

Михаил Иванов



# КОМБАТ АРНИС

Основы техники соло бастон

**Михаил Иванов**  
**Комбат арнис. Основы**  
**техники соло бастон**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51935947](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51935947)  
ISBN 9785449858238*

**Аннотация**

Комбат арнис – программа обучения филиппинским боевым искусствам, базирующаяся на ряде традиционных и современных стилей арнис и эскрима. Направлена, в первую очередь, на обучение технике поединка. В данном пособии описана история, принципы и теоретические основы арнис, а также приведена техническая база одного из разделов – соло бастон, бой с использованием одной палки. Книга предназначена для всех интересующихся филиппинскими боевыми искусствами вообще и направлением комбат арнис в частности.

# Содержание

Введение	8
<b>ИСТОРИЯ И ПРИНЦИПЫ</b>	<b>11</b>
Краткая история филиппинских боевых искусств	11
Классификация филиппинских боевых искусств	18
Принципы обучения и технические особенности арнис	25
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>
Разминка	32
Тренировка основных физических качеств	37
Упражнения с палками	42
Разминочные упражнения	42
Имитационные упражнения	44
Упражнения специальной физической подготовки	45
Упражнения для развития реакции на движущийся объект	50
Упражнения для заключительной части занятия	51
<b>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ</b>	<b>57</b>
Оружие	57
Приветствие (Бигай-галан или Пугай)	59

Ритуал начала и окончания занятия	59
Хват палки	61
Правильное положение палки при ударе	62
Упражнения для тренировки хвата	65
Нумерада – линии, сектора, углы	68
Линии и сектора	68
Базовые углы атаки	69
Техника нанесения ударов по 8 углам	71
Классические 12 углов	77
Конец ознакомительного фрагмента.	81

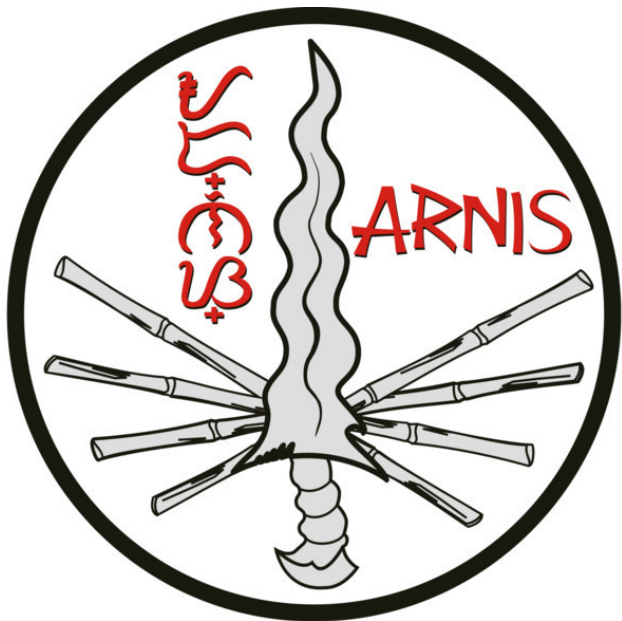
**Комбат арнис**  
**Основы техники**  
**соло бастон**

**Михаил Иванов**

© Михаил Иванов, 2020

ISBN 978-5-4498-5823-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





# Введение

Арнис (эскрима, кали) – боевое искусство народов, населяющих Филиппины. Это комплексная система, объединяющая на единых принципах технику боя с использованием холодного оружия, бой против вооруженного противника и рукопашный бой.

Наиболее известный аспект филиппинских боевых искусств, можно сказать, их «визитная карточка» – это бой на палках. Иногда арнис и эскрима называют «филиппинским боем на палках». Однако традиционно филиппинские боевые искусства использовали не палку, а клинковое оружие – кампилан, крис, боло, баронг и др. Появление палок, как тренировочного снаряда, заменяющего меч, произошло в период испанского запрета на ношение холодного оружия. Кроме того, тяжелые палки из камагонга или бахи использовались в дуэлях между школами, известными как хуэго тодо.

В новейшее время ротанговые палки (бастон, олиси) действительно стали неотъемлемой принадлежностью арнис и эскрима, как в качестве тренировочного снаряда, так и в качестве самостоятельного оружия.

*Соло бастон* является базовым разделом подавляющего большинства стилей арнис и эскрима. Палка может использоваться на всех дистанциях – от дальней до клинча. При этом изменяется техника ее применения. Если при бое

на дальней дистанции (ларго) основное внимание уделяется фехтованию и встречным ударам по вооруженной руке противника, то, по мере сближения, возрастает роль захватов, обезоруживаний, удушений и болевых приемов палкой, действий пустой («живой») рукой, ударов ногами и коленями, вплоть до перехода к борьбе. Изучая принципы использования палки на различных дистанциях, начиная с ларго, затем медио (средняя) и корто (ближняя), ученик адаптирует технику соло бастон для различных ситуаций боя, а также учится использовать ее против различного оружия.

Направление **комбат арнис**, развиваемое в Федерации Арнис Эскрима Кали (ФАЭК), отталкивается от следующих положений:

1) необходимость сохранять традиционную составляющую (что не дает оторваться от «корней», формирует правильную базу, культуру движения, координацию, развивает физические качества);

2) необходимость в практическом применении ориентироваться на современные реалии, то есть все техники должны соответствовать условиям их применения – на улице и/или в полноконтактных поединках.

Комбат арнис – это не новый стиль, это методический подход к изучению и практике филиппинских боевых искусств в современном мире.

Хотя для большинства занимающихся основной интерес представляют сами занятия, а не полученные результаты,

они, тем не менее, должны чувствовать себя достаточно уверенно в спаррингах с представителями спортивных единоборств аналогичного профиля и уметь защитить себя на улице.

Технически и методически комбат арнис базируется на нескольких стилях традиционных и современных боевых искусств, в первую очередь это – ламеко эскрима, Dog Brothers Martial Arts, кали сикаран.

В этой работе мы разберем технические аспекты раздела соло бастон в арнис и познакомимся с упражнениями, которые используются для освоения этой техники. Напомним, что технические приемы – это специализированные положения и движения бойца, взятые вне тактической ситуации. То есть в книге мы будем говорить, в первую очередь, о технике арнис, а не о способах ее применения. В связи с этим следует помнить, что проверкой полученных знаний является не красивое исполнение формальных упражнений «по воздуху» или с партнером, который «играет в ту же игру», а свободный бой с мотивированным на победу противником. Именно в нем проверяются все технические и тактические наработки, а также психологическая готовность ученика.

# ИСТОРИЯ И ПРИНЦИПЫ

## Краткая история филиппинских боевых искусств

Боевые искусства тесно связаны с историческими и культурными традициями народов, их создавших. Особенности боевых искусств народов, населяющих острова Филиппинского архипелага, определяются их историей и уникальной культурой, сформировавшейся на стыке различных цивилизаций. В течение своей истории Филиппины испытали влияние различных цивилизаций, приносящих в их культуру (в том числе и боевую) свои влияния.

Проблема изучения истории боевых искусств на Филиппинах заключается в том, что первые письменные источники, описывающие различные боевые системы, появились только в XX в. Вся история ФБИ базируется на устной традиции и, соответственно, не может считаться достоверной [10, 11, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 29, 32].

Считается, что все народы Филиппин имели свои системы ведения боя с оружием – среди ибанагов развивалось искусство пагкаликали, среди тагалов – панандата, бисайа – калирадман, илоков – пагарадман, илоканов – кабароан, пампан-

ганов – синавали, пангасинанов – калиронган и т. д.



Филиппинские воины, 1926 г.

Зарождение филиппинских боевых искусств (ФБИ) относят ко второй половине первого тысячелетия н.э., когда значительная часть Филиппин находилась в сфере влияния суматранского государства Шривиджая, культура которого носила следы индийского влияния. В этот период на Филиппины переселилось большое количество малайцев, которые смешались с местным населением, образовав основу большинства современных народностей. Принесенные ими боевые системы получили на островах название «тьякалеле» (хотя ряд современных исследователей сомневается в том, что такое искусство реально существовало).

С IX – X вв. прослеживаются торговые и политические связи некоторых районов Филиппин с Китаем. Китайские торговцы и переселенцы познакомили местное население с искусством цюань-шу, известном на Филиппинах как «кун-

тао».

В XIV – XVI вв. часть Филиппин находилась в зависимости от яванской империи Маджапахит, а на островах Себу, Лусон, Панат, архипелаге Сулу начали формироваться независимые княжества. С середины XVI в. на юге Филиппин и в некоторых районах Лусона распространился ислам, проникший на архипелаг вместе с арабами через Индонезию. Все это привело к участвовавшим междуособным войнам, что способствовало развитию различных систем боя и появлению разнообразного холодного оружия (крис, кампилян и т.д.). В это же время на Филиппинах появляется индонезийско-малайский силат.

Скорее всего, боевые искусства того периода были племенными искусствами, основанными на местных традициях и местном типе оружия.

Первым письменным упоминанием о применении филиппинцами своих боевых навыков являются записи Антонио Пигафеты [15] об открытии Филиппин испанской экспедицией под командованием Фернандо Магеллана в 1521 г. Заключив союз с правителем острова Себу, Магеллан принял участие в нападении на остров Мактан, во время которого был убит.

Мактанский вождь Лапу Лапу, по легенде победивший Магеллана в поединке, считается первым из великих бойцов эскрима и героем борьбы за независимость. Само же это событие многие филиппинские школы считают ключевым

в развитии боевых искусств, доказывающим превосходство местной техники боя над испанской.

Однако современные исследователи справедливо считают, что победа над испанцами была одержана за счет численного превосходства филиппинцев, а испанская фехтовальная школа, равно как и методы противодействия ей, легли в основу филиппинского боя с палками, ножом, мечом и другим оружием, и именно она определила современный облик филиппинских боевых искусств.



Гибель Магеллана в битве у о. Мактан (рисунок 1860 г.)  
и памятник Лапу-Лапу в г. Себу



## Памятники Лапу-Лапу и героям борьбы за независимость в Маниле

Дальнейшее развитие боевых искусств традиционно связывают с борьбой за независимость от испанских колонизаторов и изменением аутентичных техник под влиянием испанского фехтования.

Однако кроме записей Пигафеты нет никаких достоверных данных о том, что население Филиппин практиковало какие-либо оригинальные системы единоборств. Есть сведения, что до II мировой войны существовала копия книги Don Baltazar Gonzales «De los Delitos», изданной в 1800 г. и посвященной описанию боевых приемов филиппинцев. Однако после войны ее следы теряются.

Первая книга по технике филиппинских боевых искусств Placido Yambao «Mga Karunungan sa Laring Arnis» была издана только в 1957 г.

Современную историю арнис и эскрима можно проследить только с 20-30-х годов XX века. Первой организацией ФБИ, существование которой официально задокументировано, стала Labangon Fencing Association, созданная в 1920 г. и распавшаяся в 1930 г. В 1932 г. были созданы сразу две организации – клуб Doce Pares в Себу (о. Себу) и Laru Laru Arnis Aficionados в Баколоде (о. Негрос).

Именно с этого момента и начинается современное развитие филиппинских боевых искусств, которые впервые были систематизированы и приобрели известные нам черты благодаря ряду мастеров, среди которых, в первую очередь, следует упомянуть семьи Cañete и Presas.

Также следует упомянуть о том, что техника боя с мачете-*боло* входила в подготовку воинских подразделений Филиппин (в составе американской армии) во время II мировой войны, а также об участии ряда мастеров в партизанском движении в это же время [18].

Наиболее известными мастерами, внесшими большой вклад в сохранение и развитие арнис и эскрима, являются [34]:

**Felimon «Momoy» Cañete** (1904—1995) из Себу, основатель San Miguel Escrima, известный также, как один из основателей Doce Pares Multi System.

**Antonio «Tatang» Ilustrisimo** (1904—1997) из Себу, основатель Kalis Ilustrisimo.

**Vinancio «Anciong» Bacon** (1912—1980) из Себу, основатель Balintawak Escrima.

**Mateo «Lolo Mating» Estoloso** (1904—1992) из Антикуе, основатель Abaniko Tres Puntas.

**Jose Caballero** (1907—1987) из Себу, основатель De Campo Uno-Dos-Tres Orihinal.

**Angel Caballes** (1917—1991) из Антикуе, основатель Serrada Escrima.

**Manuel Aguillon** (1915 – 1991) из Сан Антонио (Zambales), основатель Arnis Balite.

**Jose Mena** (1917—2005) из Илойло, основатель Doblete Rapilon.

**Leovigildo «Leo» Giron** (1911—2002) из Пангасинан, основатель Bahala Na Giron Arnis.

**Benjamin Lema** (1919—2003) из Капиз, основатель Lightning Scientific Arnis.

**Porferio Lanada**, основатель Arnis Lanada.

**Tatay Pecate** из Панай, основатель Pecate Arnis System.

**Remy A. Presas** (1936—2001) из Хинигаран (Западный Негрос), основатель Modern Arnis.

**Ernesto A. Presas** (1945—2010) из Хинигаран (Западный Негрос), основатель Kombatan.

**Dan Inosanto** (род. 1936) – основатель Inosanto Kali

**Leo T. Gaje** (род. 1938) – основатель Pekiti-Tirsia Kali

# Классификация филиппинских боевых искусств

Изучение истории возникновения, развития и взаимовлияния различных стилей и школ филиппинских боевых искусств сталкивается с большими сложностями, вызванными отсутствием достоверных письменных источников. Серьезных научных работ, посвященных этому вопросу, практически не существует. Ниже приводится описание, основанное на работе Mark V. Wiley «Filippino Martial Culture» [28], посвященное классификации филиппинских боевых искусств. Естественно, что этот материал ни в коей мере не может претендовать на окончательное решение всех вопросов. Это не более чем одна из возможных точек зрения.

Существует мнение, что на Филиппинах есть одно боевое искусство, которое наиболее часто называют кали, арнис или эскрима. Однако такой подход представляется излишне упрощенным.

Наряду со стилями о. Себу, чаще всего носящими название эскрима и стилями о. Негрос (арнис) существуют также те, происхождение которых следует отнести к индонезийско-малайскому силату, а также огромное количество стилей, которые до сих пор практикуются среди различных местных семейных и этнических групп на Филиппинах. Племена, такие, как Ифугао, Самал, Игорот, Ибанаг, Манобо,

Думагат и Маранао, практикуют техники борьбы, известные, как: *балтонг, силага, дама, гаронг, бутенг, паргос* и *капулубод* соответственно. Различные этнические группы, такие, как Тагалог, Илокано, Цебуано, Биколано, Пампанга и Пангасинан, практикуют техники борьбы, известные как *габбо, лаюнг, лампуган, панток, балсакан* и *думог* соответственно. Причем многие из них существовали до появления на Филиппинах силата, а уж тем более испанского фехтования.

Также ошибочным является и мнение, что кали – это термин для обозначения доиспанского филиппинского боевого искусства. «Не существует ни исторических, ни антропологических, ни литературных подтверждений того, что искусство с таким названием существовало к XVI веку. На самом деле, есть огромное количество разных догадок по поводу первоначального значения и использования этого термина на Филиппинах. Пласидо Ямбао, например, считает, что сокращенный термин кали происходит от различных диалектных терминов, таких как, пагкаликали (Ибанаг), калиронган (Пангасинан) и калирадман (Висаян). Реми Пресас утверждает, что этот термин происходит от индонезийского боевого искусства тьякалеле. Другие ассоциируют термин кали с названием меча калис или обратным произношением силат (или силак). Есть и такие, кто приравнивает термин кали к сокращению от Калимантан (Северный Борнео), откуда убежали десять „дату“, в конечном счете, достигшие Южных Филиппин. Однако, исследование исторических, антрополо-

гических, литературных и „популярных“ источников указывает на то, что этот термин в значении имени боевого искусства не существовал вплоть до XVII века». [28]

Однозначно можно утверждать только то, что термин кали стал известен в связи с боевым искусством Грандмастера Флоро Виллабриле, а широкое распространение получил благодаря книгам Дэна Иносаното по филиппинским боевым искусствам.

Марком Вайли было выделено 4 категории терминов, описывающих филиппинские боевые искусства.

Первая категория – 25 общих терминов, относящихся к филиппинскому бою с оружием, среди них: армас де манно, арнес де манно, арнис де манно, арнис, далан ти армас, дидья, эскрима, эсгрима, эстокада, эсокую, фрайле, гароте, кабароан, кадаанан, кали, калирадман, калиронган, пагарадман, пагкаликали, пананандата, ранголиси, саксакан, синавали.

Вторая категория – свыше 35 терминов, описывающих «стили» боевых техник, под которыми понимаются конкретные технические приемы и манеры боя: абанико, абьерта, бахад, банда и банда, бока де лобо, боланте, кадена реал, контра компас, крузада, де кадена, де фондо, де марина, де салон, доблете, эстрелла бартикаль, флорете, фондо фуэрте, лагас, ластико, очо-очо, редобле, редонда, ретирада, серрада, санкити, теро писада и др.

Третья категория – 8 групп терминов, которыми мастера

называют свои школы: по названию провинции; по имени основателя; по имени национального героя; в честь исторических событий; по преобладающей технике; по преобладающей дистанции боя и т. п.

Четвертая категория – свыше 70 «систем» ФБИ: авторские названия, использующие термины из трех предыдущих групп.

Следует понимать различие между «стилем» и «системой» в филиппинских боевых искусствах. «Термин «стиль» относится к методам или характеристикам боевого движения, например, *абанико* или стиль «веера». Внутри любого «стиля» обнаруживается множество боевых «техник» или связанных последовательностей атакующих и защитных движений по отношению к общим или специфическим атакам. А «система» состоит из «техник», извлеченных из различных «стилей», которые тесно связаны и преподаются в последовательном порядке. И наконец, имя, которым мастер описывает свою систему, выбирается как одно из 8-ми групп.

В качестве примера, когда мастер демонстрирует свою «систему», он может сказать, что она называется абанико стиль пананандата. Из этого слушатели могут заключить, что его стиль называется «пананандата абанико». Однако это может быть и не так. Беря во внимание все эти термины, всплывающие, когда речь заходит о ФБИ (т.е. имя «системы», имя боевого «стиля» и его соответствующая «техника»), становится понятным, как развивается общее непонимание по от-

ношению к соответствующим названиям ФБИ». [28]

Условно можно разделить все направления ФБИ на «древние», «классические» и «современные».

### **«Древние» системы**

«Древние» ФБИ – это те школы, которые существовали до появления испанцев на архипелаге, т.е. до 1521 г. Вообще говоря, «древние» искусства (многими рассматриваемые как *кали*) объединены вокруг использования индонезийских и малайских мечей (крис, баронг, кампилан), использования местного метательного и гибкого оружия, с передвижениями по сложным геометрическим фигурам. Сохраненные в неприкосновенности в мусульманских районах на юге Филиппин, эти искусства не претерпели существенных эволюционных процессов. «Древние» системы это – Илюстрисимо Калис, Ламеко Эскрима и др.

### **«Классические» системы**

«Классические» ФБИ эволюционировали во время трехсотлетнего запрета на «древние» боевые искусства (1565 – 1898). Многие из этих систем включают элементы европейского фехтования, чего нет в сохранившихся «древних» системах. Техника работы ногами в «классических» системах с оружием чаще всего базируется на различных треугольниках. Более того, в то время как классические системы в целом имеют тщательно разработанный ассортимент безоружной работы против оружия, они содержат только отдельные

техники боя без оружия. К «классическим» стилям относятся – Серрада Эскрима, Гирон Арнис Эскрима, Пананандата и др.

### **«Современные» системы**

«Современные» ФБИ возникли в результате получения Филиппинами независимости от Испании, и последующими культурными связями с США и Японией (с 1898 до настоящего времени). Эти «современные» боевые искусства схожи включением безоружных защитных техник, в определенной степени заимствованных из комбинации окинавских, японских, корейских и китайских источников. Более того, они отличаются техникой передвижений, адаптированной к современным спортивным состязаниям. «Современные» стили – Модерн Арнис, Балинтавак Арнис, Сикаран и др.

Краткая характеристика их приведена в таблице №1 [33].

	ДРЕВНИЕ (до XVI в.)	КЛАССИЧЕСКИЕ (XVI – XX вв.)	СОВРЕМЕННЫЕ (XX – XXI вв.)
Наиболее часто используемое название	Тьякалеле Кунтао Пананандата Калирагман и др.	Эскрима	Арис Эскрима Кали
Влияние БИ других стран и народов	Боевые искусства Индии, Индонезии, Малайзии и Китая	Фехтовальные техники (шага, эспада и дага, нож, палка) Испании, боевые искусства южных провинций Китая	Боевые искусства и спортивные единоборства Европы, Японии, Кореи
Используемое оружие и особенности его применения	Традиционное оружие Филиппин – мечи, мачете, копья, лук, духовая трубка, гибкое оружие, щит и т.д.	Палка, нож, мачете, меч. Характерна техника Эспада и Дага. Использование палки и мачете по сходным принципам	Палка, нож, подручные предметы, мачете. Применение палки и клинкового оружия различается
Наличие способов боя без оружия	Присутствуют отдельные приемы как вспомогательные действия	Существует разработанный раздел боя безоружного против вооруженного, но бой двух безоружных противников разработан недостаточно детально	Существуют хорошо проработанные методы боя без оружия
Особенности техники передвижения	Передвижение по сложным геометрическим фигурам	Основные передвижения совершаются по треугольникам	Сочетание прямолинейных и круговых передвижений и шагов по треугольникам
Наличие спортивных соревнований	Нет	Традиционно не было, но начинают появляться в последние годы	Есть, но не во всех

Таблица № 1

# Принципы обучения и технические особенности арнис

В разных источниках [8, 9, 11, 16, 17, 26, 38] можно встретить несколько вариантов описания принципов, лежащих в основе филиппинских боевых искусств.

Коротко остановимся на тех, которые мы считаем базовыми для большинства стилей.

**1. Универсальность.** Предполагается, что все разделы в ФБИ базируются на общей двигательной базе, и мы выполняем одни и те же движения вне зависимости от того, какое оружие используется. Однако очевидно, что применение ударно-дробящего оружия (палки) будет отличаться от применения клинкового (нож) и, тем более, от безоружных техник. Здесь речь идет именно об общей манере движения и общих методических установках при обучении.

**2. Учет особенностей оружия.** Этот принцип как раз и говорит о необходимости учитывать характеристики конкретного вида оружия и об особенностях техники его применения.

**3. Сначала оружие, потом руки.** Общая двигательная база, о которой говорилось выше, вырабатывается именно за счет первоочередного изучения техник палочного боя. Упражнения с одной и двумя палками позволяют освоить характерную для арнис манеру движения.

4. **Индивидуальность.** Базовые техники не учитывают индивидуальные особенности ученика, поэтому в процессе обучения важно выбирать те, которые подходят конкретному занимающемуся (при обязательном освоении всей технической базы). Также и манера их исполнения должна подбираться с учетом физических и психических особенностей бойца.

5. **Практичность.** Все, что изучается, должно быть актуально для применения в условиях поединка или при самообороне. Это же относится и к упражнениям – каждое из них должно иметь свое четкое место в методике обучения и давать конкретный результат.

6. **Лицом к оружию.** Этот принцип относится к техническому разделу. Он говорит о том, что при атаке, защите, контратаке следует занимать позицию наиболее удобную и выигрышную для проведения конкретного приема. Чаще всего, это положение, когда оружие бойца и его противника находится перед ним.

7. **Вырвать зуб змеи.** Еще один технический принцип, который предполагает, что первоочередной целью является вооруженная рука противника

Помимо общих и технических принципов, следует указать и некоторые общеметодические, которые не являются особенностью ФБИ. Они выработаны современной педагогикой и известны, как дидактические принципы обучения.

При обучении единоборствам наиболее важными пред-

ставляются следующие дидактические принципы:

- научность;
- доступность;
- систематичность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- прочность;
- единство группового и индивидуального подхода;
- связь теории и практики.

Более подробно о дидактических принципах обучения можно прочитать в специальной литературе [12, 19, 31].

Как уже говорилось, в ФБИ обучение начинается с изучения оружейных техник, а на базе выработанной с оружием манеры движения осваивается уже рукопашный бой. Эта последовательность обучения характерна для классических стилей, однако в современном мире владение рукопашным боем значительно важнее, чем оружейными системами. Поэтому в ряде современных школ происходит параллельное обучение технике боя без оружия и с оружием.

Существует также распространенное заблуждение, что техника боя палками в ФБИ является прямым переложением техник клинка. Для этого есть некоторые основания, поскольку первоначально палка на тренировках заменяла заточенный меч или мачете. Однако с течением времени, а особенно с распространением дуэлей хуэго тодо, она приобре-

ла значение в виде самостоятельного оружия. Сейчас только некоторые школы, претендующие на звание традиционных, декларируют общность техник клинка и палки. Большинство же современных стилей достаточно четко различают эти разделы и, даже, принципы обращения с холодным и ударно-дробящим оружием (так называемые «модерн принцип» и «классический принцип»).

Безусловно, целый ряд технических приемов арнис (таких как очо-очо, банда и банда, ромпида и т.п.) могут выполняться как с клинком, так и с палкой. Но даже в них способы приложения усилия будут отличаться для разного типа оружия.

Что же касается таких техник как витик, абанико, пуньо, то их применение с мечом (мачете) сильно затруднено или даже вообще невозможно.

Это важный момент, который необходимо понимать всем последователям арнис – **в современных условиях техники боя с палкой и с клинковым оружием различаются!**

Следует остановиться и на еще одном довольно распространенном заблуждении – что основу палочного боя в арнис и эскрима составляют легкие кистевые удары, щелчки не способные причинить серьезного вреда противнику. Причина такого мнения в том, что в показательных выступлениях и, тем более, на демонстрационных фотографиях, исполнители стремятся показать наиболее экзотические и красивые техники. Что же касается реального применения, то ос-

нову его составляют мощные «проносные» удары с вложением веса тела, а красивая экзотика играет роль второстепенных, вспомогательных техник.

В целом, можно сказать, что в процессе обучения арнис следует руководствоваться еще одним принципом – принципом «современности и рациональности», который предполагает изучение, в первую очередь, наиболее эффективных в современных условиях техник и применение наиболее рациональных и эффективных методик обучения.

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является важной составной частью боевых искусств. Она должна проводиться постоянно и в тесной связи с технической, тактической и прочими видами подготовки.



## Структура спортивной подготовки

Как видно из приведенной схемы, физическая подготовка стоит на первом месте и, в значительной степени, обеспечи-

вает успешность всего остального тренировочного процесса.

В этом разделе мы не будем описывать все упражнения и методы физической подготовки, а коснемся только некоторых ее аспектов.

# Разминка

Разминка, проводящаяся в начале занятия, является необходимым элементом, позволяющим подготовить тело и сознание к выполнению тренировочных нагрузок и освоению сложных технических элементов.

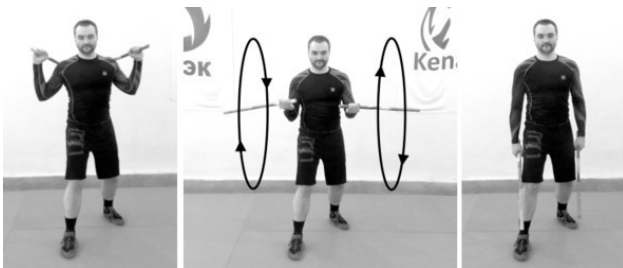
Выделяют общую и специальную разминку. Задача общей разминки – повышение функциональной активности всех органов и систем, в первую очередь – сердечно-сосудистой, мышечной и нервной. Для достижения этой цели используются, как правило общеподготовительные упражнения – гимнастические и легкоатлетические.

В ходе специальной разминки обеспечивается необходимый настрой, координация движений и подготавливается база для выполнения основных боевых и специально-подготовительных упражнений. Для этой цели служат различные упражнения с оружием и без него, сходные по структуре с основными приемами и техническими действиями, имитационные упражнения.

Ниже приводятся примеры некоторых упражнений, характерных для общей разминки в ФБИ.



Кистевые вращения палок хватом за середину



Кистевые вращения палок прямым хватом



При выполнении вращений важным моментом является правильный хват палки. Мы не должны открывать кисть,

удерживая палку только пальцами. В момент вращения хват может несколько ослабляться, для большей свободы движений в запястье, но все пальцы должны оставаться на палке.



Разминка суставов рук вращениями по прямой и обратной восьмерке: а) плечевой сустав; б) локтевой сустав; в) лучезапястный сустав



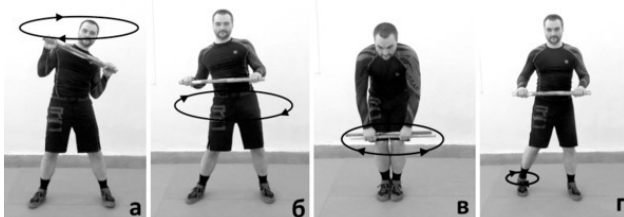
Наклоны в стороны



## Наклоны вперед



## Повороты вправо-влево



Вращения: а) корпусом; б) бедрами; в) коленями; г) сто-  
пой

# Тренировка основных физических качеств

## Общеразвивающие упражнения для воспитания быстроты движений

1. Быстрый бег на 5—10 м из низкого старта
2. Максимально быстрый бег на 5—10 м из высокого старта, реагируя на зрительный сигнал.
3. Семенящий бег.
4. Максимально быстрый бег спиной вперед.
5. Быстрый бег на 5—10 м, мгновенная остановка и бег спиной вперед.
6. Легкий бег с ускорениями на 5—10 м.
7. «Дриблинг» ногами с максимальной частотой. Стоя на месте и в движении вперед и назад.
8. Максимально быстрые движения руками, согнутыми в локтях, имитирующие движения при беге.
9. Резкие наклоны туловища в стороны и вперед-назад.
10. Ловля теннисного мяча, брошенного вперед самим спортсменом.
11. Ловля теннисного мяча, брошенного партнером.
12. Удар палкой по теннисному мячу, брошенному партнером.
13. «Пятнашки» руками:

– цель – руки партнера;

– цель – туловище партнера.

14. «Пятнашки» ногами. Цель – стопы и голени партнера.

## **Общеразвивающие упражнения для воспитания силы**

1. Выталкивание набивного мяча двумя руками.

2. Толкание спортивного ядра.

3. Выталкивание вперед с максимальной частотой грифа от штанги или бодибара.

4. Вращение блина от штанги (набивного мяча, гири) вокруг туловища и головы с максимальной амплитудой.

5. Отжимания с отталкиванием от опоры, находящейся на уровне груди.

6. Отжимания с хлопком в ладони перед грудью (с двумя хлопками, с хлопком над головой, с хлопком за спиной).

7. Подтягивания на перекладине, подтягивание хватом за пояс, перекинутый через перекладину.

8. Поднимание ног и вращения ногами в висе на шведской стенке (на перекладине).

9. Вращения прямыми ногами в положении лежа (в положении седа с опорой сзади).

10. Переход из положения лежа в положение седа с закрепленными ногами (сидя на скамейке, с поворотами вправо и влево).

11. Имитация ударов с гантелью весом 1,5 – 4 кг.

12. Имитация ударов с металлической палкой весом 1—2 кг (с утяжеленной гимнастической булавой, с бейсбольной битой, с кувалдой весом до 3 кг).

13. Жим, толчок и рывок с гирей.

14. Приседания:

– с выпрыгиванием;

– на одной ноге;

– с партнером на плечах в положении гимнастического выпада.

## **Общеразвивающие упражнения для воспитания выносливости**

1. Кроссовый бег.

2. Кросс на лыжах.

3. Плавание.

4. Езда на велосипеде в гору (20—30 сек) с максимальным ускорением, затем езда по ровной дороге в среднем или медленном темпе (2—3 мин). Повторяется до 10 циклов.

5. Бег с максимальной скоростью 3 сек, затем ходьба 1—2 мин. Повторяется до 10 циклов.

## **Общеразвивающие упражнения для воспитания ловкости**

1. Спортивные игры.
2. Подвижные игры.
3. Жонглирование.
4. Метание в цель.
5. Челночный бег 4x5 м.
6. Акробатические упражнения – кувырки, колесо, рондад, подъем разгибом из положения лежа.

### **Общеразвивающие упражнения для воспитания гибкости**

1. Рывки руками назад из и.п. руки в стороны.
2. Рывки руками вверх из и.п. руки вперед.
3. Круги руками максимальной амплитуды.
4. Рывки руками в стороны, ладони вверх из и.п. руки согнуты перед грудью, ладони вниз.
5. Наклоны вперед и вниз из и.п. ноги на ширине плеч и из и.п. ноги вместе.
6. Наклоны в стороны из и.п. ноги на ширине плеч.
7. Вращения туловищем.
8. Вращения тазом.
9. Подтягивание ноги, согнутой в колене к груди из и.п. стоя.
10. Махи ногами – вперед, назад, в сторону, по кругу наружу и внутрь.
11. Сидя с вытянутыми ногами, наклоны вперед.

12. Сидя с максимально разведенными прямыми ногами, наклоны вперед, к правой и левой ноге, вращения туловищем.

# Упражнения с палками

Как в разминке, так и в основной части тренировки по ФБИ используется большое количество упражнений с палками – как общеразвивающих, так и подготовительных к изучению техники.

## Разминочные упражнения

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Палка в правой руке, руки согнуты в локтях под 90 градусов. То же с двумя палками.

2. Взять палку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя палку как можно дальше назад, за спину.

3. Работать руками как во время бега на короткие дистанции. Палка в правой руке, руки согнуты в локтях примерно под 90 градусов. То же с двумя палками.

4. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.

5. Хват двумя руками за середину палки. Движения руками как при гребле на байдарке.

6. Руки вперед, хват двумя руками за середину палки. Палка горизонтально. Вращения палки вправо-влево.

7. Балансировка палки, удерживая ее вертикально, концом на открытой ладони (кончике пальцев). То же с двумя палками.

8. Круговые вращения палкой.

9. Вращения палкой по восьмерке.

10. Вертикальные движения палкой вверх-вниз.

11. То же, но влево-вправо.

12. Вращения кистью, палка в прямом хвате.

13. Вращения кистью, палка в обратном хвате.

14. Палка в двух руках над головой. Наклон вперед, руки вытягиваем к полу и возврат в и.п.

15. И.п. – палка в двух руках перед грудью. Повороты вправо и влево, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки.

16. И.п. как в предыдущем упражнении. Наклоны вправо и влево вытягивая руки вверх.

18. И.п. как в предыдущем упражнении. Глубокие приседания выпрямляя руки вперед (или вверх).

19. Стоя на одной ноге, сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе с одновременным движением палкой вверх и вниз. А – кончик палки и носок двигаются в одном направлении. Б – в разных направлениях.

20. Одновременно выполнять вращения носком ноги и кончиком палки. А – в одном направлении. Б – в противоположных направлениях.

21. То же, но носок и кончик палки двигаются по вось-

мерке.

22. Прыжки, работая ногами как со скакалкой и имитируя палками вращение скакалки.

23. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Палка в двух руках впереди, касаться коленями палки.

24. Бег на месте с захлестыванием голеней. Палка в двух руках над головой.

25. Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди (с захлестыванием голеней). Палка в двух руках у груди, в момент прыжка вытягивать руки вверх.

## **Имитационные упражнения**

1. Удар справа стоя на месте.
2. Удар справа с выпадом вправо.
3. Удар слева стоя на месте.
4. Удар слева с выпадом влево.
5. Удары слева и справа с выпадом вперед.
6. Удар снизу с выпадом вперед-вправо.
7. То же с выпадом вперед-влево.
8. Удары сверху с выпадами вперед-вправо и вперед-влево.
9. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь двумя ногами.
10. Удар сверху в прыжке, отталкиваясь одной ногой.
11. Удар сверху после перемещения вперед.
12. То же назад.

13. Имитация техник по команде инструктора. Тренер подает команду на выполнения того или иного приема, а учащиеся быстро исполняют. Имеется три варианта:

- а) используется 2 приема;
- б) используется 3—4 приема;
- в) любое количество приемов.

14. «Бег по точкам». Основные восемь направлений движения обозначаются цифрами от 1 до 8 (по часовой стрелке). Ученик находится в центре. Тренер называет цифры в произвольной последовательности, а ученик делает короткую пробежку (на 2—3 шага) в указанном направлении и наносит удар (заданный, произвольный, комбинацию ударов). Все передвижения производятся через центр. Можно выполнять в двух вариантах: оставаясь лицом все время в одну сторону; разворачиваясь в направлении движения.

## **Упражнения специальной физической подготовки**

*Одиночные упражнения с палкой:*

- перехваты палки одной рукой (рис. а);
- взять палку одной рукой за конец, подбросить вертикально вверх и поймать за другой конец, опустить вниз и снова повторить (рис. б). Выполнять непрерывно и ритмично 10—20 раз правой, а затем левой рукой;
- палка вертикально перед грудью в одной руке. Перебра-

сывать палку из одной руки в другую, поочередно расслабляя руки (рис. в);

– в боевой стойке передвигать палку пальцами руки вперед и назад. Выполнять на месте и с движением вперед и назад (рис. г);

– встать в боевую стойку и выполнять непрерывно круговые и переносные, движения палкой в течение минуты, затем, стоя на выпаде, с передвижением вперед и назад (рис. д).

### *Парные упражнения с палками:*

– встать на два-три шага один от другого. Перебрасывать и ловить палки по диагонали – правой рукой правую, левой левую (рис. е). Выполнять вначале на месте ритмично, а затем с изменением темпа и ритма, с максимальной скоростью и в движении. Так же перебрасывать одновременно две палки (рис. е), а затем внезапно чередовать, бросая то одну, то две палки одновременно;

– партнер держит палку перед грудью вертикально прямой рукой, второй партнер наносит четыре разных удара своей палкой по концам палки партнера: первый удар снизу-вверх-направо, второй удар – снизу-вверх-налево, третий удар – сверху вниз-направо, четвертый удар – справа, налево – сверху вниз (рис. ж). Упражнение выполняют вначале медленно и ритмично, постепенно увеличивая скорость, а затем с максимальной скоростью непрерывно до 1 мин.

– у обоих партнеров палка перед грудью, держать хватом сверху на ширине плеч. Наносить удары концами палок пра-

вой, затем левой рукой по четыре раза (рис. з). Далее один партнер ставит палку горизонтально перед грудью, а другой наносит три удара правым концом палки по центру палки партнера (рис. з-1). Упражнение выполняют ритмично, делая четыре скрестных удара концами палки замедленно и три удара посередине быстро.

– упражнение в ударах по оружию: непрерывно наносить удары палкой по палке партнера, сжимая и расслабляя мышцы пальцев рук (рис. и). Упражнение выполняют из разных позиций, удары наносят разной силы. То же, но двумя руками (рис. к).

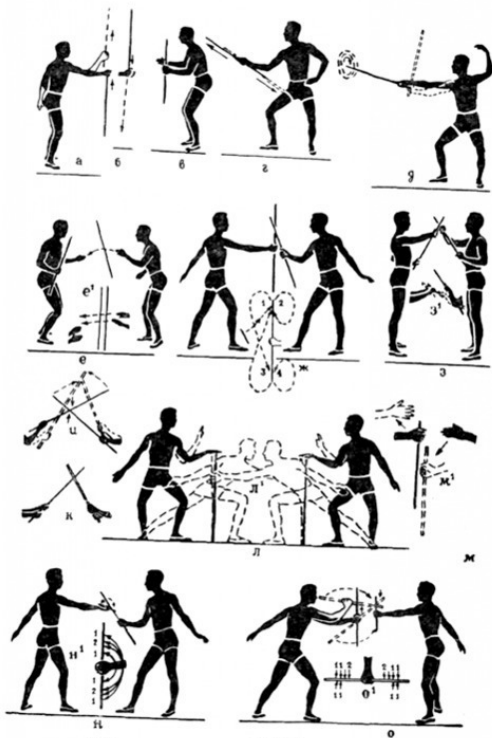
– оба партнера в боевой стойке, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью (рис. л). По сигналу одного из партнеров отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера. Это упражнение можно выполнять в других вариантах, например, поменяться местами броском «стрелой» и не дать упасть палке, отпустить палку и на выпаде поймать палку партнера (рис. л-1) и др.

– оба партнера в боевой стойке, один держит палку вертикально за верхний конец перед грудью, другой с выпрямленной рукой находится в готовности (рис. м), первый партнер внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету (рис. м-1). То же, но передвигаться шагами вперед и назад на ближней или средней дистанции.

– один партнер держит палку перед грудью хватом свер-

ху за середину в горизонтальном положении, а другой наносит удары концом палки справа или слева от руки партнера (рис. н). Упражнение вначале выполняют медленно, а затем с максимальной быстротой в следующих вариантах: одиночные удары справа и слева от руки; один удар слева, два справа; два справа, один слева; три справа, один слева и т. д. (рис. н-1).

– так же наносить различные удары по концам палки, которую партнер держит в горизонтальном положении за середину (рис. о). Удары выполняют в такой последовательности: удар нижним концом своей палки снизу и верхним сверху два раза и два удара сверху (рис. о-1), то же, но удары наносить по другому концу палки. Упражнение выполняют вначале медленно, а затем постепенно увеличивая скорость непрерывно в течение 1 мин.



**Упражнения СФП с палками**

Упражнения с палками (по учебнику К. Т. Булочко Фехтование, 1967)

# Упражнения для развития реакции на движущийся объект

Упражнения для глаз, предназначенные для сокращения времени на то, чтобы увидеть объект (изменения положения тела противника, движения его рук, ног и оружия).

## *Упражнение 1*

Вращение глазами вправо и влево с задачей увидеть и зафиксировать все, что находится вокруг.

## *Упражнение 2*

Сведение глаз к переносице и разведение в стороны.

## *Упражнение 3*

Сконцентрировать взгляд на одной точке и сразу расширить поле зрения до максимума с задачей увидеть как можно больше объектов вокруг.

## *Упражнение 4*

Движение глазами вверх и вниз с задачей увидеть и зафиксировать все, что находится вокруг.

## *Упражнение 5*

Посмотреть вдаль, закрыть глаза, положить на них ладони и расслабиться.

Упражнения выполняются: первую неделю 5 минут, вторую неделю – 7 минут, третью – десять, затем по 5 минут.

# Упражнения для заключительной части занятия

После тренировки необходимо успокоить и расслабить сознание и тело. Наилучшими упражнениями для этого являются растяжки. Эти упражнения также можно выполнять для снятия напряжения в конце рабочего дня [23].

Правила выполнения упражнений:

- Растягиваться следует с чувством комфорта, задерживаться в определенном положении на 10—30 сек.
- Не прикладывать силу.
- Не делать «прокачек» и рывков.
- Дышать следует медленно и естественно.
- Когда растягиваете левую и правую стороны, следите, чтобы на каждую приходилось одинаковое количество времени.

1. Растягивание задней поверхность бедра и нижней части спины:

сесть на пол, вытянуть вперед правую ногу, согнуть левую; наклониться вперед с прямой спиной, максимально расслабиться. Удерживать это положение 20 – 30 сек, затем повторить с другой ногой.

2. Растягивание внутренней поверхности бедер: сесть на пол, максимально развести ноги в стороны, наклониться вперед с прямой спиной, стопы развернуты вверх. Рассла-

биться и удерживать это положение 20 – 30 сек.

3. Растягивание области под коленом: вытянуть правую ногу, левую согнуть и положить стопу на правое бедро; наклониться вперед с прямой спиной. Удерживать это положение 20 – 30 сек, а затем повторить на другую сторону.

4. Растягивание голеностопа: из предыдущего положения выполнить правой рукой 10 – 20 вращений стопы в одну и в другую сторону, затем повторить для другой ноги.

5. Растягивание рук, плеч и верхней части спины: поднять руки над головой и сплести пальцы; развернуть руки ладонями вверх и потянуться вверх и назад. Удерживать это положение 15 – 20 сек.

6. Растягивание плеча и верхней части спины: поставить руку поперек груди и надавить другой рукой на локоть в направлении противоположного плеча. Удерживать это положение 10—15 сек, затем повторить для другой руки.

7. Растягивание трицепса и верхней часть плеча: поднять руку и, согнув ее в локте, опустить за голову; другой рукой давить на локоть вниз и назад. Удерживать это положение 10—20 сек, затем повторить для другой руки

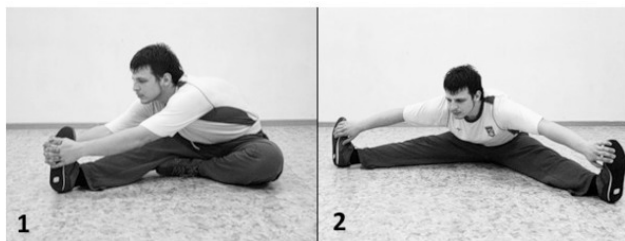
8. Растягивание рук, плеч и груди: соединить руки в замок за спиной и медленно поднимать их вверх, расправив грудь. Удерживать 10 – 15 сек.

9. Растягивание плеч: завести руки за спину, одну сверху, другую снизу, и сцепить их в замок. Удерживать это положение 10—15 сек, затем повторить сменив положение рук.

10. Растягивание верхней части тела и спины: упереться руками в стену, наклониться вперед и вниз, слегка прогнувшись в спине, колени слегка согнуты. Удерживать это положение 20 сек

11. Растягивание икроножной мышцы: встать в положение выпада, выпрямить заднюю ногу и подать бедра вперед без скручивания; стопы направлены вперед, пятка задней ноги не отрывается от пола. Удерживать это положение 20 сек, затем повторить для другой ноги.

12. Выполните дыхательное упражнение.



1. Растягивание задней поверхность бедра и нижней части спины

2. Растягивание внутренней поверхности бедер



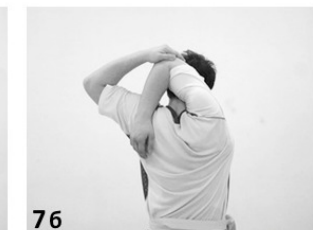
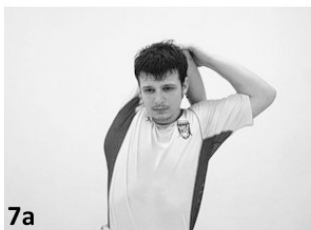
3. Растягивание области под коленом

4. Растягивание голеностопа



5. Растягивание рук, плеч и верхней части спины

6. Растягивание плеча и верхней части спины



## 7. Растягивание трицепса и верхней часть плеча



## 8. Растягивание рук, плеч и груди

## 9. Растягивание плеч



## 10. Растягивание верхней часть тела и спины

## 11. Растягивание икроножной мышцы



12. Дыхательное упражнение: вдох 2 – 4, выдох 5 – 6

# ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

## Оружие

В разделе боя на палках в арнис используется несколько видов оружия:

а). Шест (банкау)

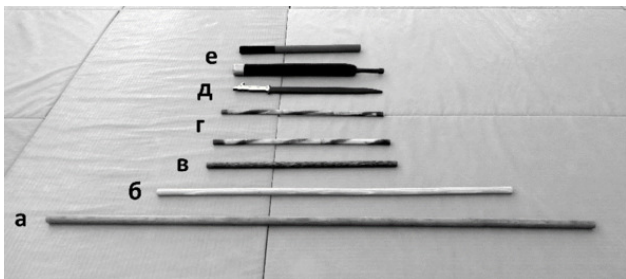
б). Палка средней длины (тападо)

в). «Боевая» палка из бахи или камагонга – палка стандартной длины (около 70 см) и весом до 700 г.

г). Ротанговые палки (бастон, олиси) – палка длиной около 70 см и диаметром около 2,5 см, весом 200—300 г. Основное тренировочное оружие в арнис.

д). Тренировочное мачете (деревянное или пластмассовое).

е). «Гуманизированные» палки с мягким покрытием различного вида. Предназначены для контактной работы на тренировках.



# Приветствие (Бигай-галан или Пугай)

Приветствие может выполняться – с одной палкой; с мачете; с двумя палками; с палкой и ножом; с ножом; без оружия.

Правая рука с зажатым в ней оружием прижимается к сердцу, левая рука опущена вниз (если оружие имеется в двух руках, то левую руку вытягиваем в сторону), после чего выполняется поклон, сгибая корпус примерно под  $45^{\circ}$ .



Приветствие в арнис

## Ритуал начала и окончания занятия

Ученики строятся в одну линию. Старшие ученики на правом фланге, младшие на левом. Стойка ноги на шири-

не плеч, палка в опущенных руках. Инструктор стоит перед строем. Командует: «Пугай!». Ученики приставляют левую ногу к правой и принимают исходное положение для выполнения поклона. Инструктор второй раз командует: «Пугай!». Все делают поклон, и ученики отвечают: «По!».

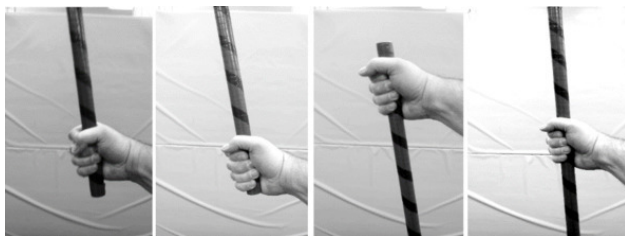


Ритуал начала и окончания занятия

# Хват палки

Существует несколько способов держать палку:

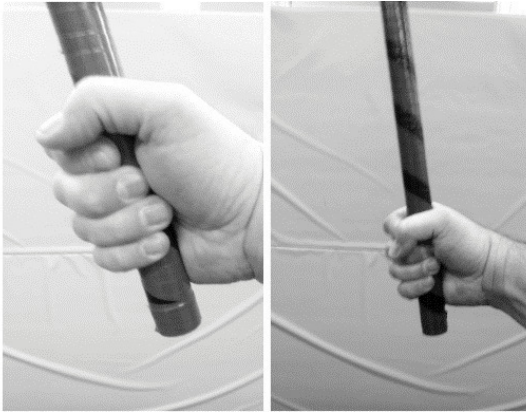
- прямой – хавак-саксак;
- с пуньо – хавак-пуньо;
- без пуньо – хавак-сагад;
- обратный – хавак-пакал;
- за середину – хавак-гитна или дос пунтос;
- двумя руками за середину.



Основныехваты палки: прямой с пуньо, прямой без пуньо, обратный, за середину

Основным способом удержания палки является прямой хват. Палка зажимается в кулаке, при этом, большой палец может как «замыкать» остальные пальцы, так и лежать поверх указательного. Со стороны мизинца палка должна выступать из кулака на 3 – 5 см, образуя так называемое «пуньо».

Не следует сильно сжимать палку. Хват должен позволять свободно манипулировать ей. Жесткая фиксация в кулаке производится только в момент удара или защиты.



Два основных варианта прямого хвата

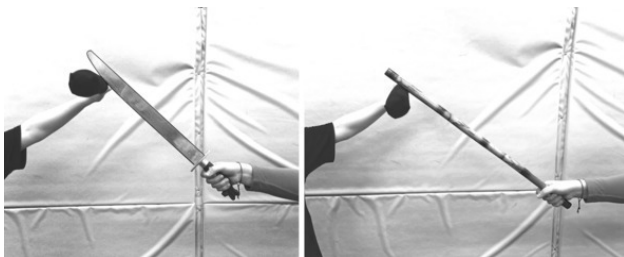
## **Правильное положение палки при ударе**

Наиболее мощный удар наносится дальней частью палки длиной примерно с кулак.



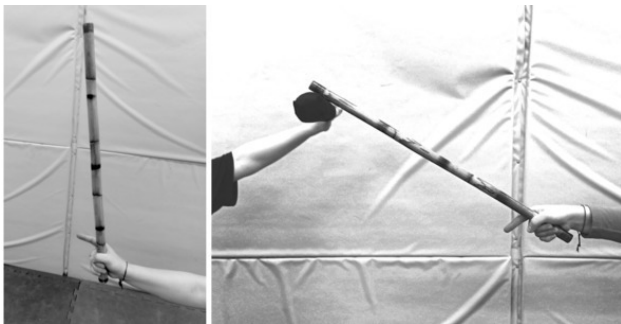
## Ударная часть палки

Кроме этого необходимо обращать внимание на положение палки относительно цели при ударе. Если представить, что удар наносится клинком, то очевидно, что на цель должно «приходить» лезвие. Удар палкой наносится аналогично.



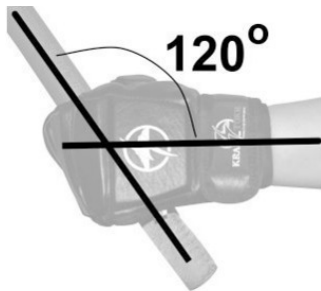
Правильный удар палкой выполняется аналогично удару клинком

Для проверки можно в основном хвате палки выпрямить указательный палец. При нанесении удара, палец должен смотреть в сторону цели. Не следует забывать, что это только методический прием на тренировке, в бою выставлять пальцы нельзя.



### Проверка правильности нанесения удара

Важным моментом является сохранение правильного угла между палкой и предплечьем в момент удара. Маленький угол сокращает дистанцию, на которой может быть нанесен удар, а слишком большой не позволяет наносить мощные удары за счет «слабого звена» в запястье. Наиболее правильным является угол в  $120^{\circ}$ .



Правильный угол между палкой и предплечьем в момент удара

## Упражнения для тренировки хвата

1. Отжимания на кулаках, палка зажата в двух руках.
2. Палка зажата в двух руках и упирается в пол одним концом. Отжимания, не опуская рук на пол.
3. Взять в руки две палки обратным хватом. Отжимания, упирая в пол короткие концы палок со стороны указательного пальца.
4. Взять в руки две палки прямым хватом. Отжимания, упирая в пол короткие концы палок со стороны мизинца.
5. Взять палку одной рукой за конец, подбросить и поймать за другой конец.  
То же с двумя палками.
6. Палка вертикально перед грудью в одной руке. Перебрасывать палку из одной руки в другую, поочередно рас-

слабляя руки. Все время сохранять положение боевого хвата.

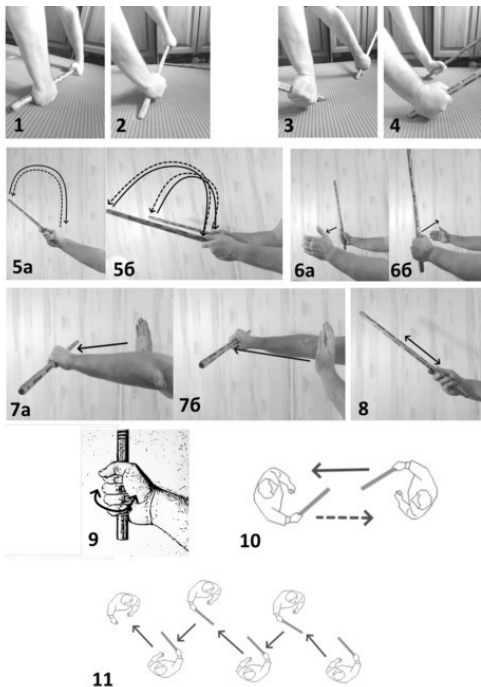
7. Палка горизонтально перед грудью в одной руке. Вторая рука у груди. отпустить палку и сразу же поймать ее второй рукой.

8. В боевой стойке передвигать палку пальцами вперед и назад. Выполнять на месте и в передвижениях.

9. В боевой стойке ритмично чередовать расслабление и усиление хвата, постепенно увеличивая частоту. Выполнять на месте и в передвижениях.

10. Стоя с партнером на расстоянии 2—3 шагов, одновременно перебрасывать друг другу палки. То же с двумя палками.

11. Группа строится в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 шагов, в шахматном порядке. Крайний участник с одной стороны – без палки. Одновременно перебрасываем палки по диагонали в сторону игрока без палки, затем в другую сторону.



## Упражнения для тренировки хвата

# Нумерада – линии, сектора, углы

## Линии и сектора

Понятие о секторах и углах атаки (нумерада) является очень важным в армис, так как на этой основе строится система атакующих и защитных действий. В каждый сектор может быть произведено несколько различных атак (инерционным ударом, реверсивным, тычковым, ударом пуньо и т.д.), однако защитных действий существует значительно меньше. Защитное движение предназначено не для конкретного вида атаки, а выполняется путем перекрытия определенного сектора.

В наиболее простом случае мы можем выделить два уровня – верхний и нижний, которые определяются относительно горизонтальной линии, проходящей на уровне солнечного сплетения противника; и два сектора – внешний и внутренний, определяемые относительно центральной линии противника.

Две эти линии образуют систему четырех секторов:

- сектор 1 – верхний внешний;
- сектор 2 – верхний внутренний;
- сектор 3 – нижний внешний;
- сектор 4 – нижний внутренний.



Линии и сектора

## Базовые углы атаки

### *5 углов*

Наиболее общей для всех ФБИ является система 5 углов атаки, привязанная к системе 4 секторов:

- все атаки во внешний верхний сектор относятся к углу 1;
- атаки во внутренний верхний сектор – угол 2;
- атаки во внешний нижний сектор – угол 3;
- атаки во внутренний нижний сектор – угол 4;
- атаки тычком в центр – угол 5.

В некоторых случаях к ним добавляется еще один угол – удар вертикально сверху.

### *8 углов*

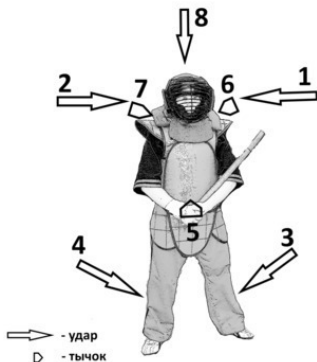
Классически 8 углов в арнис также привязаны к системе

## 4 секторов:

- все атаки во внешний верхний сектор относятся к углу 1;
- атаки во внутренний верхний сектор – угол 2;
- атаки во внешний нижний сектор – угол 3;
- атаки во внутренний нижний сектор – угол 4;
- атаки тычком в центр – угол 5;
- атака тычком во внешний верхний сектор – угол 6;
- атака тычком во внутренний верхний сектор – угол 7;
- атака вертикально сверху по центральной линии – угол 8.



Базовая система 5 углов



Система 8 углов

## Техника нанесения ударов по 8 углам

При тренировках с партнером, на начальном уровне, необходимо выбрать небольшое количество ударов, которое будет использоваться в тренировочных упражнениях, что позволяет постепенно увеличивать силу и скорость применяемых технических приемов с минимумом риска получить травму. Все удары наносятся с предварительным замахом, что, с одной стороны, позволяет вкладывать больше силы в удар, а с другой, дает партнеру больше времени на реагирование (это относится только к начальному этапу обучения).

Важно помнить, что направление ударов по углам не меняется. Они не зависят от того, в какой руке держится палка.

В рамках системы 8 углов используются следующие уда-

ры.

**Удар по углу №1.** Наносится справа налево, горизонтально на уровне головы.

**Удар по углу №2.** Наносится слева направо, горизонтально на уровне головы.

Эти два угла на тренировках можно наносить не в голову, а в плечо партнера, чтобы случайно не травмировать его.

**Удар по углу №3.** Наносится справа налево, по диагонали сверху вниз на уровне колена.

**Удар по углу №4.** Наносится слева направо, по диагонали сверху вниз на уровне колена.

Два нижних угла тоже, для безопасности, можно наносить не в колено, а по внешней части бедра.

**Удар по углу №5.** Это тычок палкой вперед на уровне живота. Важно сохранять тупой угол (не более  $120^{\circ}$ ) между рукой и палкой, не вытягивать ее вперед (палка – это не шпага!).

**Удар по углу №6.** Тычок справа в голову или шею.

**Удар по углу №7.** Тычок слева в голову или шею.

Для безопасности следует выполнять углы №6 и 7 не в лицо, а в грудь. При выполнении парных упражнений, делать тычок не в партнера, а примерно в 20 см от его плеча, в воздух.

Все тычки выполняются после небольшого замаха, отводя руку с палкой назад.

**Удар по углу №8.** Удар вертикально сверху.

Все удары по углам изучаются вначале на месте, затем с приставным шагом вперед в боевой стойке.



Удар по углу №1



## Удар по углу №2



## Удар по углу №3



## Удар по углу №4



## Удар по углу №5



Удар по углу №6



Удар по углу №7



Удар по углу №8

## Классические 12 углов

Большинство стилей арнис и эскрима пользуются схемой, использующей 12 углов. Считается, что это традиционный подход, который постепенно заменил еще более древний, где использовалось 52 угла атаки. Мы рассмотрим здесь, в качестве примера, те углы, которые применяются в стилях ламеко эскрима и модерн арнис.

### Ламеко эскрима

В ламеко эскрима используется система 12 базовых углов, являющихся основными направлениями атак, а их комбинации – атакующими и контратакующими связками.

Для правой руки:

Угол 1 – удар справа по диагонали в голову/шею

Угол 2 – удар слева по диагонали в колено

Угол 3 – удар справа по диагонали в колено

Угол 4 – удар слева по диагонали в голову/шею

Угол 5 – тычок в солнечное сплетение и горло

Угол 6 – удар слева по горизонтали в локоть

Угол 7 – удар справа по диагонали в локоть

Угол 8 – тычок слева в грудь/ключицу/солнечное сплетение, переходит через доблете в

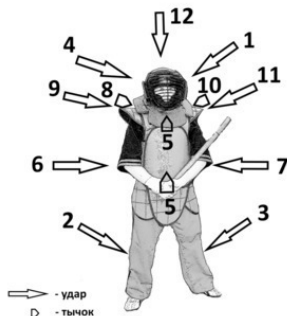
Угол 9 – удар слева по диагонали в шею/руку

Угол 10 – тычок справа в грудь/ключицу, переходит через доблете в

Угол 11 – удар справа по диагонали в шею/руку

Угол 12 – удар сверху по голове

При использовании палки в левой руке, углы зеркально отображаются (т.е. начинаем с удара слева по диагонали в голову и т.д.).



12 углов ламенко эскрима

## Модерн арнис

Углы в модерн арнис также можно использовать как атакующие действия, но их основное назначение скорее методическое, чем боевое. Выбор именно таких ударов и именно в такой последовательности позволяет унифицировать атакующие действия при выполнении базовых упражнений.

Угол 1 – горизонтальный удар в область головы справа на лево

Угол 2 – горизонтальный удар в область головы слева на право

Угол 3 – горизонтальный удар в область локтя справа на лево

Угол 4 – горизонтальный удар в область локтя слева на право

Угол 5 – тычковый удар в область живота

Угол 6 – тычковый удар в область сердца справа

Угол 7 – тычковый удар в область груди слева

Угол 8 – удар в область колена слева

Угол 9 – удар в область колена справа

Угол 10 – тычковый удар в область головы справа

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.