. 1133–1135).

5. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1133



Рис. 1134



Рис. 1135

Урок 248

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименного запястья в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье партнера. Защищающийся разворачивает свою левую кисть ладонью вверх, захватывает разноименное запястье снизу. Делает шаг вперед левой ногой, поворачивается на 180° влево, проводит бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1136–1138).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1136



Рис. 1137



Рис. 1138

Урок 249

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска вперед с захватом кисти обеими руками в качестве защиты от захвата сверху одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху одноименное запястье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой его правое запястье, делает шаг вперед правой ногой, поднимает захваченную руку атакующего вверх и поворачивается под ней на 180° влево. Затем защищающийся перехватывает левой рукой правую кисть партнера со стороны мизинца, а правой рукой его пальцы, движением рук вниз вперед к себе опрокидывает атакующего на спину (рис. 1139–1142).



Рис. 1139



Рис. 1140



Рис. 1141



Рис. 1142

Чтобы защититься от этого приема, атакующий правой рукой снимает левую кисть защищающегося со своей правой кисти, заводит его правую руку под плечо разноименной руки и перегибает против естественного сгиба (рис. 1143, 1144).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1143



Рис. 1144

Урок 250

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска заваливанием с захватом одноименной кисти и плеча снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся поднимает руки на уровень плеч, перехватывает правой рукой одноименную кисть партнера со стороны мизинца, срывает его захват со своего запястья и поворачивается на 180° вправо. Затем защищающийся перехватывает левой рукой правое плечо партнера, делает скользящий шаг в сторону правой ногой, одновременно тянет рывком на себя вниз захваченную руку атакующего и заваливает его лицом вниз (рис. 1145–1147).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий поворачивается на 180° влево, сгибает свою правую руку в локте за спиной, переносит свою левую руку через голову защищающегося, толкает его левым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1448).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1145



Рис. 1146



Рис. 1147



Рис. 1148

Урок 251

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от захвата предплечья сверху обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает руками сверху правое предплечье партнера. Защищающийся поднимает свою захваченную руку вверх, перехватывает одноименные запястья атакующего, перекрещивает его руки и опрокидывает на спину (рис. 1149–1151).



Рис. 1149



Рис. 1150



Рис. 1151

Чтобы защититься от броска скрестным движением рук, атакующий ставит свою левую ногу впереди скрестно своей правой, прогибается, делает поворот под руками партнера на 360° и уходит из опасного положения (рис. 1152–1155).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1152



Рис. 1153



Рис. 1154



Рис. 1155

Урок 252

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся поворачивается правым боком к партнеру, слегка приседает, наклоняется, взваливает его потерявшее равновесие туловище на свою спину, поворачивается влево и выпрямляется, подталкивает правой ладонью одноименную голень и опрокидывает его на спину (рис. 1156, 1157).



Рис. 1156



Рис. 1157

3. Изучение проведения сальто назад в качестве ответного приема от скручивания плеча наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой наносит удар ножом сверху в голову партнера. Защищающийся проводит правой рукой блок с переходом на захват запястья одноименной руки партнера, другой рукой захватывает свое запястье из-под разноименного плеча и скручивает его наружу. Атакующий, используя инерцию движения партнера, прогибается, делает мах согнутой в колене правой ногой, подтягивает в прыжке колени к плечам, переворачивается через голову и, выполнив сальто назад, встает на ноги, затем рывком рук на себя освобождается от захвата. Для страховки на первых этапах обучения в момент проведения сальто назад нужно свободной рукой захватывать разноименное плечо партнера (рис. 1158–1160).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1158



Рис. 1159



Рис. 1160

Урок 253

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча наружу с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся ставит свою правую ногу сзади скрестно своей левой, поворачивается на 180° вправо, одновременно обхватывает левым

предплечьем разноименное плечо партнера, скручивает его наружу, резко приседает и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1161, 1162).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий должен свободной рукой захватить одноименное плечо партнера и сделать сальто назад (рис. 1163).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1161



Рис. 1162



Рис. 1163

Урок 254

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища с захватом разноименных плеч в качестве защиты от захвата разноименных локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся левой рукой захватывает правое плечо партнера снизу, а правой рукой снаружи. Затем делает поворот на 180° вправо, становится на правое колено, скручивает туловище атакующего по диагонали слева направо вниз и опрокидывает на спину (рис. 1164–1166).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий делает переворот боком через одну руку (рис. 1167).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1164



Рис. 1165



Рис. 1166



Рис. 1167

Урок 255

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо с захватом головы в качестве защиты от захвата разноименного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть ниже плеча. Защищающийся проводит ребром правой ладони по одноименному плечу партнера, сгибает его туловище вперед, захватывает правой рукой его шею, а левой – разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, падает на колени и проводит бросок через плечо (рис. 1168–1171).



Рис. 1168



Рис. 1169



Рис. 1170



Рис. 1171

Чтобы защититься от выше-изложенного технического действия, атакующий упирается левым предплечьем в татами, делает переворот боком с поворотом на 180°, встает на ноги и обозначает удар правой ногой вперед в туловище защищающегося (рис. 1172–1174).

3. Совершенствование ранее изученных технических действий.



Рис. 1172



Рис. 1173



Рис. 1174

Урок 256

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть ниже плеч. Защищающийся захватывает обеими руками левую кисть партнера, срывает со своего плеча, делает шаг влево вперед левой ногой, разворачивается на 180° вправо, скручивает левое плечо и кисть атакующего наружу и опрокидывает его на спину (рис. 1175–1178).



Рис. 1175



Рис. 1176



Рис. 1177



Рис. 1178

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий в момент падения делает сальто боком с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1179, 1180).

3. Совершенствование ранее изученных технических действий.

Урок 257

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение обратного броска через плечи в качестве защиты от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает левой рукой его разноименное плечо. Защищающийся делает поворот влево, сбивает спиной захват атакующего со своего плеча, захватывает правой рукой его одноименное плечо, а левой – разноименное бедро изнутри, взваливает партнера на свои плечи и опрокидывает на татами (рис. 1181–1183).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий делает сальто назад, встает на ноги и уходит из опасного положения.

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 258

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кисти партнера наружу в качестве ответного приема при ударе мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху на голову партнера. Защищающийся захватывает обеими руками правое запястье партнера, опускает его атакующую руку вниз и перехватывает за правую кисть. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой, скручивает левую кисть партнера наружу и опрокидывает его на спину (рис. 1184–1187).



Рис. 1179

Рис. 1180



Рис. 1181

Рис. 1182

Рис. 1183

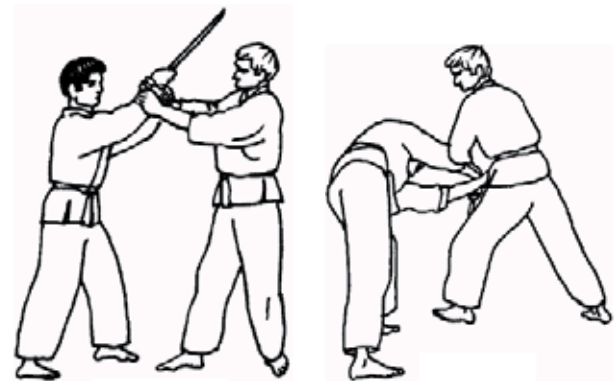


Рис. 1184

Рис. 1185



Рис. 1186

Рис. 1187

3. Изучение проведения сальто вперед в качестве защитного действия от болевого приема скручиванием плеча внутрь.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой проводит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся проводит блок левым предплечьем атакующей руки партнера, правой захватывает его руку чуть выше локтя и рывком рук на себя скручивает его плечо внутрь, заводя предплечье за спину. Атакующий, используя инерцию рук партнера, делает сальто вперед, встает на ноги и рывком освобождается от захвата (рис. 1188, 1189).



Рис. 1188



Рис. 1189

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 259

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо с колен в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его разноименные рукава чуть ниже плеч. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, обозначает удар левым локтем в живот партнера, захватывает левой рукой его левое плечо, а правой рукой шею, опускается на правое колено, проводит бросок через плечо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1190–1193).



Рис. 1190



Рис. 1191



Рис. 1192



Рис. 1193

Чтобы защититься от этого технического действия, атакующий делает переворот вперед через две руки, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1194, 1195).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1194



Рис. 1195

Урок 260

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение обратного броска через бедро в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Атакующий подходит к партнеру со стороны спины и захватывает правой рукой его разноименный локоть. Защищающийся поворачивается вправо на 360°, срывает спиной захват атакующей руки, захватывает левой рукой пояс на спине партнера, а правой – его одноименную руку и проводит обратный бросок через бедро (рис. 1196–1198).

Чтобы защититься от вышеизложенного действия, атакующий должен упереться свободной рукой в татами и выполнить переворот вперед через одну руку (рис. 1199).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1196



Рис. 1197



Рис. 1198



Рис. 1199



Рис. 1200



Рис. 1201

Урок 261

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча назад в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит к партнеру со стороны спины и захватывает его разноименные рукава чуть выше локтей. Защищающийся захватывает левой рукой запястье правой руки партнера и срывает его захват со своего рукава. Затем защищающийся поворачивается

на 180° влево, заходит за спину партнера правой ногой, толкает правым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1200, 1201).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 262

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через бедро со скрестным захватом рук в качестве защиты от захвата запястий сзади.

Атакующий становится со стороны спины партнера и захватывает его одноименные запястья. Защищающийся отклоняется влево, перехватывает нижнюю часть запястий атакующего, перекрещивает его руки, проводит бросок через бедро и опрокидывает его на спину (рис. 1202–1206).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1202



Рис. 1203



Рис. 1204



Рис. 1205



Рис. 1206

Урок 263

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через плечи в качестве защиты от захвата одноименного запястья сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Защищающийся поднимает свою правую руку вверх, делает под ней шаг назад левой ногой, обхватывает правую руку партнера своей левой рукой, а левую ногу правой рукой, взваливает партнера на свои плечи и опрокидывает его на голову (рис. 1207–1212).



Рис. 1207



Рис. 1208

Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения броска подтянуть колени к груди, сделать кувырок назад через спину партнера и встать на ноги (рис. 1213).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1209



Рис. 1210



Рис. 1211



Рис. 1212



Рис. 1213

Урок 264

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад в качестве ответного приема при ударе мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сверху в голову партнера. Защищающийся обеими руками захватывает правое запястье атакующего, поворачивает его влево на 180°, делает шаг правой ногой вперед, толкает партнера правым

плечом в голову и опрокидывает на спину (рис. 1214–1216).

3. Разучить прием перегибания локтя с захватом руки под плечо в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося.



Рис. 1214



Рис. 1215



Рис. 1216

Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо, одновременно переходя на захват запястья атакующей руки партнера обеими руками. Затем защищающийся делает круговое движение правой ногой назад, поворачивается на 90° вправо и дальше:

а) резко перегибает локоть захваченной руки через свое туловище, ломая руку атакующему;

б) опускает свое левое плечо на правый локоть партнера, выставляет вперед левую ногу, опускается на ягодицы, заваливает атакующего на грудь, сгибает правой рукой его кисть и обезоруживает (рис. 1217–1220).



Рис. 1217



Рис. 1218



Рис. 1219



Рис. 1220

4. Разучить кувырок вперед в качестве контрзащиты от болевого приема перегибанием локтя с захватом руки под плечо.

Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося. Последний захватывает атакующую руку под свое левое плечо, заваливает партнера на грудь и перегибает его локоть против естественного сгиба. Атакующий поджимает под себя одну ногу, выполняет кувырок вперед, уходит из опасного положения и проводит повторную атаку – удар правым коленом в голову защищающегося (рис. 1221, 1222).



Рис. 1221



Рис. 1222

Выполнить 20 раз, поочередно меняясь ролями.

5. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 265

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение болевого приема на большой палец партнера в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся правой рукой захватывает большой палец атакующего и, разгибая его наружу, проводит болевое воздействие (рис. 1223, 1224).



Рис. 1223



Рис. 1224

3. Изучение проведения защитных действий от болевого воздействия на большой палец.

Чтобы защититься от вышеизложенного приема, нужно упереться указательным пальцем захваченной руки в основание одноименного кулака партнера, одновременно опускать свой большой палец вниз, как бы выжимая свой сустав из захвата партнера (рис. 1225).



Рис. 1225

4. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 266

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину скручиванием плеча партнера наружу в качестве защиты от захвата одноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье партнера. Защищающийся опускает свою правую руку вниз и перехватывает ею сверху одноименную кисть атакующего, подталкивает его левой ладонью в затылок и разворачивает на 180° вправо. Затем защищающийся захватывает левой рукой свое правое запястье, зашагивает правой ногой за спину партнера, одновременно сгибает ему правую руку локтем вниз и скручивает плечо наружу, поворачивается на месте влево, взваливает атакующего на свое туловище и опрокидывает на спину (рис. 1226–1230).



Рис. 1226



Рис. 1227



Рис. 1228



Рис. 1229



Рис. 1230

Чтобы защититься от этого приема и не травмироваться при его изучении, нужно в момент проведения партнером броска подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад и встать на ноги (рис. 1231).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1231

Урок 267

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удара коленом с захватом ушей в качестве защиты от захвата запястий снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся вытягивает руки, захватывает уши атакующего, наклоняет его вперед, наносит ему удар коленом в лицо, скручивает влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 1232, 1233).



Рис. 1232



Рис. 1233

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 268

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от захвата запястья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает снизу правое запястье партнера. Защищающийся ставит свою левую стопу на носок сзади, перпендикулярно своей правой, поворачивается на месте на 270° влево, опускается на левое колено, разворачивает правую руку локтем вверх и, опуская ее влево вниз под себя, опрокидывает атакующего через свою спину (рис. 1234–1236).



Рис. 1234



Рис. 1235

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1236

Урок 269

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от захвата отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает кисть атакующей руки партнера,

рывком рук от себя срывает ее со своей груди, скручивает наружу и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1237–1239).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 270

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед в контрприеме от захвата рук при ударе мечом сбоку.

3. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит удар мечом сбоку в голову партнера. Защищающийся захватывает обеими руками его правую руку. Атакующий опускает правой рукой руки партнера вниз, одновременно поворачивается на 90° влево, затем опять поднимает руки защищающегося вверх, обхватывает их снизу левой рукой. Поворачиваясь влево на 90°, атакующий ставит свою левую стопу спереди, сбоку от одноименной стопы партнера, скручивает его влево и опрокидывает на спину через свою левую ногу (рис. 1240–1242).

4. Разучить проведение нового обратного броска через спину с захватом изнутри разноименного предплечья и одноименного плеча в качестве защиты от колющего удара ножом справа налево.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает разноименное предплечье и одноименное плечо атакующего и разворачивается с ним на 180° влево. Затем защищающийся опускает захваченную руку вниз и отводит вправо от себя, ставит свою левую ногу между ног партнера, наклоняется влево, взваливает партнера на свое туловище и опрокидывает на спину (рис. 1243–1245).

Чтобы защититься от вышеизложенного броска, атакующий выполняет переворот через одну руку с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1246–1249).

5. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1237



Рис. 1238



Рис. 1239



Рис. 1240



Рис. 1241



Рис. 1242



Рис. 1243



Рис. 1244



Рис. 1245



Рис. 1246



Рис. 1247



Рис. 1248



Рис. 1249

Урок 271

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через плечо от захвата отворотов на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками пытается захватить отвороты на груди партнера. Защищающийся захватывает его запястья, резко отклоняется назад и рывком от себя срывает захват партнера. Затем защищающийся поворачивается на 180°, отклоняется влево, перекрещивает руки атакующего и выполняет бросок через спину (рис. 1250–1254).



Рис. 1250



Рис. 1251



Рис. 1253



Рис. 1254

Чтобы защититься от этого приема, нужно в момент проведения броска повернуться спиной к партнеру, подтянуть колени к груди, выполнить кувырок назад, встать на ноги и рывком рук освободиться от захвата (рис. 1255, 1256).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 272

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения защиты перегибанием пальцев от удушающего захвата спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками сжимает горло партнера. Защищающийся захватывает пальцы партнера, перегибает их вверх и под воздействием боли заставляет сдаться. Чтобы защититься от этого приема, нужно сделать шаг



Рис. 1255



Рис. 1256

вперед правой ногой, одновременно присесть, поднять локти вверх, завести руки партнера за свою голову и резким движением рук вниз вперед выдернуть пальцы из захвата (рис. 1257–1260).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1257



Рис. 1258



Рис. 1259



Рис. 1260

Урок 273

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрестным движением рук в качестве защиты от удушающего захвата сзади.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает обеими руками его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает пальцы партнера, отрывает их от своей шеи, разворачивается на 180°, скрещивает руки атакующего и опрокидывает его на землю (рис. 1261–1263).

Чтобы защититься от этого броска, нужно, используя инерцию движения рук партнера, поставить одну ногу впереди скрестно другой, наклониться максимально вперед, прогибаясь, прокрутиться на месте на 180° и рывком рук освободиться от захвата.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1261



Рис. 1262



Рис. 1263

Урок 274

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска рывком за пятку сзади. Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его туловище. Защищающийся наклоняется, захватывает обеими руками левую голень партнера чуть выше голени, тянет ее на себя, одновременно приседает, давит мизинцами на колено атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1264–1266).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1264



Рис. 1265



Рис. 1266

Урок 275

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его руку и туловище. Защищающийся приседает, одновременно поднимает свои плечи вверх, захватывает обеими руками кисть правой руки атакующего, поворачивается на 180° вправо и движением рук вниз назад опрокидывает партнера на спину (рис. 1267–1269).

Чтобы защититься от вышеизложенного приема, атакующий в момент проведения броска делает боковое сальто, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1270–1272).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1267



Рис. 1268



Рис. 1269



Рис. 1270



Рис. 1271



Рис. 1272

Урок 276

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через спину в качестве защиты от удара мечом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наносит сверху удар мечом в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой, захватывает левой рукой плечо на разноименной руке партнера и поднимает его локоть вверх, поворачивается на месте на 90°, наклоняется, взваливает атакующего на свою спину, подталкивает его правой ладонью в одноименную голень и перебрасывает через себя (рис. 1273–1275).



Рис. 1273



Рис. 1274



Рис. 1275



Рис. 1276



Рис. 1277



Рис. 1278



Рис. 1279



Рис. 1280



Рис. 1281



Рис. 1282

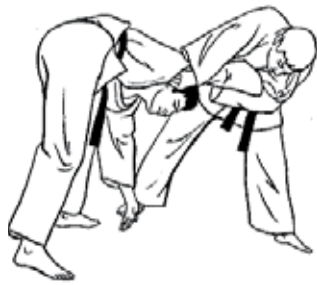


Рис. 1283

Чтобы защититься от вышеописанного броска, нужно в момент падения резко поднять ноги вверх, повернуться на 180° и приземлиться на обе ноги.

3. Разучить проведение обратного броска через спину с поворотом на 180° в качестве защиты от колющего удара слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно захватывает за плечо и предплечье атакующую руку партнера и разворачивается вместе с ним вправо на 180°. Затем защищающийся ставит свою левую ногу между ног партнера, наклоняется вперед, взваливает его туловище на свою поясницу, опрокидывает атакующего на его спину, переворачивает его на спину и обезоруживает (рис. 1276–1279).

Чтобы защититься от броска через спину, нужно в момент падения упереться ладонью незахваченной руки в пол, выполнить переворот вперед с поворотом на 180° и встать на обе ноги (рис. 1280–1283).

4. Совершенствование ранее изученной техники.

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после сдачи последнего экзамена. При этом необходимо:

1) показать в паре с партнером четко и без задержек способы освобождения от 25 изученных захватов;

2) показать в паре с партнером ответные приемы от захватов при нападении с ножом и мечом;

3) показать защитные действия от четырех атакующих партнеров, попеременно проводящих атакующие действия мечами и ножами.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 277

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от броска толчком в одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой левое запястье партнера. Защищающийся ставит свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо и разворачивает атакующего к себе лицом.



Рис. 1284

Рис. 1285

Затем захватывает правой рукой изнутри его одноименное плечо и движением руки вперед вниз опрокидывает партнера на спину. Атакующий делает кувырок назад, встает на правое колено, захватывает двумя руками левую кисть партнера, поворачивается под его левым плечом на 180° влево, проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1284–1289).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1286



Рис. 1287



Рис. 1288



Рис. 1289

Урок 278

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведения броска заваливанием вперед с захватом одноименного предплечья снаружи в качестве контрприема от болевого воздействия на лучезапястные суставы.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой одноименное запястье партнера. Защищающийся поднимает свое правое предплечье вверх, прижимает левой ладонью правую кисть атакующего к своему правому запястью и начинает ребром правой ладони давить на запястье правой руки партнера. Атакующий захватывает левой рукой снизу правый локоть партнера, ставит свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо и разворачивает защищающего к себе спиной, затем толкает его руками вниз вперед и заваливает лицом вниз (рис. 1290–1294).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1290



Рис. 1291



Рис. 1292



Рис. 1293



Рис. 1294

Урок 279

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти партнера наружу в качестве контрприема от броска скручиванием плеча и кисти наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает правое предплечье партнера. Защищающийся захватывает левой рукой разноименное предплечье партнера, поворачивается на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу. Атакующий падает на спину, делает кувырок назад, встает на левое колено, поднимает правую руку защищающегося вверх, делает под ней поворот на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1295–1300).



Рис. 1295

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1296



Рис. 1297



Рис. 1298



Рис. 1299



Рис. 1300

Урок 280

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучивание проведения броска заваливанием на грудь в качестве контрприема от броска толчком плеча вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся разворачивается на 180° вправо и проводит бросок толчком плеча вперед. Защищающийся прогибается назад, поворачивается на 180° влево под атакующей рукой партнера, захватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а левой – его разноименный локоть. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой, тянет захваченную руку атакующего на себя и заваливает его на грудь (рис. 1301–1305).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1301



Рис. 1302



Рис. 1303



Рис. 1304



Рис. 1305

Урок 281

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кисти наружу в качестве защиты от болевого воздействия локтем на запястье атакующей руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся прижимает своей левой ладонью разноименную кисть партнера к своему левому плечу и начинает давить левым локтем на его правое запястье. Чтобы избежать болевого воздействия, атакующий вначале захватывает своей левой рукой кисть атакующей руки партнера, поднимает ее вверх, затем перехватывает ее правой рукой, скручивает наружу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1306–1309).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1306



Рис. 1307



Рис. 1308



Рис. 1309

Урок 282

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение обратного броска через спину с поворотом на 180° в качестве защиты от удара ножом сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар ножом сверху в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает правой рукой одноименное запястье, а левой – разноименное плечо атакующей руки, разворачивается на 180° влево и поворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся поднимает захваченную руку вверх, делает шаг вперед левой ногой, наклоняет туловище под правое плечо атакующего, взваливает его на свою спину и опрокидывает на татами (рис. 1310–1313).



Рис. 1310



Рис. 1311



Рис. 1312



Рис. 1313

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий в момент перелета через спину партнера поворачивается на 180° влево, делает сальто вперед, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1314–1317).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1314



Рис. 1315



Рис. 1316



Рис. 1317

Урок 283

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска заваливанием на грудь со скручиванием внутрь кисти атакующей руки в качестве контрприема от броска заваливанием на живот с захватом разноименного плеча и разноименной кисти.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся захватывает своей правой рукой одноименную кисть атакующего со стороны мизинца, а левой рукой его правое плечо снаружи и поднимает вверх правый локоть партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и делает шаг вперед правой ногой, одновременно опускает вниз свою правую руку. Затем атакующий поворачивается лицом к партнеру, захватывает левой рукой его правую кисть со стороны мизинца, а правой рукой его пальцы, поднимает захваченную руку локтем вверх, скручивает внутрь и вынуждает защищающегося встать от боли на носки ног. После этого атакующий делает шаг назад правой ногой, резко тянет захваченную руку вниз на себя и вынуждает защищающегося упасть лицом вниз (рис. 1318–1323).



Рис. 1318



Рис. 1319

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1320



Рис. 1321



Рис. 1322



Рис. 1323

Урок 284

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения болевого приема скручиванием кисти внутрь в качестве защиты от болевого воздействия на лучезапястный сустав.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо партнера. Защищающийся правой рукой захватывает одноименную кисть партнера и кладет свою левую ладонь на его правый локоть. Чтобы избежать болевого воздействия, атакующий поднимает своей левой рукой вверх правый локоть партнера, делает скользящий шаг в сторону и освобождается от захвата. Затем атакующий перехватывает своей левой рукой правую кисть партнера со стороны мизинца, а правой рукой – его пальцы на одноименной руке, скручивает его кисть внутрь, поднимает вверх и толчком вниз от себя заваливает защищающегося на спину (рис. 1324–1328).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1324



Рис. 1325



Рис. 1326



Рис. 1327



Рис. 1328

Урок 285

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение удара ногой вперед в качестве контрприема от броска через плечи с колен с захватом плеч.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные плечи партнера. Защищающийся захватывает снизу правой рукой левый рукав партнера чуть выше локтя, а левой рукой его правый рукав сбоку, поворачивается на 180° вправо и опускается на колени, проводит бросок через плечи. Атакующий делает переворот боком с поворотом на 180°, встает на ноги и обозначает удар вперед правой ногой по туловищу партнера (рис. 1329–1332).



Рис. 1329



Рис. 1330



Рис. 1331



Рис. 1332

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий делает переворот боком с поворотом на 180° через спину защищающегося, встает на ноги и уходит из опасного положения.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1333



Рис. 1334



Рис. 1335

Урок 286

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска толчком плеча вперед в качестве контрприема от броска скручиванием плеча и кисти наружу.

Атакующий становится сзади партнера и правой рукой захватывает его одноименное запястье. Защищающийся выводит свою захваченную руку слегка вперед, одновременно поворачивается вправо на 180°, захватывает обеими руками правую руку атакующего, поворачивается под ней еще на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу. Чтобы избежать падения, атакующий поворачивается на 180° влево под своей правой рукой и, оказавшись сбоку от партнера, захватывает левой рукой его шею, разворачивает его на 180° вправо и проводит бросок толчком плеча вперед (рис. 1333–1340).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1336



Рис. 1337



Рис. 1338



Рис. 1339



Рис. 1340

Урок 287

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучивание проведения броска скручиванием туловища с захватом руки и шеи в качестве контрприема от броска толчком плеча вперед.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его разноименные запястья. Защищающийся поднимает свою захваченную правую руку вверх, делает под ней шаг назад правой ногой, ставит ее снаружи от разноименной стопы партнера, захватывает своей рукой его шею, поворачивает его на 180° вправо и проводит бросок толчком плеча вперед. Чтобы избежать падения, атакующий прогибается, поворачивается под атакующей рукой партнера на 180° влево, захватывает левой рукой его правое запястье, а левой – его шею и проводит бросок скручиванием его туловища, опрокидывая на спину (рис. 1341–1347).



Рис. 1341

Рис. 1342

3. Совершенствование ранее изученной техники.

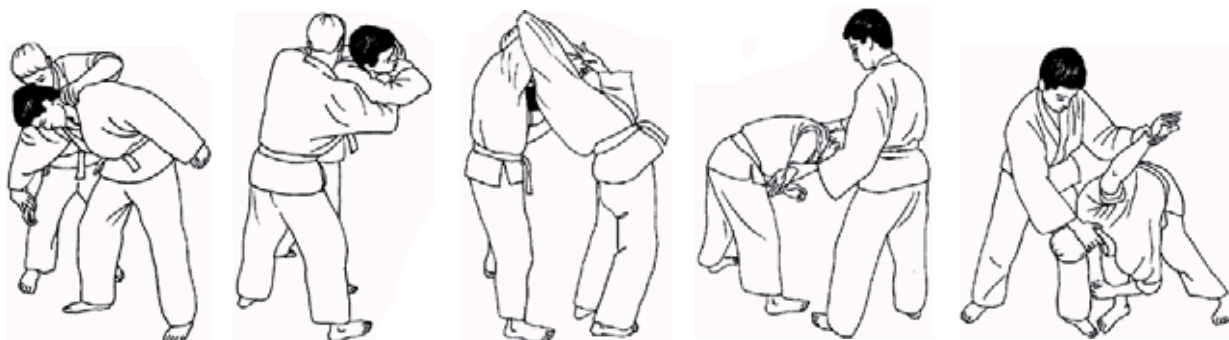


Рис. 1343

Рис. 1344

Рис. 1345

Рис. 1346

Рис. 1347

Урок 288

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение обратного броска через спину в качестве контрприема от удара ножом снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар ножом снизу в живот партнера. Защищающийся захватывает левой ладонью разноименное запястье, а правой – его одноименное плечо, отводит его захваченную руку вправо от себя, поднимает вверх, ставит свою левую стопу между ног атакующего, наклоняется влево и проводит обратный бросок через спину, опрокидывая партнера на пол (рис. 1348–1351).



Рис. 1348

Рис. 1349

Рис. 1350

Рис. 1351

Чтобы защититься от броска, атакующий в момент падения движением через спину партнера делает сальто вперед с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1352–1355).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1352



Рис. 1353



Рис. 1354



Рис. 1355

Урок 289

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска скручиванием шеи с захватом лица и одноименного запястья в качестве контрприема от броска толчком плеча назад.

Атакующий сзади захватывает правой рукой разноименный локоть партнера. Защищающийся тянет на себя захваченную руку, перехватывает ее правой рукой за одноименное запястье, срывает захват партнера со своей руки и пытается провести бросок толчком плеча назад. Атакующий ставит свою левую ладонь под атакующую руку партнера, поворачивается на 180° вправо, перехватывает левой рукой одноименное запястье партнера, кладет правую ладонь на его лицо чуть ниже основания носа, поворачивает его голову вправо от себя, выводит из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1356–1360).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1356



Рис. 1357



Рис. 1358



Рис. 1359



Рис. 1360

Урок 290

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу с колен в качестве контрприема от броска скручиванием кисти наружу.



Рис. 1361

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его локти сзади. Защищающийся поднимает вверх свою захваченную руку, делает под ней шаг назад левой ногой, ставит ее снаружи от разноименной стопы партнера, одновременно поворачивается на 180° влево, перехватывает его левую кисть обеими руками, срывает захват со своей левой руки и проводит бросок скручиванием кисти наружу. Атакующий делает кувырок назад, встает на колени, захватывает правую кисть партнера обеими руками, поворачивается под его правой рукой на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1361–1366).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1362



Рис. 1363



Рис. 1364



Рис. 1365



Рис. 1366

Урок 291

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от броска опрокидыванием назад с давлением на глаза.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой одежду на левом плече партнера. Защищающийся поворачивается на 180° вправо и обозначает удар ребром ладони правой руки по шее партнера, затем поворачивается еще на 180° вправо, срывает спиной захват со своего плеча, заходит атакующему за спину, давит пальцами на его глаза и пытается опрокинуть его на спину. Атакующий прогибается, срывает руками руки партнера, захватывает их за кисти, поворачивается на 360° влево, перекрещивает руки защищающегося и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1367–1371).



Рис. 1367



Рис. 1368



Рис. 1369



Рис. 1370



Рис. 1371

Урок 292

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от броска скручиванием шеи с захватом лица и одноименного локтя.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает одежду на его плечах. Защищающийся поворачивается вправо на 180° под руками партнера, одновременно захватывает правой рукой его одноименный локоть, кладет свою левую ладонь на его лицо чуть ниже основания носа и поворачивает его голову влево от себя. Чтобы избежать падения, атакующий пригибается, поворачивается на 180° вправо, перехватывает обеими руками левую кисть партнера, поворачивается под его левой рукой на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1372–1376).



Рис. 1372



Рис. 1373



Рис. 1374



Рис. 1375



Рис. 1376



Рис. 1377



Рис. 1378

После поворота на 180° атакующий захватывает разноименные запястья партнера и проводит бросок скрестным движением рук (рис. 1377, 1378).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 293

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от броска скручиванием кисти наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу запястье одноименной руки партнера. Защищающийся срывает правой рукой правую руку партнера со своего запястья и проводит бросок скручиванием кисти наружу. Атакующий делает кувырок назад, встает на колени, захватывает обеими руками левую кисть партнера, поворачивается на 180° влево и проводит бросок скручиванием кисти и плеча наружу (рис. 1379–1384).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1379



Рис. 1380



Рис. 1381



Рис. 1382



Рис. 1383



Рис. 1384

Урок 294

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска через плечо в качестве защиты от прямого колющего удара ножом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя предплечье атакующей руки, захватывает его снизу левой рукой, ставит свою правую ногу сзади скрестно своей правой и поворачивается на 180° вправо. Одновременно защищающийся разворачивает партнера к себе лицом, захватывает левой рукой его разноименное запястье, обозначает основанием правой ладони удар в его подбородок, выполняет бросок через плечо, опрокидывает атакующего на спину, переворачивает на живот и обезоруживает (рис. 1385–1388).



Рис. 1385



Рис. 1386



Рис. 1387



Рис. 1388

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий в момент проведения броска поворачивается на 180° влево, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1389–1392).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1389



Рис. 1390



Рис. 1391



Рис. 1392

Урок 295

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу с колен в качестве защиты от броска скручиванием плеча и кисти наружу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу запястья партнера. Защищающийся опускает руки вниз, круговым движением кистей наружу освобождается от захвата, перехватывает кисти атакующего, перекрещивает его руки, поворачивается на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу. Атакующий делает кувырок назад, встает на колено, перехватывает обеими руками правую кисть партнера, поворачивается на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1393–1397).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1393

Рис. 1394

Рис. 1395

Рис. 1396

Рис. 1397

Урок 296

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечи в качестве защиты от захвата предплечья снизу обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу обеими руками правое предплечье партнера. Защищающийся поворачивается влево на 270° , захватывает левой рукой одноименное бедро партнера, проводит бросок через плечи и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1398–1400).

Чтобы защититься от вышеизложенного приема, атакующий выполняет переворот боксом через одну руку с поворотом на 180° и уходит из опасного положения (рис. 1401).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

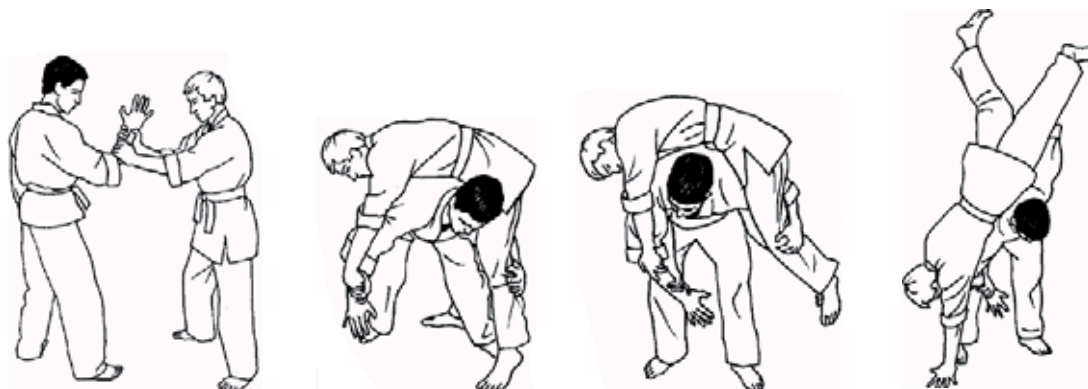


Рис. 1398

Рис. 1399

Рис. 1400

Рис. 1401

Урок 297

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу левое запястье партнера. Защищающийся захватывает одноименное запястье атакующего и поворачивается на 180° вправо, заводит его атакующую руку под свое левое плечо и перегибает в локтевом суставе (рис. 1402, 1403).

Чтобы защититься от вышеописанного технического действия, атакующий делает кувырок вперед, разворачивается параллельно туловищу защищающегося и проводит бросок скрестным движением ног (рис. 1404–1406).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1402



Рис. 1403



Рис. 1404



Рис. 1405



Рис. 1406

Урок 298

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от обратного броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное плечо партнера изнутри, а левой его разноименное запястье, поворачивается на 180° вправо и проводит обратный бросок через плечо (рис. 1407).

Чтобы защититься от вышеизложенного технического действия, атакующий перекатывается по спине партнера, разворачивается на 180° влево, перехватывает правое запястье защищающегося двумя руками, поворачивается еще раз на 180° вправо и проводит бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1408–1410).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1407



Рис. 1408



Рис. 1409



Рис. 1410

Урок 299

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скрестным движением рук с колен в качестве контрприема от броска скрестным движением рук.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные отвороты на груди партнера. Защищающийся заводит снизу свое правое плечо под предплечья партнера, круговым движением руки направо вниз срывает его хват со своей груди. Затем защищающийся захватывает одноименные запястья атакующего, перекрещивает их и опрокидывает его на спину (рис. 1411–1414).



Рис. 1411

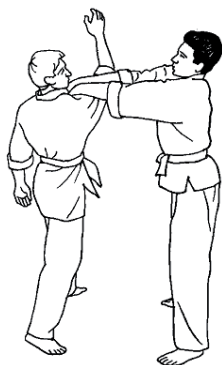


Рис. 1412



Рис. 1413



Рис. 1414

Атакующий после падения на спину переворачивается на колени, перехватывает разноименные запястья партнера, перекрещивает его предплечья и опрокидывает его на спину (рис. 1415–1417).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1415

Урок 300

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу с колен в качестве контрприема от броска толчком рук в одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга.

Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает одноименное плечо и разноименное запястье атакующего, делает шаг вперед левой ногой, толкает его руками вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 1418–1420).

Атакующий делает кувырок назад, захватывает левой рукой разноименную кисть партнера, поворачивается на коленях на 180° вправо и выполняет бросок скручиванием плеча и кисти наружу (рис. 1421–1423).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1416



Рис. 1417



Рис. 1418



Рис. 1419



Рис. 1420



Рис. 1421

Урок 301

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучивание проведения броска толчком плеча назад в качестве контрприема от броска скручиванием туловища с захватом руки и шеи.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади. Защищающийся захватывает левой рукой правую кисть партнера, а правой – его разноименное запястье, тянет одну руку вверх, другую – вниз, разрывает захват атакующего. Затем поворачивается на 180° вправо, обозначает удар правым локтем в голову партнера и пытается провести бросок скручиванием туловища с захватом разноименной руки и шеи. Чтобы избежать падения, атакующий поворачивается на 180° вправо, заходит правой ногой за стопу защищающегося, толкает его правым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1424–1428).



Рис. 1422



Рис. 1423

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1424



Рис. 1425



Рис. 1426



Рис. 1427



Рис. 1428

Урок 302

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча вперед в качестве контрприема от броска толчком плеча вперед.

Атакующий подходит к партнеру со стороны спины и захватывает его руки и туловище. Защищающийся приседает, одновременно поднимает свои руки вверх, ставит свою левую ногу сзади скрестно своей правой, поворачивается на 180° влево и освобождается от захвата. Затем защищающийся проводит бросок толчком плеча вперед. Чтобы избежать

падения, атакующий поворачивается на 180° влево под атакующей рукой партнера, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 1429–1433).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1429



Рис. 1430



Рис. 1431



Рис. 1432



Рис. 1433

Урок 303

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения обратного броска через спину скручиванием плеча наружу в качестве защиты от колющего удара ножом слева направо.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит захват правой рукой одноименного запястья партнера, заводит свое левое предплечье под правое предплечье партнера и захватывает левой рукой свое правое запястье. Затем защищающийся ставит свою правую ногу сзади своей левой, поворачивается на 180° вправо и разворачивает партнера к себе лицом, делает шаг вперед правой ногой, заходит ею за спину атакующего, наклоняется влево, скручивает правое плечо атакующего наружу и выполняет бросок через спину (рис. 1434–1441).



Рис. 1434



Рис. 1435



Рис. 1436



Рис. 1437



Рис. 1438



Рис. 1439



Рис. 1440



Рис. 1441

Чтобы защититься от вышеизложенного действия, атакующий сгибает ноги в коленях, перекачивается назад по спине партнера, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1442, 1443).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1442



Рис. 1443

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после сдачи последнего экзамена. При этом необходимо:

- 1) показать четко без задержек способы освобождения от изученных захватов;
- 2) показать в паре с партнером изученные способы защиты от нападения с ножом;
- 3) показать условный бой против четверых партнеров, попеременно атакующих ножами.

ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 304

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через спину с захватом разноименного запястья в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху разноименное запястье партнера. Защищающийся круговым движением левой кисти перехватывает правое запястье партнера, делает шаг вперед вправо левой ногой, выводит вправо вверх захваченную руку, поворачивается под ней на 270° вправо, наклоняется, сгибает ноги в коленях, взваливает атакующего на свою спину и перебрасывает через себя (рис. 1444, 1445).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1444



Рис. 1445



Рис. 1446



Рис. 1447

Урок 305

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска выведением из состояния равновесия с захватом одноименной кисти в качестве защиты от захвата одноименного запястья.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху одноименное запястье партнера. Защищающийся сгибает свою правую руку в локте, поднимает вверх, одновременно делает скользящий шаг влево вперед правой ногой и захватывает правую одноименную кисть атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 45° влево, выводит захваченную руку вниз вперед и, как только атакующий начнет падать на правый бок, тянет его к себе и заваливает на спину (рис. 1446–1448).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1448

Урок 306

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема загибом рук за спину в исполнении двух атакующих.

Двое атакующих становятся против защищающегося, захватывают его предплечья, поднимают его руки вверх, заходят под ними за его спину, сгибают их в локтях, проводят болевые воздействия на плечи и конвоируют (рис. 1449–1452).



Рис. 1449



Рис. 1450



Рис. 1451



Рис. 1452



Рис. 1453

3. Разучить проведение контрприема от вышеизложенного технического действия.

Двое атакующих становятся против защищающегося и пытаются захватить его предплечья. Защищающийся не дает захватить себя, быстро заводит свои руки под разноименные плечи партнеров, скручивает их вверх, сталкивает атакующих лбами, толкает их вперед, заваливает на грудь и проводит болевой прием (рис. 1453, 1454).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1454

Урок 307

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска одной рукой в качестве защиты от захвата предплечья сверху двумя руками.

Партнеры становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху правое предплечье партнера. Защищающийся делает скользящий шаг влево вперед правой ногой, одновременно сгибает в локте и поднимает вверх свою правую руку. Затем ставит свою левую ногу сзади скрестно своей правой ноги, разворачивается вместе с атакующим на 180° влево, делает шаг вперед правой ногой, наклоняется, одновременно опускает вниз вперед свою правую руку, выводит партнера из состояния равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1455–1457).



Рис. 1455



Рис. 1456

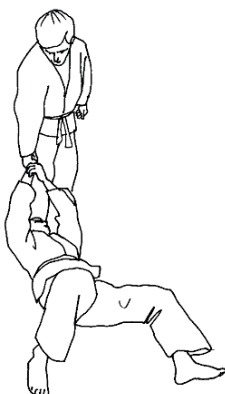


Рис. 1457

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 308

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через спину в качестве защиты от захвата сверху разноименных запястий.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся шагает вперед правой ногой и делает движение руками вверх вперед, отвлекая атакующего легким движением. Затем защищающийся быстро наклоняется вперед, резко отводит свои руки назад, взваливает партнера на свою спину, выпрямляется и перебрасывает его через себя (рис. 1458–1462).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1458



Рис. 1459



Рис. 1460



Рис. 1461



Рис. 1462

Урок 309

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через ноги назад в исполнении двоих атакующих.

Двое атакующих становятся против защищающегося, захватывают его руки, делают бросок через ногу назад, переворачивают на грудь и проводят болевой прием загибом рук за спину (рис. 1463, 1464).

3. Разучить проведение защиты от вышеизложенного приема. Двое атакующих подходят к защищающемуся, захватывают его руки и опрокидывают на спину. Защищающийся делает кувырок назад, встает на ноги, делает шаг вперед правой ногой, толкает плечами атакующих в шею и опрокидывает на спину (рис. 1465–1467).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1463



Рис. 1464



Рис. 1465



Рис. 1466



Рис. 1467

Урок 310

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через разноименное предплечье в качестве защиты от захвата разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся правой ладонью сбивает захват партнера, захватывает его одноименное запястье, заводит свое левое предплечье под одноименный локоть атакующего и перегибает его против естественного сгиба (рис. 1468, 1469).

Чтобы защититься от этого приема, атакующий поднимает свою захваченную руку вверх, разворачивается на 180° влево под руками партнера, захватывает его левую руку под его правое плечо, скручивает его наружу, встает на левое колено и заваливает защищающегося на спину (рис. 1470–1472).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1468



Рис. 1469



Рис. 1470



Рис. 1471



Рис. 1472



Рис. 1473



Рис. 1474

Урок 311

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища с захватом шеи и разноименного рукава в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава чуть выше локтей. Защищающийся захватывает левой рукой шею партнера, а правой – его разноименный рукав. Тянет его на себя, делает шаг назад правой ногой, вынуждая атакующего сделать шаг вперед левой ногой, и сгибает его туловище вниз. Затем защищающийся толкает партнера в шею левой ладонью, выполняет шаг вперед левой ногой и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1473, 1474).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 312

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучить проведение броска скручиванием плеч и кистей наружу в исполнении двоих атакующих.

Двое атакующих становятся против партнера, сближаются с ним и захватывают его предплечья и кисти сверху. Затем атакующие поворачиваются на 180°, поднимают предплечья партнера вверх, заводят за его плечи, опускают его руки вниз вперед, выводят защищающегося из состояния равновесия и опрокидывают на спину (рис. 1475–1477).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1475

Рис. 1476

Урок 313

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в одноименный локтевой сгиб в качестве защиты от захвата плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера чуть ниже плеча. Защищающийся поворачивается на 45° влево, захватывает правой рукой одноименный локтевой сгиб партнера, толкает его влево вперед, выводит из состояния равновесия, тянет на себя захваченную руку атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1478, 1479).



Рис. 1477

Урок 314

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием по диагонали вперед толчком плеча в туловище с захватом разноименного локтя в качестве защиты от захвата разноименных плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть ниже плеч. Защищающийся захватывает правой рукой левый рукав партнера, тянет его на себя и делает шаг правой ногой назад, вынуждая атакующего сделать шаг вперед левой ногой. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой в сторону одноименной стопы партнера, толкает его левым плечом в правый бок, выводит из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1480–1482).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1478

Рис. 1479



Рис. 1480

Рис. 1481

Урок 315

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кистей рук в качестве контрприема от захвата рук двумя атакующими.

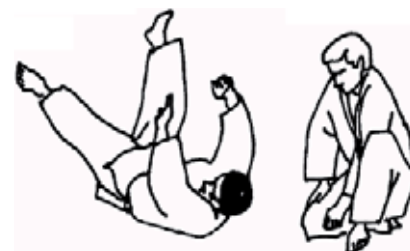


Рис. 1482

Двое атакующих становятся против третьего партнера и захватывают его запястья. Защищающийся перехватывает разноименные запястья атакующих и сводит их руки навстречу друг другу. Затем защищающийся перехватывает руки партнеров, поворачивается на 180° влево, разворачивает атакующих к себе спиной и движением своих рук вниз вперед опрокидывает их на спину (рис. 1483–1489).

3. Совершенствование ранее изученной техники



Рис. 1483



Рис. 1484



Рис. 1485



Рис. 1486



Рис. 1487



Рис. 1488

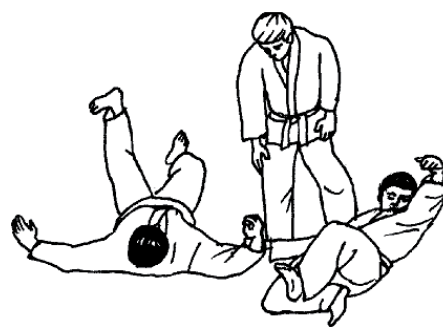


Рис. 1489

Урок 316

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в локтевой сгиб в качестве защиты от захвата плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одноименные рукава чуть ниже плеч. Защищающийся



Рис. 1490



Рис. 1491

поворачивается правым боком к партнеру, захватывает правой рукой его одноименный локтевой сгиб. Затем толкает атакующего влево вперед, выводит его из состояния равновесия, тянет захваченную руку к себе и опрокидывает партнера на спину (рис. 1490, 1491).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 317

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча наружу в качестве защиты от прямого удара кулаком.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой его правое плечо, разворачивает к себе правым боком и проводит прямой удар в лицо правым кулаком. Защищающийся правым запястьем отводит в сторону предплечье атакующей руки, поворачивается к партнеру правым боком и захватывает правой рукой его одноименное запястье. Затем защищающийся заводит свою левую руку за правую руку партнера, захватывает свое правое запястье из-под его одноименного предплечья, поворачивается лицом к атакующему, скручивает его правое плечо наружу и опрокидывает на спину (рис. 1492, 1493).

Защищающийся проводит бросок скручиванием плеча наружу. Атакующий выполняет переворот боком через одну руку и уходит из опасного положения (рис. 1494–1496).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1492



Рис. 1493



Рис. 1494



Рис. 1495



Рис. 1496

Урок 318

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска опрокидыванием лицом вниз с захватом рук и ног в исполнении двух атакующих.

Двое атакующих становятся против защищающегося, сближаются с ним и захватывают его одноименные плечи. Затем атакующие поворачиваются на 180° и захватывают разноименные бедра партнера изнутри, поднимают вверх, разворачивают в горизонтальное положение и опускают на татами в положение лицом вниз (рис. 1497, 1498).



Рис. 1497



Рис. 1498

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 319

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через ногу вперед в качестве защиты от захвата локтей сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его разноименные рукава чуть выше локтей. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой, заводит свою правую руку под левое плечо партнера, ставит свою правую стопу снаружи от его одноименной стопы. Затем защищающийся толкает правой ладонью атакующего в спину, направляет движение

его туловища по диагонали влево вниз вперед и опрокидывает на спину через свою правую ногу (рис. 1499, 1500).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 320

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в лицо в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его правый локоть левой рукой. Защищающийся поворачивается правым боком к партнеру, кладет свою правую ладонь на его лицо, толкает его вправо к себе, вынуждает атакующего прогнуться назад, выводит его из состояния равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1501, 1502).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1499



Рис. 1500



Рис. 1501



Рис. 1502

Урок 321

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием плеча и кисти наружу в качестве контрприема от захвата разноименных запястий сверху и плеч сзади двумя атакующими.

Один из атакующих становится напротив партнера и захватывает его разноименные запястья сверху, другой становится со стороны его спины и захватывает его рукава чуть ниже плеч. Атакующий перехватывает правой рукой разноименное запястье атакующего, стоящего напротив, поворачивается влево на 180°, разворачивается спиной к партнерам и перекрещивает руки. Вращаясь, защищающийся плотно прижимает атакующих друг к другу, движением рук вниз вперед выводит их из состояния равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1503–1509).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1503



Рис. 1504



Рис. 1505



Рис. 1506



Рис. 1507



Рис. 1508



Рис. 1509

Урок 322

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименных запястий в качестве защиты от захвата одноименных запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одноименные запястья. Защищающийся делает небольшой шаг левой ногой в сторону, наклоняет туловище влево, ставит свою правую ногу поперек ног партнера. Затем защищающийся поднимает левой рукой левую руку партнера вверх и заводит за свое правое плечо, перехватывает одноименные запястья атакующего, тянет его руки на себя влево вниз по диагонали и опрокидывает его на спину (рис. 1510, 1511).



Рис. 1510



Рис. 1511

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1512



Рис. 1513



Рис. 1514

Урок 323

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска рывком руки вниз с захватом одноименного запястья в качестве защиты от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает правой рукой его левое запястье. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выводит вперед свою правую руку, поднимает ее вверх и поворачивается под ней на 180°. Затем защищающийся захватывает левой рукой левое запястье атакующего, тянет на себя и опрокидывает его на спину (рис. 1512–1514).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 324

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска с захватом двух ног с переходом на удушающий болевой прием в исполнении двух атакующих.

Один из атакующих становится напротив защищающегося, другой становится за его спину, захватывает его разноименные бедра, толкает плечом в спину и заваливает лицом вниз. Затем атакующий, стоящий спереди, захватывает правую руку партнера и сгибает его предплечье за спину, а атакующий, оказавшийся сзади защищающегося, переходит на удушающий прием (рис. 1515).



Рис. 1515

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 325

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в одноименный локтевой сгиб в качестве защиты от захвата одной рукой отворота на груди.



Рис. 1516



Рис. 1517

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на груди партнера. Защищающийся захватывает правой рукой рукав на одноименном локтевом сгибе партнера, толкает его влево вперед от себя, скручивает по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 1516–1519).



Рис. 1518



Рис. 1519

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 326

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком ладони в одноименный локтевой сгиб в качестве защиты от захвата разноименных отворотов на груди.



Рис. 1520



Рис. 1521

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками разноименные отвороты на груди партнера. Защищающийся захватывает правой рукой одноименный рукав партнера изнутри, а левой – его шею и разворачивается вместе с ним на 180° вправо. Затем защищающийся делает шаг влево вперед правой ногой, толкает правой ладонью атакующего в одноименный локтевой сгиб и опрокидывает на спину (рис. 1520, 1521).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 327



Рис. 1522



Рис. 1523



Рис. 1524



Рис. 1525



Рис. 1526



Рис. 1527



Рис. 1528

Защищающийся захватывает одноименные запястья партнера, разводит его руки в стороны и разрывает захваты. Затем защищающийся зацепляет своей правой стопой одноименную голень атакующего снаружи, выводит ее движением ноги вперед, толкает партнера ягодицами в бедра и опрокидывает на спину (рис. 1526–1528).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 329

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска падением на спину в качестве защиты от захвата туловища и рук сзади.

Атакующий захватывает сзади туловище и руки партнера. Защищающийся захватывает одноименные бедра партнера, поднимает его вверх, падает назад и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1529–1531).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить бросок движением рук вперед в качестве контрприема от захвата запястий сверху двумя атакующими.

Двое атакующих становятся против третьего партнера и захватывают сверху его запястья двумя руками. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно поднимает руками руки атакующих вверх, делает шаг вперед правой ногой, наклоняется, движением рук вниз вперед выводит атакующих из состояния равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1522–1525).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 328

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска зацеплением одноименной стопы снаружи в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его туловище сзади.

Защищающийся захватывает одноименные запястья партнера, разводит его руки в стороны и разрывает захваты. Затем защищающийся зацепляет своей правой стопой одноименную голень атакующего снаружи, выводит ее движением ноги вперед, толкает партнера ягодицами в бедра и опрокидывает на спину (рис. 1526–1528).

Урок 330

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема на пальцы рук двух атакующих в качестве контратаки от захвата рук.

Двое атакующих становятся против защищающегося и протягивают к нему руки с целью захвата его одежды. Защищающийся опережает их действия, захватывает пальцы их рук и перегибает их против естественного сгиба (рис. 1532).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1529



Рис. 1530



Рис. 1531



Рис. 1532

Урок 331

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо в качестве защиты от броска захвата ног.

Партнеры становятся друг против друга. Атакующий пытается захватить разноименные бедра партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и правым плечом пытается скрутить влево от себя голову партнера. Атакующий поворачивается влево на 180°, одновременно захватывает обеими руками правую руку партнера, наклоняется вперед, выполняет бросок через плечо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1533, 1534).



Рис. 1533



Рис. 1534

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 332

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема скручиванием кисти внутрь разноименной рукой в качестве защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обхватывает шею партнера обеими руками. Защищающийся правой рукой захватывает одноименную кисть партнера, а левой его разноименную руку снизу и поднимает ее вверх. Затем защищающийся отклоняется назад, срывает захват рук партнера со своей шеи, заводит снизу свою левую кисть за правую кисть атакующего, захватывает его пальцы, тянет их вниз, скручивает его кисть внутрь и проводит болевое воздействие на лучезапястный сустав (рис. 1535, 1536).



Рис. 1535



Рис. 1536

3. В момент срыва правой руки с шеи атакующий поворачивается на 180° влево, падает на колени перехватывает обеими руками правую руку защищающегося снаружи, тянет ее вправо вниз правой рукой, а левой толкает вниз вперед в плечо и опрокидывает партнера на спину (рис. 1537–1539)

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1537

Рис. 1538

ЭКЗАМЕНЫ НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

К экзаменам допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после сдачи экзамена на получение черного пояса третьей мастерской степени. При этом необходимо:

- 1) показать четко и без задержки способы освобождения от захватов, изложенные в главе 8;
- 2) показать способы защиты от нападения двух атакующих.



Рис. 1539

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 333

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища вперед в качестве защиты от захвата разноименных запястий спереди сверху.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево, одновременно сгибает левую руку атакующего вверх, а правую тянет по диагонали вниз вперед, скручивает туловище партнера влево и опрокидывает на спину (рис. 1540–1543).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1540



Рис. 1541



Рис. 1542



Рис. 1543

Урок 334

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска движением руки вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от захвата разноименного запястья сверху.

Атакующий захватывает сверху левой рукой правое запястье партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой под левым плечом партнера и поворачивается на 180° вправо. Затем защищающийся поднимает правой рукой вверх атакующую руку партнера, выводит ее вперед вниз, одновременно делает шаг вперед правой ногой, выводит атакующего из состояния равновесия, тянет его к себе и опрокидывает на спину (рис. 1544–1546).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1544



Рис. 1545



Рис. 1546

Урок 335

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска через ногу вперед в качестве контрприема от удара ножом сверху.

Двое атакующих становятся против третьего партнера и проводят удар ножами сверху в его грудь. Защищающийся захватывает их запястья, снизу рывком ставит правого от себя противника впереди левого, поворачивается к ним спиной, одновременно тянет правую руку одного атакующего вверх, у другого закручивает правую руку впереди своего туловища на 45°, проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает их на спины (рис. 1547–1549).



Рис. 1547



Рис. 1548



Рис. 1549

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 336

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча в одноименное плечо изнутри в качестве защиты от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера чуть выше локтя. Защищающийся отводит свою руку максимально назад, делает шаг вперед в сторону правой ногой и ставит ее снаружи от одноименной стопы партнера. Затем защищающийся толкает атакующего своим правым плечом в одноименное плечо атакующего, одновременно поворачивает свое туловище влево, тянет партнера по диагонали вниз, выводит из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 1550–1552).

Вначале этот прием желательно изучить от захвата разноименного запястья спереди.

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1550



Рис. 1551



Рис. 1552

Урок 337

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком предплечьями в переднюю часть туловища в качестве защиты от захвата локтей спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть выше локтей. Защищающийся наносит удар правым предплечьем по внешней части разноименного предплечья партнера и вынуждает его слегка отклонить туловище вправо от себя. Затем проводит толчок предплечьями в верхнюю и среднюю части туловища атакующего, одновременно делает шаг правой ногой за его спину и движением рук вправо опрокидывает партнера на спину (рис. 1553, 1554).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 338

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием плеч и кистей рук наружу с двумя атакующими в качестве контрприема от удара ножами в живот и грудь.

Двое атакующих правыми руками наносят удары ножами защищающемуся: один – вниз в живот, другой – сверху в грудь. Защищающийся опускает левой рукой одноименное предплечье правого от себя атакующего на правое предплечье левого, захватывает их одноименные запястья и поворачивается вправо на 180°. Одновременно он поднимает захваченные руки атакующих вверх, делает шаг вперед правой ногой и движением рук вниз вперед опрокидывает партнеров на спину (рис. 1555–1557).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1553

Рис. 1554

Рис. 1555

Рис. 1556

Рис. 1557

Урок 339

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска толчком плеча снаружи в разноименное плечо партнера в качестве защиты от захвата разноименного плеча спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера чуть ниже плеча. Защищающийся ударом правой ладони в одноименное предплечье сбивает захват атакующего со своего плеча и переходит на захват запястья одноименной руки. Затем защищающийся опускает захваченную руку партнера вниз, делает шаг вперед левой ногой, толкает своим правым плечом в плечо одноименной руки атакующего, скручивает его по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 1558–1563).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1558



Рис. 1559



Рис. 1560



Рис. 1561



Рис. 1562



Рис. 1563

Урок 340

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища по диагонали с захватом шеи и разноименного предплечья в качестве защиты от захвата плеч спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть ниже плеч. Защищающийся прижимает левой рукой правое предплечье партнера к своей шее, а правой захватывает его шею, поворачивается на 180° влево, опускается на правое колено, скручивает по диагонали туловище атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1564, 1565).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1564



Рис. 1565

Урок 341

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скручиванием кистей наружу двух атакующих в качестве контрприема от удара ножами в грудь.

Двое атакующих правыми руками наносят удары ножами в грудь защищающегося. Последний делает левой ногой шаг вперед в сторону, толкает левой ладонью правую руку левого от себя атакующего на правую руку другого атакующего и уходит от поражающего удара. Затем защищающийся захватывает обеими руками кисти рук атакующих, рывком рук ставит правого впереди левого, разворачивает их на 180° вправо к себе лицом, скручивает кисти противников наружу и опрокидывает их на спины (рис. 1566, 1567).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1566



Рис. 1567

Урок 342

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием по диагонали вперед с толчком плеча в одноименный локтевой сгиб в качестве защиты от прямого удара кулаком с захватом отворота на груди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера и проводит прямой удар левым кулаком в лицо. Защищающийся разворачивается вправо на 180° вокруг своей левой ноги и толчком левого плеча в левое предплечье атакующего разворачивает его к себе лицом. Затем защищающийся поворачивается еще на 180° вправо вокруг правой ноги, толкает партнера правым плечом в одноименное предплечье, падает на колени и опрокидывает его на спину (рис. 1568–1573).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1568



Рис. 1569



Рис. 1570



Рис. 1571

Урок 343

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через ногу вперед скручиванием кисти наружу в качестве защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает кистями рук шею партнера и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает левой рукой правую кисть партнера со стороны большого пальца, поворачивается на 180° влево, ставит свою правую ногу спереди ног атакующего, скручивает его руку по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 1574–1576).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1572



Рис. 1573



Рис. 1574



Рис. 1575



Рис. 1576

Урок 344

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска толчком плеча назад двух атакующих а качестве контрприема от удара ножами сверху.

Двое атакующих правыми руками наносят удары ножами сверху в голову защищающегося. Последний захватывает снизу запястья атакующие, рывком ставит правого от себя партнера впереди левого и разворачивает на 180° к себе лицом. Затем защищающийся перехватывает левой рукой правую кисть впереди стоящего атакующего, толкает его своим правым плечом в голову с таким расчетом, чтобы он ударил затылком в лицо сзади стоящего и вместе с ним упал на спину (рис. 1577–1579).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1577



Рис. 1578



Рис. 1579



Рис. 1580



Рис. 1581

Урок 345

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо с захватом предплечья атакующей руки в качестве защиты от удушающего приема сзади.

Атакующий становится сзади партнера и пытается провести удушающий прием правым предплечьем. Защищающийся захватывает обеими руками предплечье атакующей руки, резко поворачивается влево, наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 1580–1583).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1582



Рис. 1583

Урок 346

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через плечо с колен в качестве защиты от захвата разноименных плеч сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его плечи сзади. Защищающийся поворачивается вначале влево на 180° и поворачивает за собой партнера, затем делает поворот на 180° вправо и опять поворачивает за собой атакующего. После выполнения обманного маневра защищающийся наклоняется по диагонали вперед, падает на колени, группируется и опрокидывает атакующего на спину через свое левое плечо (рис. 1584–1589).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1584



Рис. 1585



Рис. 1586



Рис. 1587



Рис. 1588

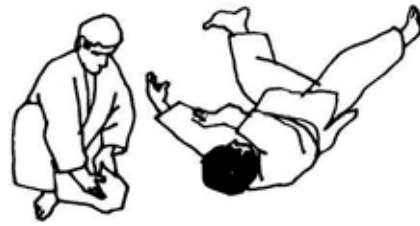


Рис. 1589

Урок 347

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Изучение проведения броска через спину двух атакующих.

Двое атакующих наносят правыми руками удар ножами сверху в голову партнера. Защищающийся захватывает их запястья снизу, рывком ставит правого от себя противника впереди левого, перекрещивает их руки, поворачивается на 180° и выполняет бросок через спину (рис. 1590–1593).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1590



Рис. 1591



Рис. 1592



Рис. 1593

Урок 348

1. Проведение медитации, разминки и акробатики,
2. Разучить проведение броска толчком плеча вперед в качестве защиты от захвата локтей сзади.



Рис. 1594

Рис. 1595

Атакующий становится сзади партнера и обхватывает его руки на уровне локтей. Защищающийся наклоняется вперед, разворачивается влево и вынимает свою правую руку из захвата партнера. Затем защищающийся захватывает правой рукой шею атакующего, разворачивается с ним на 180° влево вокруг своей левой ноги, толкает партнера своим правым плечом в лицо и опрокидывает на спину (рис. 1594–1599).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1596



Рис. 1597



Рис. 1598



Рис. 1599

Урок 349

1. Проведение медитации, разминки и акробатики,

2. Разучить проведение броска скручиванием туловища по диагонали с захватом разноименного плеча и шеи в качестве защиты от захвата разноименного локтя сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает левой рукой рукав его правой руки чуть выше локтя. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, заводит свою правую руку под левое плечо партнера, сгибает ее в локте и вынуждает атакующего наклониться вперед. Затем защищающийся захватывает левой рукой шею атакующего, поднимает его правую руку вверх, скручивает его туловище по диагонали и опрокидывает на бок (рис.1600–1602).

Чтобы защититься от этого броска, атакующий должен упереться на левую ладонь и выполнить переворот вперед (рис. 1603).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1600



Рис. 1601



Рис. 1602



Рис. 1603

Урок 350

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения броска скрытым движением рук с двумя атакующими в качестве контрприема от ударов ножами сверху и снизу.

Двое атакующих наносят правыми руками удары ножами: один сверху, другой снизу. Защищающийся опускает левым предплечьем одноименное предплечье правого от себя атакующего на правое предплечье левого от себя атакующего и захватывает правой рукой снизу его одноименное запястье. Затем защищающийся перекрещивает руки партнеров, скручивает влево от себя и опрокидывает их на спину (рис.1604–1606).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1604



Рис. 1605



Рис. 1606

Урок 351

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска рывком руки назад в качестве защиты от захвата одноименных запястий сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одноименные запястья. Защищающийся затягивает правой ногой за спину партнера, толкает его правым локтем в грудь и выводит из положения равновесия. Затем защищающийся заводит свою правую руку за голову партнера, перехватывает запястье его правой руки, тянет вниз и опрокидывает его на спину (рис. 1607–1609).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1607



Рис. 1608



Рис. 1609



Рис. 1610



Рис. 1611

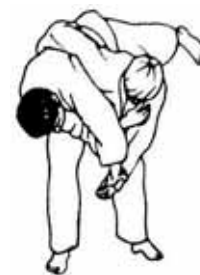


Рис. 1612

Урок 352

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска через бедро в качестве защиты от захвата одноименного запястья и шеи сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его одноименное запястье и шею сзади. Защищающийся выводит левой рукой одноименную руку партнера через голову вперед, захватывает его пояс сзади и проводит бросок через бедро (рис. 1610–1612).

3. Совершенствование ранее изученной техники.

Урок 353

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска скручиванием кистей и плеч наружу в качестве защиты от трех атакующих.

Трое атакующих захватывают защищающегося: двое – за руки, один – за плечи сзади. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и подныривает головой под правое плечо сзади стоящего атакующего. Затем поднимает свою правую руку и разворачивается на 180° вокруг своей правой ноги, одновременно перехватывает запястья по бокам стоящих противников, одновременно разворачивает свою правую кисть ладонью вверх, левую – ладонью вниз, скрещивает их руки и опрокидывает троих на спины (рис. 1613–1619).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1613



Рис. 1614



Рис. 1615



Рис. 1616



Рис. 1617



Рис. 1618



Рис. 1619

Урок 354

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение броска наклоном вперед в качестве защиты от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера и захватывает его руки и туловище. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно наклоняет туловище вперед, поворачивает его вправо, сбивает правой рукой руки атакующего вверх и опрокидывает его на спину (рис. 1620–1623).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1620



Рис. 1621



Рис. 1622



Рис. 1623

Урок 355

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве защиты от захвата пояса сзади.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой пытается захватить пояс на спине партнера. Защищающийся обхватывает правой рукой сверху левую руку партнера чуть выше локтя и поворачивается влево на 180°. Затем защищающийся наклоняется вперед, перегибает захваченную руку против естественного сгиба и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 1624–1626).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1624



Рис. 1625



Рис. 1626

Урок 356

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Изучение проведения удара пальцами по глазам в качестве защиты от трех атакующих.

Трое атакующих окружают защищающегося. Последний кладет сверху средний палец правой руки на указательный, отводит правую кисть к левому бедру и полукруговым движением наносит сначала режущий удар внешней стороной первой фаланги среднего пальца, затем по той же траектории, только в обратном направлении, наносит удар внутренней стороной первой фаланги указательного пальца по глазам атакующих (рис. 1627, 1628).

3. Разучить проведение удара пальцами обеих рук по глазам в качестве защиты от трех атакующих.

Трое атакующих окружают одного защищающегося. Последний скрещивает руки перед грудью, затем резко разводит их в стороны и внешней стороной первых фаланг пальцев наносит удар по глазам противников (рис. 1629, 1630).

4. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1627



Рис. 1628



Рис. 1629



Рис. 1630

Урок 357

1. Проведение медитации, разминки и акробатики

2. Разучить проведение броска через плечо с колен с захватом руки на плечо в качестве защиты от захвата пояса спереди.

Партнеры становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на животе партнера. Защищающийся поворачивается на 180° влево, захватывает атакующую руку партнера на свое левое плечо (рис. 1631–1633) или той же рукой одноименный отворот партнера из-под его разноименного плеча (рис. 1634, 1635) становится на колени и опрокидывает его на спину (рис. 1636).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1631



Рис. 1632



Рис. 1633



Рис. 1634



Рис. 1635



Рис. 1636

Урок 358

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить учебный бой против четырех атакующих.



Рис. 1637

Четверо атакующих становятся перед защищающимся. Крайний левый атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову защищающегося. Последний быстро опускается на левое колено, захватывает правой рукой рукав одноименной руки, проводит бросок через плечо и опрокидывает первого атакующего на крайнего правого от себя атакующего (рис. 1637–1641).



Рис. 1638



Рис. 1639



Рис. 1640



Рис. 1641

Второй атакующий захватывает сзади руки и туловище защищающегося. Последний делает шаг вперед правой ногой, наклоняется вперед, скручивается вправо, одновременно разводит свои руки в стороны, сбивает хват атакующего и опрокидывает его навстречу его партнерам (рис. 1642–1644).



Рис. 1642

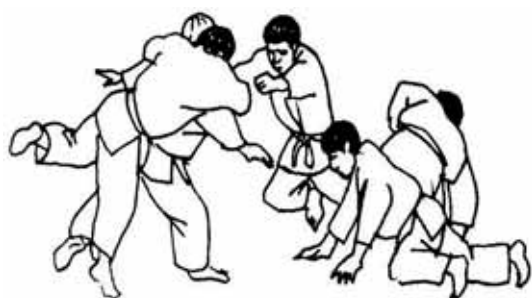


Рис. 1643



Рис. 1644

Крайний правый атакующий проводит прямой удар правым кулаком в грудь защищающегося. Последний перехватывает левой рукой его разноименное запястье наружу и опрокидывает навстречу партнерам (рис. 1645–1648).



Рис. 1645



Рис. 1646



Рис. 1647



Рис. 1648



Рис. 1649

Второй справа атакующий забегает сзади и пытается захватить плечи защищающегося. Последний поворачивается к нему лицом, захватывает его правую руку левой рукой, а шею – правой, скручивает его туловище влево вниз и опрокидывает навстречу партнерам (рис. 1649–1651).



Рис. 1650



Рис. 1651

Снова первый атакующий пытается провести прямой удар левым кулаком в грудь защищающегося. Последний отводит правой ладонью его левое предплечье в сторону и толчком в лицо своим левым плечом опрокидывает навстречу другим атакующим (рис. 1652–1655).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1652



Рис. 1653



Рис. 1654



Рис. 1655

Урок 359

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.

2. Разучить проведение защиты против четырех атакующих с удержанием одного из них на болевом приеме.

Четверо атакующих окружают защищающегося. Первый слева от защищающегося проводит прямой удар кулаком в грудь. Защищающийся захватывает левой рукой предплечье правой руки атакующего, разворачивает его на 360° вправо, захватывает обеими руками его разноименную кисть и одноименное запястье, поднимает его руку вверх и делает под ней шаг вперед с поворотом на 180° . Затем атакующий скручивает кисть захваченной руки внутрь, удерживает первого атакующего на болевом приеме и проводит удар его спиной в грудь второго атакующего, пытающегося атаковать сзади. После этого разворачивает первого атакующего спиной к двум другим его партнерам и бросает его им навстречу, сбивая их с ног (рис. 1656–1665).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1656



Рис. 1657



Рис. 1658



Рис. 1659



Рис. 1660



Рис. 1661



Рис. 1662



Рис. 1663



Рис. 1664



Рис. 1665

Урок 360

1. Проведение медитации, разминки и акробатики.
2. Разучить проведение болевого приема перегибанием лучезапястного сустава в качестве защиты от толчка ладонью в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга, Атакующий толкает защищающегося правой ладонью в грудь. Защищающийся левой кистью прижимает разноименную кисть партнера к своему туловищу и поднимает правой рукой его одноименный локоть вверх. Затем

защищающийся делает шаг вперед правой ногой и поворачивается на 180° влево под правой рукой атакующего, захватывает левой рукой пальцы его правой руки и перегибает его кисть наружу (рис. 1666–1670).

3. Совершенствование ранее изученной техники.



Рис. 1666



Рис. 1667



Рис. 1668



Рис. 1669



Рис. 1670

ЭКЗАМЕН НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

К экзамену допускаются лица, прозанимавшиеся не менее 6 месяцев после сдачи экзамена на получение четвертой мастерской степени. При этом необходимо:

- 1) четко, без задержек показать способы освобождения от захватов одного и нескольких атакующих, как безоружных, так и вооруженных;
- 2) провести условные бои против четырех атакующих, изложенные в последних уроках книги.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

Урок 361

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение удара основанием стопы по одноименной стопе партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар основанием правой стопы по верхней части одноименной стопы партнера, толкает его правой ладонью в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1671, 1672).

3. Разучить бросок через ногу назад в качестве контрприема от удара стопой по одноименной стопе партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой стопой по правой стопе партнера. Защищающийся отставляет свою правую ногу влево от себя, заводит ее за одноименную ногу партнера, толкает его правым предплечьем в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1673, 1674).



Рис. 1671



Рис. 1672



Рис. 1673

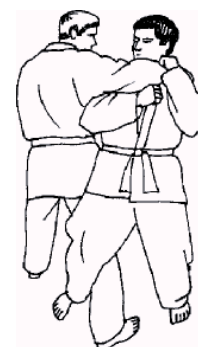


Рис. 1674

Урок 362

1. Медитации, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком руки назад после фиксации разноименной стопы противника в качестве контратаки от удара ногой вперед в разноименное колено.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою левую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед в левое колено противника. Защищающийся отводит влево вперед свою левую ногу, подцепляет стопой пятку атакующей ноги партнера, толкает ее вперед, опускает вниз, наступает подошвенной частью стопы на верхнюю часть стопы атакующего, толкает его основанием левого кулака в голову и опрокидывает на спину (рис. 1675–1679).

3. Разучить сбивание на колени зацепом стопы за разноименную пятку в качестве контратаки от удара основанием стопы по внешней части стопы разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой стопой проводит удар сверху вниз по левой стопе партнера. Защищающийся отставляет свою левую ногу влево от себя, зацепляет ею правую стопу атакующего со стороны пятки, давит на его голень своей разноименной голенью. Сбивает партнера на колени и проводит удушающий прием (рис. 1680–1682).

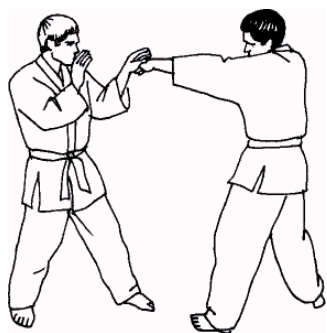


Рис. 1675

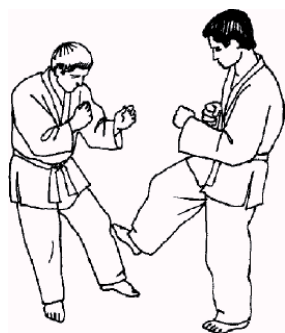


Рис. 1676



Рис. 1677



Рис. 1678



Рис. 1679



Рис. 1680



Рис. 1681



Рис. 1682

Урок 363

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в одноименную голень в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар кулака партнера левую ладонь. Затем выполняет удар вперед носком правой ноги по правой щиколотке партнера, толкает его подошвой правой стопы в одноименную голень чуть выше стопы и заваливает на правый бок (рис. 1683–1687).

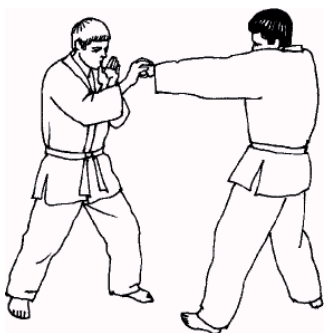


Рис. 1683

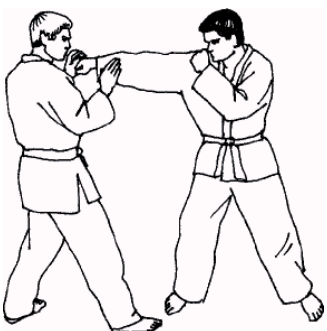


Рис. 1684



Рис. 1685



Рис. 1686



Рис. 1687

3. Разучить учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь вниз и выполняет нижний блок запястья атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и наносит круговой удар правой ногой вперед по внутренней стороне левого бедра партнера. Затем поворачивается на 180° вправо и осуществляет удар правой ногой назад в его живот (рис. 1688–1691).



Рис. 1688



Рис. 1690

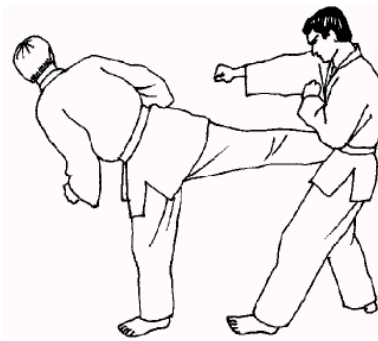


Рис. 1691

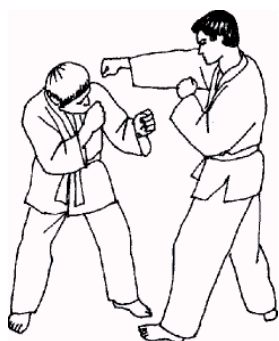


Рис. 1689

Урок 364

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить фиксацию ноги толчком стопы в разноименный под коленный сгиб в качестве повторной атаки после кругового удара ногой вперед в область разноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в область разноименного бедра партнера, затем тянет его стопой на себя, сгибает ногу защищающегося в колене, наступает на его икроножную мышцу и правым предплечьем проводит удушающий прием (рис. 1692–1694).



Рис. 1692

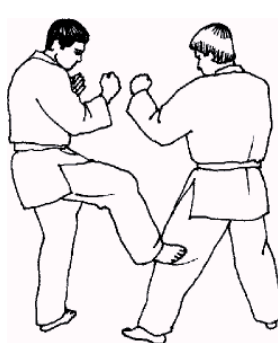


Рис. 1693



Рис. 1694

3. Разучить защиту от технического действия, изложенного в пункте 2.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед в разноименное бедро партнера. Защищающийся сгибает свою правую ногу в колене, разворачивает его слегка внутрь, подбивает левой стопой правую голень партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1695–1697).

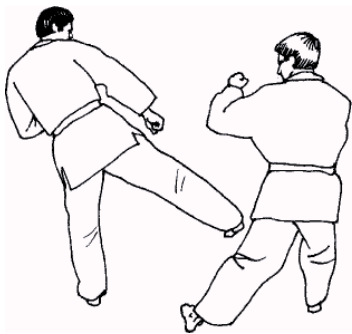


Рис. 1695

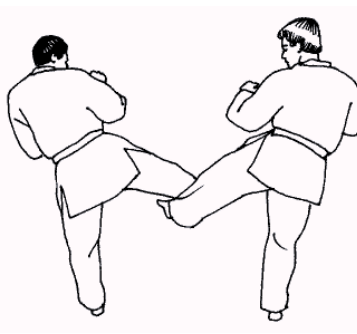


Рис. 1696



Рис. 1697

4. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся контратакует – выполняет прямой удар правым кулаком в голову партнера. Атакующий подставляет под удар кулака свою правую ладонь и предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки по туловищу (рис. 1698–1700).

5. Упражнение 4 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1698

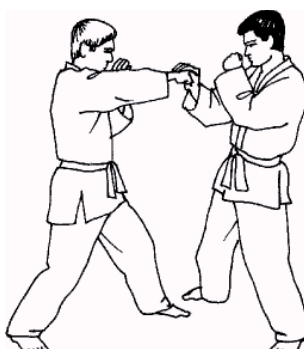


Рис. 1699

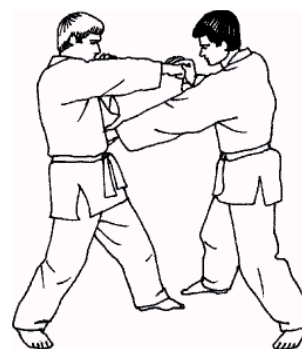


Рис. 1700

Урок 365

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу назад в качестве защиты от удара стопой в одноименное колено.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой стопой в одноименное колено партнера. Защищающийся перемещает свою правую ногу влево от себя, заводит ее за правую ногу партнера, толкает его правой рукой в верхнюю часть туловища, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием (рис. 1701–1703).

3. Разучить прямой удар кулаком в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед в разноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне разноименного бедра партнера. Защищающийся сгибает свою левую ногу в колене, подставляет подошву левой стопы под голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в голову атакующего (рис. 1704, 1705).



Рис. 1701



Рис. 1702



Рис. 1703



Рис. 1704



Рис. 1705

Урок 366

1. Медитация, разминка, акробатики.

2. Разучить бросок через ногу назад в качестве защиты от удара ногой вперед в разноименную голень.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой стопой в разноименную голень партнера.

Защищающийся отставляет левую голень вправо от себя, заводит ее за правую голень партнера, толкает его ладонями в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1706–1708).

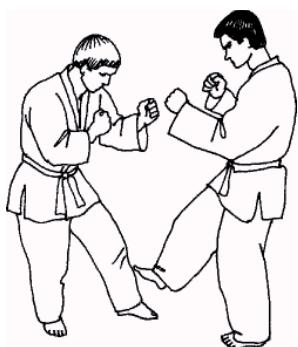


Рис. 1706



Рис. 1707



Рис. 1708

3. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в голень атакующей ноги, делает шаг вперед правой ногой и обозначает боковой удар правым кулаком в голову партнера.

Атакующий осуществляет верхний боковой блок левым предплечьем предплечья атакующей руки и контратакует ударом снизу правым кулаком по туловищу защищающегося (рис. 1709, 1710).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте, а затем в движении.



Рис. 1709



Рис. 1710

Урок 367

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить подстановку колена под голень атакующей ноги в качестве защиты от удара стопой вперед в разноименную голень.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий проводит удар передней частью стопы правой ноги в переднюю часть голени левой ноги партнера. Защищающийся отводит голень своей левой ноги назад к бедру, подставляет колено под голень атакующей ноги и контратакует правым кулаком в живот партнера (рис. 1711–1713).

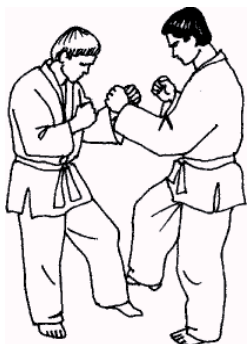


Рис. 1711



Рис. 1712

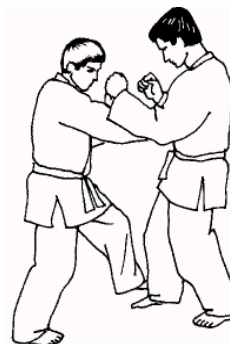


Рис. 1713

3. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью стопы правой ноги по внешней стороне левого бедра партнера и возвращается в исходное положение. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и наносит удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Атакующий выполняет левым предплечьем блок снаружи в предплечье атакующей руки и предпринимает повторную атаку – удар в сторону внешней частью левого кулака в лицо защищающегося (рис. 1714–1716).



Рис. 1714

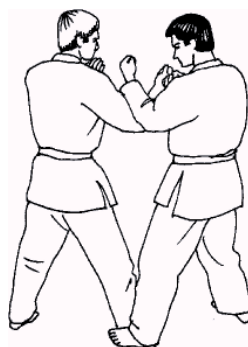


Рис. 1715

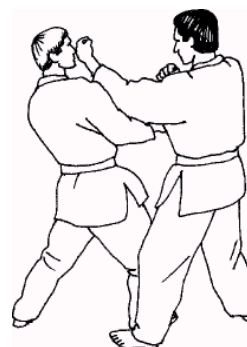


Рис. 1716

Урок 368

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить фиксацию ноги стопой в качестве повторной атаки после кругового удара ногой вперед в область одноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левой ногой круговой удар вперед в область внутренней стороны одноименного бедра партнера. Затем заводит свою левую стопу за левый подколенный сгиб защищающегося, тянет его ногу к себе, сгибает в колене и наступает на его икроножную мышцу, прижимая ее к полу (рис. 1717–1719).

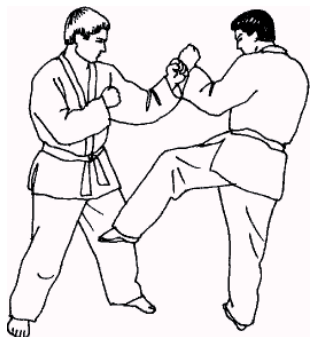


Рис. 1717



Рис. 1718



Рис. 1719



Рис. 1720



Рис. 1721

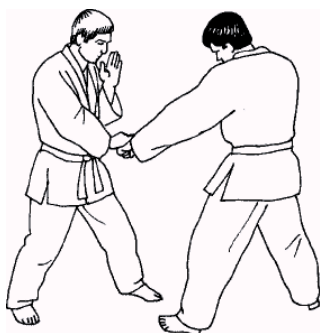


Рис. 1722

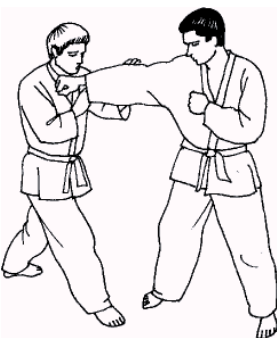


Рис. 1723

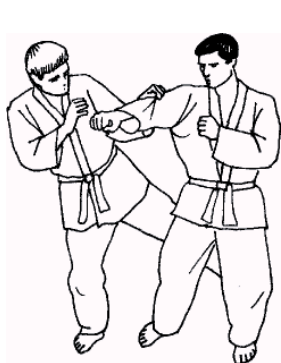


Рис. 1724



Рис. 1725

Затем защищающийся опрокидывает атакующего на спину и сразу переходит на болевой прием перегибанием локтя между ног (рис. 1722–1725).

3. Разучить защиту от вышеизложенного технического действия.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левой ногой круговой удар вперед во внутреннюю область одноименного бедра партнера. В момент контакта подъема стопы атакующей ноги с бедром защищающегося толкает правым предплечьем атакующего в разноименный подколенный сгиб, сбивает его на колени и проводит удушающий прием (рис. 1720, 1721).

Урок 369

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить круговой удар ногой вперед в область обоих бедер. Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит левым кулаком прямой удар в живот партнера.

Защищающийся опускает правую ладонь на запястье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся левой ладонью отводит вправо от себя предплечье атакующей руки, поворачивает партнера к себе правым боком и наносит круговой удар левой ногой под заднюю поверхность его бедер.

3. Разучить защиту от вышеизложенного технического действия.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. В момент удара по бедрам защищающийся сгибает ноги в коленях, зажимает правым бедром голень атакующей ноги, садится на нее ягодицами, одновременно разворачивается спиной к партнеру и принуждает его к падению (рис. 1726, 1727).



Рис. 1726

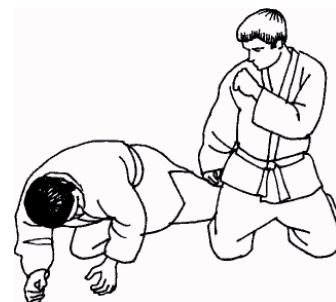


Рис. 1727

Урок 370

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок подбивом голенью голени одноименной ноги в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою разноименную ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся отводит своим левым бедром вправо вниз голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо, круговым движением правой ноги подбивает одноименную голень атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1728–1731).



Рис. 1728



Рис. 1729



Рис. 1730



Рис. 1731

3. Разучить бросок толчком стопы в разноименную голень и обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью правой стопы по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под голень атакующей ноги и обозначает удар внешней частью левого кулака в лицо партнера. Атакующий подставляет под удар кулака правую ладонь.

Защищающийся толкает его подошвой левой стопы в правую голень и опрокидывает на спину (рис. 1732–1735).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1732

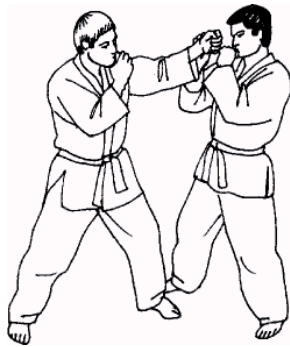


Рис. 1733



Рис. 1734

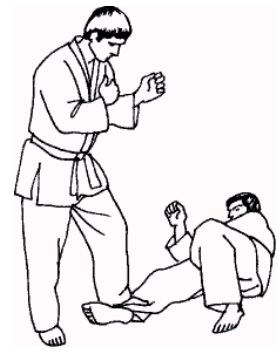


Рис. 1735

Урок 371

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска круговым ударом ноги назад в подколенный сгиб в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

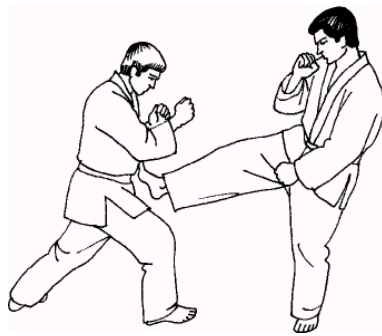


Рис. 1736

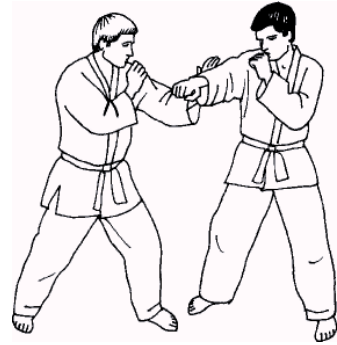


Рис. 1737

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и уходит от удара ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подтягивает правую ногу к своей левой и отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки.



Рис. 1738



Рис. 1739

Затем защищающийся поворачивается на 180° влево, делает круговое движение левой ногой назад, подбивает подошвой правой стопы подколенный сгиб правого бедра атакующего, сбивает его на колени и переходит на удушающий прием (рис. 1736–1739).

3. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью стопы правой ноги по внешней стороне левого бедра партнера и переходит в боевую правостороннюю стойку. Защищающийся наносит удар снизу правым кулаком в живот партнера. Атакующий опускает на правое предплечье партнера свою левую ладонь и предпринимает повторную атаку – круговой удар локтем в голову защищающегося (рис. 1740–1742).



Рис. 1740



Рис. 1741



Рис. 1742

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

Урок 372

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы во внутреннюю часть разноименного бедра в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар ногой вперед в область промежности партнера. Защищающийся отводит своей правой голенью голень атакующей ноги влево от себя, выполняет толчок в сторону подошвой правой стопы по внутренней части разноименного бедра партнера и опрокидывает его на левый бок (рис. 1743–1745).

3. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

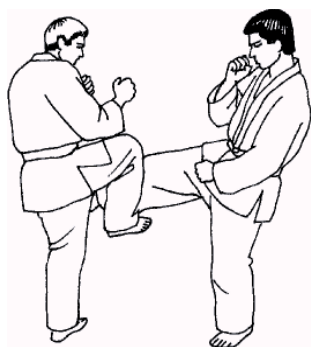


Рис. 1743



Рис. 1744



Рис. 1745

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и контратакует партнера круговым ударом вперед внешней частью стопы левой ноги по внутренней стороне левого бедра партнера (рис. 1746, 1747).

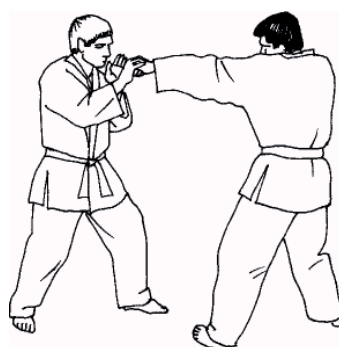


Рис. 1746



Рис. 1747

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

Урок 373

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ноги в сторону в одноименный подколенный сгиб в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Атакующий становится напротив партнера в боевую левостороннюю стойку, а защищающийся – в боевую правостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся левой голенью отводит вправо от себя голень атакующей ноги партнера, толкает его подошвой левой стопы в одноименный подколенный сгиб, прижимает к нему голень атакующего и сбивает его на левый бок (рис. 1748–1750).



Рис. 1748



Рис. 1749



Рис. 1750

3. Разучить учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий предпринимает прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед внешней стороной стопы правой ноги по внутренней стороне левого бедра партнера, затем боковой удар кулаком правой руки в голову (рис. 1751–1753).

4. Упражнение 3 выполнить, стоя на месте и в движении.



Рис. 1751



Рис. 1752



Рис. 1753

Урок 374

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым ударом ноги назад в качестве контратаки от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака атакующей руки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и предпринимает повторную атаку – удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается вправо, выполняет круговой удар назад подошвенной частью стопы правой ноги и сбивает атакующего на колени (рис. 1754–1756).

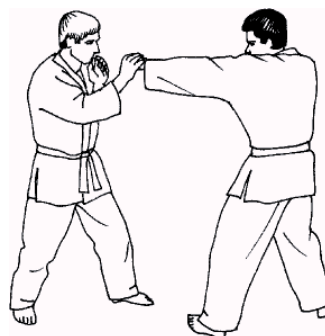


Рис. 1754

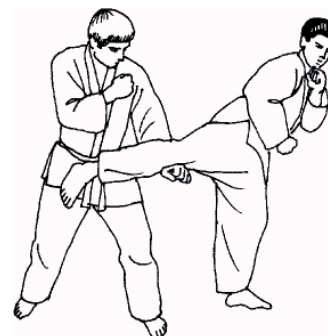


Рис. 1755



Рис. 1756

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под голень атакующей ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий делает еще одну попытку – прямой удар левым кулаком в грудь партнера. Защищающийся правой ладонью отводит вправо от себя предплечье атакующей руки и контратакует толчком левой ноги в сторону по внутренней стороне левого бедра партнера (рис. 1757–1759).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1757

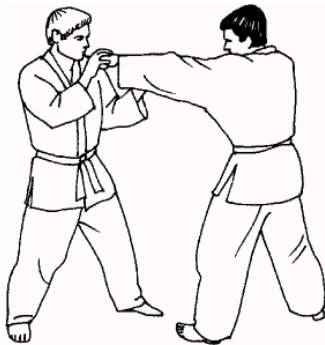


Рис. 1758



Рис. 1759

Урок 375

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в разноименное бедро в качестве контратаки от прямого удара кулаком в голову.

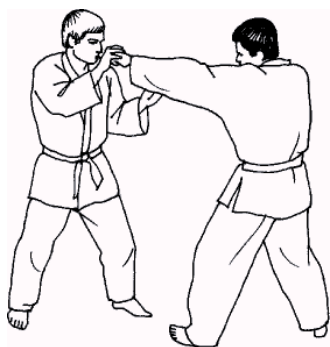


Рис. 1760

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки, одновременно прихватывая ее изнутри правой ладонью. Затем защищающийся толкает атакующего правой стопой во внутреннюю часть левого бедра, заваливает его на левый бок, заводит плечо захваченной руки под свои ягодицы и перегибает через них правый локоть партнера (рис. 1760–1764).

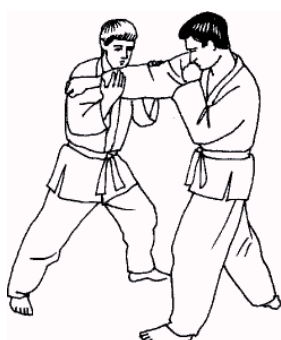


Рис. 1761



Рис. 1762



Рис. 1763



Рис. 1764

3. Разучить бросок подбивом стопой под пятку разноименной ноги в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед в одноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью стопы левой ноги по внутренней стороне одноименного бедра партнера. Защищающийся отставляет свою левую ногу назад, толкает правой ладонью атакующего в левую голень, опускает ее вниз, подбивает под пятку правой ногой и опрокидывает партнера на спину (рис. 1765–1767).



Рис. 1765



Рис. 1766



Рис. 1767

Урок 376

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска зацепом одноименной стопы в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся голенью левой ноги отводит голень атакующей ноги влево и зацепляет ее со стороны пятки левой стопой. Затем уводит вниз вперед правую ногу партнера, при фиксации стопой площади опоры нажимает голенью на одноименную голень атакующего, заваливает его на правое колено и переходит на удушающий прием (рис. 1768–1771).



Рис. 1768



Рис. 1769



Рис. 1770



Рис. 1771

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, пропускает удар атакующей руки над своей головой, затем осуществляет круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра партнера и прямой удар левым кулаком в его голову (рис. 1772–1774).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1772



Рис. 1773

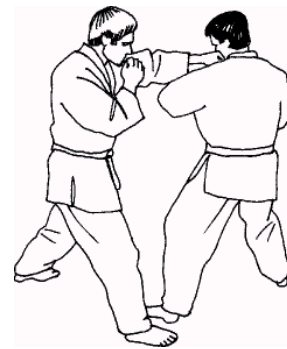


Рис. 1774

Урок 377

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска зацепом стопы снаружи разноименной голени в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся голенью правой ноги отводит вправо от себя голень атакующей ноги партнера и зацепляет ее своей стопой со стороны пятки. Затем защищающийся уводит вниз вперед правую ногу партнера, нажимает своей голенью на его одноименную голень и вынуждает атакующего упасть на бок или встать на колени. В завершение своих контратакующих действий защищающийся может перейти на удушающий прием (рис. 1775–1778).



Рис. 1775



Рис. 1776



Рис. 1777



Рис. 1778

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свой правый локоть. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся резко отклоняется назад и выполняет круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне одноименного бедра атакующего (рис. 1779–1781).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

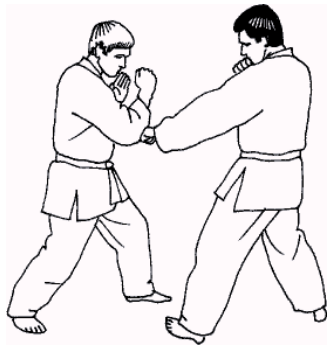


Рис. 1779



Рис. 1780



Рис. 1781

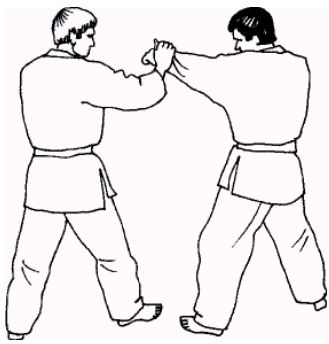


Рис. 1782

Урок 378

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска круговым ударом ноги назад в одноименный подколенный сгиб в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий, не меняя стойки, делает скользящий шаг вперед и проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отступает на шаг назад левой ногой и отводит правой ладонью влево от себя разноименное предплечье партнера. Затем защищающийся поворачивается на 180° влево, наносит круговой удар назад подошвенной частью стопы в левый подколенный сгиб партнера, давит на него вниз, прижимает его ногу к полу и переходит на удушающий прием (рис. 1782–1784).

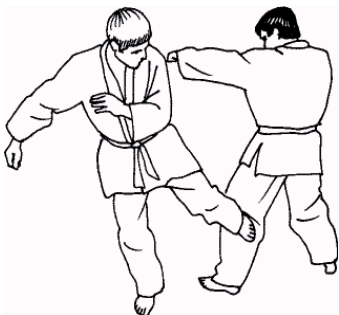


Рис. 1783



Рис. 1784

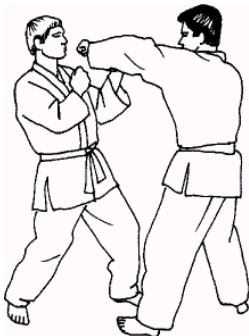


Рис. 1785

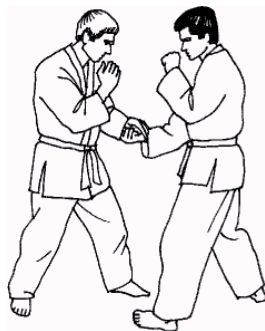


Рис. 1786



Рис. 1787

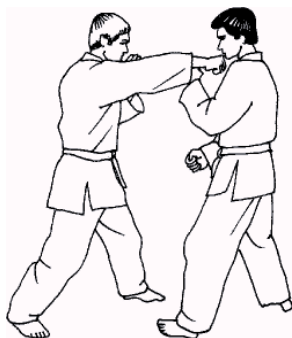


Рис. 1788

2. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в туловище партнера.

Защищающийся опускает свою левую ладонь на запястье атакующей руки и выполняет круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне одноименного бедра атакующего, затем прямой удар правым кулаком в его голову (рис. 1785–1788).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

Урок 379

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска толчком стопы по внутренней стороне разноименной голени в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью стопы правой ноги по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет под удар стопы свою левую ладонь и опускает вниз правую ногу партнера. Затем защищающийся наступает левой стопой на внутреннюю часть голени атакующей ноги чуть выше стопы и заваливает партнера на правый бок (рис. 1789–1791).



Рис. 1789



Рис. 1790

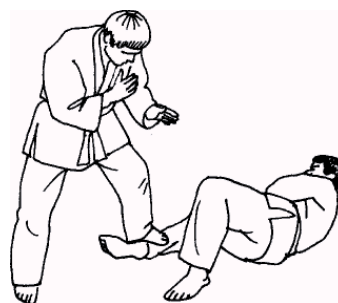


Рис. 1791

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра партнера, затем прямой удар левым кулаком в его голову (рис. 1792–1795).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

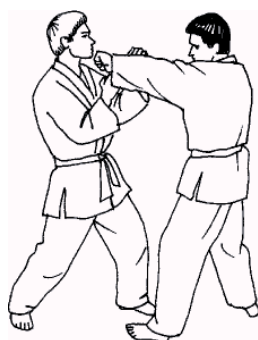


Рис. 1792



Рис. 1793



Рис. 1794



Рис. 1795

Урок 380

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить сбивание на колени круговым ударом ноги назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью правой стопы по внешней стороне

левого бедра партнера, вынуждая его сместить ногу слегка вправо. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, подошвенной частью левой стопы выполняет удар в левый подколенный сгиб защищающегося, сбивает его на колени и переходит на удушающий прием предплечьем (рис. 1796–1798).

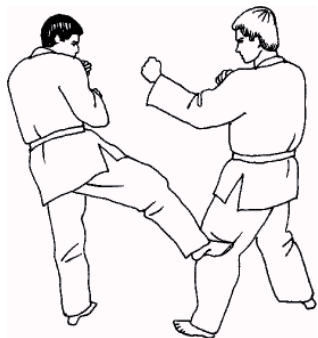


Рис. 1796



Рис. 1797



Рис. 1798

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся сгибает свою левую ногу в колене и поднимает ее вверх над голенью разноименной ноги.

Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку и предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на кулак руки партнера. Атакующий третий раз атакует – боковой удар правым кулаком в голову партнера (рис. 1799–1801).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1799



Рис. 1800



Рис. 1801

Урок 381

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым движением ноги назад по одноименной ноге в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней частью стопы левой ноги по внутренней стороне левой ноги партнера. Защищающийся отставляет свою левую ногу назад, подбивает правым коленом бедро атакующей ноги и опускает ее вниз. Затем поворачивается на 180° влево, выполняет круговой удар назад левой ногой по икроножной мышце левой ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1802–1804).

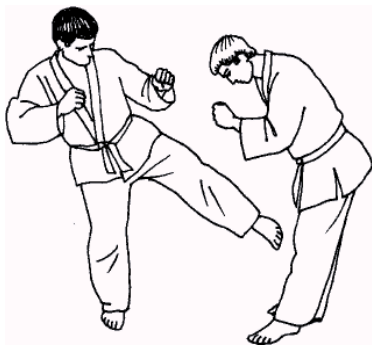


Рис. 1802



Рис. 1803



Рис. 1804

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне правого бедра партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера подошву своей левой стопы. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки партнера и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок атакующего (рис. 1805, 1806).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1805



Рис. 1806

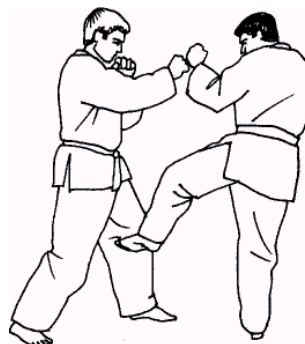


Рис. 1807

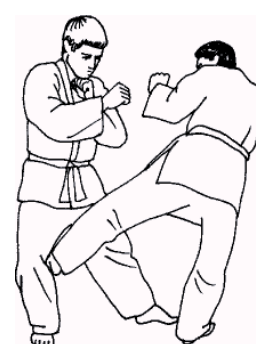


Рис. 1808

Урок 382

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ноги в сторону в область разноименного бедра в качестве повторной атаки после кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой по одноименному бедру партнера, затем толкает его стопой той же ноги по внутренней стороне правого бедра и опрокидывает на спину (рис. 1807, 1808).

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами и защитами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне разноименного бедра партнера. Защищающийся подставляет под удар атакующей ноги свою левую ладонь. Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку и обозначает боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу левым кулаком в подбородок защищающегося (рис. 1809–1811).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1809

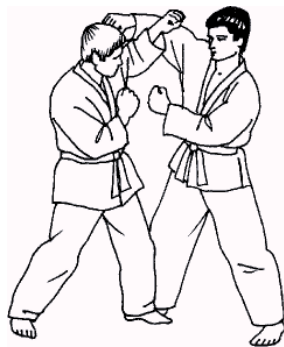


Рис. 1810



Рис. 1811

Урок 383

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть атакующей руки. Атакующий обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье правой руки. Атакующий предпринимает новую атаку – круговой удар вперед правой ногой по разноименному бедру партнера (рис. 1812–1814).



Рис. 1812



Рис. 1813



Рис. 1814

3. Разучить бросок толчком ноги сторону в область бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся левой ладонью отводит вправо от себя предплечье правой руки партнера. Атакующий третий раз атакует – наносит круговой удар вперед правой ногой по левому бедру партнера.

Защищающийся сгибает левую ногу в колене и подставляет свою левую стопу под голень правой ноги партнера, затем толчком в сторону стопой левой ноги в область внутренней стороны левого бедра партнера опрокидывает его на спину (рис. 1815–1819).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

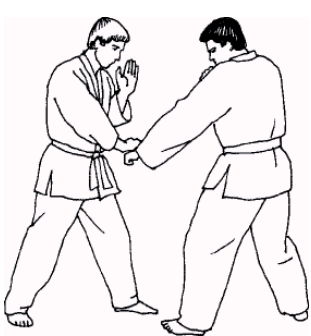


Рис. 1815

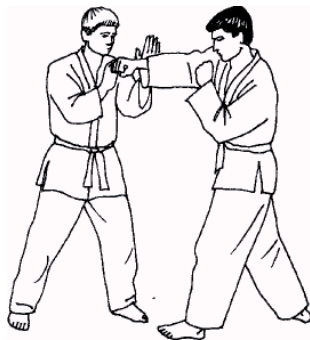


Рис. 1816

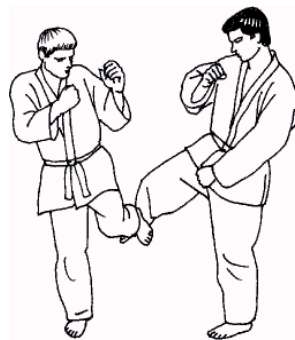


Рис. 1817



Рис. 1818

Урок 384

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска круговым движением ноги назад в качестве повторной атаки после кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар подошвенной частью правой ноги во внутреннюю область левой голени партнера и вынуждает защищающегося слегка сместить свою левую стопу вправо от себя. Затем атакующий делает поворот на 180° влево, круговым движением своей левой ноги назад подбивает голень одноименной ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1820–1822).



Рис. 1819

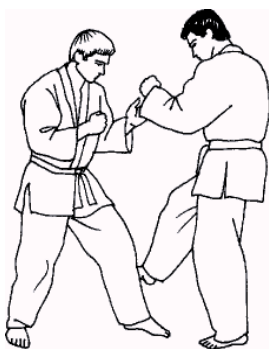


Рис. 1820



Рис. 1821

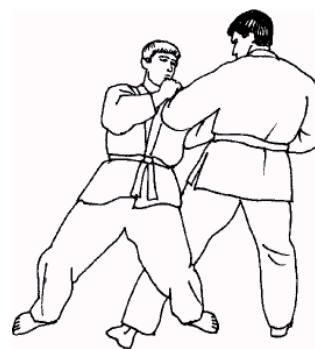


Рис. 1822

3. Разучить бросок толчком ноги в сторону в область разноименного подколенного сгиба в качестве контратаки от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит прямой удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся отводит вправо от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит круговой удар назад левой ногой в голень одноименной ноги. Защищающийся подставляет левую стопу под левую голень атакующего и контратакует его толчком подошвы левой стопы в правый подколенный сгиб (рис. 1823–1826).

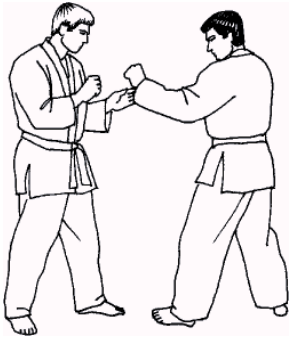


Рис. 1823

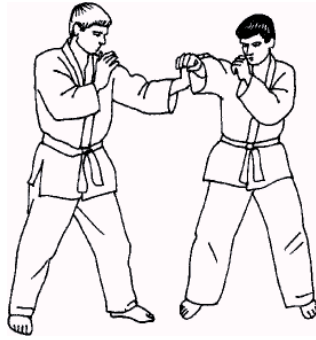


Рис. 1824



Рис. 1825



Рис. 1826

Урок 385

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить удар ногой в сторону в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет левое колено под голень атакующей ноги и выполняет толчок в сторону подошвенной частью правой ноги по внутренней стороне разноименного бедра партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1827, 1828).



Рис. 1827



Рис. 1828

3. Разучить бросок толчком плеча назад после проведения комбинационных технических действий.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра партнера, затем боковой удар правым кулаком в голову защищающегося и опрокидывает его на спину толчком правой руки назад (рис. 1829–1831).



Рис. 1829



Рис. 1830



Рис. 1831

Урок 386

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить маховый удар ногой в сторону в качестве контратаки от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар в туловище партнера. Защищающийся делает шаг левой

ногой назад, отклоняется влево и выполняет правой ногой маховый удар в сторону в область промежности партнера (рис. 1832, 1833).

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера свою правую ладонь и контратакует круговым ударом левой ноги вперед по внутренней стороне левого бедра партнера. Затем поворачивается на 180° вправо и наносит удар правой ногой назад по его туловищу (рис. 1834–1836).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1832



Рис. 1833

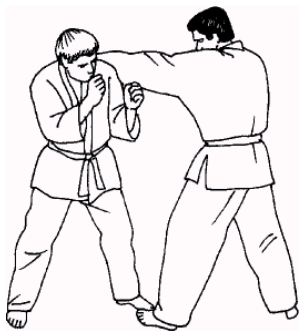


Рис. 1834

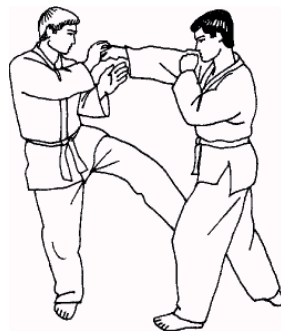


Рис. 1835

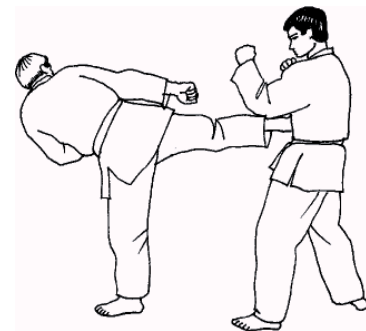


Рис. 1836

Урок 387

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить маховый удар согнутой ногой в сторону в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой ногой проводит удар в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и уходит от удара. Атакующий наносит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся выполняет средний блок правым предплечьем изнутри в голень атакующей ноги партнера и обозначает согнутой в колене правой ногой маховый удар в сторону в промежность партнера (рис. 1837–1839).

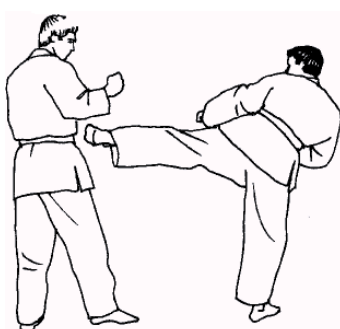


Рис. 1837



Рис. 1838



Рис. 1839

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и контратакует круговым ударом левой ноги вперед по внутренней стороне одноименного бедра партнера, затем наносит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра атакующего (рис. 1840–1843).

4. Упражнение 3 выполнить в паре с партнером стоя на месте и в движении.

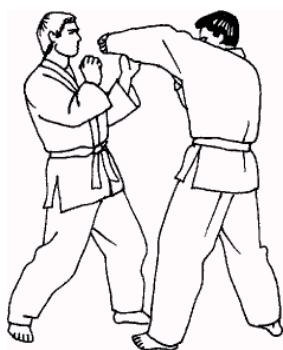


Рис. 1840

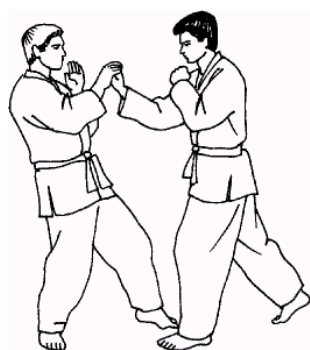


Рис. 1841



Рис. 1842

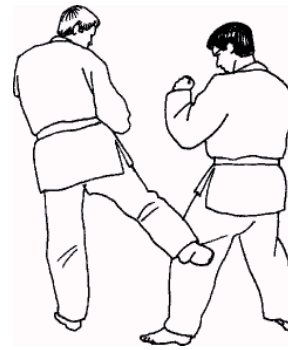


Рис. 1843

Урок 388

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым движением ноги назад в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся наклоняется, выполняет верхний боковой блок предплечьем левой руки в голень атакующей ноги и проталкивает ее вперед. Затем поворачивается на 180° вправо, делает круговое движение правой ногой назад, толкает атакующего подошвой правой стопы во внутреннюю часть бедра и опрокидывает его на спину (рис. 1844–1846).



Рис. 1844



Рис. 1845



Рис. 1846

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой на обоюдный обмен ударами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед по внутренней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет под голень атакующей ноги свою левую стопу.

Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и контратакует ударом левого кулака снизу в подбородок атакующего (рис. 1847–1849).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1847



Рис. 1848



Рис. 1849

Урок 389

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым движением ноги назад в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся делает скользящий шаг назад, атакующий промахивается, и как только его правая нога зависнет в воздухе или коснется подошвой стопы площади опоры, защищающийся поворачивается на 180° вправо, подбивает голень подколенной сгиб правой ноги партнера, толкает его левой рукой в туловище и опрокидывает на спину (рис. 1850–1852).



Рис. 1850



Рис. 1851



Рис. 1852

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий осуществляет удар правой ногой вперед по левому бедру партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в разноименную голень партнера и контратакует его прямым ударом правой руки по туловищу (рис. 1853–1856).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1853



Рис. 1854



Рис. 1855



Рис. 1856

Урок 390

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком локтя в бедро разноименной ноги в качестве защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит удар правой ногой вперед в область промежности партнера.

Защищающийся подбивает левым коленом снизу голень атакующей ноги, придерживает ее правой рукой и переходит в широкую фронтальную стойку.

Затем нажимает левым локтем на бедро правой ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1857–1859).

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево.

Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову. В это время защищающийся выполняет «нырок» под атакующую руку партнера и контратакует его по туловищу круговым ударом правой ноги вперед (рис. 1860–1862).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

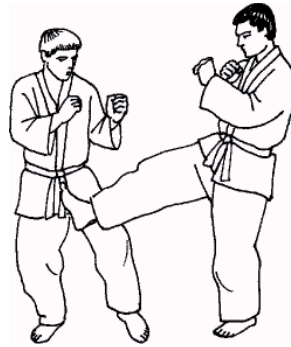


Рис. 1857



Рис. 1858



Рис. 1859

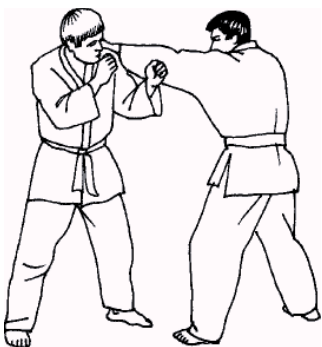


Рис. 1860



Рис. 1861



Рис. 1862

Урок 391

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ноги в сторону в качестве опережающей атаки от попытки ударить ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий сгибает свою правую ногу в колене и разворачивается вправо для проведения удара ногой в сторону. Защищающийся опережает его действия, поворачивается на 180° вправо, проводит толчок правой ногой в сторону в область правого бедра согнутой ноги атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1863).

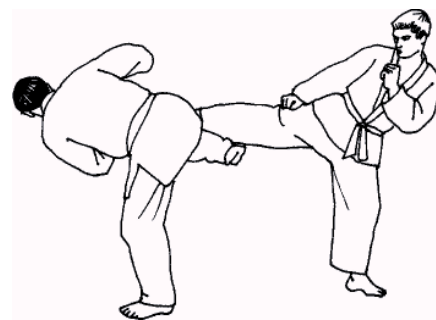


Рис. 1863

3. Разучить учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левым кулаком прямой удар в голову партнера.

Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и контратакует ударом левой ноги в живот партнера. Атакующий выполняет нижний блок правым предплечьем в разноименную голень и проводит третью атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера (рис. 1864–1867).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

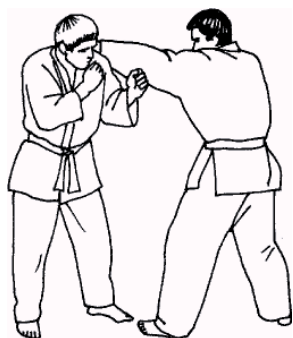


Рис. 1864

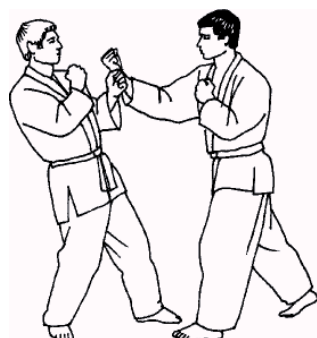


Рис. 1865



Рис. 1866

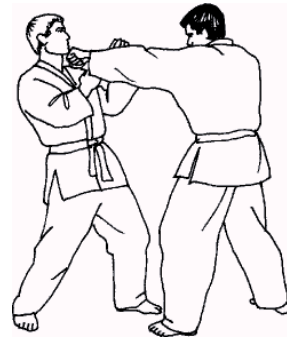


Рис. 1867

Урок 392

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить восходящий удар пяткой против прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, одновременно левой ладонью отводит влево от себя предплечье атакующей руки и обозначает восходящий удар левой пяткой между ног партнера. Затем наступает правой стопой на внутреннюю часть правой голени атакующего и заваливает его на спину (рис. 1868–1870).

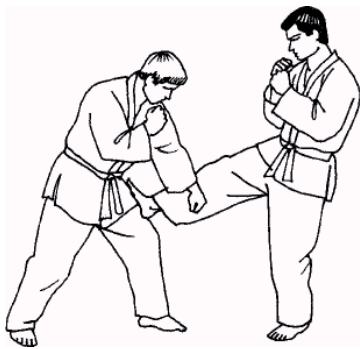


Рис. 1868



Рис. 1869



Рис. 1870

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и совершает круговой удар вперед левой ногой в одноименное бедро партнера, затем круговой удар вперед левой ногой в его туловище и удар основанием левой стопы в одноименный подколенный сгиб атакующего (рис. 1871–1875).

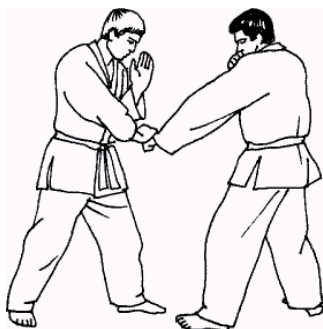


Рис. 1871

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

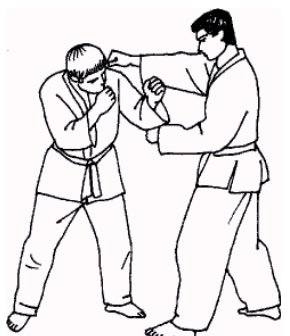


Рис. 1872



Рис. 1873



Рис. 1874



Рис. 1875

Урок 393

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить восходящий удар пяткой в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся правой голенью отводит влево от себя голень одноименной ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает восходящий удар правой пяткой в промежность атакующего. Затем наступает правой стопой на внутреннюю часть разноименной голени партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1876–1879).

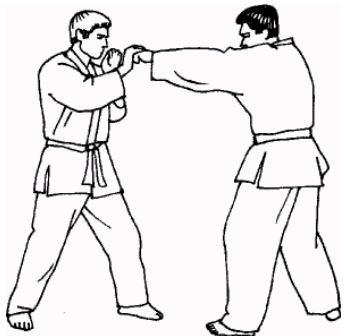


Рис. 1876



Рис. 1877



Рис. 1878



Рис. 1879

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера.

Защищающийся делает «нырок» вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в голову партнера.



Рис. 1880



Рис. 1881

Защищающийся отклоняется назад и контратакует – выполняет круговой удар вперед левой ногой в одноименное бедро партнера. Затем наносит круговой удар левой ногой вперед и боковой удар правым кулаком в туловище партнера (рис. 1880–1884).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1882



Рис. 1883

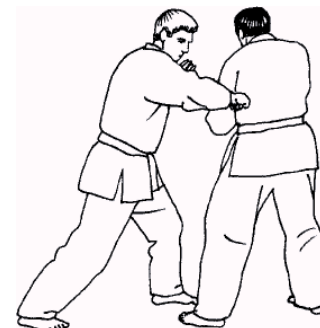


Рис. 1884

Урок 394

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска зацепом пяткой одноименной пятки в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в промежность партнера. Защищающийся своей правой голенью выполняет блок голени и отводит вправо от себя голень атакующей ноги партнера. Затем зацепляет правой пяткой правую пятку атакующего, тянет его ногу на себя, выпрямляет в колене, выводит партнера из положения равновесия и толчком правой руки в одноименное плечо заваливает его на спину (рис. 1885, 1886).



Рис. 1885



Рис. 1886

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся подставляет предплечье под кулак атакующей руки партнера. Атакующий обозначает боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет «нырок» влево, толкает атакующего правой стопой во внутреннюю часть левого бедра и опрокидывает его на спину (рис. 1887–1890).

Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1887



Рис. 1888



Рис. 1889



Рис. 1890

Урок 395

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение кругового удара ногой назад в подколенный сгиб в качестве контратаки от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и предпринимает повторную атаку – удар в сторону правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает скользящий шаг назад, опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180° , совершает круговое движение назад правой ногой и подошвенной частью стопы правой ноги наносит удар в разноименный подколенный сгиб партнера. Затем защищающийся поворачивается еще на 180° и переходит на удушающий прием (рис. 1891–1893).

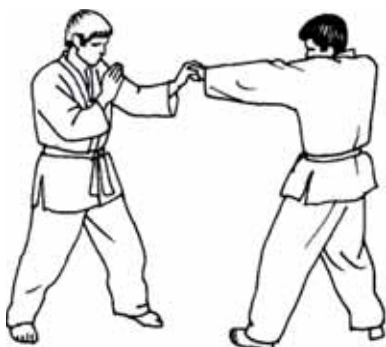


Рис. 1891



Рис. 1892



Рис. 1893

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает

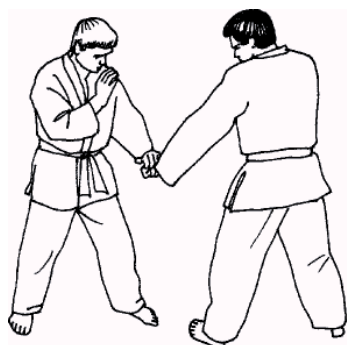


Рис. 1894

левую ладонь на пясть атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и контратакует ударом снизу кулаком правой руки. Атакующий отклоняется назад и осуществляет третью атаку – круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера и удар снизу правым кулаком в его подбородок (рис. 1894–1898).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

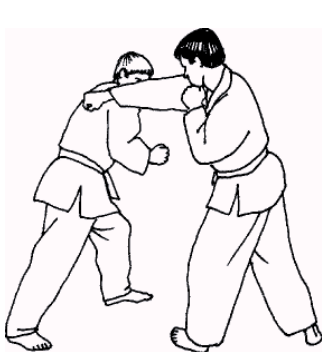


Рис. 1895



Рис. 1896



Рис. 1897



Рис. 1898

Урок 396

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в сторону в область внутренней поверхности бедра в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в область головы партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в область разноименной голени атакующей ноги и наносит правой ногой круговой удар вперед по задней стороне бедра опорной ноги партнера. Затем защищающийся подошвенной частью стопы правой ноги предпринимает повторную атаку – толчок по внутренней стороне одноименного бедра партнера, и опрокидывает его на спину (рис. 1899–1902).

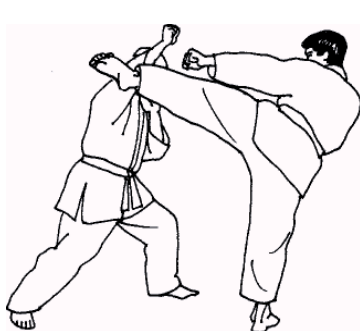


Рис. 1899

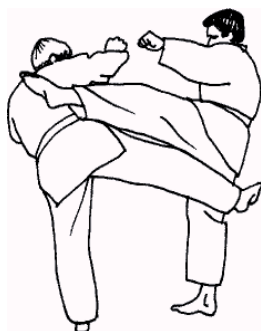


Рис. 1900



Рис. 1901

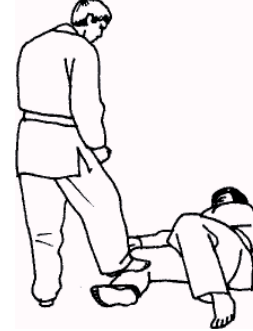


Рис. 1902

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает

«нырок» вправо и контратакует круговым ударом вперед левой ногой по туловищу партнера. Атакующий подставляет свое предплечье под удар атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо и выполняет прямой удар правым кулаком по туловищу атакующего и толчок правой стопой в область внутренней стороны его левого бедра (рис. 1903–1906).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1903

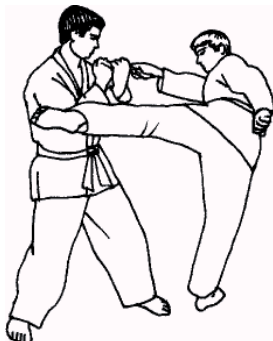


Рис. 1904



Рис. 1905



Рис. 1906

Урок 397

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы во внутреннюю часть одноименной голени в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий совершает третью атаку – круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, поднимает вверх и подставляет под голень атакующей ноги. Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку. Защищающийся выполняет круговой удар правой ногой по внутренней стороне его правого бедра, затем тянет правой стопой правый подколенный сгиб атакующего к себе, сгибает его ногу в колене, толкает подошвой правой ноги в правую голень и опрокидывает партнера на спину (рис. 1907–1911).



Рис. 1907

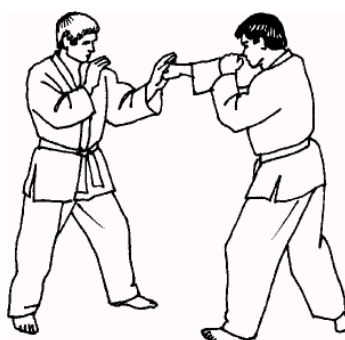


Рис. 1908



Рис. 1909

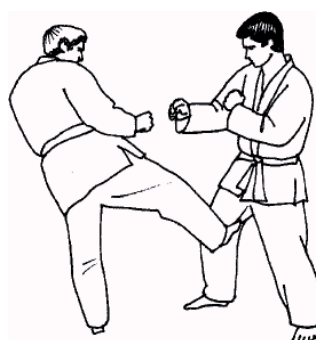


Рис. 1910



Рис. 1911

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги партнера. Атакующий обозначает прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, наносит удар внешней частью левого кулака в голову атакующего и удар снизу правым кулаком в живот партнера (рис. 1912–1915).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

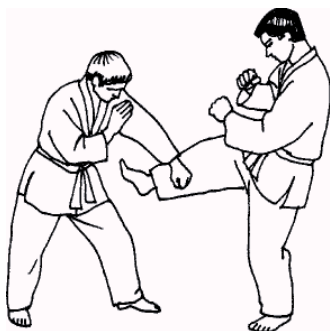


Рис. 1912



Рис. 1913



Рис. 1914



Рис. 1915

Урок 398

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в разноименный подколенный сгиб против комбинационных действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левым кулаком прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера.

Защищающийся сгибает свою левую ногу в колене, подставляет ее под голень атакующей ноги. Атакующий переходит в правостороннюю стойку и делает еще одну попытку – прямой удар правым кулаком в голову партнера.

Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и контратакует круговым ударом левой ноги вперед по внешней стороне правого бедра партнера. Затем защищающийся тянет левой стопой правый подколенный сгиб партнера на себя, сгибает его ногу в колене, наступает на его голень левой стопой, прижимает к площади опоры и переходит на удушающий прием (рис. 1916–1921).

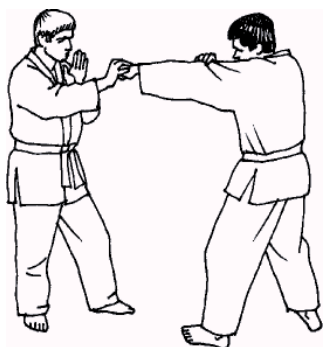


Рис. 1916



Рис. 1917

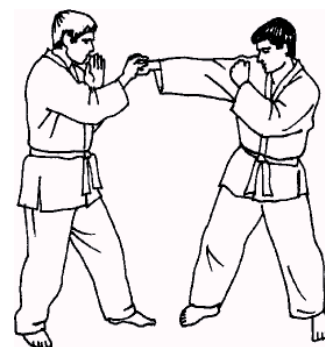


Рис. 1918



Рис. 1919



Рис. 1920



Рис. 1921

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера.

Защищающийся опускает правую ладонь на пясть левой руки партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и выполняет круговой удар правой ногой по туловищу партнера, затем толкает его основанием правой стопы во внутреннюю часть левого бедра и опрокидывает на спину (рис. 1922–1925).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

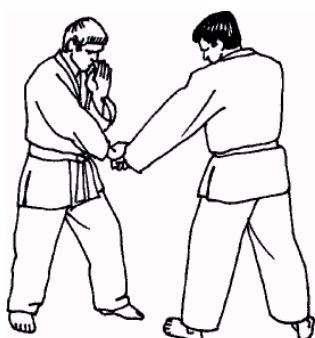


Рис. 1922



Рис. 1923



Рис. 1924



Рис. 1925

Урок 399

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить восходящий удар пяткой в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность партнера.



Рис. 1926



Рис. 1927



Рис. 1928

Защищающийся сгибает левую ногу в колене, поднимает вверх, отводит ею вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо, обозначает правой пяткой восходящий удар в промежность партнера, затем толкает его правой стопой в левый подколенный сгиб, заваливает на колени и переходит на удушающий прием (рис. 1926–1928).

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой кулаками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий обозначает прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и наносит удар снизу правым кулаком по туловищу партнера и боковой удар левым кулаком в его голову (рис. 1929–1932).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1929

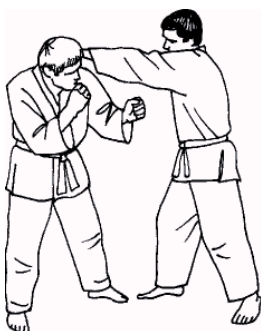


Рис. 1930



Рис. 1931



Рис. 1932

Урок 400

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым движением ноги назад в качестве повторной атаки после кругового удара ногой вперед по внешней стороне бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и наносит круговой удар правой ногой по внешней стороне левого бедра партнера. Атакующий делает шаг назад левой ногой. Защищающийся поворачивается на 180° влево и предпринимает повторную атаку – круговой удар подошвой стопы левой ноги по внутренней стороне правого бедра партнера и опрокидывает его на правый бок (рис. 1933–1936).



Рис. 1933



Рис. 1934



Рис. 1935



Рис. 1936

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак разноименной руки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой

в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий совершает третью атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» вправо и обозначает боковой удар правым кулаком в голову партнера, круговой удар правой ногой по внешней стороне его левого бедра, тянет его к себе, затем толкает основанием правой стопы в подколенный сгиб атакующего, прижимает его ногу к полу и переходит на удушающий прием (рис. 1937–1942).

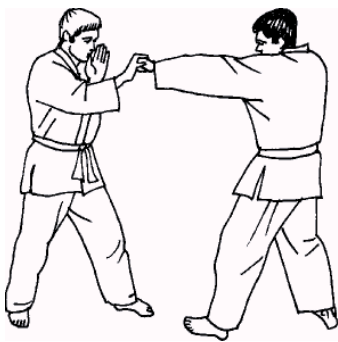


Рис. 1937



Рис. 1938



Рис. 1939

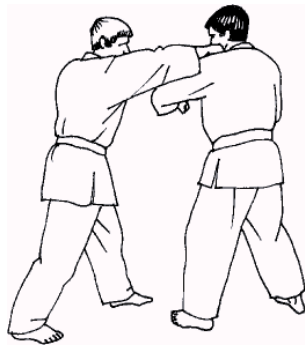


Рис. 1940

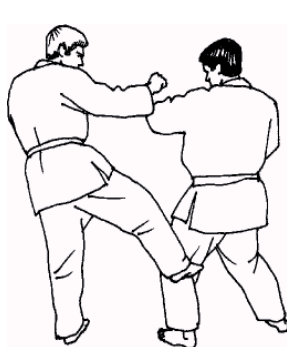


Рис. 1941



Рис. 1942

Урок 401

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок круговым движением ноги назад в качестве контратаки от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар правой ногой назад по туловищу партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, поднимает вверх, отводит вправо голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180°, наносит круговой удар назад правой ногой в подколенный сгиб левой ноги атакующего, сбивает его на колени и переходит на удушающий прием (рис. 1943–1946).

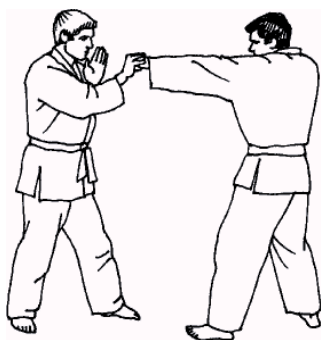


Рис. 1943



Рис. 1944



Рис. 1945



Рис. 1946

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь вниз и выполняет нижний блок пястью разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар кулаком левой руки в голову партнера.

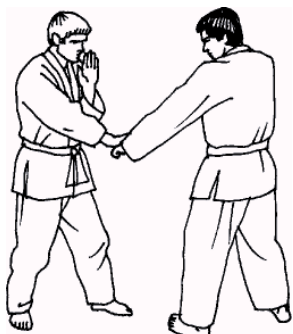


Рис. 1947

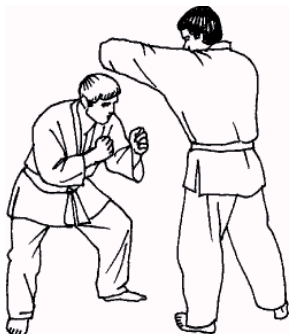


Рис. 1948

Защищающийся делает «нырок» вправо и наносит круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера, боковой удар правым кулаком в его голову и круговой удар правой ногой по внешней стороне разноименного бедра партнера (рис. 1947–1951).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1949

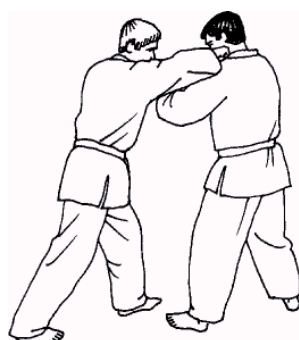


Рис. 1950

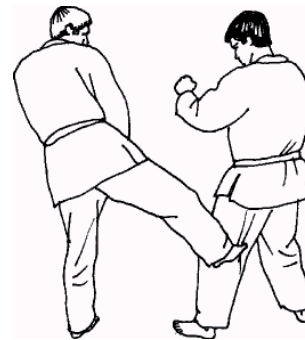


Рис. 1951

Урок 402

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб разноименной ноги в качестве защиты от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит круговой удар назад правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене, поднимает вверх, отводит вправо голень атакующей ноги и выполняет удар в сторону подошвой правой стопы в левый подколенный сгиб партнера, сбивает его на колени и переходит на удушающий прием (рис. 1952–1955).

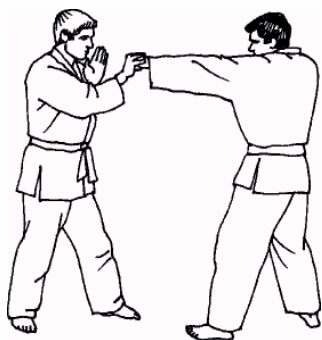


Рис. 1952



Рис. 1953



Рис. 1954



Рис. 1955

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и контратакует прямым ударом кулака правой руки. Атакующий делает уклон вправо и повторно атакует круговым ударом правой ноги вперед по внешней стороне левого бедра партнера и прямым ударом левого кулака в его живот (рис. 1956–1960).

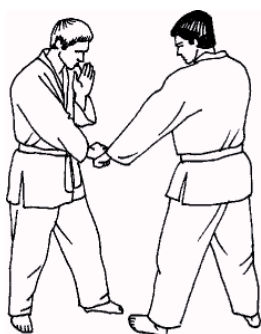


Рис. 1956

Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и контратакует прямым ударом кулака правой руки. Атакующий делает уклон вправо и повторно атакует круговым ударом правой ноги вперед по внешней стороне левого бедра партнера и прямым ударом левого кулака в его живот (рис. 1956–1960).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1957



Рис. 1958



Рис. 1959



Рис. 1960

Урок 403

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить круговой удар ногой вперед по внешней стороне бедра в качестве повторной атаки после комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий обозначает прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и контратакует круговым ударом вперед левой ноги по туловищу партнера. Атакующий выполняет нижний блок правым предплечьем в разноименную голень партнера, вынуждая его перейти в боевую левостороннюю стойку, и проводит круговой удар правой ногой по его левому бедру. Затем атакующий наносит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет свое правое колено под удар кулака атакующей руки и контратакует ударом правой ноги под колено партнера (рис. 1961–1966).

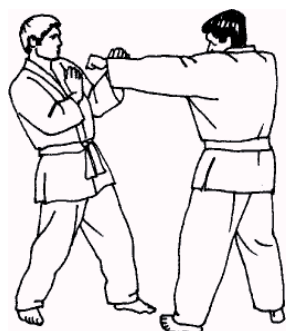


Рис. 1961

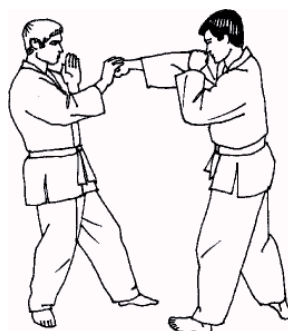


Рис. 1962



Рис. 1963



Рис. 1964

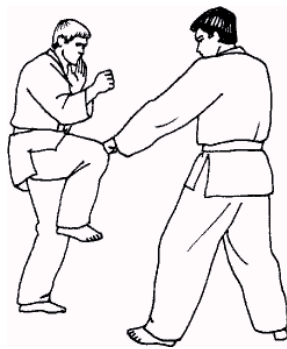


Рис. 1965



Рис. 1966

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак одноименной руки партнера и контратакует ударом вперед правой ноги по туловищу партнера. Атакующий делает скрестный шаг влево вперед правой ногой, одновременно выполняет нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги, поворачивается на 180° влево и наносит круговой удар назад согнутой в колене левой ногой по туловищу защищающегося, затем подбивает правой голень его одноименный подколенный сгиб и опрокидывает на спину (рис. 1967–1970).

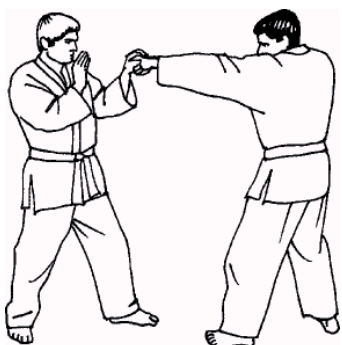


Рис. 1967

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 1968



Рис. 1969



Рис. 1970

Урок 404

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить проведение броска круговым движением ногой назад в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся ставит под удар кулака свою правую ладонь.

Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся ставит под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий третий раз атакует – круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, поднимает вверх, подставляет под голень атакующей ноги и переходит в боевую правостороннюю стойку. Затем защищающийся поворачивается

на 180° влево, совершает удар назад круговым движением левой ноги по внутренней стороне правого бедра партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1971–1976).

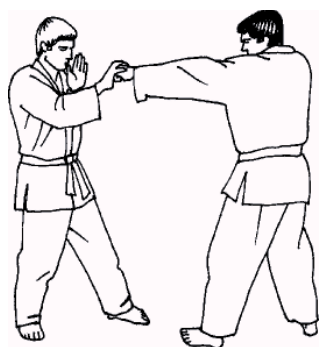


Рис. 1971

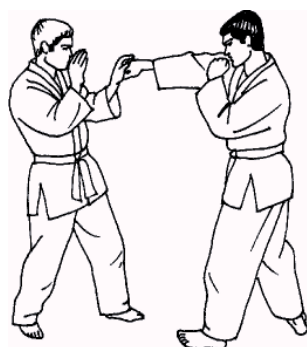


Рис. 1972

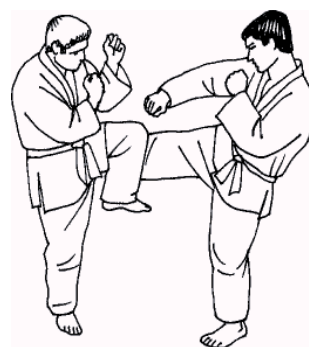


Рис. 1973



Рис. 1974



Рис. 1975



Рис. 1976

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под кулак разноименной руки. Атакующий наносит круговой удар правой ногой в бедро разноименной ноги партнера. Защищающийся подставляет свое левое колено под голень атакующей ноги и контратакует ударом правого кулака в живот партнера (рис. 1977–1980).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

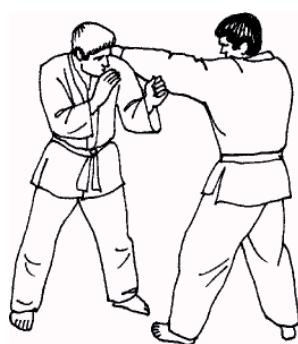


Рис. 1977

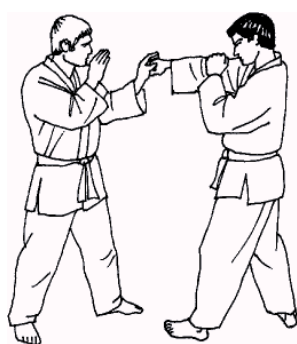


Рис. 1978



Рис. 1979



Рис. 1980

Урок 405

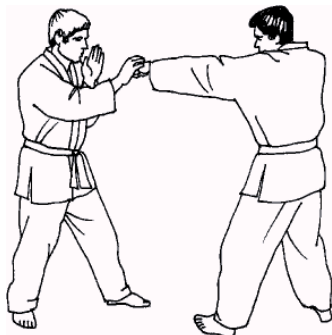


Рис. 1981

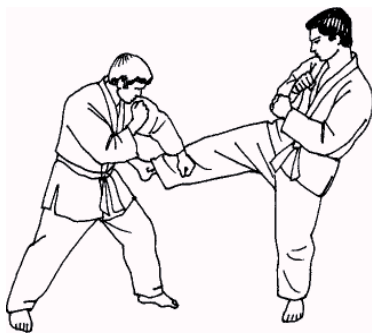


Рис. 1982



Рис. 1983



Рис. 1984

и вынуждает атакующего перейти в боевую правостороннюю стойку. Затем защищающийся делает правой ногой дугообразное движение, наносит удар внутренней частью стопы в нижнюю зону одноименного бедра партнера, сильнее сгибает его ногу в колене, толчком ноги вниз усиливает свое движение и опрокидывает его на спину (рис. 1981–1984).

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет

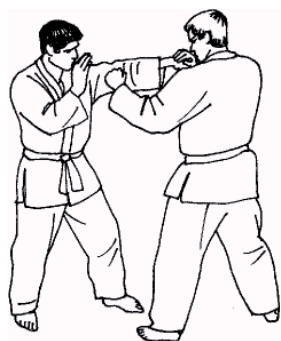


Рис. 1985



Рис. 1986

под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь и контратакует круговым ударом правой ноги вперед по разноименному бедру партнера. Атакующий подставляет свою левую стопу под голень разноименной ноги партнера, затем толкает его стопой левой ноги в одноименное бедро и опрокидывает на бок (рис. 1985–1989).

4. Упражнение 3 выполнить, стоя на месте и в движении.



Рис. 1987



Рис. 1988



Рис. 1989

Урок 406

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ноги в переднюю часть бедра в качестве защиты от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и наносит левой ногой круговой удар вперед по внутренней стороне одноименного бедра партнера. Затем поворачивается на 180° вправо и выполняет толчок назад основанием правой стопы в переднюю часть правого бедра атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1990–1992).

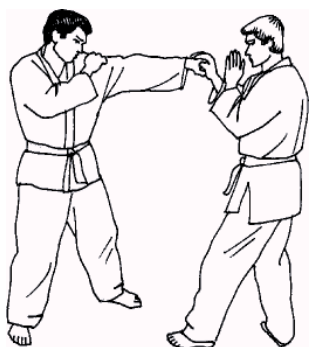


Рис. 1990

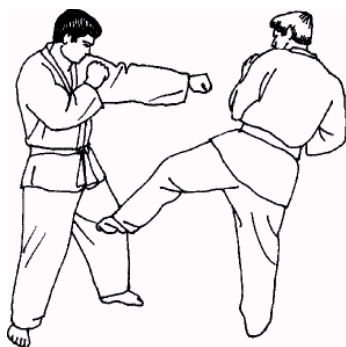


Рис. 1991



Рис. 1992

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся поднимает вверх согнутую в колене левую ногу, подставляет верхнюю часть голени под голень разноименной ноги и контратакует круговым ударом вперед левой ноги по внутренней стороне левого бедра партнера. Атакующий возвращается в исходное положение и предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки, поворачивается влево на 180° и наносит удар левой ногой назад по туловищу партнера (рис. 1993–1996).



Рис. 1993



Рис. 1994

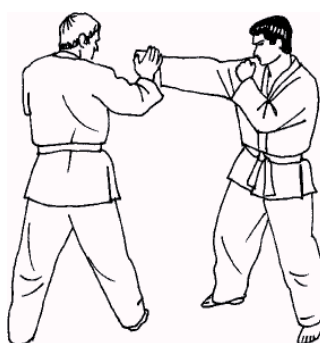


Рис. 1995



Рис. 1996

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

Урок 407

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ладонями в качестве контратаки от комбинационных действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и переводит партнера в боевую правостороннюю стойку. Затем обозначает удар правой ногой вперед под левое колено партнера, толкает его стопой в разноименную голень и опрокидывает на левый бок (рис. 1997–2000).

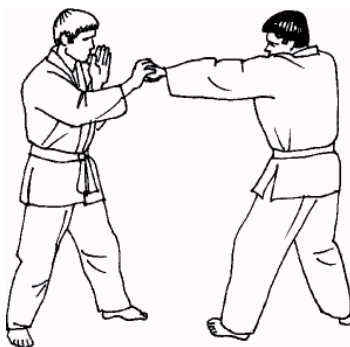


Рис. 1997

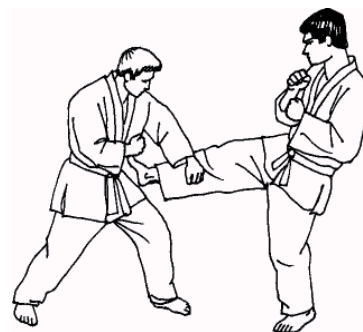


Рис. 1998



Рис. 1999



Рис. 2000

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся поднимает вверх согнутую в колене левую ногу и блокирует голень голень разноименной ноги партнера. Атакующий обозначает боковой удар левым кулаком в голову партнера.

Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем и наносит удар снизу правым кулаком по туловищу атакующего (рис. 2001–2003).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

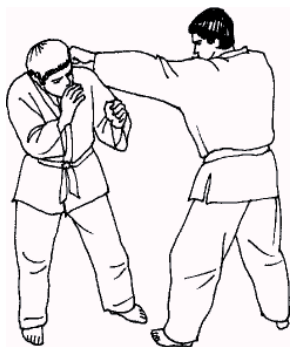


Рис. 2001



Рис. 2002



Рис. 2003

Урок 408

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок толчком стопы в переднюю часть разноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар передней частью стопы правой ноги под левое колено. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и уходит от удара ноги партнера.

Атакующий делает еще одну попытку – толчок в сторону подошвенной частью стопы левой ноги по внутренней стороне правого бедра защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2004–2007).

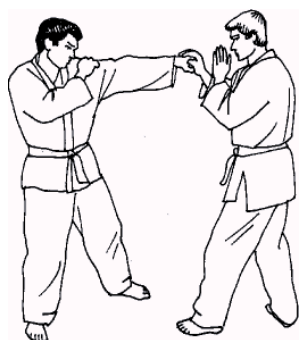


Рис. 2004

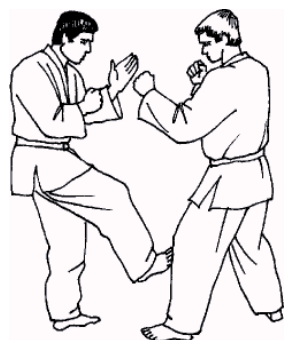


Рис. 2005



Рис. 2006



Рис. 2007

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок правой ладонью, поворачивается на 180° и обозначает круговой удар назад согнутой в колене левой ногой по туловищу атакующего (рис. 2008–2010).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 2008



Рис. 2009



Рис. 2010

Урок 409

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок толчком ноги в сторону в разноименное бедро в качестве контратаки от комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и наносит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра атакующего. Затем защищающийся сгибает свою правую ногу в колене, совершает толчок основанием ее стопы во внутреннюю часть левого бедра партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2011–2014).

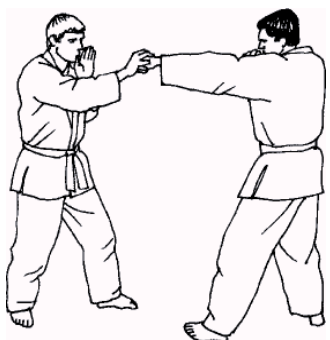


Рис. 2011



Рис. 2012



Рис. 2013



Рис. 2014

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, ставит левую ногу впереди скрестно своей правой, поворачивается на 180° вправо и наносит круговой удар назад согнутой в колене правой ногой в живот атакующего (рис. 2015–2017).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.



Рис. 2015



Рис. 2016



Рис. 2017

Урок 410

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить круговой удар ногой вперед по внешней части бедра в качестве контратаки от комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья своих рук под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную



Рис. 2018

атаку – прямой удар в голову партнера кулаком правой руки. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под кулак разноименной руки и контратакует – круговой удар левой ногой вперед по туловищу атакующего. Затем защищающийся наносит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера, зацепляет стопой его подколенный сгиб, тянет на себя, наступает стопой на разноименную голень, заваливает атакующего на колени и переходит на удушающий прием (рис. 2018–2022).

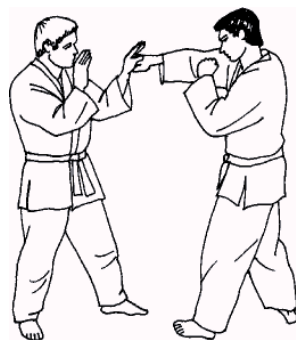


Рис. 2019



Рис. 2020

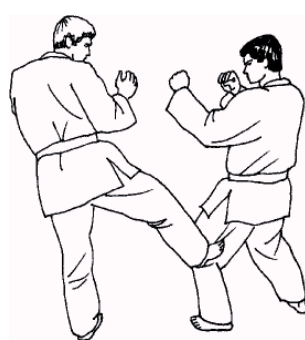


Рис. 2021



Рис. 1922

3. Разучить новый учебно-тренировочный бой руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит кулаком левой руки прямой удар в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак разноименной руки. Атакующий делает еще одну попытку – удар правой ногой вперед по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и контратакует круговым ударом правой ноги вперед по внутренней стороне одноименного бедра партнера (рис. 2023–2026).

4. Упражнение 3 выполнить стоя на месте и в движении.

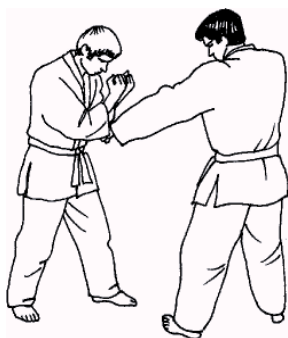


Рис. 2023

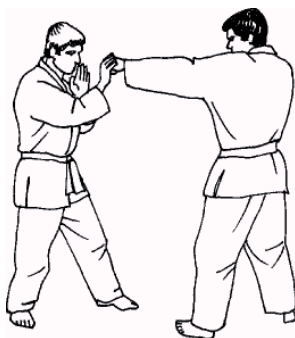


Рис. 2024



Рис. 2025



Рис. 2026

Урок 411

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ладони в одноименное колено в качестве контрприема от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий обозначает прямой удар кулаком правой руки. Защищающийся приседает под атакующей рукой партнера, захватывает правой рукой его левую пятку, толкает левой ладонью в одноименное колено, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 2027–2029).

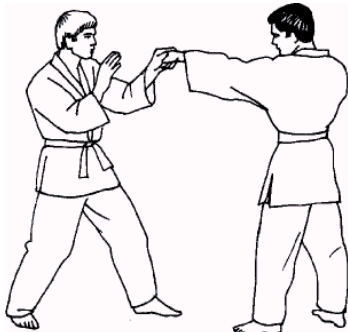


Рис. 2027



Рис. 2028



Рис. 2029

3. Разучить бросок толчком плеча вперед в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, делает шаг вперед правой ногой, толкает партнера в шею своим правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 2030–2032).

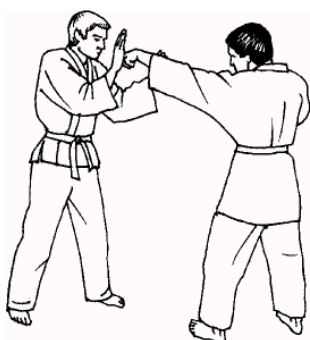


Рис. 2030



Рис. 2031



Рис. 2032

Урок 412

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок с захватом ноги на одноименное плечо в качестве контрприема от комбинационных ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, выполняет нижний блок правым предплечьем с захватом голени атакующей ноги на правое плечо, делает шаг вперед правой ногой, опрокидывает атакующего на спину и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 2033–2035).



Рис. 2033



Рис. 2034



Рис. 2035

3. Разучить бросок толчком плеча назад в качестве контрприема от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой в сторону по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, затем опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, становится на правое колено, толкает правым предплечьем в сторону за себя атакующего в грудь и опрокидывает его на спину (рис. 2036, 2037).



Рис. 2036



Рис. 2037

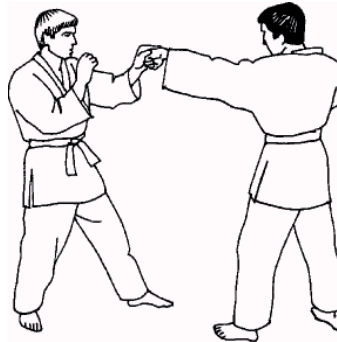


Рис. 2038



Рис. 2039

Урок 413

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок переворотом с захватом разноименного бедра изнутри и туловища в качестве контрприема от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, захватывает левой рукой изнутри правое бедро партнера, а правой – его туловище со стороны спины, переворачивает атакующего головой вниз и опрокидывает на спину (рис. 2038–2041).



Рис. 2040



Рис. 2041

3. Разучить бросок толчком плеча назад в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо спиной к партнеру и проводит правой ногой удар назад в его

туловище. Защищающийся отводит влево от себя голень ноги атакующего опущенным вниз правым предплечьем и разворачивает партнера к себе лицом. Затем защищающийся поворачивается влево на 180°, толкает атакующего правым плечом в грудь, делает шаг назад правой ногой и опрокидывает партнера на спину (рис. 2042, 2043).



Рис. 2042



Рис. 2043

Урок 414

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком плеча вперед в качестве контрприема от прямого удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки, делает шаг вперед правой ногой, толкает атакующего правым плечом в шею, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием перегибанием локтевого сгиба с захватом руки между ног (рис. 2044–2046).



Рис. 2044

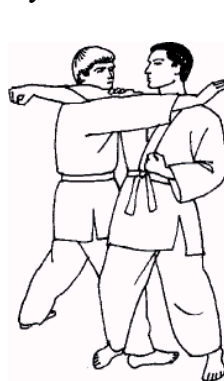


Рис. 2045



Рис. 2046

3. Разучить бросок толчком плеча назад с захватом ноги под одноименное плечо в качестве контрприема от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, опускает правой ладонью голень ноги атакующего вниз, захватывает ее под свое правой плечо, одновременно поворачивается на 270° влево, толкает атакующего левым плечом в грудь и опрокидывает его на спину (рис. 2047–2049).



Рис. 2047



Рис. 2048

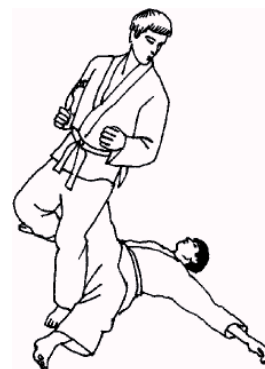


Рис. 2049

Урок 415

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок подбивом стопы разноименного подколенного сгиба.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар кулака руки атакующего свою правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся левой ладонью отводит вправо от себя разноименное плечо партнера, смещает вес его тела на левую ногу, подбивает подъемом своей левой стопы его правый подколенный сгиб, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием перегибанием локтевого сгиба (рис. 2050–2052).

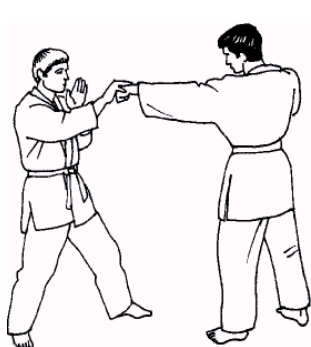


Рис. 2050



Рис. 2051



Рис. 2052

3. Разучить бросок толчком плеча вперед в качестве контрприема от удара ногой по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед левой ногой по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правым предплечьем в голень ноги атакующего. Атакующий предпринимает повторную попытку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит удар по дуге внешней частью стопы правой ноги. Защищающийся осуществляет верхний боковой блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, затем толкает правым предплечьем атакующего в шею и опрокидывает на спину (рис. 2053–2056).



Рис. 2053

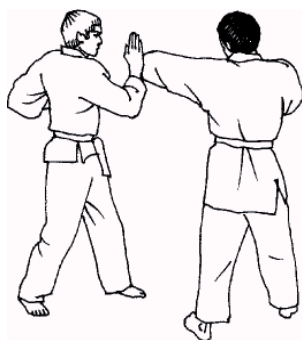


Рис. 2054

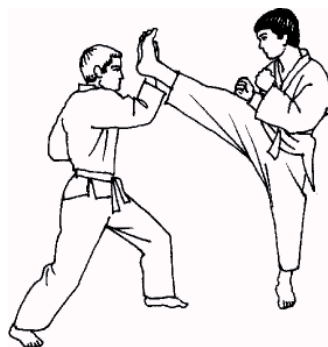


Рис. 2055



Рис. 2056

Урок 416

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок подбивом стопы в разноименную голень с захватом разноименного плеча и туловища (подсечка).

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар в живот партнера. Защищающийся левым предплечьем выполняет нижний блок голени атакующей ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, одновременно выполняет левой рукой верхний боковой блок с переходом на захват плеча атакующей руки, подбивает левой стопой разноименную голень партнера, одновременно заводит свою правую ладонь под его левое плечо, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает атакующего на спину. Затем защищающийся переходит на болевой прием скручиванием плеча наружу с захватом руки под разноименное плечо (рис. 2057–2060).

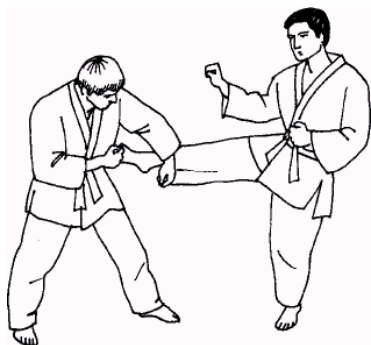


Рис. 2057



Рис. 2058



Рис. 2059

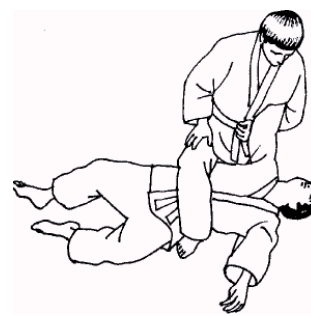


Рис. 2060

3. Разучить бросок заваливанием с захватом голени в качестве контрприема от удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и правым предплечьем выполняет нижний блок голени одноименной ноги. Атакующий отводит влево от себя свою правую ногу, поднимает ее вверх и предпринимает повторную атаку – удар сверху вниз правой пяткой в грудь партнера. Защищающийся захватывает обеими руками нижнюю часть правой голени, заводит ее под свое левое плечо, тянет на себя, одновременно делает поворот вправо и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 2061–2064).



Рис. 2061



Рис. 2062



Рис. 2063



Рис. 2064

Урок 417

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить переворот через грудь с обратным захватом туловища в качестве контрприема от бокового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком правой руки проводит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий выполняет боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, подныривает под атакующую руку, захватывает правой рукой шею партнера, соединяет руки в «крючок» спереди, перекачивается на спину, выполняет переворот через грудь, опрокидывает атакующего на спину.

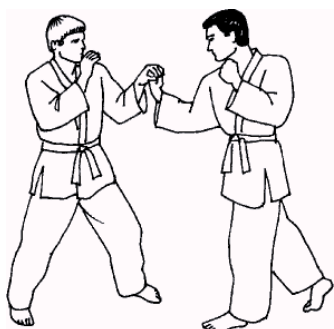


Рис. 2065



Рис. 2066



Рис. 2067



Рис. 2068

3. Разучить бросок подбивом одноименного подколенного сгиба голенью с поворотом на 180° в качестве повторной атаки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку.

Атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и отводит вправо от себя левую ладонью предплечье разноименной руки партнера.

Атакующий поворачивается на 180° вправо, опускается на правое колено и предпринимает повторную атаку – круговой удар назад левой ногой в одноименный подколенный сгиб партнера и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2069, 2070).



Рис. 2069



Рис. 2070

Урок 418

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в разноименное бедро в качестве контратаки от удара основанием стопы в разноименную голень.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий основанием правой стопы проводит удар в разноименную голень партнера. Защищающийся отставляет свою левую ногу вправо от себя и уходит этим движением от удара. Затем выполняет толчок левой стопой по внутренней стороне правого бедра атакующего и опрокидывает его на правый бок (рис. 2071, 2072).

3. Разучить бросок скручиванием ноги внутрь с захватом колена и одноименной голени на плечо в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, выполняет нижний блок правой рукой, подхватывает одноименную голень на правое плечо и захватывает левой рукой правое колено партнера. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно скручивает руками захваченную ногу атакующего внутрь и опрокидывает его на спину (рис. 2073–2075).



Рис. 2071



Рис. 2072



Рис. 2073



Рис. 2074



Рис. 2075

Урок 419

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить переворот через грудь с захватом шеи сверху и разноименного плеча в качестве повторной атаки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в живот партнера. Защищающийся опускает свою левую ладонь на одноименную пясть партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий захватывает под свое левое плечо шею защищающегося, сгибает его туловище вниз вперед, захватывает правой рукой его левое плечо, мягко перекачивается на спину и выполняет бросок через грудь (рис. 2076–2079).

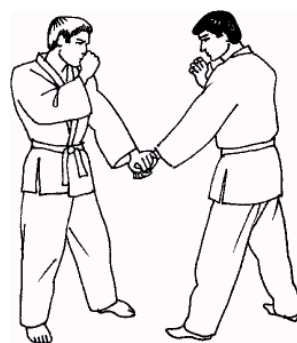


Рис. 2076

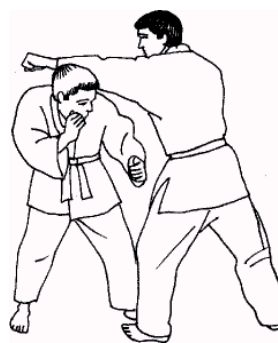


Рис. 2077



Рис. 2078



Рис. 2079

3. Разучить бросок скручиванием ноги внутрь в качестве контрприема от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой проводит удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, выполняет нижний блок правой рукой, подхватывает голень атакующей ноги на правое плечо и захватывает левой рукой разноименное колено партнера. Затем защищающийся делает шаг назад левой ногой, тянет на себя захваченное колено, скручивает внутрь правую ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 2080–2082).



Рис. 2080



Рис. 2081



Рис. 2082

Урок 420

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок перегибанием колена через ягодицы в качестве повторной атаки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком правой руки проводит прямой удар в туловище партнера. Защищающийся



Рис. 2083

опускает левую ладонь на одноименный кулак партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо, захватывает обеими руками пятку левой ноги партнера, поднимает ее вверх, садится ягодицами на его колено, опрокидывает защищающегося на спину и выполняет болевой прием перегибанием колена с захватом ноги между ног (рис. 2083–2087).

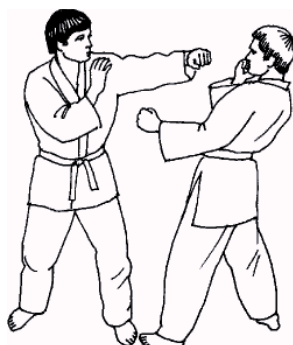


Рис. 2084



Рис. 2085



Рис. 2086



Рис. 2087

3. Разучить бросок толчком плеча вперед с захватом ноги под разноименное плечо в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит правой ладонью в сторону левое предплечье партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и предпринимает повторную атаку – удар правой ногой назад в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой и захватывает под свое левое плечо голень атакующей ноги, затем поворачивается на 180° влево, толкает атакующего в грудь правым плечом и опрокидывает его на спину (рис. 2088–2090).

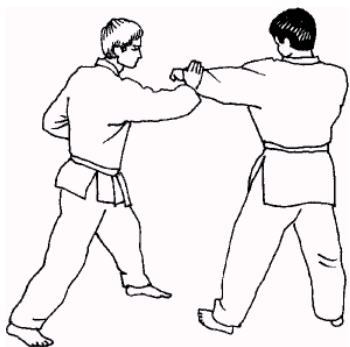


Рис. 2088



Рис. 2089



Рис. 2090

Урок 421

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через плечи с колен с захватом руки на разноименное плечо в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

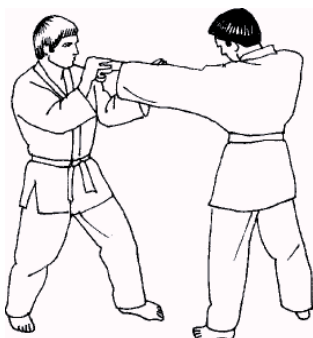


Рис. 2091

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, захватывает руку атакующего на свое левое плечо, опускается на правое колено, выполняет бросок через плечи и переходит на болевой прием скручиванием плеча внутрь с захватом предплечья на плечо (рис. 2091–2095).



Рис. 2092

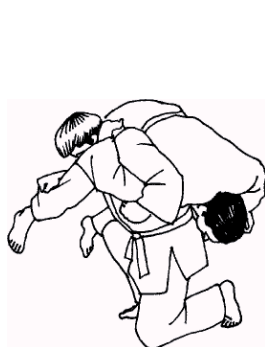


Рис. 2093



Рис. 2094



Рис. 2095

3. Разучить бросок заваливанием вперед с захватом голени на одноименное плечо в качестве защиты от кругового удара вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, подставляет левую ладонь под верхнюю часть правой стопы партнера, поворачивается на 180° влево. Затем защищающийся подхватывает голень атакующей ноги на свое правое плечо, наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 2096–2098).



Рис. 2096



Рис. 2097



Рис. 2098

Урок 422

1 Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить обратный бросок через плечо с захватом бедра в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою левую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся приседает, захватывает обеими руками правое бедро атакующего, поднимает партнера вверх и перебрасывает через свое левое плечо (рис. 2099–2101).

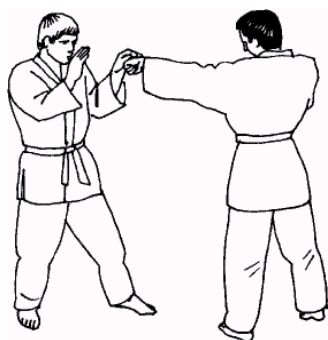


Рис. 2099



Рис. 2100



Рис. 2101

3. Разучить бросок толчком в одноименное бедро в качестве контрприема от удара по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся отводит вправо от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит удар по дуге внешней частью правой ноги в голову партнера. Защищающийся подставляет

под удар стопы свою левую ладонь и подхватывает правую голень атакующего на свое правое плечо. Затем защищающийся поворачивается на 180° влево, толкает своей правой ладонью партнера во внутреннюю часть бедра и опрокидывает его на спину (рис. 2102–2104).

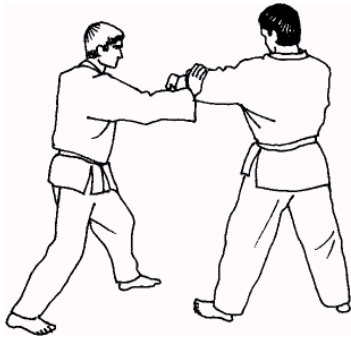


Рис. 2102



Рис. 2103



Рис. 2104

Урок 423

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак разноименной руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и обозначает прямой удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся делает уклон влево, захватывает правой рукой одноименное бедро атакующего изнутри, ставит свою правую ногу сзади опорной ноги партнера, опрокидывает его на спину и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 2105–2108).



Рис. 2105



Рис. 2106



Рис. 2107



Рис. 2108

3. Разучить бросок толчком ладони в разноименное бедро в качестве контрприема от удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар по дуге внутренней частью правой стопы в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар партнера свою правую ладонь и подхватывает атакующую голень на свое левое плечо. Затем защищающийся поворачивается вправо на 90°, одновременно давит левой ладонью на внешнюю часть бедра атакующего и заваливает его лицом вниз (рис. 2109–2111).

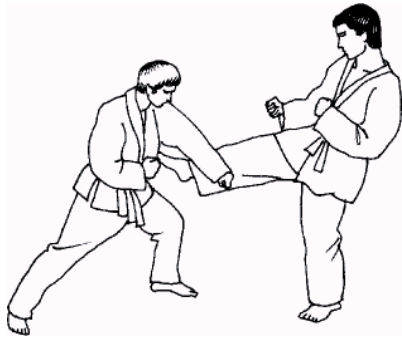


Рис. 2109



Рис. 2110

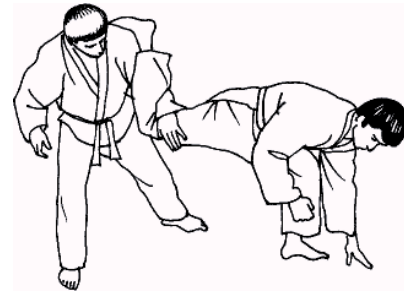


Рис. 2111

Урок 424

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок захватом ног в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку и предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, захватывает обеими руками разноименные бедра атакующего, разводит их в стороны, толкает его плечом в спину и опрокидывает на спину, переворачивает на живот и применяет болевой прием ущемлением ахилловых сухожилий (рис. 2112–2116).

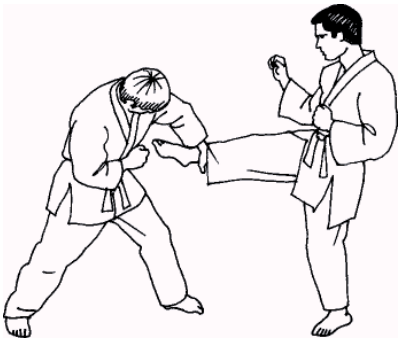


Рис. 2112



Рис. 2113



Рис. 2114



Рис. 2115



Рис. 2116

3. Разучить заваливание вперед с захватом бедра и туловища в качестве контрприема от кругового удара назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левой ногой проводит удар вперед в туловище партнера. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся сбивает ладонями вниз голень атакующей ноги и захватывает ее под правое плечо. Затем защищающийся захватывает левой рукой туловище атакующего сзади, наклоняется вперед, поворачивается с партнером на 180° вправо и заваливает его лицом вниз (рис. 2117–2120).

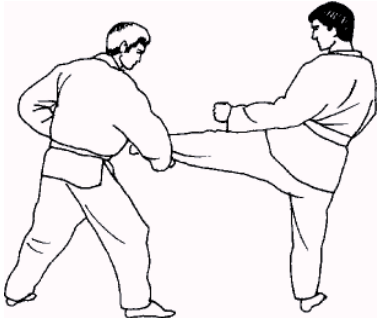


Рис. 2117



Рис. 2118



Рис. 2119

Урок 425

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок с захватом бедер сзади в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок левым предплечьем в голень одноименной ноги. Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку и обозначает прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, отводит вправо от себя предплечье атакующей руки, захватывает его обеими руками, резко тянет на себя и разворачивает атакующего к себе спиной. Затем защищающийся захватывает разноименные бедра партнера, разводит их в стороны, толкает атакующего в спину плечом и опрокидывает лицом вниз (рис. 2121–2124).



Рис. 2120



Рис. 2121



Рис. 2122



Рис. 2123

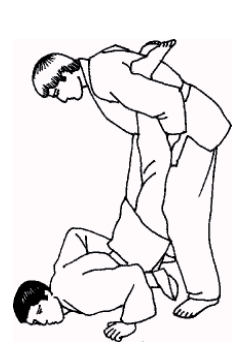


Рис. 2124

3. Разучить бросок заваливанием вперед, перегибая ногу через спину с захватом разноименной голени на плечо, в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся поворачивается на 90° вправо, ставит свою правую ногу на носок перпендикулярно своей левой стопе и захватывает левой рукой сверху разноименную ногу партнера. Затем защищающийся поворачивается еще на 180° вправо, перегибает спиной захваченную ногу против естественного сгиба и заваливает партнера в положение лицом вниз (рис. 2125–2127).



Рис. 2125



Рис. 2126



Рис. 2127

Урок 426

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через плечо с захватом руки на плечо в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на запястье разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° вправо, делает бросок через плечо, опрокидывает партнера на спину и переходит на болевой прием скручиванием плеча наружу с захватом руки под разноименное плечо (рис. 2128–2131).



Рис. 2128

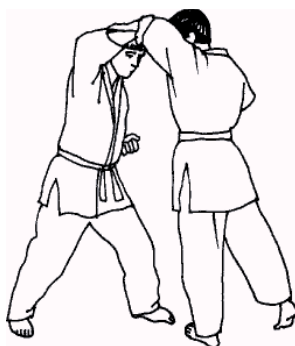


Рис. 2129



Рис. 2130



Рис. 2131

3. Разучить бросок заваливанием вперед, перегибанием ноги через спину с захватом разноименной голени под плечо в качестве контрприема от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается правым боком к партнеру и правой ногой проводит удар в его туловище. Защищающийся поворачивается на 90° вправо, ставит свою правую стопу сзади перпендикулярно левой и захватывает левой рукой сверху правую ногу партнера. Затем поворачивается еще на 180° вправо, ставит свою правую ногу впереди опорной ноги партнера, перегибает захваченную ногу через свою спину и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 2132–2134).



Рис. 2132



Рис. 2133

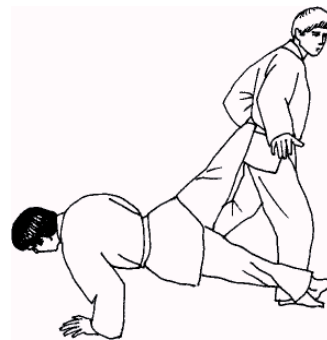


Рис. 2134

Урок 427

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить обратный бросок через бедро с захватом одноименного запястья и пояса сзади в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся отступает на шаг назад правой ногой и выполняет левым предплечьем нижний блок голени разноименной ноги. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и обозначает боковой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний блок правой рукой с переходом на захват предплечья атакующей руки, затем шагает вперед правой ногой, ставит ее между ног партнера, поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой пояс на спине атакующего, выполняет бросок через бедро и применяет болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки между ног (рис. 2135–2138).

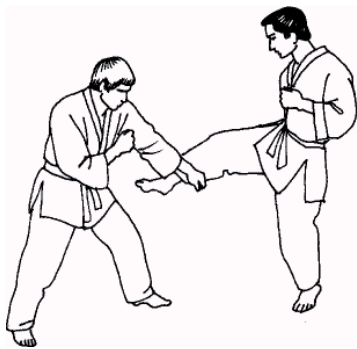


Рис. 2135



Рис. 2136



Рис. 2137



Рис. 2138

3. Разучить бросок заваливанием вперед с перегибанием ноги через спину с захватом разноименной ноги под плечо в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается спиной к партнеру и проводит удар левой ногой назад в его туловище. Защищающийся поворачивается на 90° вправо, ставит свою правую стопу сзади перпендикулярно своей левой стопе и захватывает левой рукой сверху левое бедро партнера. Затем поворачивается еще на 180° вправо, одновременно ставит свою левую ногу впереди опорной ноги партнера, перегибает его захваченную ногу через свою спину и заваливает его на спину (рис. 2139–2141).



Рис. 2139



Рис. 2140



Рис. 2141

Урок 428

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок переворотом с захватом туловища обеими руками в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью нижний блок в запястье одноименной руки партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под предплечье атакующей руки партнера, обхватывает правой рукой его туловище сзади, а левой спереди соединяет кисти в «крючок», поворачивает атакующего головой вниз и опрокидывает его на спину (рис. 2142–2145).



Рис. 2142



Рис. 2143



Рис. 2144



Рис. 2145

3. Разучить бросок заваливанием назад с захватом голени изнутри в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под колено одноименной ноги, заводит свою левую ладонь за правую голень партнера, одновременно поворачивается на 180° влево, опускает по диагонали вниз захваченную ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 2146–2148).



Рис. 2146



Рис. 2147

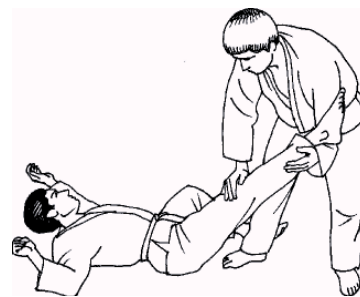


Рис. 2148

Урок 429

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок ногой назад в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся отступает на шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, затем шаг вперед правой ногой, заводит свою правую руку под правое плечо партнера, подбивает правой голень его одноименный подколенный сгиб, опрокидывает атакующего на спину, переворачивает на живот и перегибает его локтевой сустав против естественного сгиба (рис.2149–2152).



Рис. 2149



Рис. 2150



Рис. 2151



Рис. 2152

3. Разучить бросок заваливанием назад с захватом голени изнутри в качестве контрприема от удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, ставит свою правую ладонь со стороны внутренней части коленного сгиба атакующей ноги, а левую ладонь заводит за внешнюю часть голени атакующей ноги партнера. Затем поворачивается на 180° влево и толчком правой ладони в одноименное бедро опрокидывает атакующего на спину (рис. 2153–2155).



Рис. 2153



Рис. 2154

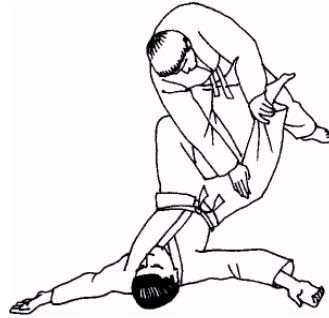


Рис. 2155

Урок 430

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок поворотом головы в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью нижний блок в запястье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под предплечье атакующей руки, захватывает обеими руками голову партнера, поворачивает влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 2156–2158).

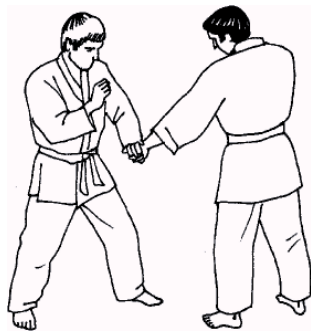


Рис. 2156



Рис. 2157



Рис. 2158

3. Разучить бросок заваливанием вперед с захватом голени снаружи в качестве контрприема от удара по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий поворачивается на 360° вправо и обозначает удар по дуге внешней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем в одноименную голень партнера, а левой захватывает его правое бедро. Затем делает круговое движение руками вперед вниз, вправо за себя и заваливает атакующего в положение лицом вниз (рис. 2159–2162).

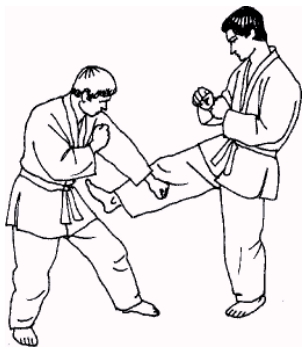


Рис. 2159



Рис. 2160



Рис. 2161



Рис. 2162

Урок 431

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через спину с захватом шеи спереди в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, сверху захватывает левой рукой шею партнера, соединяет кисти рук в «крючок», поворачивается на 180° вправо, применяет бросок через спину и переходит на болевой прием перегибанием локтя через одноименное бедро (рис. 2163–2166).



Рис. 2163



Рис. 2164



Рис. 2165

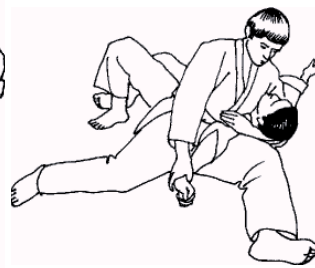


Рис. 2166

3. Разучить бросок заваливанием вперед с захватом под плечо разноименного бедра в качестве контрприема от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и правой ладонью отводит в сторону предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается вправо и предпринимает повторную атаку – круговой удар правой ногой в голову партнера. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, одновременно опускает левой ладонью вниз одноименную ногу партнера и захватывает ее под свое левое плечо. Затем защищающийся ставит свою левую ногу впереди опорной ноги атакующего, поворачивается на 180° вправо, толкает партнера правой рукой в спину и заваливает его на грудь (рис. 2167–2169).

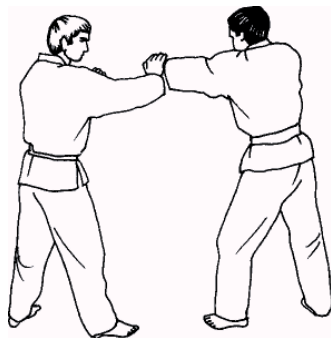


Рис. 2167



Рис. 2168



Рис. 2169

Урок 432

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок подбивом стопы в разноименную голень с захватом разноименного предплечья и шеи.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний боковой блок левым предплечьем, опускает его вниз и прижимает к своему туловищу. Затем делает шаг вперед правой ногой, подбивает левой стопой переднюю часть правой голени партнера, одновременно толкает его правой ладонью в шею, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием перегибанием локтевого сустава разноименного предплечья с захватом руки под разноименное плечо (рис. 2170–2172).



Рис. 2170



Рис. 2171



Рис. 2172

3. Разучить бросок скручиванием стопы и тазобедренного сустава в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и захватывает обеими руками стопу атакующей ноги. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо, перегибает ногу партнера через свою голову, скручивает его стопу и тазобедренный сустав наружу вниз и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2173–2176).

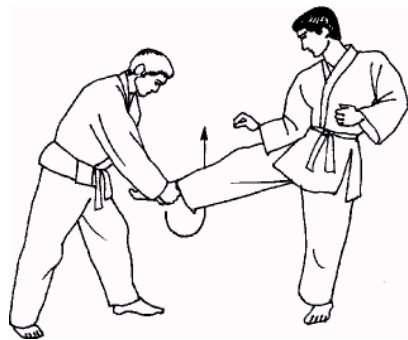


Рис. 2173



Рис. 2174



Рис. 2175

Урок 433

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок зацепом разноименной голени изнутри в качестве контратаки от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги партнера.

Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, затем заводит левую голень между ног партнера, обхватывает ею его разноименную голень, одновременно падает на колени, толкает атакующего правым плечом в туловище, опрокидывает его на спину и переходит на удушающий прием (рис. 2177–2180).

3. Разучить бросок скручиванием стопы наружу в качестве контрприема от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит удар в сторону правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и захватывает стопу партнера обеими руками. Затем защищающийся поворачивается на 180° влево, скручивает наружу стопу захваченной ноги и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2181, 2182).



Рис. 2176

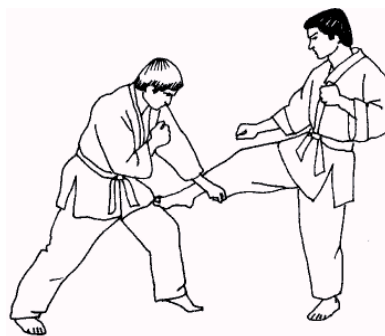


Рис. 2177



Рис. 2178



Рис. 2179

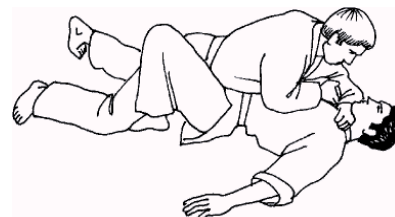


Рис. 2180

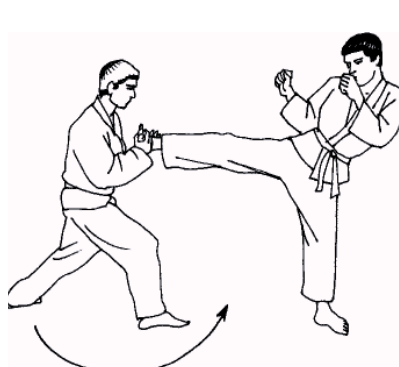


Рис. 2181



Рис. 2182

Урок 434

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок зацепом одноименной голени изнутри в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в запястье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, падает вперед, зацепляет левой голенью одноименную голень партнера, толкает его в туловище левым плечом, опрокидывает на спину и переходит на болевой прием перегибанием коленного сустава ногами (рис. 2183–2186).

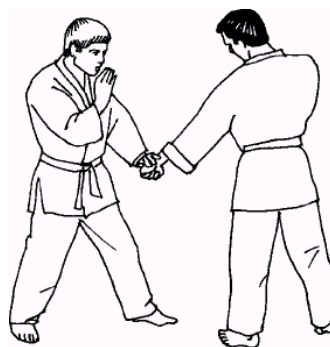


Рис. 2183



Рис. 2184



Рис. 2185



Рис. 2186

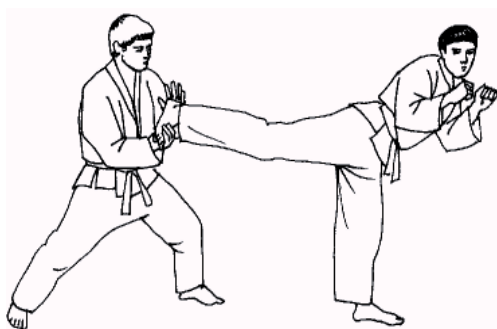


Рис. 2187



Рис. 2188



Рис. 2189

3. Разучить бросок скручиванием стопы наружу в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается вправо спиной к партнеру и проводит удар правой ногой назад в его туловище. Защищающийся отступает на шаг назад правой ногой и захватывает обеими руками стопу атакующей ноги. Затем делает шаг вперед правой ногой, скручивает наружу правую стопу партнера, опрокидывает атакующего на спину и переходит на болевой прием (рис. 2187–2190).



Рис. 2190

Урок 435

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок зацепом снаружи разноименной голени в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся отступает на шаг



Рис. 2191

назад левой ногой и выполняет нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, делает шаг вперед левой ногой, зацепляет левой голенью разноименную голень партнера, толкает его грудью в колени, опрокидывает на спину и переходит на удушающий прием (рис. 2191–2194).



Рис. 2192



Рис. 2193



Рис. 2194

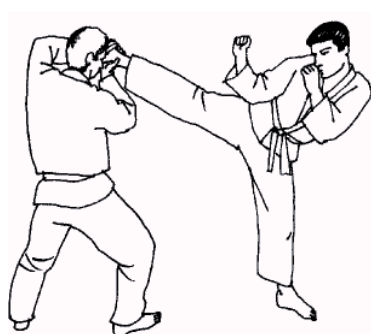


Рис. 2195



Рис. 2196

3. Разучить бросок скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом разноименной голени и разноименного запястья в качестве контрприема от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно захватывает левой ладонью правую голень партнера, заводит ее на свое правое плечо и захватывает правой ладонью свое левое запястье. Затем движением рук вниз от себя скручивает наружу ногу атакующего и заваливает его на спину (рис. 2195–2198).



Рис. 2197



Рис. 2198

Урок 436

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком предплечьем назад в качестве контрприема от удара кулаком снизу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отступает на шаг назад левой ногой и выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит кулаком правой руки удар снизу в живот партнера. Защищающийся шагает вперед левой ногой и применяет левым локтем блок в предплечье атакующей руки, затем переходит в широкую фронтальную стойку, толкает левым предплечьем атакующего в лицо, опрокидывает на спину через свое левое бедро, переходит на болевой прием – перегибание локтя с захватом руки под разноименное плечо (рис. 2199–2203).

3. Разучить бросок заваливанием вперед с захватом голени под разноименное плечо в качестве контрприема от удара ногой по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад, захватывает обеими руками голень атакующей ноги, заводит ее под свое левое плечо, затем поворачивается на 90° вправо, делает скользящий шаг вправо, одновременно рывком рук на себя тянет захваченную ногу атакующего к себе и заваливает его в положение лицом вниз (рис. 2204–2207).



Рис. 2199



Рис. 2200



Рис. 2201

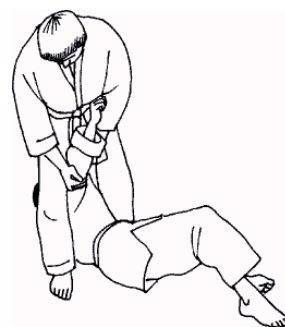


Рис. 2202



Рис. 2203



Рис. 2104



Рис. 2105

Урок 437

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через бедро с захватом пояса на спине и разноименного отворота.



Рис. 2106



Рис. 2107

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левым кулаком боковой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в нижнюю часть туловища партнера. Защищающийся правым предплечьем осуществляет нижний боковой блок в предплечье разноименной руки партнера. Затем захватывает левой рукой пояс на спине атакующего, а правой – его разноименный отворот, поворачивается на 180° влево, проводит бросок через бедро и переходит на удушающий прием (рис. 2208–2212).



Рис. 2108



Рис. 2109



Рис. 2110



Рис. 2111



Рис. 2212

3. Разучить бросок скручиванием стопы наружу в качестве контрприема от удара ногой по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней частью стопы правой ноги. Защищающийся отклоняется назад, захватывает обеими руками стопу атакующей ноги, скручивает ее наружу, одновременно поворачивается на 180° влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 2213–2215).



Рис. 2213

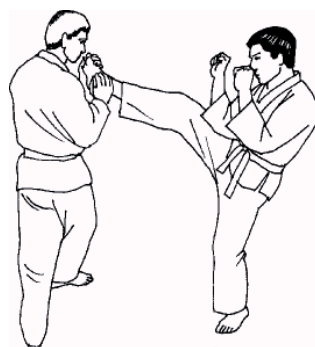


Рис. 2214



Рис. 2215

Урок 438

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом плеча и предплечья.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий

предпринимает повторную атаку – удар снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся блокирует левым предплечьем предплечье разноименной руки, затем заводит свое левое предплечье за правый локоть партнера, захватывает правой рукой его шею, сгибает туловище вперед, скручивает руками вправо от себя и опрокидывает партнера на спину (рис. 2216–2219).



Рис. 2216



Рис. 2217



Рис. 2218



Рис. 2219

3. Разучить бросок скручиванием наружу стопы и тазобедренного сустава в качестве контрприема от удара пяткой ноги сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар сверху вниз пяткой правой ноги в грудь партнера. Защищающийся выполняет верхний блок скрещенными предплечьями в голень атакующей ноги. Затем круговым движением левого предплечья опускает вниз правую ногу партнера и захватывает ее за носок и пятку обеими руками, поворачивается на 180° вправо, поднимает захваченную голень вверх, переносит ее через голову, скручивает ее вниз вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2220–2223).



Рис. 2220

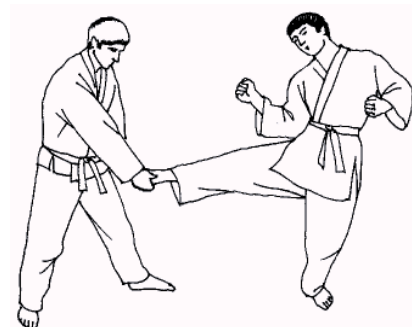


Рис. 2221



Рис. 2222



Рис. 2223

Урок 439

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок назад через ногу, поставленную на пятку с захватом разноименной руки под плечо в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся опускает вниз

предплечье левой руки и отводит им вправо от себя голень разноименной ноги партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает ее вниз, заводит под свое левое плечо и прижимает к туловищу. Затем защищающийся зашагивает левой ногой за спину партнера ставит ее на пятку поперек его ног, резко опускается на ягодицы и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2224–2227).

3. Разучить бросок скручиванием внутрь тазобедренного сустава с захватом одноименной голени и разноименного запястья в качестве контрприема от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, одновременно подставляет свою правую ладонь под голень атакующей ноги, опускает ее вниз, захватывая под свое левое плечо. Затем берет левой рукой свое правое запястье, поворачивается влево на 180°, сразу поднимает ногу партнера вверх, скручивает его тазобедренный сустав наружу и опрокидывает на спину (рис. 2228–2230).



Рис. 2224

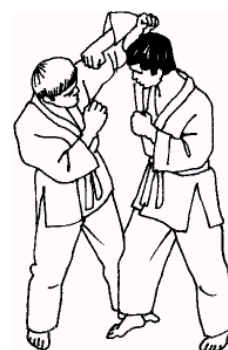


Рис. 2225



Рис. 2226

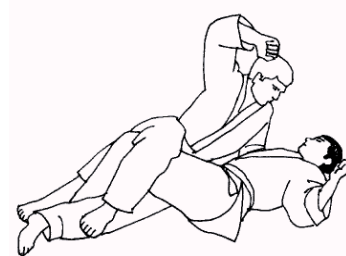


Рис. 2227

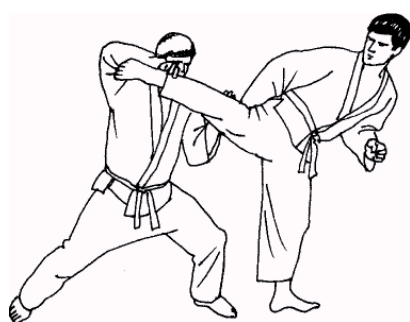


Рис. 2228



Рис. 2229



Рис. 2230

Урок 440

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить обратный бросок через плечо с захватом руки на плечо и одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит кулаком левой руки боковой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье разноименной руки партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком по туловищу

партнера. Защищающийся осуществляет нижний боковой блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки партнера. Затем заводит свою левую руку под правую руку партнера, поднимает ее вверх, прижимает к своей шее, одновременно поворачивается на 270° вправо, захватывает правой рукой изнутри одноименное бедро партнера, взваливает его на свое правое плечо и перебрасывает за свою спину (рис. 2231–2234).



Рис. 2231



Рис. 2232



Рис. 2233

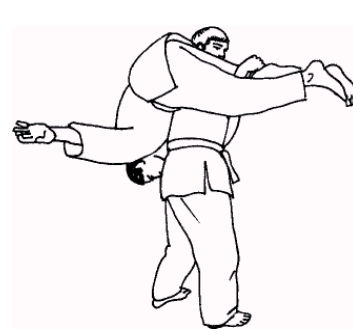


Рис. 2234

3. Разучить бросок через плечо с колена с захватом ноги в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, одновременно поворачивается вправо на 180°, встает на правое колено, обхватывает правую ногу партнера и перебрасывает его через левое плечо. Чтобы не травмироваться, атакующий должен в момент падения выполнить кувырок вперед или переворот вперед (рис. 2235–2238).



Рис. 2235



Рис. 2236



Рис. 2237

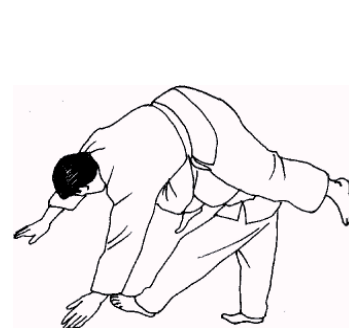


Рис. 2238

Урок 441

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок назад в качестве контратаки от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье разноименной руки партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар коленом правой ноги в промежность партнера. Защищающийся опускает вниз левую ладонь и блокирует колено атакующей ноги. Затем ставит свою правую ногу снаружи от одноименной ноги партнера, толкает его правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 2239–2241).

3. Разучить бросок через плечо с колена с захватом ноги в качестве контратаки от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° и осуществляет удар правой ногой в сторону. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, опущенным вниз правым предплечьем отводит в сторону голень атакующей ноги, подхватывает бедро атакующего на свое правое плечо, одновременно поворачивается влево на 180°, встает на правое колено и перебрасывает его через себя на спину. Чтобы не травмироваться при падении, нужно выполнить переворот боком через две руки (рис. 2242–2246).

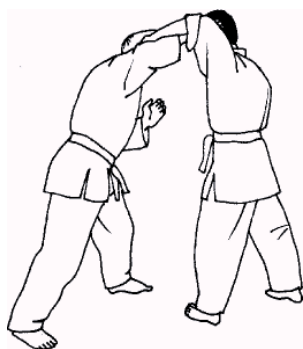


Рис. 2239



Рис. 2240



Рис. 2241

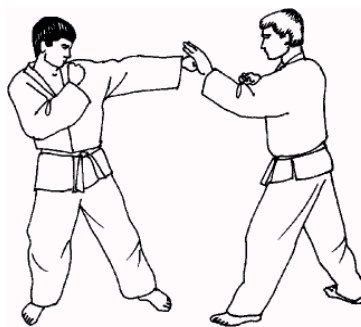


Рис. 2242



Рис. 2243



Рис. 2244

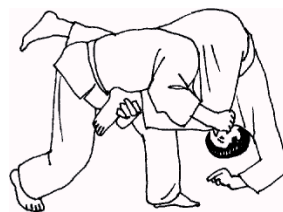


Рис. 2245



Рис. 2246

Урок 442

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через плечи с колена в качестве контратаки от комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий осуществляет прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на запястье левой руки партнера. Атакующий осуществляет удар правой ногой вперед, защищающийся блокирует левым предплечьем голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает третью атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем, захватывает разноименное плечо партнера, опускается на колени, переходит на захват одноименного бедра изнутри, взваливает атакующего на свои плечи и опрокидывает на спину (рис. 2247–2250).

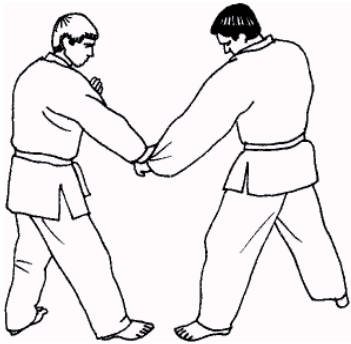


Рис. 2247

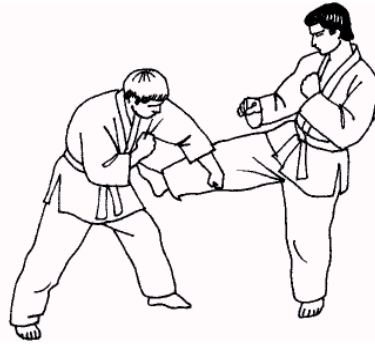


Рис. 2248

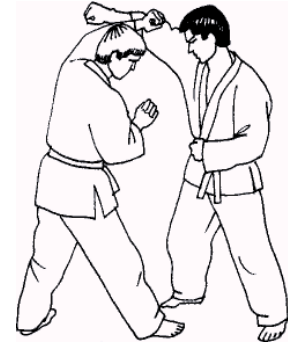


Рис. 2249

3. Разучить бросок через плечо с колена с захватом ноги в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и обозначает удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся отступает на шаг назад правой ногой, захватывает правую стопу атакующего, поворачивается на 180° вправо, встает на правое колено и осуществляет бросок через плечо. Чтобы не травмироваться при совершении этого приема, нужно повернуться на 180° , упереться ладонями в пол и выполнить переворот вперед через две руки (рис. 2251–2256).



Рис. 2250

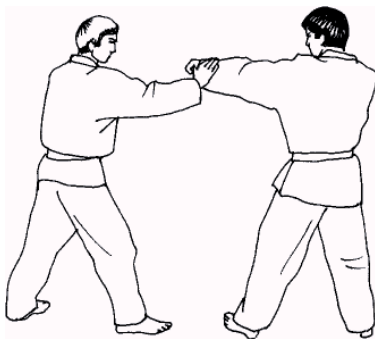


Рис. 2251



Рис. 2252



Рис. 2253



Рис. 2254

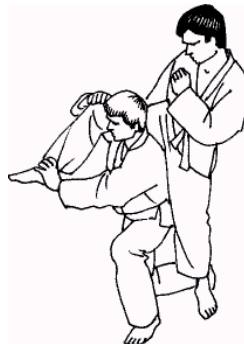


Рис. 2255



Рис. 2256

Урок 443

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок скоростным движением рук в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левой рукой удар в грудь партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки, опускает его вниз, обводит кистью одноименное запястье партнера и захватывает его снизу. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки, затем перекрещивает руки атакующего, делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает его на спину (рис. 2257–2260).



Рис. 2257



Рис. 2258



Рис. 2259



Рис. 2260

3. Разучить бросок через плечо в качестве контратаки от удара внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий левым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся поворачивается на 180° влево, ставит свою левую ладонь под стопу атакующей ноги, подхватывает правую голень партнера под свое правое плечо и перебрасывает через него атакующего (рис. 2261–2263).

Чтобы не травмироваться в момент падения, атакующий должен выполнить кувырок вперед или переворот вперед через две руки.



Рис. 2261



Рис. 2262



Рис. 2263

Урок 444

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок через ногу вперед с захватом руки на разноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет разноименную ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в живот защищающегося. Защищающийся выполняет блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки. Затем заводит свою левую руку под разноименное плечо партнера. Поворачивается на 180° вправо, ставит левую ногу поперек ног партнера, скручивает его вправо вниз по диагонали и опрокидывает на спину. После этого переворачивает на живот и применяет болевой прием перегибанием локтя против естественного сгиба (рис. 2264–2267).

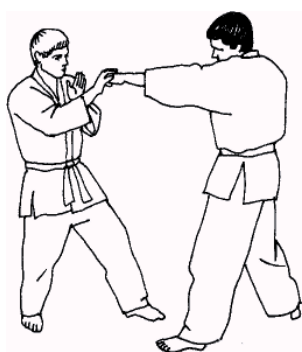


Рис. 2264

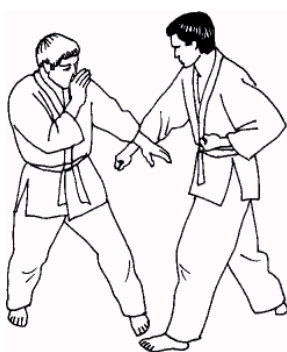


Рис. 2265



Рис. 2266



Рис. 2267

3. Разучить бросок через плечо в качестве контрприема от удара по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся отступает на шаг назад левой ногой и отводит влево от себя правой ладонью предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит удар по дуге внешней частью правой стопы. Защищающийся поворачивается вправо на 180°, одновременно выполняет правым предплечьем верхний боковой блок голени атакующей ноги, подхватывает ее на свое левое плечо и перебрасывает через него партнера (рис. 2268–2270).

Чтобы не травмироваться в момент падения, атакующий должен сделать кувырок вперед.



Рис. 2268



Рис. 2269



Рис. 2270

Урок 445

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок зацепом стопой изнутри одноименной голени с захватом руки обеими руками в качестве контратаки от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в грудь партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак разноименной руки партнера. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки и захватывает его изнутри правой ладонью. Затем заводит свою левую стопу за левую пятку партнера, давит на его левую голень своей одноименной голенью, падает на левое колено и заваливает партнера на левый бок (рис. 2271–2274).



Рис. 2271



Рис. 2272



Рис. 2273



Рис. 2274

3. Разучить обратный бросок через плечо с захватом бедра в качестве контратаки от удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар пяткой правой ноги сверху вниз по ключице партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, резко сближается с атакующим, захватывает его левое бедро, поднимает вверх и опрокидывает за свою спину через свое левое плечо (рис. 2275–2278).

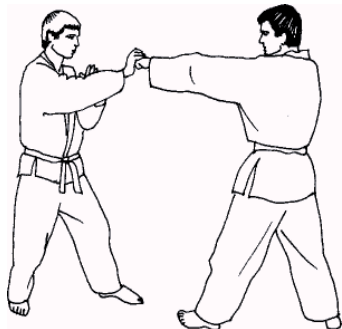


Рис. 2275



Рис. 2276



Рис. 2277



Рис. 2278

Урок 446

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком стопы в одноименное бедро в качестве контратаки от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся сгибает левую ногу в колене, поднимает вверх и подставляет под голень атакующей ноги. Затем проводит левой ногой круговой удар вперед в одноименное бедро партнера, тянет его на себя, сгибает в колене, разворачивает свою стопу пяткой наружу, толкает атакующего основанием левой стопы во внутреннюю часть одноименного бедра и опрокидывает на левый бок (рис. 2279–2281).



Рис. 2279



Рис. 2280



Рис. 2281

3. Разучить бросок заваливанием вперед с захватом бедра и голени снаружи в качестве контрприема от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся ставит левую ладонь под правое бедро атакующего, а правую ладонь заводит за его одноименную голень, одновременно поворачивается на 180° вправо, фиксирует захваченную ногу, скручивает атакующего по диагонали вправо и заваливает в положение лицом вниз (рис. 2282–2285).



Рис. 2282

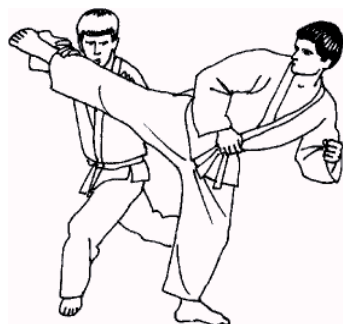


Рис. 2283



Рис. 2284

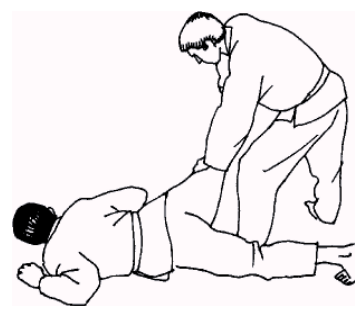


Рис. 2285

Урок 447

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу назад с захватом изнутри разноименного бедра в качестве контрприема от удара кулаком снизу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отступает на шаг назад левой ногой и выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся блокирует правым предплечьем предплечье атакующей руки, затем захватывает правой рукой изнутри одноименное бедро партнера, ставит свою правую ногу сзади его опорной ноги, толкает атакующего назад и опрокидывает на спину (рис. 2286–2289).



Рис. 2286



Рис. 2287



Рис. 2288



Рис. 2289

3. Разучить бросок поворотом головы ладонью с захватом ноги на одноименное плечо в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулаком левую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, выполняет низкий блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, подхватывает ее на свое правое плечо. Затем захватывает левой ладонью лицо атакующего, поворачивает его голову влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 2290–2292).

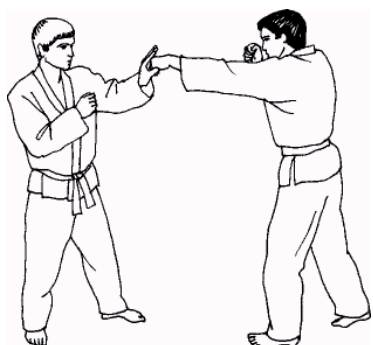


Рис. 2290



Рис. 2291



Рис. 2292

Урок 448

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу вперед с захватом разноименного бедра снаружи в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем нижний блок в голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Затем опускает вниз правую руку партнера, захватывает левой рукой его правое бедро снаружи, ставит свою левую ногу снаружи от одноименной стопы атакующего, толкает его в сторону и заваливает на левый бок (рис. 2293–2296).

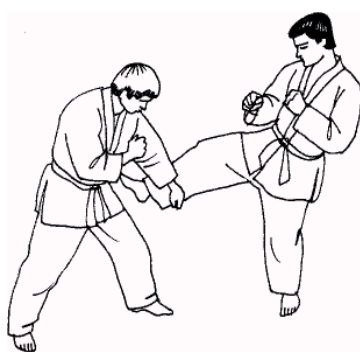


Рис. 2293



Рис. 2294



Рис. 2295



Рис. 2296

3. Разучить бросок круговым ударом ноги назад с подбивом голени одноименного коленного сгиба.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180°, встает на левое колено, подбивает правой голенью разноименную голень партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2297–2299).

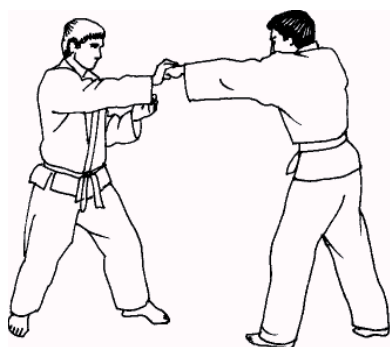


Рис. 2297



Рис. 2298



Рис. 2299

Урок 449

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри и разноименной руки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся осуществляет нижний блок левой ладонью в запястье одноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнер. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает ее вниз и прижимает к туловищу. Затем захватывает левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади правой ноги партнера и опрокидывает атакующего на спину. После этого переворачивает его на живот и переходит на болевой прием (рис. 2300–2303).

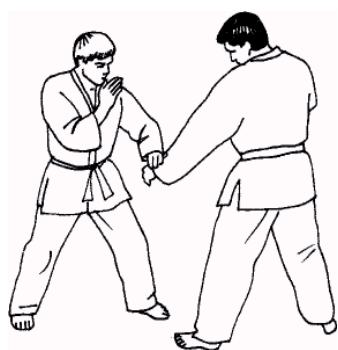


Рис. 2300

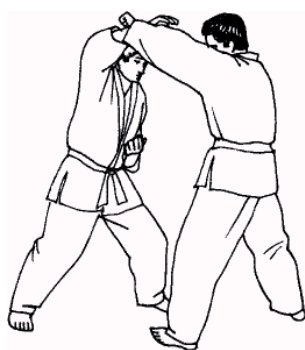


Рис. 2301



Рис. 2302



Рис. 2303

3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом ноги на одноименное плечо в качестве контрприема от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся отводит правую ладонью в сторону разноименное запястье партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит удар правой ногой назад в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и выполняет нижний блок левым предплечьем с захватом атакующей голени на одноименное плечо. Затем толкает правой рукой атакующего в спину, поднимает его правую ногу вверх, поворачивается на 180° вправо и заваливает его в положении лицом вниз (рис. 2304–2307).

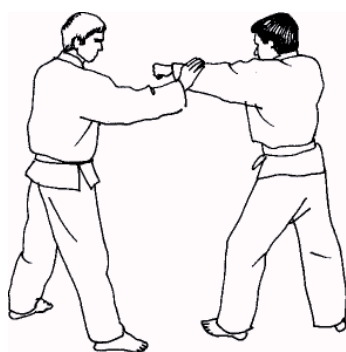


Рис. 2304



Рис. 2305



Рис. 2306



Рис. 2307

Урок 450

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок зацепом стопой изнутри одноименной пятки в качестве контратаки от комбинационных ударов руками.



Рис. 2308

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на запястье одноименной руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и предпринимает повторную атаку – боковой удар правым кулаком в голову. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, подцепляет правой стопой одноименную пятку партнера изнутри, тянет его ногу на себя и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2308–2311).



Рис. 2309

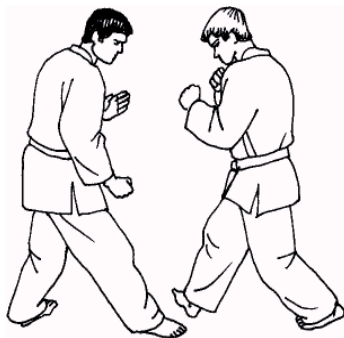


Рис. 2310

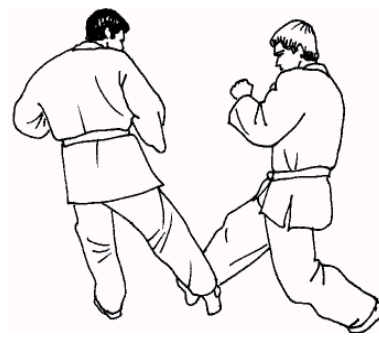


Рис. 2311

3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом разноименной ноги и шеи в качестве контрприема от удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий обозначает удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар стопы правую ладонь и ловит голень атакующей ноги на левое плечо. Затем кладет правую ладонь на шею атакующего, наклоняет его туловище вниз, а правое бедро поднимает вверх и опрокидывает на спину (рис. 2312–2314).

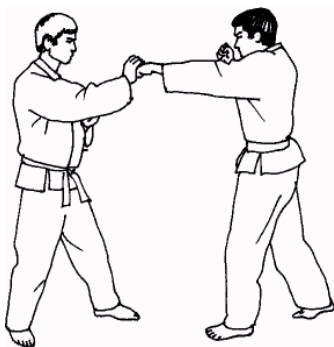


Рис. 2312



Рис. 2313



Рис. 2314

Урок 451

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу вперед с захватом разноименного бедра снаружи и разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера свою левую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в туловище партнера. Защищающийся подставляет

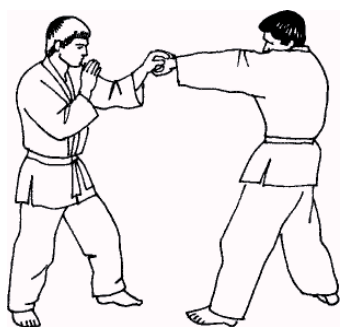


Рис. 2315

свою правую ладонь под голень атакующей ноги и обхватывает ее сверху левой рукой. Атакующий обозначает третий удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Затем защищающийся прижимает ее к своему туловищу, одновременно делает шаг вперед своей левой ногой, ставит ее снаружи от одноименной ноги партнера, выводит его из положения равновесия и опрокидывает на спину. Сразу же переворачивает на живот и переходит на болевой прием (рис. 2315–2319).



Рис. 2316



Рис. 2317



Рис. 2318



Рис. 2319

3. Разучить бросок поворотом с захватом ноги в качестве контрприема от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно захватывает снаружи левой рукой голень, а правой – бедро атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 2320- 2322).

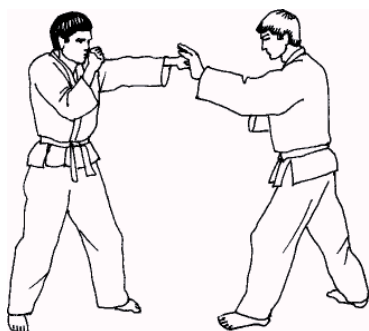


Рис. 2320



Рис. 2321

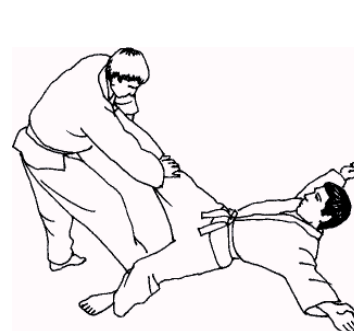


Рис. 2322

Урок 452

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок в сторону в падении через ногу, поставленную на пятку в качестве контрприема от бокового удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку.

удар левым кулаком в живот нижний блок левой ладонью в запястье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает его вниз и зажимает между правым локтем и туловищем. Затем защищающийся быстро опускается на ягодицы, одновременно ставит свою правую ногу на пятку снаружи от разноименной ноги атакующего и опрокидывает через нее атакующего на спину (рис. 2323–2326).

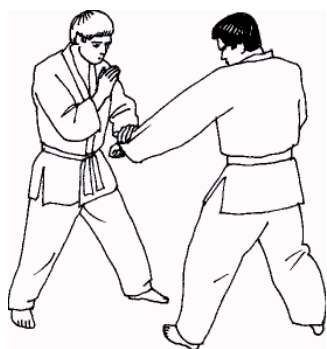


Рис. 2323

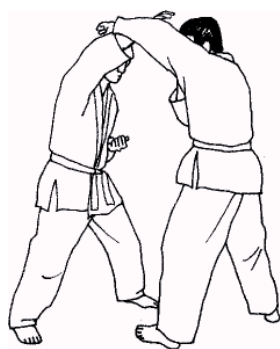


Рис. 2324



Рис. 2325



Рис. 2326

3. Разучить бросок поворотом шеи с захватом лица одной рукой в качестве контрприема от удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет одноименную ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий отвечает ударом по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар пяткой правой ноги сверху вниз в ключицу партнера. Защищающийся локтем левой руки отводит вправо от себя голень атакующей ноги, кладет левую ладонь на лицо партнера, толкает его назад влево от тебя, выводит из положения равновесия и опрокидывает на спину (рис. 2327–2329).

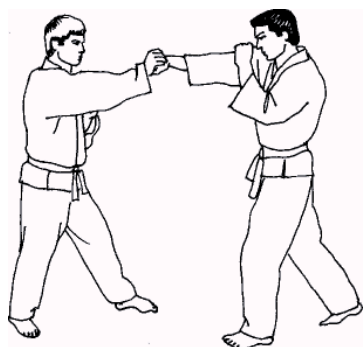


Рис. 2327



Рис. 2328



Рис. 2329

Урок 453

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок переверотом с захватом разноименного бедра и туловища.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся выполняет средний блок кнаружи правым предплечьем в предплечье разноименной руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар в сторону внешней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает его вниз и захватывает правой рукой туловище атакующего, а левой – его разноименное бедро. Затем поднимает партнера, переворачивает его в горизонтальное положение и бросает на спину (рис. 2330–2334).



Рис. 2330

Рис. 2331

Рис. 2332

Рис. 2333

Рис. 2334

3. Разучить бросок с захватом опорной ноги в качестве контратаки от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки проводит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и правой ладонью отводит влево от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и предпринимает повторную атаку – круговой удар правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает, захватывает правой рукой голень опорной ноги партнера, толкает левой ладонью в его правый подколенный сгиб и заваливает атакующего лицом вниз (рис. 2335–2337).



Рис. 2335

Рис. 2336

Рис. 2337

Урок 454

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок переверотом с захватом одноименного бедра изнутри и туловища.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит левым кулаком боковой удар в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на кулак атакующей руки и отводит его вправо от себя. Затем захватывает правой рукой туловище партнера снизу, а левой – его ворот. Поднимает атакующего вверх, переворачивает в горизонтальное положение и опрокидывает на спину (рис. 2338–2341).

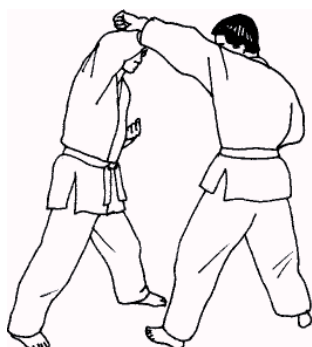


Рис. 2338



Рис. 2339



Рис. 2340



Рис. 2341

3. Разучить бросок сбиванием с захватом туловища в качестве контратаки от атакующих комбинационных действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Затем делает шаг вперед правой ногой, толкает партнера в туловище правым плечом, одновременно обхватывает его руками, повисает на атакующем и заваливает его на спину (рис. 2342–2345).



Рис. 2342



Рис. 2343



Рис. 2344

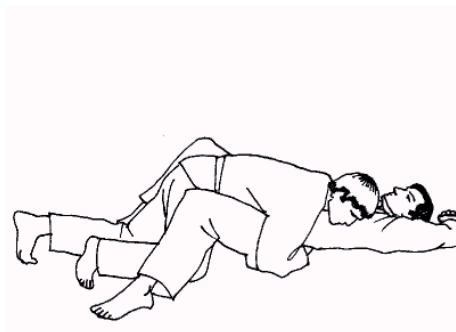


Рис. 2345

Урок 455

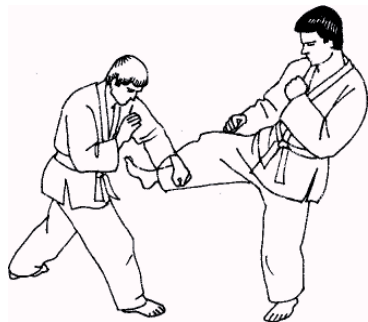


Рис. 2346



Рис. 2347



Рис. 2348



Рис. 2349



Рис. 2350

1. Медитация, разминка, акробатика.
2. Разучить бросок переворотом с захватом разноименного бедра и туловища в качестве контрприема от атакующих комбинационных действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся блокирует левым предплечьем голень разноименной ноги. Атакующий предпринимает повторную атаку – прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левой ладонью изнутри в предплечье атакующей руки. Атакующий осуществляет третью атаку – прямой удар правой рукой в туловище партнера. Защищающийся опускает левой рукой одноименную руку партнера на его правое предплечье, захватывает правой рукой его правое бедро, а левой – туловище, поднимает атакующего вверх, переворачивает в горизонтальное положение и опрокидывает на спину (рис. 2346–2350).

3. Разучить бросок толчком рук с захватом стопы в качестве контрприема от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар правой ногой в сторону в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно захватывая обеими руками стопу атакующей ноги, резко тянет на себя, затем делает шаг вперед, резко выводит свои руки вперед и заваливает партнера на левый бок (рис. 2351–2354).

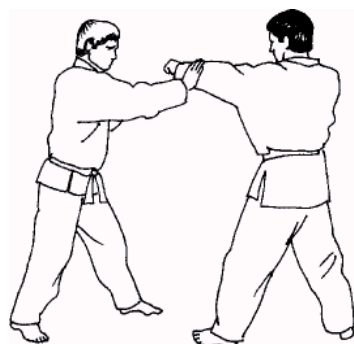


Рис. 2351

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит правой ладонью влево от себя предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар правой ногой в сторону в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно захватывая обеими руками стопу атакующей ноги, резко тянет на себя, затем делает шаг вперед, резко выводит свои руки вперед и заваливает партнера на левый бок (рис. 2351–2354).

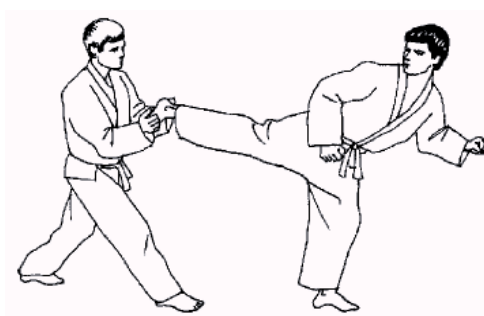


Рис. 2352

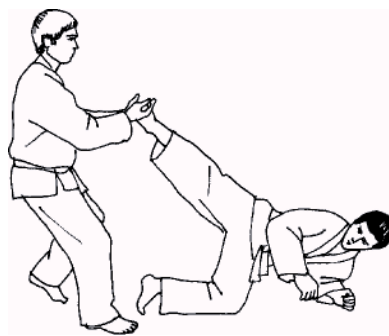


Рис. 2353



Рис. 2354

Урок 456

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок подломом в качестве контрприема от комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и обозначает удар снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся осуществляет нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, захватывает туловище партнера, поднимает его вверх и бросает атакующего на спину (рис. 2355–2358).



Рис. 2355



Рис. 2356



Рис. 2357



Рис. 2358

3. Разучить бросок толчком ладони в голень одноименной ноги в качестве защиты от удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий поворачивается спиной к партнеру и проводит удар правой ногой назад по его туловищу. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, выполняет нижний блок правым предплечьем, захватывает голень атакующей ноги на свое правое плечо, поворачивается на 90° вправо, толкает партнера левой ладонью в одноименный подколенный сгиб, опрокидывает его в положение лицом вниз и переходит на удушающий прием (рис. 2359–2362).



Рис. 2359



Рис. 2360

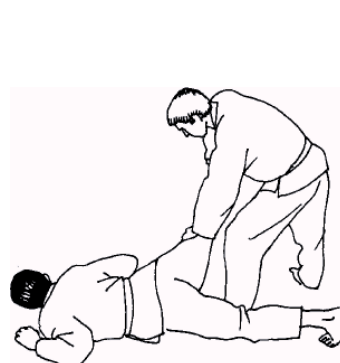


Рис. 2361



Рис. 2362

Урок 457

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок толчком ладони в разноименный подколенный сгиб в качестве контрприема от кругового удара вперед в разноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою разноименную ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся сгибает свою левую ногу в колене, одновременно толкает левой ладонью атакующего в правый подколенный сгиб, заваливает на четвереньки и переходит на удушающий прием предплечьями (рис. 2363–2366).



Рис. 2363



Рис. 2364



Рис. 2365



Рис. 2366

3. Разучить бросок с захватом бедер спереди в качестве контрприема от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар разноименной руки. Атакующий предпринимает повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях и делает шаг влево под голень атакующей ноги. Затем захватывает бедра партнера, поднимает его вверх, толкает плечом в спину, разводит ноги атакующего в стороны и опрокидывает в положение лицом вниз (рис. 2367–2370).

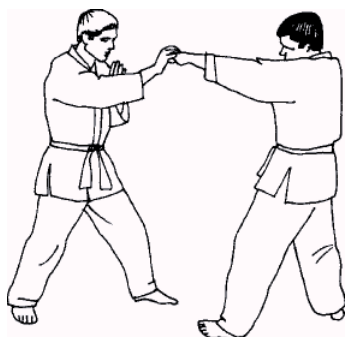


Рис. 2367



Рис. 2368



Рис. 2369

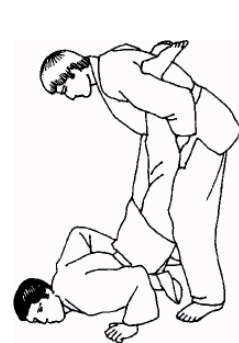


Рис. 2370

Урок 458

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через ногу назад в качестве контрприема от комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит влево от себя правой ладонью предплечье атакующей руки партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и предпринимает повторную атаку – удар в сторону внешней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок в предплечье атакующей руки, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади ног атакующего, толкает его правой ладонью в одноименное плечо и опрокидывает на спину (рис. 2371–2373).

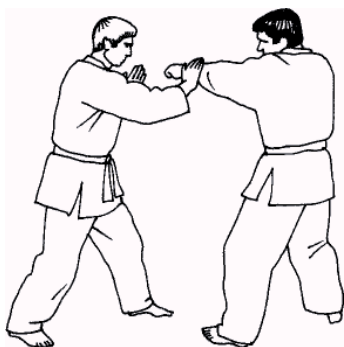


Рис. 2371

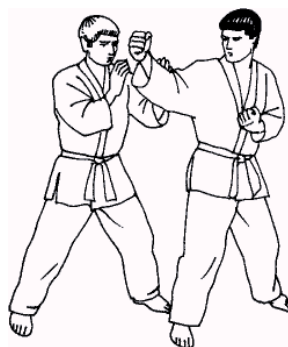


Рис. 2372



Рис. 2373

3. Разучить удушающий прием предплечьем сзади от удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий предпринимает повторную атаку – удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад, толкает левой ладонью внешнюю часть голени партнера вправо от себя и разворачивает его к себе спиной. Затем защищающийся захватывает его плечи, тянет их на себя, толкает атакующего правой стопой в одноименную голень и переходит на удушающий прием (рис. 2374–2376).

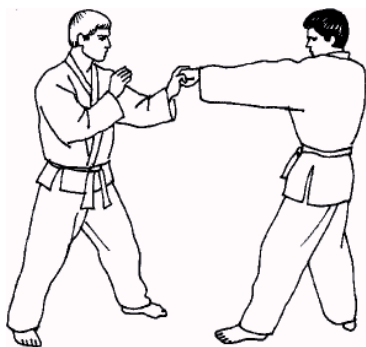


Рис. 2374



Рис. 2375



Рис. 2376

Урок 459

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок подбивом подошвенной частью стопы в одноименный подколенный сгиб в качестве контратаки от комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся в это время подставляет под удар кулака партнера свою правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и предпринимает повторную атаку – наносит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, подбивает подошвенной частью правой стопы одноименный подколенный сгиб ноги атакующего, заваливает его на колени и переходит на удушающий прием (рис. 2377–2380).

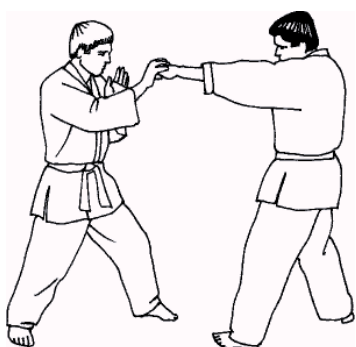


Рис. 2377



Рис. 2378



Рис. 2379



Рис. 2380

3. Разучить удушающий прием предплечьем в качестве контратаки от удара по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит правой ладонью предплечье атакующей руки влево от себя. Атакующий поворачивается вправо на 180° и предпринимает повторную атаку – удар по дуге внешней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся обеими ладонями толкает от себя голень атакующей ноги, разворачивает партнера спиной к себе, обхватывает его шею правым предплечьем и переходит на удушающий прием (рис. 2381–2383).

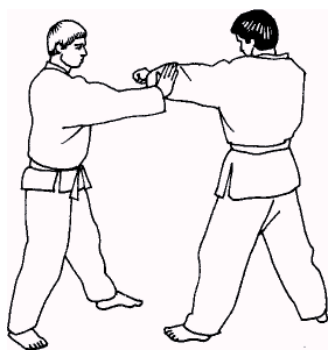


Рис. 2381



Рис. 2382



Рис. 2383

Урок 460

1. Медитация, разминка, акробатика.

2. Разучить бросок через плечо с захватом руки на одноименное плечо в качестве защиты от комбинационных ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар правой ногой в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки. Атакующий переходит в правостороннюю боевую стойку и обозначает прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся осуществляет верхний блок левым предплечьем с переходом на захват атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и применяет бросок через плечо (рис. 2384–2386).

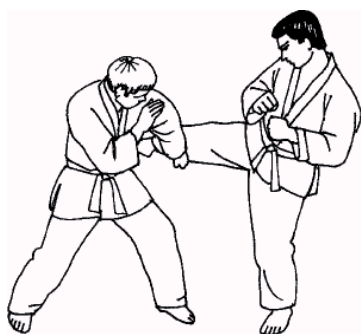


Рис. 2384



Рис. 2385



Рис. 716
Рис. 2386

3. Разучить бросок рывком с захватом плеч сзади в качестве контрприема от кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и наносит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под голень атакующей ноги, затем захватывает сзади плечи партнера, резко тянет его на себя и опрокидывает на спину (рис. 2387–2389).



Рис. 2387



Рис. 2388



Рис. 2389

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЕСТЕСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Профессиональные спортсмены постоянно связаны с риском получения травм, на лечение которых затрачивается большое количество времени и эмоциональных сил. Между тем наш организм является саморегулирующей системой, и способность к самоизлечению заложена в нем от рождения. В организме все взаимосвязано, а мозг является тем органом, который управляет всеми его функциями. Он посылает импульсы во все части тела и клетки организма, откуда потом возвращаются ответы и снова поступают в мозг. Как только мозг получает информацию, он молниеносно формирует нужные «приказы» для защиты организма, которые моментально рассылаются по нервам к клеткам. В результате этого в клетках и во внутренних органах начинается бурная перестройка. Так происходит непрерывная информационная связь. Знание этого процесса и соблюдение отработанных правил избавит многих занимающихся боевыми искусствами от походов по врачам.

Способность организма к самоисцелению можно ежедневно укреплять, развивать и наращивать. В настоящее время разработаны и применяются в течение более или менее длительного времени многочисленные оздоровительные системы: Г.П. Малахова, К.П. Бутейко, К. Ниши, П.К. Иванова, Г. Шелтона, П. Брэгга, Дж. Уокера и многие другие. Несмотря на иногда принципиальные различия в деталях, все они сходятся в главном: для поддержания состояния здоровья необходимо:

- во-первых, обеспечить организм клеточным дыханием, что в значительной мере осуществляется за счет налаживания отличной циркуляции крови и восстановления тем самым капилляров, мышц и суставов;
- во-вторых, строго соблюдать правила полноценного питания, что включает правильный подбор продуктов питания, правильный порядок их приема, правильное их сочетание, правильную кулинарную обработку;
- в-третьих, систематически очищать весь организм.

ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Спать надо на ровной жесткой постели. Любой вид пружинной кровати недопустим. Одеяло и белье должны быть легкими, пропускающими воздух, но в разумных пределах, чтобы не переохладиться во сне.

Когда вы лежите на твердой ровной постели, вес тела распределяется равномерно, мышцы расслабляются полностью, позвонки освобождают нервы и кровеносные сосуды от сдавливания. А это означает, что внутренние органы, которые недополучили кислород в течение дня, начинают получать его: в результате этого сгорают шлаки, накопившиеся в организме за день. Человек спит, а во сне происходит «самолечение».

Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, устраняется смещение отдельных позвонков, которое, если не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды в межпозвоночных промежутках, что является причиной их паралича. Все это в конечном итоге приводит к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами.

Твердая ровная постель стимулирует деятельность кожи, предохраняет печень и органы, расположенные в малом тазу, от опущения, активизирует работу кожных венозных сосудов, ускоряя тем самым кровообращение в целом.

Это дает хороший сон, бодрое состояние после него, сжигает накопившиеся в организме шлаки, укрепляет нервную систему, организм в целом, помогает сформировать правильную, хорошую осанку, обеспечивает полноценное кровоснабжение внутренних органов и кожи.

Твердая постель способствует также правильному функционированию кишечника, печени, почек, легких.

ТВЕРДАЯ ПОДУШКА-ВАЛИК

Твердая подушка-валик, диаметр которой должен соответствовать длине шеи человека, спящего на ней, способствует хорошему здоровью. Она исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, носа, глаз, менингит. Более того, укрепляет позвоночник, помогает полноценному функционированию мозга и позвоночного столба, лечит атеросклероз мозговых сосудов. Использование твердой подушки поддерживает нормальное состояние носовой перегородки, способствуя, таким образом, поддержанию информационных, энергетических и рефлекторных связей между мозгом и органами, сквозь которые, как через главную магистраль, проходят все кровеносные сосуды и нервы, взаимодействующие с нашим главным координационным центром – мозгом.

ВОЗДУШНЫЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Цель этих процедур – усилить кожное дыхание. Максимальный эффект достигается при проведении утренней гимнастики в обнаженном виде и при поступлении в помещение свежего воздуха. Полезно растирать и делать поверхностный массаж тела до ощущения теплоты.

Идеальным временем для проведения процедур является утро с рассвета до 10 часов и вечер – около 21 часа.

Следует также уделять внимание материалам, из которых сделана ваша одежда: она должна быть сделана из натуральных волокон и тканей и хорошо пропускать воздух.

Также крайне необходимо при всей загруженности современного человека находить возможность регулярно и полноценно бывать на свежем воздухе.

Для тренировки сосудов и капилляров полезно принимать контрастные души утром и вечером. Делается это так: прохладной водой начинают обливать ноги со стоп, далее вверх, по внутренней поверхности бедра, затем по внешней стороне ноги. Так обливают каждую ногу снизу вверх.

Затем начинают обливать каждую руку от кисти к плечу, сначала по внутренней, а потом по внешней поверхности. После этого обливают туловище снизу-вверх-спереди, затем сзади и заканчивают верхней частью спины (воротниковой зоной).

Затем переключают душ с холодного на горячий и проделывают все в обратной последовательности: начиная с воротниковой зоны и заканчивая стопами. Холодной водой всегда обливаются снизу вверх, а горячей – сверху вниз. Процедуру следует повторять минимум 5 раз, максимум – 11 раз. Начинают и заканчивают холодной водой.

Начинающим рекомендуется обливаться комфортно прохладной водой и приятно горячей. По мере привыкания можно увеличить контраст температур.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Давно сказано, что 99% болезней попадают к нам через рот. Также давно сказано, что разумный человек не живет для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить. Чтобы быть здоровым, необходимо сделать над собой усилие и сформировать привычку правильно питаться.

Нельзя употреблять рафинированную, неестественную, сильно переработанную и испорченную пищевыми добавками пищу. Продукты рекомендуется подбирать по сезону и месту проживания. Пищу нужно подвергать обработке минимально, желательно без соли; идеально – отказаться от соли и сахара вообще. Критерием выбора пищи должна быть не ее «вкусность», а ее полезность.

Необходимо знать природные циклы пищеварения:

12:00–20:00 – прием пищи;

20:00– 4:00 – усвоение принятой пищи;

4:00–12:00 – самоочищение организма.

Пищу лучше принимать в промежутке между 12:00 дня и 20:00 часами вечера, в это время организм настроен на прием пищи. Вредно есть на ночь, но еще вреднее принимать пищу ранним утром. До полудня лучше вообще ничего не есть, так как в это время происходит естественное очищение организма. Приняв пищу в этот промежуток времени, мы приостанавливаем очищение организма от шлаков. Если это трудно, можно съесть немного сочных фруктов или попить сок.

Нельзя есть на ночь перед сном. Нарушаются биоритмы систем органов, что приводит к насильственному перевариванию пищи и лишению организма полноценного отдыха. Вообще необходимо перейти на режим минимального приема пищи. Как правило, люди едят 3–4 раза в день, без достаточной для этого необходимости, не успев ощутить чувство настоящего голода. Если же вы наберетесь терпения и понаблюдаете за своими ощущениями, то обнаружите, что чувство голода у вас возникает 1–2 раза в день. Вот тогда и надо садиться за обеденный стол.

Нельзя забрасывать в свой желудок все подряд без разбору – всегда надо учитывать скорость переваривания того или иного вида пищи. Например, белки перевариваются дольше, чем углеводы, поэтому следует есть так, чтобы не создавать в желудке нежелательную смесь из фруктов или сладкого, съеденных на десерт после мясного обеда, что вызывает гниение и брожение.

Необходимо отказаться от привычки пить напитки (чай, кофе, компоты и пр.) после еды. В результате этого сильно разбавляется желудочный сок, желудок, вынужденный работать с большей интенсивностью, перегружается, что может вызвать нежелательные последствия в его работе.

ПРАВИЛА СОЧЕТАЕМОСТИ ПРОДУКТОВ

Фрукты сочетаются только друг с другом, и лучше есть их натошак, за 45 минут–1 час до еды.

Овощи и зелень сочетаются друг с другом и с другими продуктами (кроме фруктов). Исключение составляет зеленое кислое яблоко.

Нельзя употреблять два белка вместе в одно и то же время.

Нельзя одновременно принимать белки и углеводы (крахмалистая пища), т.к. для переваривания белок требует кислых пищеварительных соков, а углеводы – щелочных. В желудке щелочь нейтрализуется кислотой, и переваривание прекращается, пища начинает гнить в организме, и как следствие – возникают различные болезни.

Вся вареная, жареная и другая термически обработанная пища теряет свои полезные свойства и вместе с перееданием является источником всех без исключения болезней. Поэтому за один прием пищи лучше съесть $\frac{1}{3}$ вареной (или жареной) пищи и $\frac{2}{3}$ свежих овощей.

По возможности надо исключить из рациона любую искусственную пищу, то есть ту, которая прошла фабричную обработку: консервы, колбасы, копчености и т.д.

Также необходимо помнить, что все нагретые жиры – канцерогены.

РЕГУЛЯРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Соблюдение предыдущих правил во многом способствует расшлаковке организма и поддержанию определенного уровня чистоты внутри организма. Однако вряд ли можно рассчитывать на то, что вам лично удалось подобрать идеальную диету и оптимальный режим, поэтому необходимо регулярно проводить очищение организма.

Очищаться можно клизмами и голоданием. Голодание желательно производить регулярно по самочувствию: 2–4 раза в месяц по 24–48 часов, раз в сезон – по 5–10 дней и раз в год – по 15–40 дней.

Существует множество техник по очищению отдельных органов и систем органов. Необходимо научиться «слушать» организм, своевременно выявлять «очаги напряженности» и целенаправленно воздействовать на те органы и системы органов, которые вызывают у вас беспокойство.

Мы сознательно не приводим в настоящей книге какие-либо из очистительных техник, поскольку существует множество изданий, подробнейшим образом освещающих эту неисчерпаемую тему. Настоящий труд ставит перед собой иные цели. Но хотим подчеркнуть, что достижение и поддержание здоровья требует знаний, и только ленивый и безответственный человек оставляет его на волю случая.