

М. К. Иванов



**ПРИМЕРНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ  
В КОМБАТ АРНИС**

М. К. Иванов

**Примерная программа подготовки  
в комбат арнис. Второе издание,  
дополненное и исправленное**

«Издательские решения»

**Иванов М. К.**

Примерная программа подготовки в комбат арнис. Второе издание, дополненное и исправленное / М. К. Иванов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907081-4

Второе издание программы подготовки и аттестационных экзаменов в комбат арнис, расширенное и дополненное. Программа разработана в Федерации Арнис Эскрима Кали (ФАЭК). Рассмотрены уровни от новичка до черного пояса и их соответствие этапам многолетней подготовки спортсменов. А также приводятся краткие сведения по теории и технике арнис, основы планирования тренировочного процесса, поурочные планы на начальный период обучения и краткий словарь техник и понятий классического и спортивного арнис.

ISBN 978-5-44-907081-4

© Иванов М. К.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Что такое Комбат Арнис	8
Краткая история филиппинских боевых искусств	9
Федерация Арнис Эскрима Кали	11
Правила этикета	13
Кредо филиппинских боевых искусств	13
Правила поведения при занятиях арнис	14
Приветствие	15
Система филиппинских боевых искусств	16
Периодизация многолетней подготовки и ее соответствие уровням программы и поясной системе	25
Этап начальной подготовки	26
Период начального обучения	26
Уровень 1 – антас иса	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Примерная программа  
подготовки в комбат арнис  
Второе издание,  
дополненное и исправленное**

**М. К. Иванов**

© М. К. Иванов, 2021

ISBN 978-5-4490-7081-4

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.

Предлагаемая программа обучения основывается на определении рукопашного боя, как способа ведения ближнего боя с использованием оружия (огнестрельного и холодного), подручных предметов и комплекса приемов и методов боя без оружия. Поскольку главным направлением работы нашей Федерации является обучение гражданских лиц (в том числе и детей), основное внимание концентрируется на использовании в бою возможностей тела человека и применение подручного оружия.

Данная программа содержит требования по технической и тактической подготовке, которыми необходимо руководствоваться при обучении. Она не является программой аттестационных экзаменов. Конкретные упражнения и методики подготовки, используемые на разных уровнях, подбираются каждым тренером (инструктором) самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

Полученные знания должны проверяться на контрольно-проверочных занятиях, проводимых не реже 1 раза в 2 месяца. Все техники на контрольно-проверочных занятиях должны выполняться в сочетании с упражнениями ОФП (приседания, выпрыгивания, кувырки, отжимания и т.д.).

Аттестация (присвоение поясов) может проводиться по результатам контрольно-проверочных занятий, на формальных экзаменах, на аттестационных семинарах. Программу для аттестационного экзамена каждый тренер составляет самостоятельно, но основным в ней должно являться не знание формальных техник, а умение применять их в соответствии с разделом «Тактические умения».



**COMBAT  
ARNIS**

## **Что такое Комбат Арнис**

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 определенный подход к изучению и практике филиппинских боевых искусств в современном мире.

Технически и методически Комбат Арнис базируется на нескольких стилях традиционных и современных боевых искусств, в первую очередь таких как ДВМА, Ламеко Эскрима, Кали Сикаран, а также на основных положениях ТиМФКС.

## 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, привнесших в их культуру (в том числе и боевую) свои влияния.

Считается, что все народы Филиппин имели свои системы ведения боя с оружием – среди ибанагов развивалось искусство *пагкаликали*, среди тагалов – *пананда*, бисайя – *калирадман*, илоков – *пагарадман*, илоканов – *кабароан*, пампанганов – *синавали*, пангасинанов – *калиронган* и т. д.

Зарождение филиппинских боевых искусств 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 «кунтао».

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 междуусобным войнам, что способствовало развитию различных систем боя и появлению разнообразного холодного оружия (*крис*, *камтилан* 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 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.



*Памятник Лапу-Лапу в Маниле*

Дальнейшее развитие боевых искусств традиционно связывают с борьбой за независимость от испанских колонизаторов.

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 Lapu Lapu 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 Canete 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 участие ряда мастеров в партизанском движении в это же время.

## Федерация Арнис Эскрима Кали

С целью широкой пропаганды и развития в России филиппинских боевых искусств и ознакомления россиян с культурой Филиппин в 2004 г., при поддержке Посольства Филиппин в России и ВФСО «Динамо», была создана Московская Федерация боевых искусств Арнис Эскрима Кали и Джит Кун До (Ф.А.Э.К.), которая являлась коллективным членом International Philippine Martial Arts Federation (IPMAF) и Philippine Martial Arts Alliance (PMAA).

В 2006 г. Ф.А.Э.К. была преобразована в Межрегиональную Федерацию боевого Арнис (МФБА).

В этом же году Philippine Martial Arts Alliance официально зарегистрировал направление, развиваемое в МФБА, под названием Combat Arnis (комбат арнис).

В 2010 г. на базе МФБА была создана Федерация Арнис Эскрима Кали (ФАЭК), являющаяся межрегиональной организацией, развивающей несколько направлений филиппинских боевых искусств: Модерн Арнис, Валенсия Ламеко Эскрима, Абанико Трес Пунтас, Серрада Эскрима и др.

В настоящее время ФАЭК сотрудничает с International Modern Arnis Federation Philippines, Inc. (IMAFP), Deutscher Arnis Verband e.V. – DAV и The Filipino Warrior Arts and Research Society (FWARS). ФАЭК является официальным представителем в России Valencia Lameco Eskrima, International Kung Fu Federation, Dog Brothers Martial Arts; официальным участником Российского Союза Боевых Искусств; членом Физкультурно-спортивного Центра московской милиции; членом Альянса Филиппинских боевых искусств Российской Федерации.

Президент ФАЭК – Ушков Максим Валентинович.

Вице-президент – Васильев Евгений Николаевич.

Шеф-инструктор ФАЭК – Иванов Михаил Константинович. Иванов М. К. является официальным координатором International Modern Arnis Federation, Philippines (IMAFP) в Москве и Московской области; официальным представителем Alliance of The Philippine Combat Arts in The Russian Federation.

Иванов М. К., Ушков М. В. и Васильев Е. Н. являются официальными представителями Valencia Lameco Eskrima в России.

В своей деятельности Федерация тесно сотрудничает с Центральным Советом Всероссийского спортивного общества «Динамо», в частности в плане подготовки инструкторского состава министерств и ведомств органов безопасности и правопорядка Российской Федерации.

Также ФАЭК активно сотрудничает с ОФСО «Федерация оружейных единоборств России».

С 2011 г. в ФАЭК работают детские группы по филиппинским боевым искусствам и спортивно-прикладному фехтованию (спортивному арнис).

Регулярно проводятся детские турниры по спортивному арнис.

Федерация имеет свои отделения в Москве и других регионах России.



## **Правила этикета**

### **Кредо филиппинских боевых искусств**

- Арнис-Эскрима-Кали – это то, что объединяет нас
- Уважение к Мастеру – это первое, чему мы должны научиться
- Никогда не критикуйте стили, мастеров или искусство других
- Честность – основа вашего характера
- Проявляйте скромность при победах и вежливость при поражениях
- Гнев – это слабость, которую надо приручить
- Уделяйте своему внутреннему развитию не меньше внимания, чем развитию внешнего мастерства
- Держите ваш разум открытым, чтобы иметь возможность учиться у всех и в любое время
- Никогда не забывайте, что Филиппины – это родина Арнис-Эскрима-Кали
- Помните, что Арнис-Эскрима-Кали являются искусствами реального боя

## Правила поведения при занятиях арнис

- Улыбайтесь, будьте радостными и расслабленными! Получайте удовольствие от тренировки и общения!
- Будьте вежливыми и дружелюбными по отношению к партнерам по тренировке, старайтесь работать с различными партнерами.
- Всегда работайте все вместе и помогайте друг другу в вашем росте.
- Будьте открыты новым идеям и методам.
- Проявляйте вежливость по отношению к вашим партнерам и инструкторам.
- Будьте предельно внимательны в процессе обучения.
- Задавайте вопросы и высказывайте свои мысли только в специально отведенное для этого время.
- Обучайтесь последовательно и без ненужной спешки.
- Поддерживайте рабочую атмосферу во время тренировки.
- Соблюдайте требования личной гигиены и гигиены места для тренировок.
- Соблюдайте правила безопасности во время тренировок
- Познакомьтесь со всеми товарищами по тренировке и помогайте им, если это необходимо.
- Вовремя приступайте к занятиям, вовремя возвращайтесь в зал после перерывов и по команде инструкторов.
- Одевайтесь в подходящий костюм во время тренировки (такой, как форма Модерн Арнис, или в свободную удобную одежду). Не следует использовать на тренировках вызывающую или сексуальную одежду.
- Все украшения должны быть сняты на время тренировки.
- Будьте настроены позитивно и стремитесь к конструктивной работе.
- Никогда не спорьте, не сквернословьте, не будьте грубыми и не совершайте необдуманных поступков.
- Не должно быть никаких разговоров во время объяснений.
- Не следует выполнять внезапных резких взрывных движений, если ваш партнер не готов к подобной манере работы.
- Не выполняйте бросковую технику, если вы не уверены, что ваш партнер знает приемы самостраховки. Перед выполнением подобных техник убедитесь, что вокруг нет каких-либо предметов или других занимающихся.
- Не следует сопротивляться применяемым к вам техникам, если вы не уверены, что ваш партнер будет действовать адекватно.
- Нельзя останавливаться во время тренировки. Если вы нуждаетесь в отдыхе, следует отойти в сторону или покинуть зал (с разрешения инструктора).
- Не отворачивайтесь во время объяснений и демонстрации техники.
- Не следует критиковать или плохо отзываться о коллегах и инструкторах.
- Не перебивайте инструктора. Если у вас есть вопросы, сомнения или иные проблемы, высказывайте их во время перерывов или в специально отведенное для этого время.
- Не курите, и не жуйте резинку во время тренировки.
- Запрещается тренироваться после приема алкоголя.

## Приветствие

Приветствие (бигай-галан или пугай) 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°.



### Ритуал начала и окончания занятия

Ученики строятся в одну линию. Старшие ученики на правом фланге, младшие на левом. Стойка ноги на ширине 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!».



## Система филиппинских боевых искусств

В отличие от многих других боевых искусств, где обучение идет от тренировки без оружия к работе с оружием, особенность филиппинских стилей заключается в том, что обучение начинается с техники владения палками и ножом и лишь впоследствии происходит переход к работе руками и ногами.

В систему филиппинских боевых искусств входят:

**ОСНОВЫ** – стойки, позиции, работа ног, движения тела, координация.

**ТРЕНИРОВКА** – общая и специальная физическая подготовка, постановка ударов

**СОЛО БАСТОН** – техника боя одной палкой

**ДОБЛЕ БАСТОН** – техники боя с использованием двух палок

**ЭСПАДА И ДАГА** – традиционные техники использования длинного и короткого клинков (ножа и палки)

**ДАГА СА ДАГА** – ножевой бой.

**МАНО СА ДАГА** – защита от нападения с ножом.

**КЛАССИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ** – техники и стили Классического Арнис. Сюда входят такие разделы как: *Dikitan, Sungkite, Kruzada, Palis – Palis, Abaniko, Ipit – Pilipit, Tres Puntas* и другие.

**САНДАТА** – использование традиционного филиппинского оружия:

*Дага* (нож), *Дуло-Дуло* (ладонная палочка), *Тападо* (длинная палка), *Банкау* (копье, шест), *Тьябанг* (саи), *Балисонг* (нож-бабочка), *Сангот* (керамбит), а также другого оружия, среди которого можно упомянуть *Саронг* и *Табак-Тойок* (нунчаки).

**МАНО-МАНО / ПАНГАМОТ** – рукопашный бой

Включает в себя:

**ПАНАНТУКАН / САНТУКАН** – «филиппинский бокс», техники ведения боя с использованием ударов руками и локтями;

**ПАНАНДЖАКМАН / СИКАРАН / СИПА** – техники ведения боя с использованием ударов ногами и коленями;

**ДУМОГ / БУНО** – борьба в стойке и в партере с использованием бросков, болевых и удушающих приемов.

**СПАРРИНГОВАЯ ПОДГОТОВКА** – учебные и вольные бои по различным правилам с использованием защитного снаряжения и специального оборудования (или без него).

**БОЕВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ** – техники и методы самообороны и ситуационные тренировки для реального применения техник.

**АРМЕЙСКИЕ И ПОЛИЦЕЙСКИЕ ТЕХНИКИ** – специальные комплексы приемов с оружием и без него, разработанные для нужд армии и полиции.

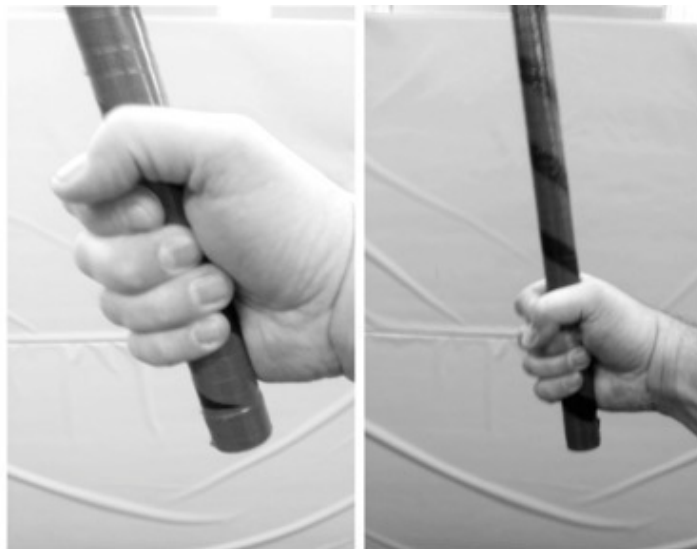
**СПОРТИВНЫЙ АРНИС** – поединки по спортивным правилам и соревнования в сольном выполнении техник.

Однако, хотя в филиппинских системах чуть ли не больше, чем в каких-либо других, уделяется внимание реальности применяемых действий, что объясняется их историей в тренировках большое внимание уделяется комплексным движениям и маневрам с использованием возможностей всего тела.

Существует большое количество различных школ, стилей и систем филиппинских боевых искусств, порой весьма сильно отличающихся друг от друга. Однако в большинстве из них можно выделить общие черты, главными из которых, на наш взгляд, являются следующие (применительно, в первую очередь, к бою на палках):

## I. Хват палки

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.

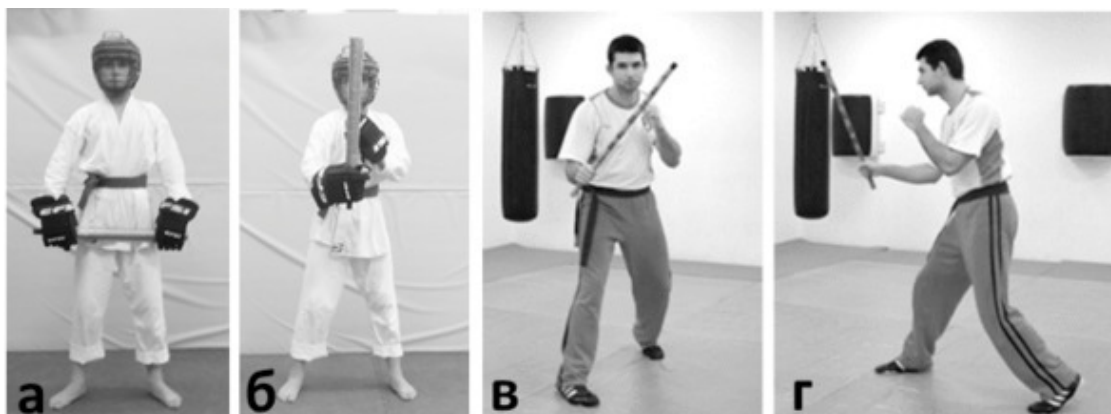


*Два способа хвата палки*

## II. Стойки и передвижения

1. Стойка готовности – подготовительное положение перед началом упражнений, боев; а также исходное положение для выполнения некоторых упражнений.

2. Боевая стойка – положение тела, которое является наиболее рациональными в процессе учебного, спортивного или реального поединка.



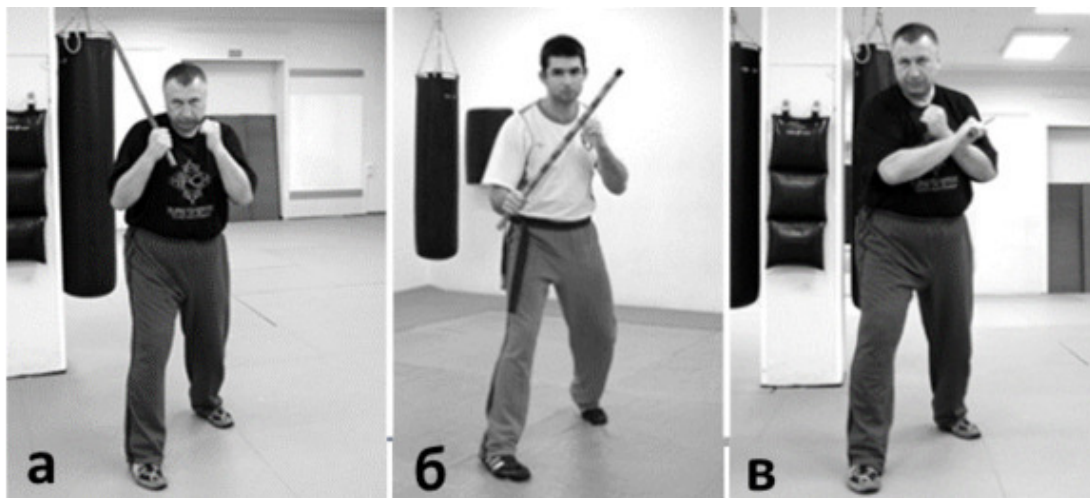
*Стойка готовности (а,б), боевая стойка (в,г)*

3. Позиции рук:

– открытая / абьерта – палка располагается с одноименной стороны, может быть верхняя (кисть вооруженной руки располагается на уровне плеча-головы); средняя (кисть вооруженной руки располагается на уровне живота-таза); нижняя (кисть вооруженной руки располагается на уровне бедра-колена);

– центральная / сентро (верхняя, средняя, нижняя) – палка располагается спереди по центру тела;

– закрытая / серрада (верхняя, средняя, нижняя) – палка располагается с разноименной стороны.



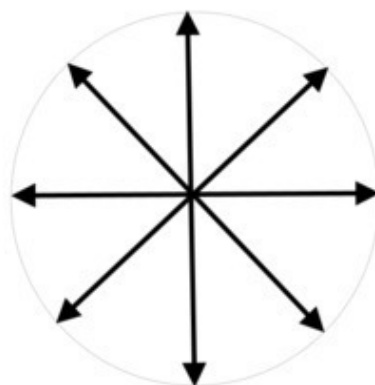
*Позиции – абьерта (а), сентро (б), серрада (в)*

### 3. Шаги:

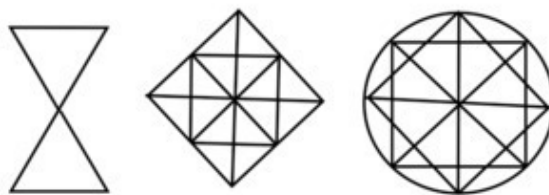
- приставные – движение начинает та нога, которая стоит «впереди» по отношению к направлению движения;
- подбивающие – движение начинает та нога, которая стоит «сзади» по отношению к направлению движения;
- скрестные – шаги со скрещиванием ног;
- со сменой стойки – шаг вперед левой ногой из правосторонней стойки (и наоборот);
- вышагивание/выпад – движение вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую впереди стоящую ногу;
- сагасса (атака «стрелой») – прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

### 4. Направления передвижения:

- вперед-назад;
- вправо-влево;
- по диагонали вперед (вправо, влево);
- по диагонали назад (вправо, влево);
- сайд-степ, сайд-степ с отшагом – уход в сторону с разворотом (хакбан пайвас).



*Направления передвижения*



*Некоторые схемы передвижений*

### III. Сектора и уровни

Уровни: верхний; нижний.

Сектора: внешний; внутренний.

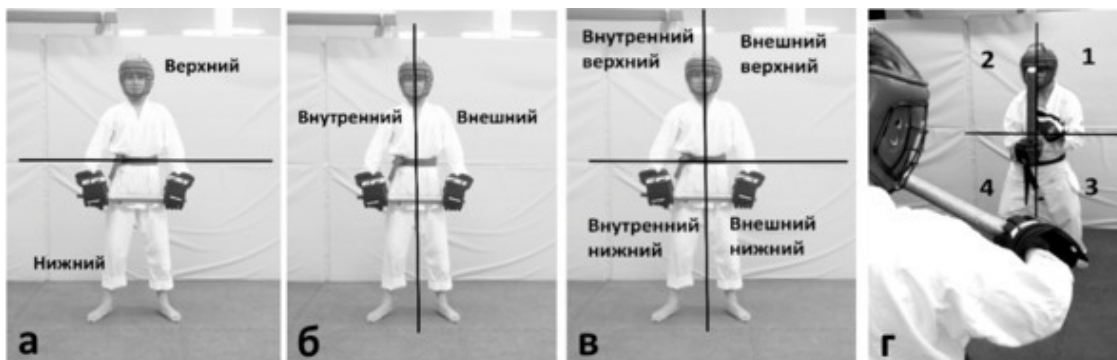
Таким образом, получаем 4 основных сектора:

Сектор 1 – внешний верхний;

Сектор 2 – внутренний верхний;

Сектор 3 – внешний нижний;

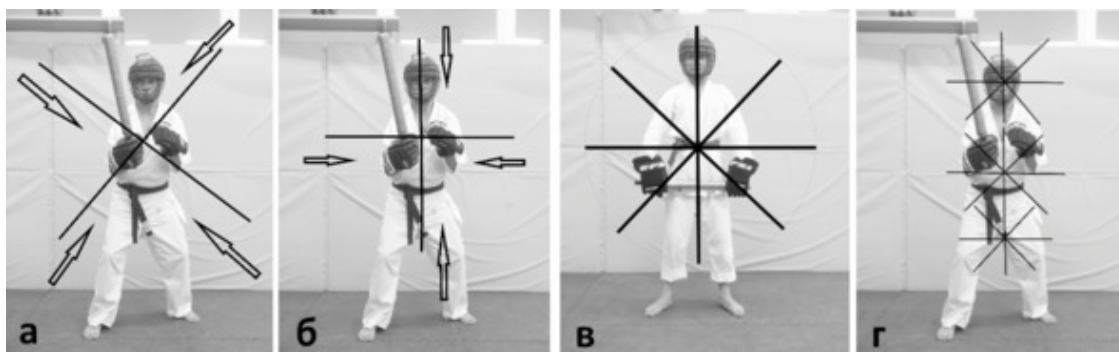
Сектор 4 – внутренний нижний.



*Уровни (а), сектора (б), основные четыре сектора (в,г)*

### IV. Траектории

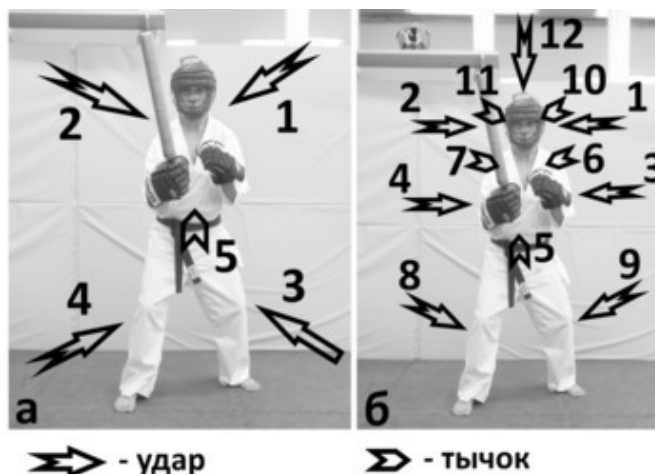
1. Косой крест (экис)
2. Прямой крест (круз)
3. Комбинация прямого и косоугольного креста
4. Уровни:
  - верхний – центр на уровне головы;
  - средний – центр на уровне живота;
  - нижний – центр на уровне бедер.



Траектории – экис (а), круг (б), комбинация траекторий (в), уровни (г)

### 5. Углы атаки.

Большинство стилей используют схемы, содержащие 5 и 12 основных углов, по которым производятся атаки.



Схемы нанесения ударов по 5 углам (а) и по 12 углам (б)

## V. Дистанции

### 1. «Технические» дистанции:

– Сверхдальняя дистанция – расстояние между бойцами не позволяющее провести техническое действие без предварительного сближения с противником.

Подразделяется на I сверхдальнюю, или дистанцию вне боя, где невозможны никакие технические действия без предварительного сближения несколькими шагами; и II сверхдальнюю, где необходимо сделать два шага, чтобы атаковать противника.

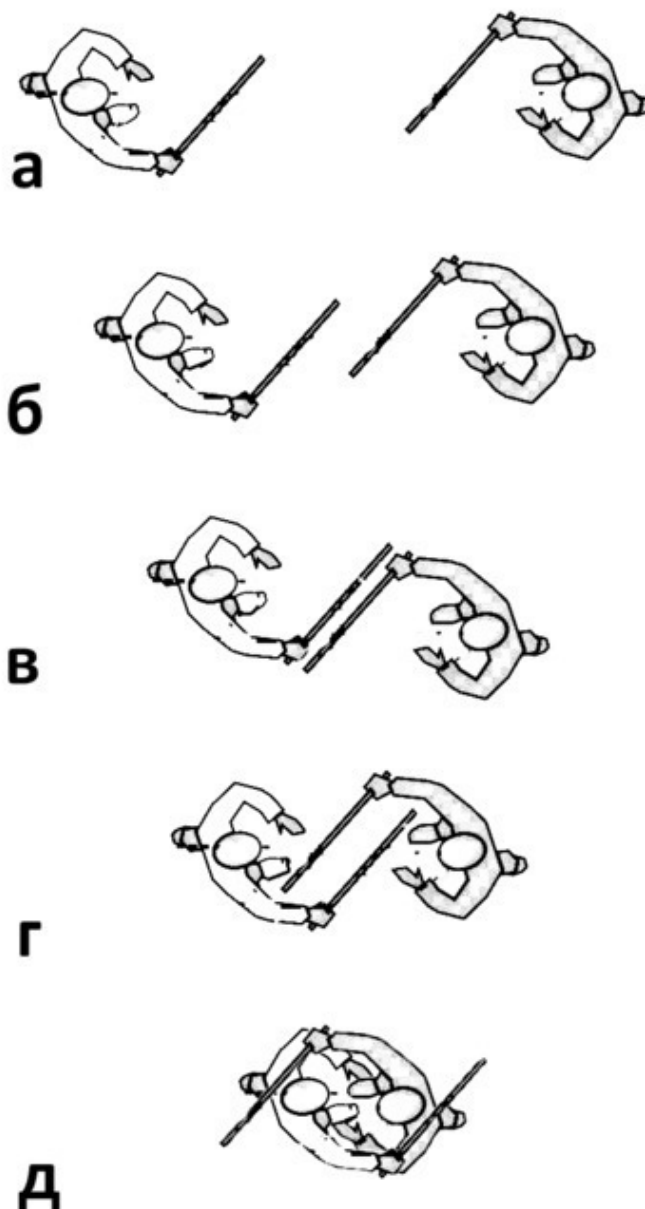
– Дальняя дистанция (ларго) – расстояние между бойцами, позволяющее провести техническое действие (удар) сделав один шаг.

– Средняя дистанция (медио) – расстояние между бойцами, позволяющее провести техническое действие своим оружием по корпусу и голове противника без предварительного сближения.

– Ближняя дистанция (корто) – расстояние между бойцами, позволяющее провести техническое действие (удар, захват) невооруженной рукой.

– Клинч – положение бойцов вплотную с плотным контролем вооруженной руки одним или обоими бойцами.

– Бой на земле – положение, при котором оба бойца находятся в положении лежа.



*Основные дистанции – I сверхдальняя (а), II сверхдальняя (б), дальняя (в), средняя (г), ближняя (д)*

2. «Тактические» дистанции:

– Критическая дистанция – расстояние между бойцами, при котором попытка провести удар становится физически неотразимой.

– Безопасная дистанция – дистанция, которая позволяет увидеть начало нападения противника и успешно ему противодействовать.

**VI. Удары**

1. Инерционный или проносной (со сменой сектора; с возвратом в исходный сектор) – траектория движения удара проходит сквозь цель (лабтик, редондо).



*Инерционные удары – лабтик (а) и редондо (б)*

2. Реверсивный или шелкающий – после контакта с целью палка возвращается в исходное положение (витик).

3. Ломаный – после контакта с целью палка возвращается в другой сектор.

4. Веерный – шелкающий удар, наносимый за счет пронации или супинации руки (абанико).



*Реверсивные удары – витик (а), ломаный (б), абанико (в)*

5. Тычок (укол) торцевой частью палки (прямолинейный; круговой) – татсада, сонкити.

6. Удар серединой палки – палантик.

7. Удар коротким концом палки (со стороны мизинца) – пуньо.



*Удары пуньо (а) и татсада (б)*

Все удары могут быть в одноручном хвате; в одноручном хвате с усилением второй рукой; в двуручном хвате.

## VII. Защиты

1. Маневрированием
2. Встречным движением (лакас):
  - встречным ударом (санга патама);
  - подставкой палки в основные сектора;
  - сведение удара по траектории его движения (палис)

Все защиты могут выполняться:

- палкой;
- палкой с усилением второй рукой;
- палкой с контролем/захватом руки противника.



*Схема основных защит оружием*

## VIII. Прочие технические приемы

1. Разоружения
2. Удары руками и ногами
3. Броски и сваливания
4. Болевые и удушающие приемы
5. Приемы борьбы лежа

В основе большинства филиппинских боевых искусств лежит ряд принципов, которые напрямую влияют на технику и тактику боя.

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.

## Периодизация многолетней подготовки и ее соответствие уровням программы и поясной системе

Этап	Период	Уровень	Пояс	Инструкторское звание	Срок обучения
Начальной подготовки	Начального обучения	Уровень 1 Антас Иса	Белый	-	2-3 месяца
	Предварительной подготовки	Уровень 2 Антас Далава	Желтый	-	От 4 месяцев
Специализации	Базовой подготовки	Уровень 3 Антас Татло	Зеленый	-	От 4 месяцев
	Углубленной специализации	Уровень 4 Антас Апат	Синий	Помощник инструктора	От 6 месяцев
		Уровень 5 Антас Лима	Коричневый	Младший инструктор	От 1 года
Совершенствования		Лакан / Даянг	Черный	Инструктор	От 1 года
Высшего мастерства		Лакан Иса	Черный с красной каймой		Тренер
		Лакан Далава		От 2 лет	
		Лакан Татло		От 2 лет	
		Лакан Апат		От 2 лет	
		Лакан Лима		От 3 лет	

## **Этап начальной подготовки**

### **Период начального обучения**

## Уровень 1 – антас иса

Пояс – белый

Срок обучения – 2—3 месяца

Звание – Kasimula («начинающий»)

*Основные задачи: ознакомление с базовой техникой, воспитание двигательных качеств, первоначальная практика ведения боя.*

*Технические приемы и действия*

### **I. Соло Бастон**

Хват палки. Упражнения для тренировки хвата.

Боевая стойка и передвижения – приставные шаги, подбивающие шаги, шаги со сменой позиции ног, диагональные шаги (по «женскому» и «мужскому» треугольникам), ретирада. Выполняются как одиночно, так и с партнером.

Позиции – основная (сентро), открытая (абьерта), закрытая (серрада). Уровни – верхний, средний, нижний.

Передвижения в стойке со сменой позиций и использованием различных типов шагов.

Основные боевые дистанции.

Удар лабтик – на месте, с поворотами, с различными типами шагов. Выполняется одиночно и в паре.

Очо-очо – на месте, с поворотами, с различными типами шагов. Выполняется одиночно и в паре.

Траекторная база – экис и круз. Базовая комбинация с использованием траектории экис. Базовая комбинация с использованием траектории круз. Выполнение базовых комбинаций со сменой рук, вместе с различными типами передвижений.

Ретирада с ударом в руку по принципам «лакас» и «палис». Ретирада с ударом в руку и ответным одиночным ударом лабтик.

Защиты от ударов по рукам – отдергивание, подъем руки вверх, круг. Использование защиты рук для ответного удара. Использование противником защиты рук для повторной атаки.

Сомбрада и плума на дистанции ларго – как защита и как защита с ответом. Циклические упражнения с использованием сомбрада и плума на дистанции ларго.

## **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.