

САМО ОТ ЗАЩИТА ПО Я

НИКОГДА
САМОЗАЩИТЫ



**Алексей Алексеевич Кадочников
Павел В. Липцер
Александр Игоревич Травников
Чой Сунг Мо
Самозащита от А до Я**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182536
Самозащита от А до Я: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-09101-5*

Аннотация

В этой книге представлен оптимальный набор приемов и вспомогательных упражнений из разных школ и систем боевой подготовки, с помощью которых можно составить эффективную программу личной безопасности.

Содержание

Предисловие	4
Часть первая	7
Современное каратэ как раздел рукопашного боя	7
Стойки	11
Техника ударов	31
Техника защитных действий	53
Специальные технические комплексы, ката	69
А) Технический комплекс № 1 (сокращенный)	71
Б) Технический комплекс № 2 (сокращенный)	118
Закрепление разученной техники	144
Защита и контратака при ударе рукой в голову	156
Конец ознакомительного фрагмента.	222

Алексей Алексеевич Кадочников, Александр Игоревич Травников, Чой Сунг Мо, Павел Липцер Самозащита от А до Я

Предисловие

Стержнем и основой подавляющего количества современных школ боевых искусств является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Но при этом основной побудительной причиной, заставляющей каждый год миллионы людей записываться в школы боевых искусств по всему миру, является желание овладеть навыками самообороны, чтобы научиться эффективно противостоять любому проявлению агрессии по отношению к себе, своим близким и просто окружающим нас людям. Существует несколько подходов к обучению приемам самообороны.

- Краткосрочные курсы, предназначенные для отдельных

категорий людей, не обладающих хорошей физической подготовкой. Такие системы подготовки предназначены сформировать в человеке уверенность в себе, психическую готовность дать отпор потенциальному агрессору, а также обучить его небольшому количеству приемов и знанию основных уязвимых точек на теле человека.

- Системы рукопашного боя, которые предполагают неплохую физическую подготовку занимающихся и возможность длительного обучения. Такие системы ставят своей задачей формирование стабильных боевых навыков.

- Разделы самозащиты в традиционных школах боевых искусств опираются на приобретенные занимающимися знания и навыки в процессе занятий. Приемы самообороны строятся на основе базовой техники школы, используя уже сформированные двигательные навыки занимающихся.

Безусловно, каждый из этих подходов имеет как свои преимущества, так и недостатки.

В этой книге представлен оптимальный набор приемов и вспомогательных упражнений из разных школ и систем боевой подготовки, с помощью которых можно составить эффективную программу личной безопасности.

В основу положен принцип необходимости и достаточности. Слишком большое количество учебного материала требует слишком много времени для его освоения, которым многие не располагают. В то же время слишком малое количество знания может оказаться недостаточным для понима-

ния основных принципов самообороны в целом.

Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому если что-то вам будет непонятно или какие-то положения вызовут у вас возражения, постарайтесь найти возможность проконсультироваться с квалифицированным специалистом в этой области.

Часть первая

Боевое каратэ – эффективная система самозащиты

Современное каратэ как раздел рукопашного боя

Строго говоря, искусство каратэ является японской системой рукопашного боя. Бесспорно, что любой занимающийся спортивным каратэ может применить свои навыки для защиты себя и окружающих. Однако у войны и у боя насмерть свои законы и правила.

Одним из главных отличий каратэ от других видов спорта является то, что в нем не просто есть специальный прикладной раздел, в котором учат приемам самозащиты, но и то, что само каратэ даже в его спортивном варианте является составной частью этой системы самообороны и способом специальной подготовки.

Начнем с того, что в рукопашной схватке снимаются все ограничения с правил на использование навыков и наработанных приемов и техник каратэ. Кроме того, вся техника боевого рукопашного боя по системе каратэ состоит именно

из запрещенных ударов, приемов и техник.

В специальном разделе каратэ уделяется особое внимание изучению и отработке техники нанесения поражающих ударов руками и ногами, техники борьбы, техники бросков, выполнению приемов по освобождению от захватов, выполнению удушающих и болевых приемов.

Особый раздел составляет обучение защите от угрозы оружием. Причем, оружием и древним – меч, посох, весло, и оружием непреходящим во времени – нож, палка, дубинка, и оружием современным – пистолет, автомат.

Объединяющим началом и боевого, и спортивного разделов каратэ являются общие методики и принципы подготовки обучения и тренировки. Эти принципы и методы можно назвать универсальными.

Однако считается, что иногда спортивный уклон мешает развитию абсолютных навыков овладения боевым разделом каратэ. И в то же время спортивные состязания способствуют развитию таких необходимых для овладения боевым разделом каратэ качеств, как сила воли, стремление к победе, хладнокровие и гуманизм.

Арсенал боевых техник и приемов прикладного каратэ практически неисчерпаем. Однако в его основе лежат простые приемы и техники ударов, защит, бросков и приемов, которые отрабатываются точно так же, как и в спортивном каратэ.

Следует заметить, что базовая техника и спортивного ка-

ратэ, и боевого раздела каратэ практически одинакова. Разница только в целях и условиях применения этих базовых навыков.

Уровень подготовки в каратэ определяется системой КЮ и ДАНОВ. Кю – ученическая степень. Дан – мастерская. Всего десять ученических и десять мастерских ступеней. Кроме того, в школе Дзё-Син-До предусмотрена степень кандидата на первый дан.¹

Классификация «ЮД» – «МОД»

10-кю – белый пояс

9-кю – белый пояс (одна красная полоска)

8-кю – белый пояс (две красных полоски)

7-кю – белый пояс (три красных полоски)

6-кю – синий пояс

5-кю – синий пояс (одна красная полоска)

4-кю – зеленый пояс

3-кю – зеленый пояс (одна красная полоска)

2-кю – коричневый пояс

1-кю – коричневый пояс (одна красная полоска)

1 дан хо – кандидат на мастерскую степень (черный пояс)

¹ Кандидат на первый дан тот, кто сдал экзамены на степень первого дана. Он носит черный пояс без желтых полос. После сдачи дополнительного экзамена присваивается степень первого дана. Дополнительный экзамен проводится не ранее, чем через полгода после сдачи первого экзамена.

С 1 по 10 дан – черный пояс с желтыми полосками (количество желтых полосок соответствуют степени дана).

Стойки

Методика обучения различным упражнениям системы каратэ-до предполагает подготовить занимающегося к освоению относительно сложных технических действий, которыми являются удары, защиты, броски, приемы. Для успешного овладения всем арсеналом техники необходимо усвоить ряд унифицированных стандартных положений или стоек.

Стойка хейсоку-дачи: ноги вместе, вес тела равномерно распределяется на обе ступни, корпус прямо (рис. 1).



Стойка мусуби-дачи: пятки вместе, носки врозь, под углом 90° . Вес тела распределяется равномерно на обе ступни, корпус прямо (рис. 2).



Рис. 2

Стойка хейко-дачи: ноги на ширине плеч. Внешние стороны ступней параллельны. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Корпус прямо (рис. 3).



Рис. 3

Стойка зенкутцу-дачи: носок впередистоящей стопы смотрит вперед на противника, стопа сзадистоящей ноги развернута наружу на $30-45^\circ$. Ширина между ступнями – одна ширина плеч, расстояние междупереди и сзадистоящими стопами – две ширины плеч. Впередистоящая нога согнута в колене так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности пола, сзадистоящая нога выпрямлена. До 60 про-

центов веса распределяется на впередистоящую ногу, около 40 процентов – на сзадистоящую. Корпус ровно, развернут в пределах $30-45^\circ$ (рис. 4, 5, 6).



Рис. 4



Рис. 5

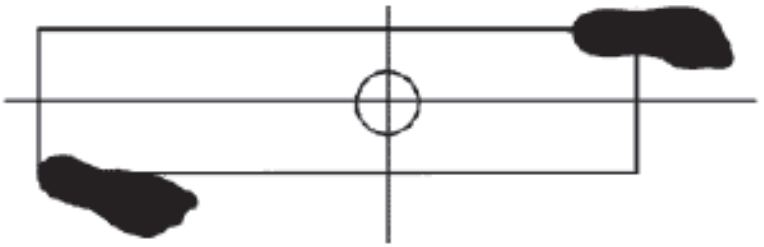


Рис. 6

Стойка кокутцу-дачи: носок впередистоящей ноги смотрит вперед на противника, стопа сзадистоящей ноги развернута наружу на 90° . Ступни стоят на одной условной прямой, образуя либо букву Т, либо Г. Расстояние между ступнями – две ширины плеч. Обе ноги согнуты в коленях, причем, колено сзадистоящей ноги смотрит максимально вперед. До 70 процентов веса тела – на сзадистоящей ноге, в пределах 30 процентов – на впередистоящей. Корпус ровно, развернут в пределах 45° (рис. 7, 8, 9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Стойка шико-дзучи: стопы ног располагаются симметрично на одной линии, расстояние между ними две ширины плеч, ступни развернуты на 45° соответственно каждая. Вес тела располагается между ногами равномерно. Колени глубоко согнуты и развернуты максимально наружу. Корпус прямо (рис. 10, 11, 12).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Стойка киб-даци: аналогична стойке шико-даци, однако внешние стороны стоп параллельны (рис. 13, 14).



Рис. 13

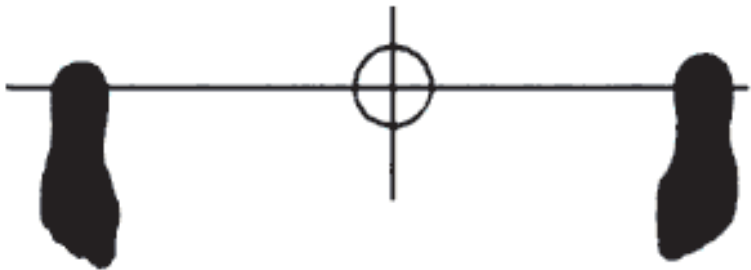


Рис. 14

Стойка некоаши-дачи: до 90 процентов веса тела перенесено на сзадистоящую ногу, около 10 процентов – на другую. Опорная нога максимально согнута в колене, а стопа развернута наружу и пределах 45° . Стопа впередистоящей ноги располагается на носке, на естественной дистанции от сзадистоящей так, чтобы ее голень была перпендикулярна поверхности пола. В качестве стилевой особенности следует заметить, что колено опорной ноги повернуто максимально вперед. Корпус ровно, плечи развернуты в пределах 45° (рис. 15, 16, 17).



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

Техника ударов

Динамическая характеристика ударов руками выдвигает эти приемы каратэ-до в ряд наиболее эффективных технических действий. Их арсенал весьма разнообразен и включает в себя разделение по направлению нанесения: прямые, боковые, удары сверху и снизу, а также по части руки, которой этот удар наносится, – удары кулаком, пальцами, ладонью и локтем.

На стадии обучения технике нанесения ударов руками основное внимание следует обратить на способы обучения, обеспечивающие точность выполнения техники и способствующие устранению наиболее характерных ошибок.

Искажение траектории ударов ведет к неоправданным энергетическим потерям, а удары неправильно сформированной кистью могут привести к травме.

В основе техники всех ударов руками лежат однотипные движения опорно-двигательного аппарата, сопровождаемые вращательным движением таза и бедер в сторону удара.

Наиболее распространенные удары:

– прямой, кулаком одноименной руки – ой-цуки (рис. 18, 19, 20);



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

– прямой удар разноименной руки – гяку-цуки (рис. 21, 22, 23);



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

– удар локтем – эмпи (рис. 24);



Рис. 24

– удар наотмашь – уракен (рис. 25).



Рис. 25

Удары ногами

Удары ногами – эффективные приемы каратэ-до, обладают большой поражающей способностью. Однако требуют бо-

лее высокой степени готовности к овладению их техникой. Особое внимание следует уделять развитию и поддержанию на необходимом уровне такого качества как гибкость тела. По траектории, направленности удары ногами можно разделить на прямые (вперед, назад, в сторону), боковые (стопой сбоку – снаружи внутрь, стопой сбоку – изнутри наружу) и удары снизу (стопой, коленом).

Методика обучения ударам ногами не отличается от методики обучения другим видам технических действий, но овладение ею требует, как правило, больших временных и физических затрат. Это объясняется в первую очередь тем, что движения, выполняемые при проведении ударов ногами, не имеют аналогов в повседневной жизни, и поэтому их применение требует повышенных нервно-мышечных усилий.

Основные удары ногами:

– удар стопой вперед – мае-гери (рис. 26, 27, 28);



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

– удар ногой в сторону – ёко-гери (рис. 29, 30, 31);



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

– удар ногой назад – уширо-гери (рис. 32, 33);



Рис. 32

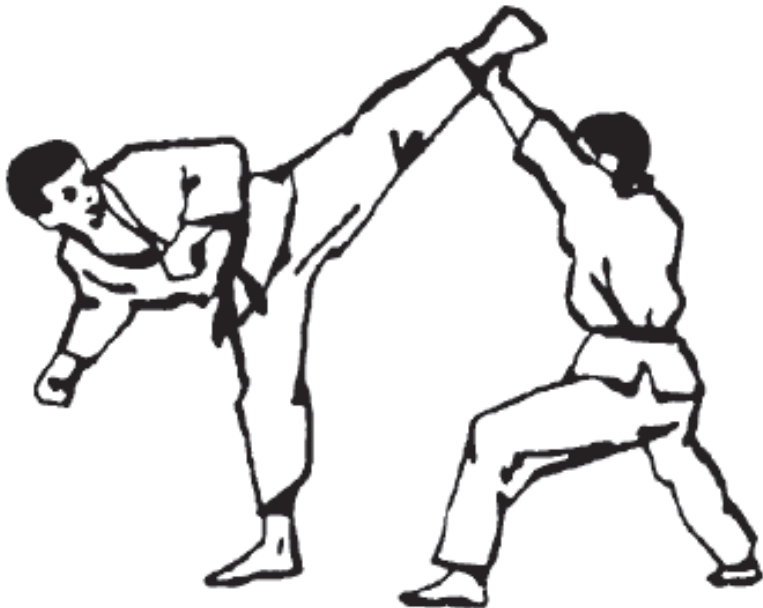


Рис. 33

– удар ногой сбоку:

а) снаружи внутрь – маваши-гери (рис. 34, 35);



Рис. 34



Рис. 35

б) изнутри наружу – ура мавашигери (рис. 36);



Рис. 36

– удар коленом – хиза-гери (рис. 37).



Рис. 37

Техника защитных действий

а) защита руками (блоки руками)

Для обучения защитным действиям на подготовительном этапе применяют методы строго регламентированного и стандартно-повторного упражнения.

Методы частичного моделирования, применяемые в форме простейших подготовительных упражнений, где атака обозначается партнером статическим положением конечной фазы удара, позволяют не только анализировать свои действия обучаемым, но и обеспечивают наглядность рациональности того или иного разучиваемого движения.

При этом следует помнить, что сами по себе блокирующие движения не могут обеспечить эффективной защиты без дополнительного маневрирования.

Защита руками, как правило, выполняется в четырех направлениях. Основными защитными действиями в каратэ-до являются отбивы предплечьем снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу и снаружи внутрь.

Наиболее распространенная защита руками:

– отбив предплечьем снизу вверх – аге-уке (рис. 38, 39, 40);



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

– отбив предплечьем сверху вниз – гедан-бараи (рис. 41, 42, 43);



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

– отбив предплечьем изнутри наружу – учи-уке (рис. 44, 45, 46);



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

– отбив предплечьем снаружи внутрь – сото-уке (рис. 47, 48, 49);



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

– вариант защиты путем отбива предплечьем с последующим захватом руки атакующего – кекете-уке (рис. 50).



Рис. 50

б) защита ногами

В качестве защитных действий ногами применяются разнообразные подставки, отбивы снаружи вовнутрь и изнутри наружу:

– один из вариантов защиты ногой – отбив стопой снаружи

внутри – мика-цуки-гери (рис. 51, 52).



Рис. 51



Рис. 52

Специальные технические комплексы, ката

Наиболее целесообразными упражнениями индивидуально-групповых занятий являются модели различных вероятных ситуаций, позволяющих разучивать и тренировать как отдельные технические действия каратэ-до (частичное моделирование), так и комплексы технико-тактических действий, направленных на достижение заданного результата (целостно-приближенное моделирование).

Модели могут различаться по сложности воспроизводимой ситуации, по целевым установкам в разучиваемой или тренируемой технике и тактике, по форме (способу создания модели).

Такое моделирование позволяет решать различные учебно-тренировочные задачи:

- направленно совершенствовать технику и тактику каратэ-до;
- обеспечить вариативность и дифференциацию в тренировке технических действий;
- увеличить остроту психологического восприятия атмосферы схватки;
- способствовать созданию наиболее точной картины последовательного взаимодействия используемых тактических и технических действий для достижения поставленных це-

лей.

Следует отметить, что на подготовительном этапе обучение в ситуационных моделях носит характер разучивания наиболее рациональных действий.

Особое значение на стадии разучивания и закрепления техники имеют упражнения, внешне напоминающие действия в ответ на заранее обусловленные действия воображаемого противника. Удары, защита и другие действия выполняются в этих упражнениях комплексно, в определенной последовательности, что способствует выработке стереотипа в «базовых» действиях системы каратэ-до и рациональному приложению нервно-мышечных усилий. Отличительной чертой этих упражнений является строгая регламентация выполняемых действий.

В качестве варианта специальных технических комплексов мы предлагаем две системы упражнений, нашедших широкое применение для обучения базовым техническим действиям, применяемым в каратэ-до по системе дзё-син-до.

А) Технический комплекс № 1 (сокращенный)

– из стойки готовности – хейко-дачи при выполнении традиционного приветствия выход в стойку хейсоку-дачи. Смена стойки осуществляется путем приставления левой ноги к правой (рис. 53, 54, 55);



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

– выход левой ногой влево в стойку кибэ-дэчи, с одновременным обозначением удара правой рукой в средний уровень – чудан-цуки-миги (рис. 56). При выполнении удара – кяй;



Рис. 56

– последовательное обозначение ударов левой и правой рукой вперед, в средний уровень – чудан-цуки (рис. 57, 58). Технические действия выполняются по пять раз каждой рукой. Последний удар – кяй;



Рис. 57



Рис. 58

– последовательное обозначение защиты отбивом предплечья снизу вверх левой и правой рукой – аге-уке (рис. 59, 60). Технические действия выполняются по пять раз каждой рукой. Последнее техническое действие – с кяй;



Рис. 59



Рис. 60

– последовательное обозначение защиты отбивом предплечьем изнутри наружу левой и правой рукой – учи-уке (рис. 61, 62, 63). Технические действия выполняются по пять раз каждой рукой. Последнее выполняется с кяй;



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

– последовательное обозначение защиты отбивом предплечьем снаружи внутрь левой и правой рукой – сото-уке (рис. 64, 65, 66).



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

Технические действия выполняются по пять раз каждой рукой. Последнее техническое действие – с кяй;

– последовательное обозначение защиты отбивом предплечьем сверху вниз левой и правой рукой – гедан-барай

(рис. 67, 68, 69). Технические действия выполняются по пять раз каждой рукой. Последнее техническое действие – с кяй;



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

– после выполнения технических действий руками, подтягивая левую ногу к правой, выход в стойку хейсоку-дachi. Руки согнуты в локтях – хиките (рис. 70);



Рис. 70

– обозначение удара ногой в нижний уровень – гедан-гери (рис. 71, 72, 73). При выполнении технического действия производится предварительный захлест голени (рис. 74). Технические действия выполняются по 5–10 раз вначале ле-

вой, затем правой ногой. Завершающие действия и той, и другой ногой сопровождаются кяй;



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

– обозначение удара подъемом ноги – кинтеки-гери (рис. 75, 76, 77, 78). Технические действия выполняются по 5–10 раз сначала левой ногой, затем правой. Последнее дей-

ствие и той, и другой ногой сопровождается кяй. При выполнении технического действия производится предварительный подъем колена (рис. 75);



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

– перед выполнением следующего технического действия необходимо совершить переход из стойки хейсоку-дачи в стойку миги-зенкутцу-дачи, отшагивая левой ногой назад, последовательно исполнив защиту сначала гедан-барай, за-

тем мо-роте-учи-уке (рис. 79, 80, 81, 82). Защита гедан-барай выполняется с кяй, а мороте-учи-уке – с резким выдохом;



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

– обозначение удара ногой в средний уровень – гяку-мае-гери (рис. 83, 84, 85, 86). При выполнении техническо-го действия производится предварительный захлест голени (рис. 83). Технические действия выполняются по 5–10 раз

вначале левой ногой, затем, после смены стойки и выхода в хидери-зенкутцу-дачи, те же действия совершаются правой ногой (рис. 86). Последний удар правой и левой ногой сопровождается кяй;



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

– перед выполнением следующего технического действия необходимо вернуться в стойку хейсоку-дachi и произвести руками хиките (рис. 87). Затем голова поворачивается в сторону выполнения удара ногой (рис. 88).



Рис. 87



Рис. 88

– следующее техническое действие является комбинированным. Сначала выполняется защита ногой – мика-цуки-гери, а затем обозначается режущий удар ребром стопы в сторону, в нижний уровень – фумикоми-еко-гери (рис. 89, 90).

Технические действия выполняются сначала 5–10 раз левой ногой, затем, не меняя стойки, повернув голову вправо, те же действия совершают правой ногой (рис. 91). Завершающие действия и правой, и левой ноги сопровождаются кяй;



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

— после окончания последнего технического действия, оставаясь в стойке хейсоку-дачи, руки в хиките, голову поворачивают прямо с одновременным выполнением в среднем темпе защиты мороте-гедан барай, отставляя левую ногу в

сторону, – выход в стойку хейко-дачи (рис. 92, 93). После совершения традиционного приветствия – выход с одновременным выполнением защиты мороте-гедан-барай в стойку хейко-дачи. Все переходы производятся за счет перемещения левой ноги (рис. 94, 95, 96).



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96

Б) Технический комплекс № 2 (сокращенный)

- из стойки готовности – хейко-дачи, при выполнении традиционного приветствия, выход в стойку хейсоку-дачи. Смена стойки осуществляется путем приставления левой ноги к правой (см. рис. 53, 54, 55);
- из стойки хейсоку-дачи, отставляя правую ногу назад, выход в стойку хидари-зенкутцу-дачи с одновременным выполнением защиты хидари-гедан-барай (рис. 97, 98);



Рис. 97



Рис. 98

– передвижение вперед, в стойку zenkutsu-dachi, с одновременным обозначением удара одноименной с ногой рукой в средний уровень – ой-цуки-чедан (рис. 99, 100, 101). Тех-

ническое действие производится 3–5 раз вперед, а затем после поворота на 180° с одновременным выполнением защиты гедан-барай совершаются те же действия в обратную сторону. В конце завершения каждой дорожки – кяй;



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

– после возвращения на исходное место производится разворот на 180° в стойку зенкуцу-дачи с одновременным совершением защиты гедан-барай и силовой смены рук (рис. 102, 103, 104). При этом занимает положение, характерное для выполнения удара гяку-цуки;



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

– передвижение вперед, в стойке зенкутцу-дачи, через промежуточную стойку шико-дачи с одновременным обозначением удара разноименной рукой в средний уровень –

гяку-цуки-чедан (рис. 105, 106, 107). Техническое действие производится 3–5 раз вперед, а затем после разворота на 180° с одновременным выполнением защиты гедан-барай и последующей затем силовой смены рук те же действия производятся в другую сторону. В конце завершения каждой дорожки – кяй;



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

– после выполнения движений второй дорожки и возвращения на исходное место производится разворот на месте на 180° в стойке зенкутцу-дачи с одновременным совершени-

ем защиты аге-уке. После этого осуществляется передвижение вперед в стойке зенкутцу-дачи с одновременным выполнением защиты аге-уке одноименной рукой (рис. 108, 109, 110). Техническое действие выполняется 3–5 раз вперед, а затем после разворота на 180° те же действия производятся в другую сторону. В конце каждой дорожки – кяй;



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110

– после выполнения движений второй дорожки и возвращения на исходное место производится разворот на месте на 180° в стойке зенкутцу-дачи с одновременным исполнением

защиты гедан-барай. После этого осуществляется передвижение вперед в стойке шико-дачи (корпус и условная линия, проходящая через стопы, располагается под углом в 45° по направлению к движению) с одновременным выполнением защиты рукой – гедан-барай (рис. 111, 112, 113, 114). Техническое действие производится 3–5 раз вперед, а затем те же действия руками выполняются в аналогичной стойке, отходя назад. В конце каждой дорожки – кяй;



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

– после выполнения последнего технического действия и возвращения в исходное место производится выход в стойку хейко-дachi с одновременным выполнением защиты мо-

ро-те-ге-дан-ба-рай в среднем темпе. Выход осуществляется посредством подтягивания сзади стоящей ноги через обязательное кратковременное принятие промежуточной стойки хейсоку-даци (рис. 115).



Рис. 115

После выполнения традиционного приветствия – выход с одновременным выполнением защиты мороте-гедан-барай в стойку хейко-дачи. Все переходы выполняются за счет пере-

мещения левой ноги (см. рис. 93, 94, 95, 96).

Закрепление разученной техники

На этапе совершенствования, помимо обучения элементарным техническим действиям, решаются задачи по закреплению и дальнейшему совершенствованию разученной техники. Для этого применяются методы частичного и целостно-приближенного моделирования вероятных действий при выполнении атакующей техники и техники защитных действий.

В простейших боевых упражнениях действия строго регламентируются и выполняются методами стандартно-повторного упражнения. При этом выполнение техники ударов и защит с элементами направленного ограничения их траектории позволяет закрепить полученные в результате выполнения специальных технических комплексов – ката умения действовать в реальных пространственно-временных условиях.

В качестве вариантов вероятных атакующих и защитных действий может быть использована техника, разученная в упражнениях тей-тай-ден-хо (омоте) и сенчин-суги-кобо (омоте):

– варианты отработки атакующих действий руками (рис. 116, 117);



Рис. 116



Рис. 117

– варианты отработки атакующих действий ногами
(рис. 118, 119, 120, 121);



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

– варианты отработки защитных действий руками
(рис. 122, 123, 124, 125);



Рис. 122



Рис. 123

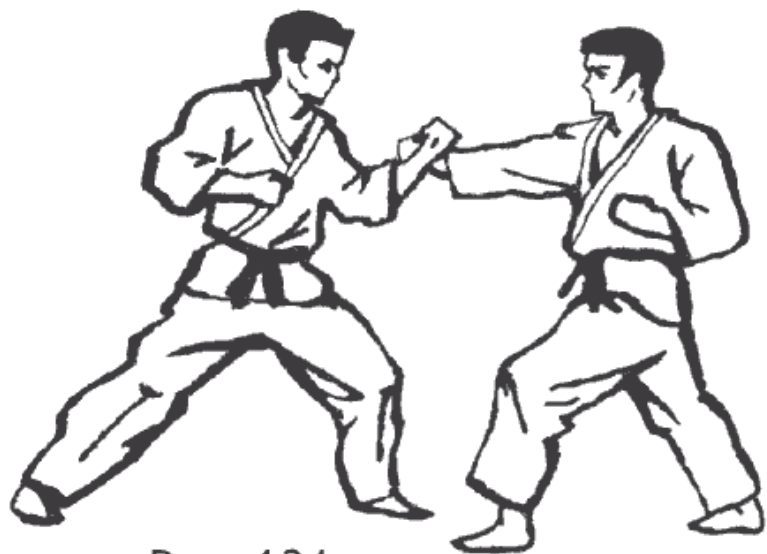


Рис. 124

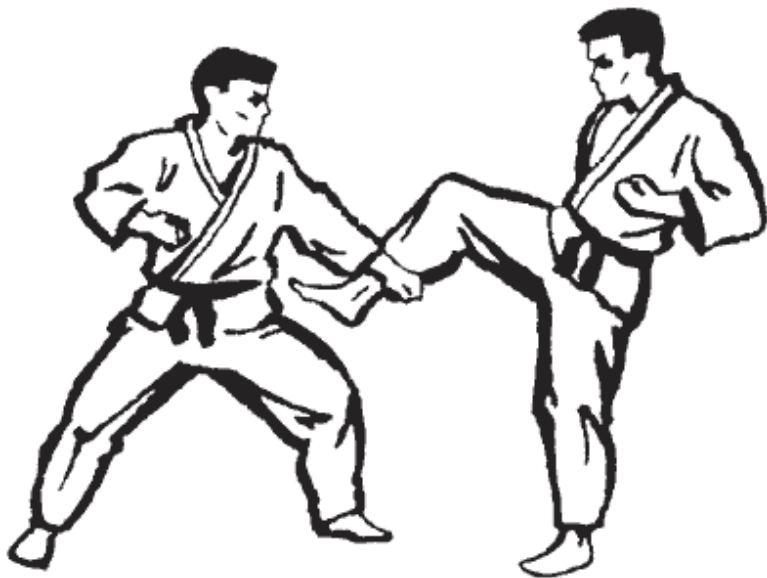


Рис. 125

– вариант отработки защитного действия ногой (рис. 126).

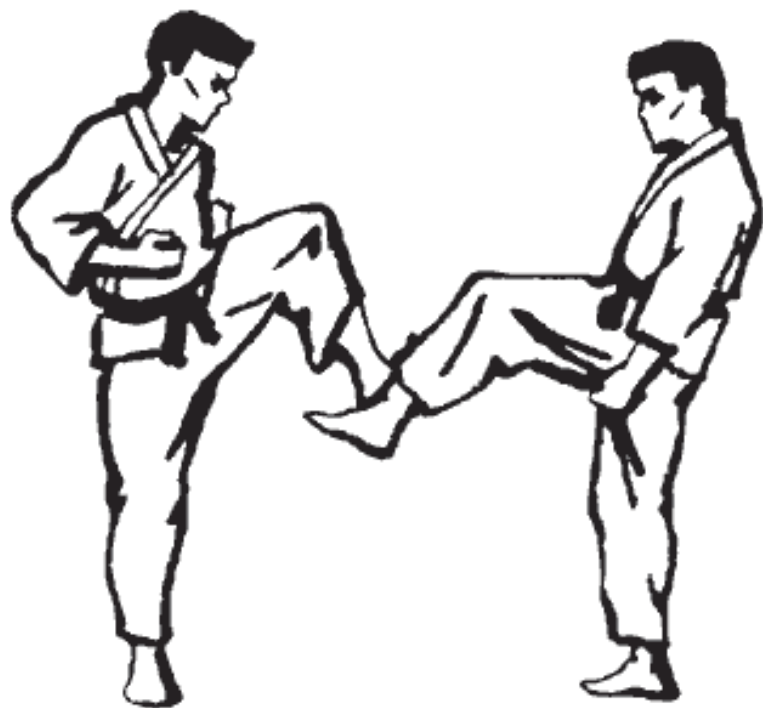


Рис. 126

Защита и контратака при ударе рукой в голову

Все технические действия выполняются из стандартного положения (см. рис. 127), где атакующий находится в левосторонней стойке, а защищающийся – в стойке готовности.

Атакующий выполняет однотипный удар правой рукой в голову с одновременным шагом одноименной ногой вперед.

Прием № 1

а) исходное положение (рис. 127);

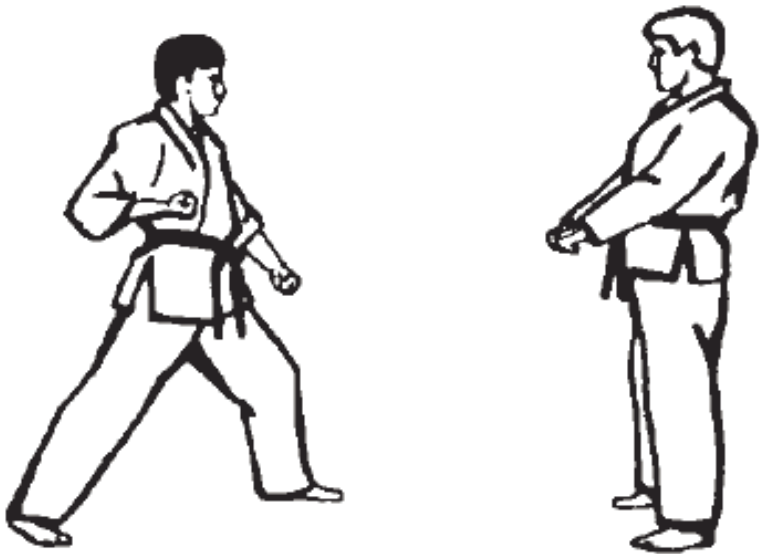


Рис. 127

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки назад-вправо с одновременной защитой (рис. 128);

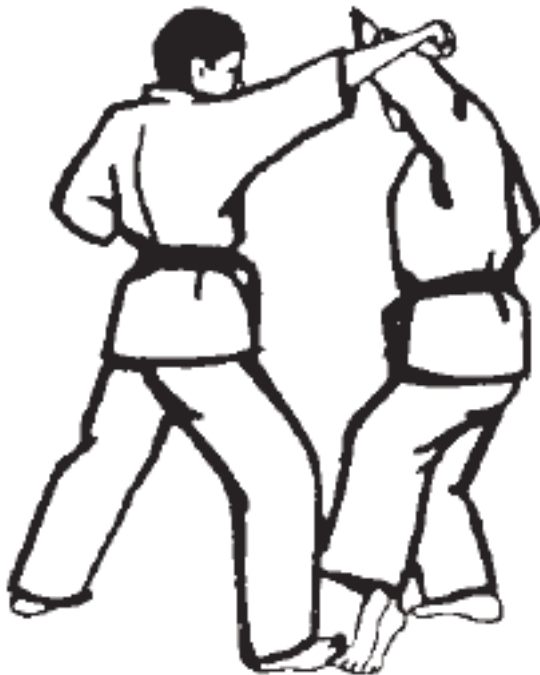


Рис. 128

в) с захватом бьющей руки и шагом левой ногой вперед-влево контратака разноименным ударом правой руки в голову атакующего (рис. 129).



Рис. 129

Прием № 2

а) исходное положение (рис. 130);

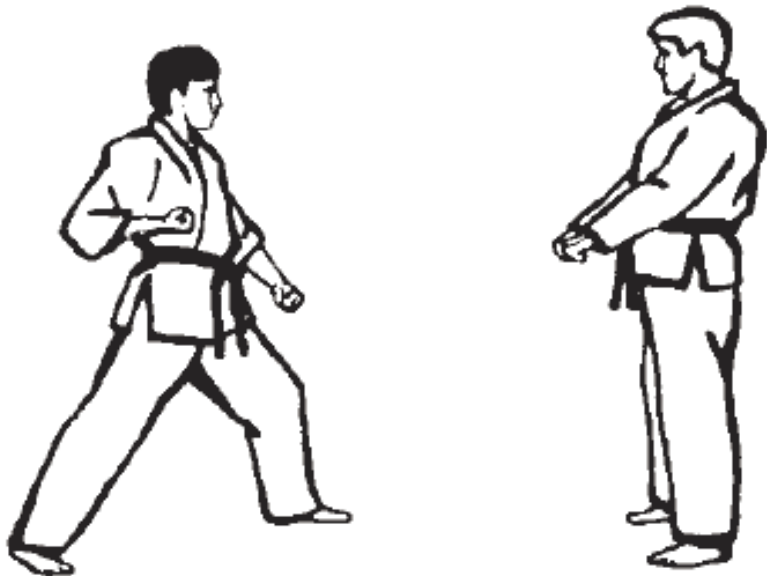


Рис. 130

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки назад-вправо с одновременной защитой (рис. 131);

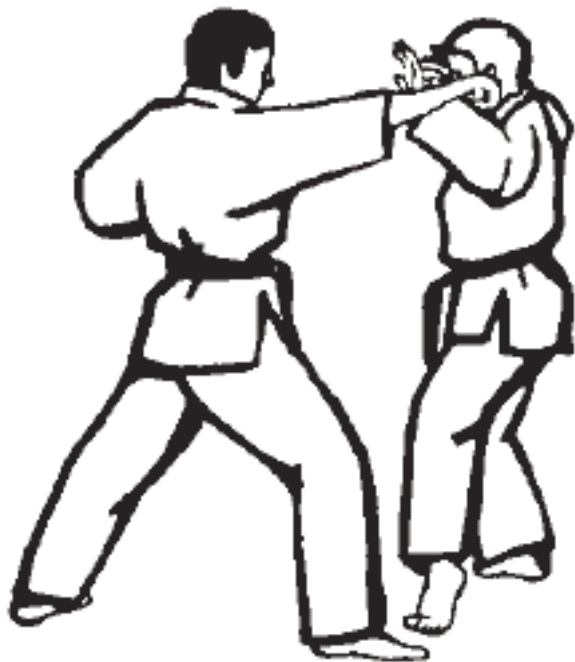


Рис. 131

в) с захватом бьющей руки и шагом левой ногой вперед-влево контратака ударом ребром ладони правой руки сверху (рис. 132).



Прием № 3

а) исходное положение (рис. 133);

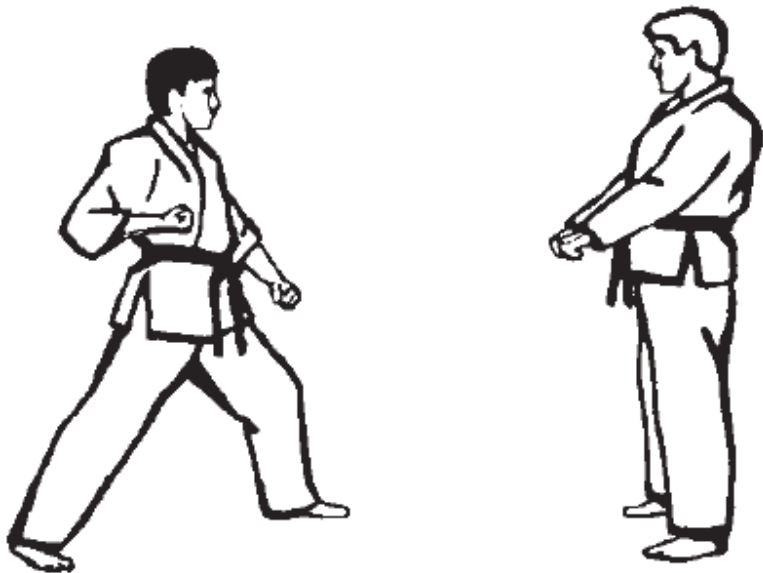


Рис. 133

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки назад-вправо с одновременной защитой (рис. 134);



Рис. 134

в) с захватом бьющей руки и шагом левой ногой вперед-влево контратака ударами правой рукой в голову и корпус атакующего (рис. 135, 136, 137).



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

Прием № 4

а) исходное положение (рис. 138);

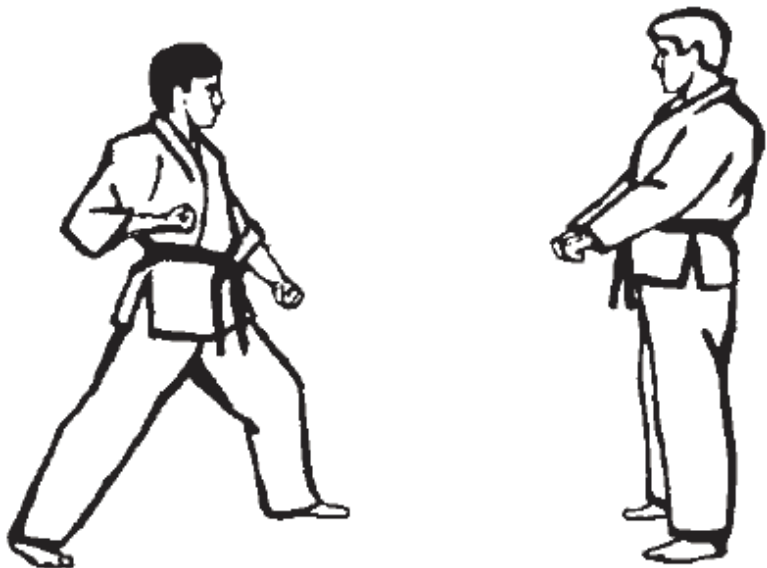


Рис. 138

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки вперед, разворачиваясь правым боком к атакующему с одновременной защитой правой рукой (рис. 139);



Рис. 139

в) не меняя положения ног – удар правой рукой наотмашь в голову атакующего и разноименный удар левой рукой в корпус с выходом в правостороннюю стойку (рис. 140, 141).



Рис. 140



Рис. 141

Прием № 5

а) исходное положение (рис. 142);

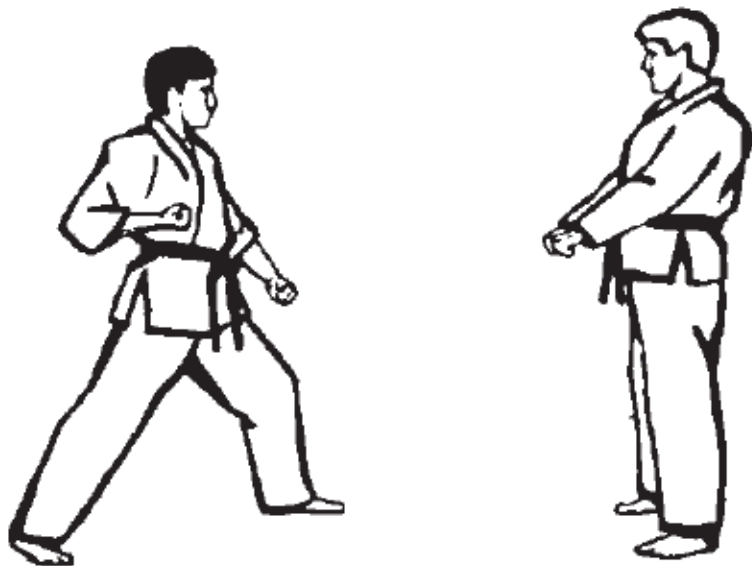


Рис. 142

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит правой ногой назад, в левостороннюю стойку, с одновременной защитой левой рукой (рис. 143);



Рис. 143

в) контратака правой ногой в корпус (рис. 144).



Рис. 144

Прием № 6

а) исходное положение (рис. 145);



Рис. 145

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит левой ногой вперед, параллельно движению атакующего с одновременной защитой левой рукой (рис. 146);



Рис. 146

в) контратака разноименным ударом правой руки в корпус с одновременным выходом в левостороннюю стойку (рис. 147).



Рис. 147

Прием № 7

а) исходное положение (рис. 148);



Рис. 148

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит левой ногой вперед, параллельно движению атакующего с одновременной защитой локтем левой руки (рис. 149);



Рис. 149

в) контратака разноименным ударом правым локтем по

корпусу с одновременным выходом в левостороннюю стойку (рис. 150).



Рис. 150

Прием № 8

а) исходное положение (рис. 151);

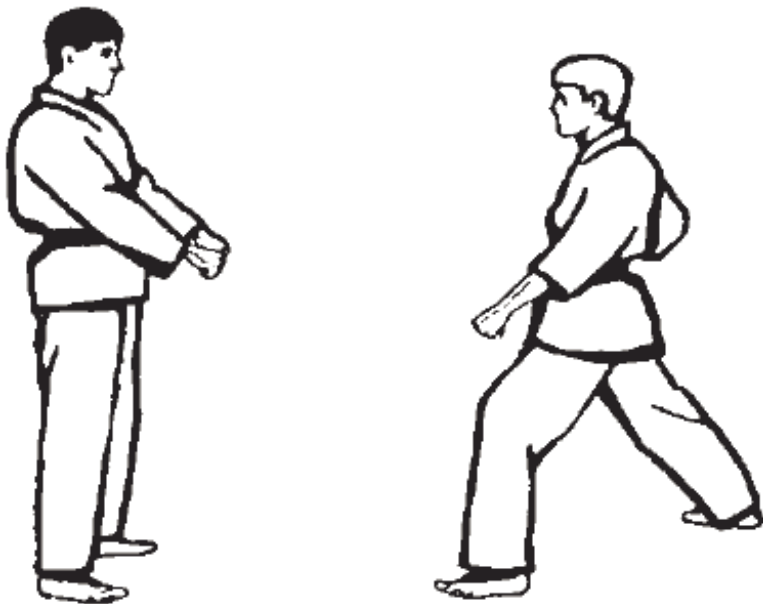


Рис. 151

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки назад-влево с одновременным блокированием ладонью правой руки (рис. 152);



Рис. 152

в) контратака ребром стопы правой ноги с одновременным захватом бьющей руки атакующего своей правой рукой (рис. 153).



Рис. 153

Прием № 9

а) исходное положение (рис. 154);

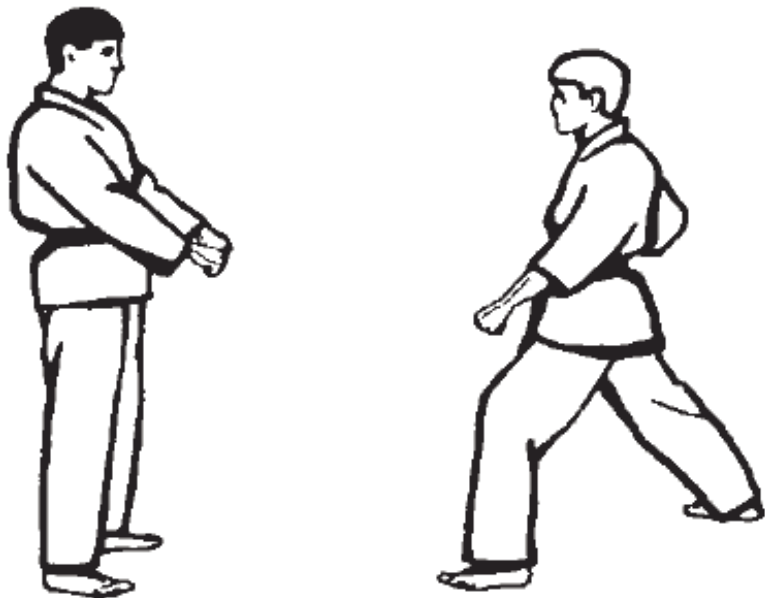


Рис. 154

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки назад-влево с одновременным блокированием ладонью правой руки (рис. 155);



Рис. 155

в) захват бьющей руки атакующего своей правой рукой с одновременной контратакой круговым ударом правой ноги по корпусу (рис. 156, 157).

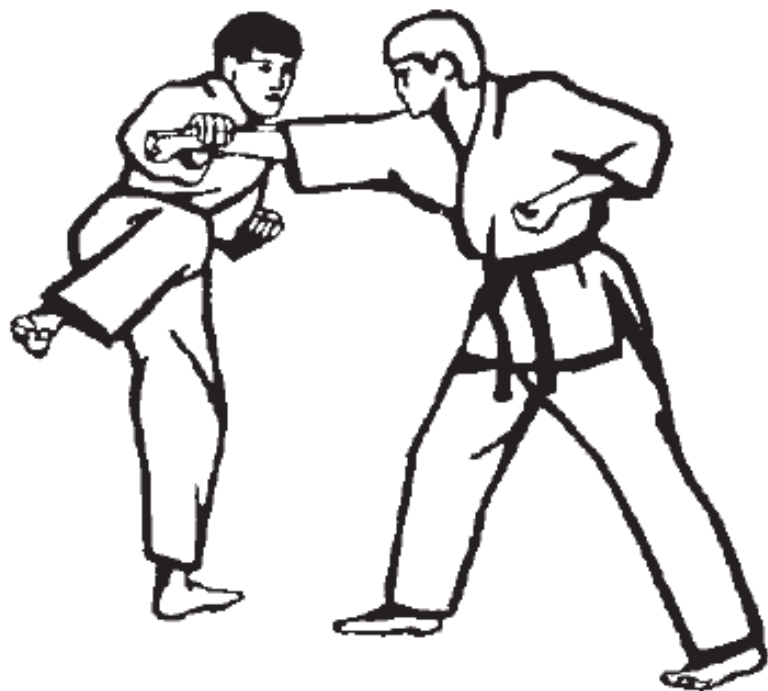


Рис. 156



Рис. 157

Прием № 10

а) исходное положение (рис. 158);

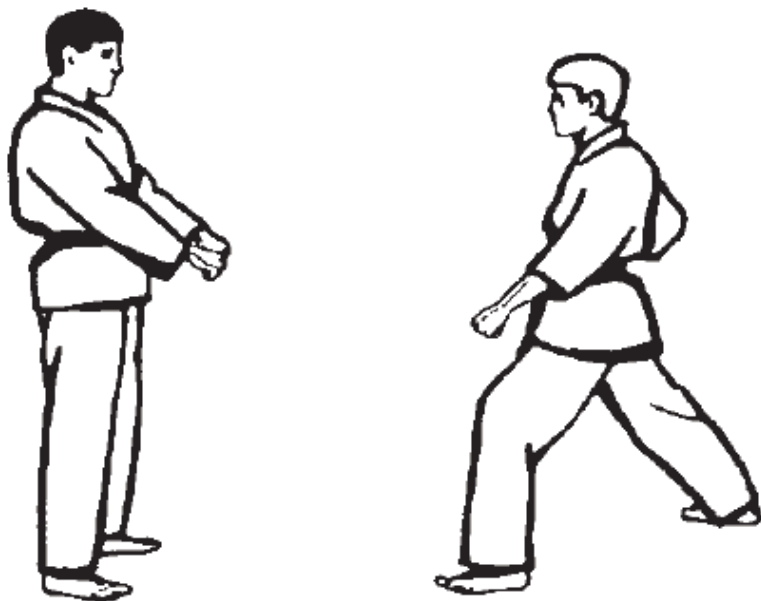


Рис. 158

б) при атаке правой рукой в голову шаг левой ногой вперед-влево с одновременной защитой руками «скрестно» (рис. 159);

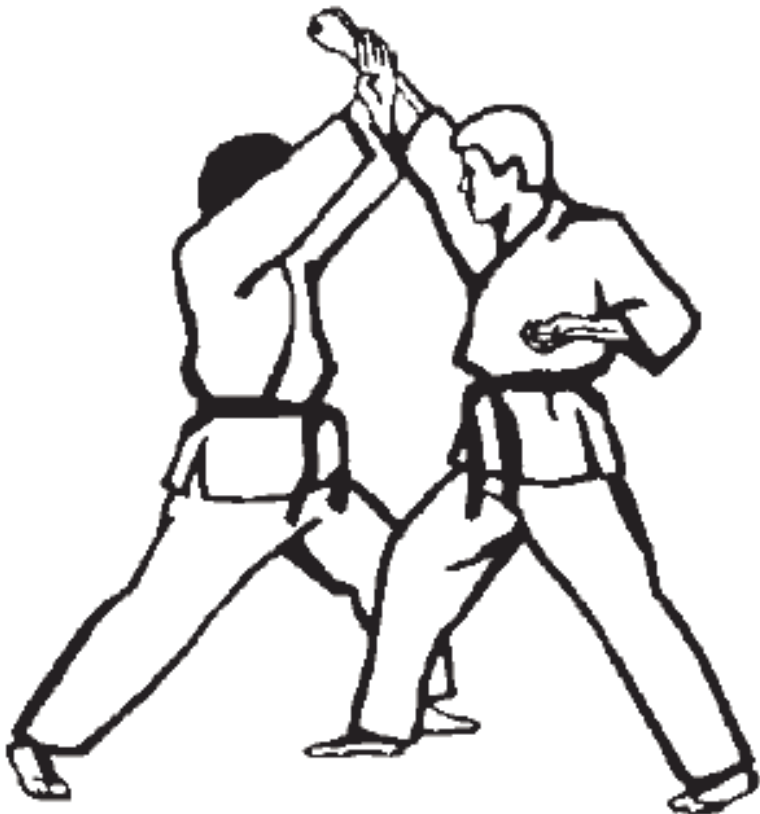


Рис. 159

в) захват бьющей руки атакующего двумя руками с одновременным резким рывком на себя, удар правым коленом в

корпус (рис. 160).



Рис. 160

Прием № 11

а) исходное положение (рис. 161);

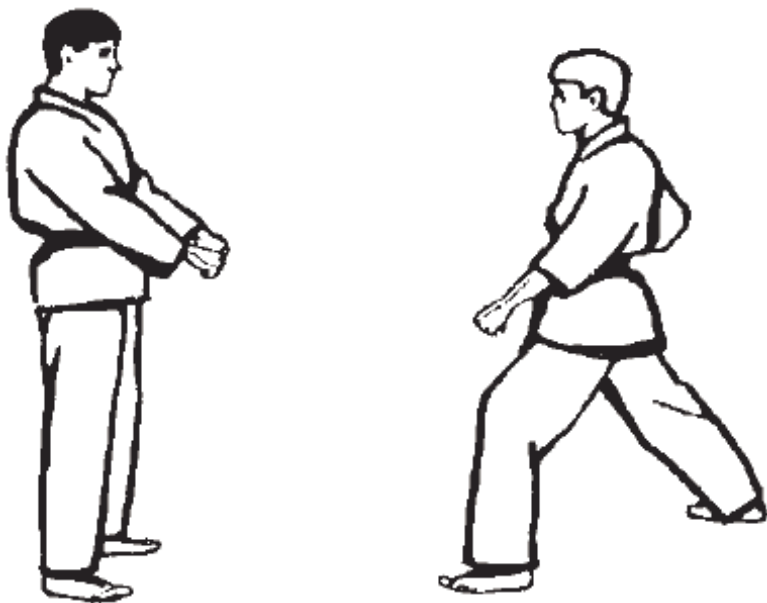


Рис. 161

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит левой ногой вперед с одновременной защитой «квадрат» (рис. 162);



Рис. 162

в) контратака правой рукой в голову и левой рукой в корпус (рис. 163, 164).



Рис. 163



Рис. 164

Прием № 12

а) исходное положение (рис. 165);



Рис. 165

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся уходит с линии атаки шагом левой ногой вперед-влево с одновременной защитой правой рукой (рис. 166);



Рис. 166

в) контратака в корпус тремя последовательными ударами руками (левой, правой и опять левой) (рис. 167, 168, 169).



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

Прием № 13

а) исходное положение (рис. 170);



Рис. 170

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит правой ногой вперед с одновременным скручиванием корпуса и защитой «квадрат» (рис. 171);



Рис. 171

в) контратака левой ногой в корпус с одновременным шагом левой ногой вперед-влево, круговой удар ребром правой руки в голову (рис. 172, 173).



Рис. 172



Рис. 173

Прием № 14

а) исходное положение (рис. 174);

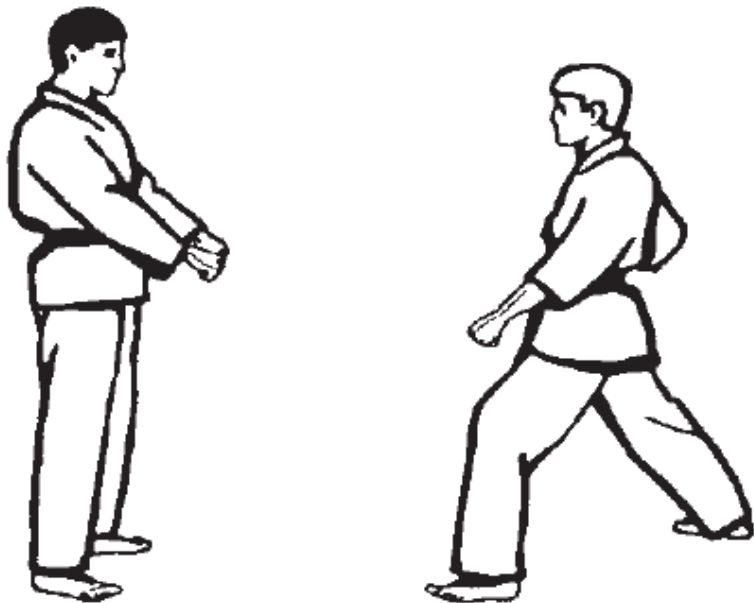


Рис. 174

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит правой ногой вперед с одновременной защитой левой рукой (рис. 175);



Рис. 175

в) подтягивая левую ногу к правой и разворачиваясь правым боком к противнику, удар снизу-вверх локтем правой руки в голову (рис. 176).



Рис. 176

Прием № 15

а) исходное положение (рис. 177);

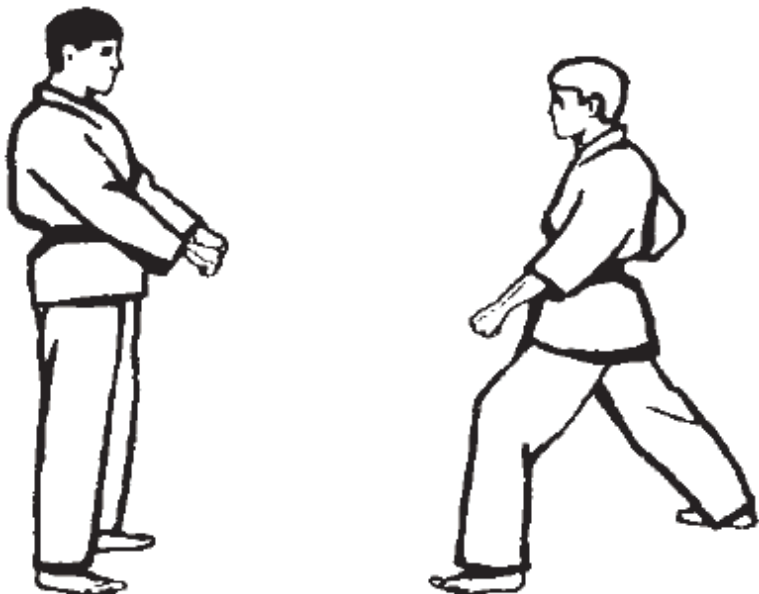


Рис. 177

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся разворачивается на левой ноге правым боком к противнику с одновременной защитой двумя руками за счет использования вращательного момента (рис. 178);



Рис. 178

в) контратака в голову ударом ребром ладони обеих рук с одновременным шагом правой ногой вперед-вправо (рис. 179).



Рис. 179

Прием № 16

а) исходное положение (рис. 180);



Рис. 180

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит правой ногой вперед с одновременной защитой левой рукой (рис. 181);



Рис. 181

в) не меняя положения ног, контратака ударом снизу-вверх локтем правой руки по корпусу (рис. 182).



Рис. 182

Прием № 17

а) исходное положение (рис. 183);

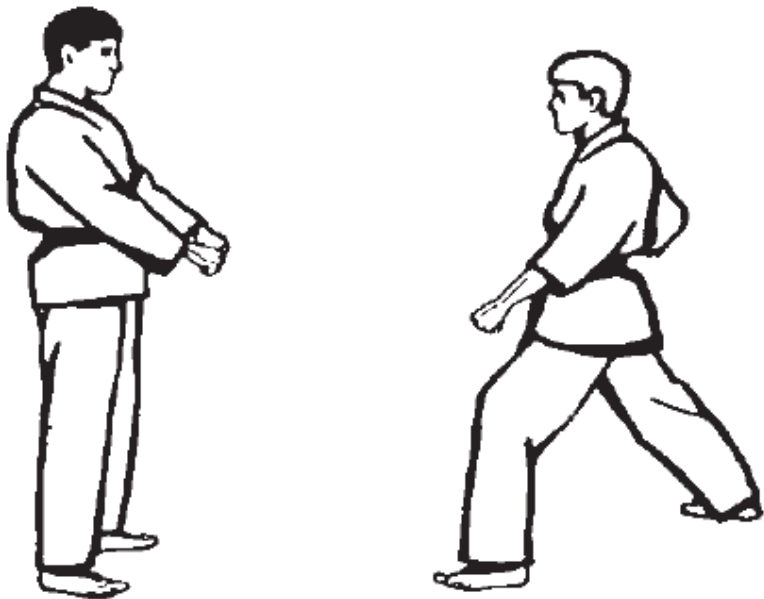


Рис. 183

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит правой ногой вперед с одновременной защитой левой рукой (рис. 184);



Рис. 184

в) не меняя положения ног, контратака круговым ударом локтем правой руки по корпусу (рис. 185).



Рис. 185

Прием № 18

а) исходное положение, атака и защита аналогичны приему № 17 (см. рис. 183, 184);

б) немного подтягивая левую ногу к правой, контратака круговым ударом локтем правой руки в голову (рис. 186).

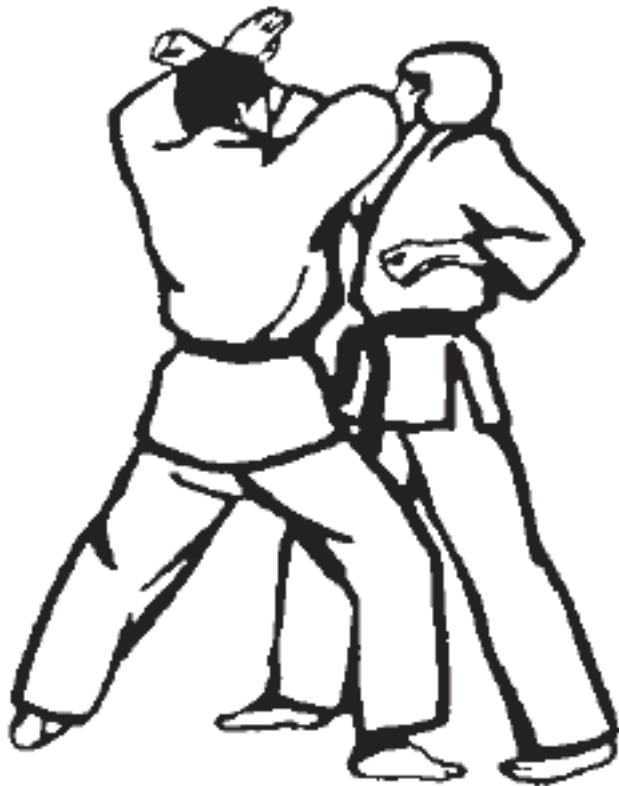


Рис. 186

Прием № 19

а) исходное положение (рис. 187);



Рис. 187

б) при атаке правой рукой в голову защищающийся выходит левой ногой вперед с одновременной защитой двумя руками скрестно (рис. 188);



Рис. 188

в) разворачиваясь на месте на 180 градусов и захватив правой рукой бьющую руку атакующего, контратака ударом ребром ладони левой руки по шее наотмашь (рис. 189).



Рис. 189

Прием № 20

а) исходное положение, атака и защита аналогичны приему № 19 (см. рис. 187, 188);

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.