

С. ЦВЕЛЁВ

# ПУТЬ КАРАТЭ



ОТ УЧЕНИКА ДО МАСТЕРА. ТОМ 2



# С. Цвелёв (Орис Орис)

## Путь каратэ – от ученика до Мастера. Том 2

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67670618](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67670618)

SelfPub; 2022

### Аннотация

Впервые в нашей стране предпринята попытка обобщить личный опыт автора, отдавшего большую часть своей жизни изучению теории и практики восточных единоборств. Приводятся оригинальные материалы, касающиеся психофизической подготовки адептов боевых искусств. Затрагиваются нравственные проблемы, прослеживаются философские истоки карате-до, ведущие своё происхождение от учения Будды. Даже по самому подробному учебнику нельзя стать мастером каратэ. Для этого нужен Учитель. Тогда о чём же эта книга? О том, без чего нельзя стать мастером.

Автор много лет серьёзно и углублённо занимался изучением восточных боевых искусств: каратэ, дзюдо, кунг-фу, дим-мак (искусство отсроченной смерти). Книга освещает все этапы подготовки в каратэ – от азов до высшего мастерства, включая Дим-Мак и удары без касания (энергетические удары). Энциклопедическое издание в трёх томах.

# Содержание

Раздел 1. Теория и практика "Уке-Ваза" –	12
Техники защиты	
Некоторые блоки Кунг-фу	24
Некоторые блоки Каратэ	37
Методы отработки блока "Сейкен чудан сото-уке" в Кихон	51
Важные замечания по выполнению блока "Сейкен чудан сото-уке"	55
Методы отработки блока "Сейкен чу дан учи-уке"	76
Практика применения блока "Учи-уке"	85
Варианты контратак после защиты "Учи-уке"	86
Горизонтальный блок предплечьем "Сейкен дзедан аге-уке"	88
Методы отработки блока "Сейкен дзедан аге-уке" в Кихон	97
Некоторые важные моменты при выполнении блок "Сейкен дзедан аге-уке"	100
Блок предплечьем от ударов снизу "Гедан-бараи"	107
Техника выполнения блока предплечьем "Гедан-бараи"	109
От блока "Гедан-бараи" к контратаке ударом	114

"Теттсуи-учи"	
Варианты применения низкой защиты	120
Блок "Гедан-барай" из положения рук за ухом.	124
Блок двумя руками "Сейкен чудан учи-уке гедан-барай"	129
Блок ребром ладони "Шуто-уке"	131
Основные моменты	135
Защита изогнутым и вертикальным ребром ладони "Татэ-шуто-уке", "Каке-шуто-уке"	153
Блок "Каке шуто-уке"	156
Боковой отводящий блок кистью ("Паксао")	159
Блок согнутым запястьем Какуто-уке	164
Блок "Фумикоми аге-уке".	171
Крестообразный блок "Дзудзи-уке"	173
Боковое крестообразное блокирование "Йоко-дзудзи-уке"	177
Техника выполнения усиленного блока "Сейкен чудан моротэ-уке"	181
Защита обратным клином "Сокумен какиваки-уке"	184
Двойная защита предплечьем "Сокумен дзедан-уке" и "Хита мае йоко-камае".	188
Защита слева предплечьем "Сокумен учи-коми"	191
Использование защиты для нападения	193
Одновременная защита и контратака	196

Раздел 2. Теория и практика техники ударов руками	200
"Дзуки-ваза" – техника нанесения проникающих ударов руками	203
Теория и практика "Дзуки-ваза"	205
Методика отработки удара "Ойе-дзуки"	215
Удар кулаком вперед с выпадом разноименной ноги – "Сейкен гьяку-дзуки"	217
Некоторые разновидности удара "Ойе-дзуки"	228
Удар "Сейкен маваши-дзуки" по дуге сбоку и его применение	236
Поднимающийся удар "Аге-дзуки"	238
Короткий удар снизу вверх "Сейкен ура- дзуки"	240
Удар вертикальным кулаком "Татэ-дзуки"	243
От удара "Татэ-дзуки" – к "Ура-дзуки"	246
Удар двумя руками "Яма-дзуки"	247
"Авасэ-дзуки"	249
"Хасами-дзуки"	250
"Хейко-дзуки"	253
Удар "Сокумэн-Дзуки" после выполнения защиты предплечьем "Коши-камае"	254
"Учи-ваза" – техника нанесения рубящих ударов руками	258
"Шуто-учи" – удар ребром ладони	265
Отработка удара "шуто-учи"	271

Обработка удара "Шуто гаммэн-учи"	276
Удар "Гаммэн шуто-учи" и некоторые способы его применения	279
Удар ребром ладони в ключицу "Шуто сакотсу-учи"	280
Рубящий удар в ключицу "Шуто сакотсу-учикоми"	282
Удар "Косточкой вишни" "Сейюрюто-учи"	284
Удар "Кистевой пикой" – "Нуки-тэ"	288
Техника выполнения удара "Кистевой пикой" – "Нуки-тэ"	292
Удар концами пальцев раскрытой кисти – "Нуки-тэ"	294
Удар основанием кулака – "Тэттсуи-учи"	299
Некоторые способы нанесения удара основанием кулака – "Тэттсуи-учи"	303
Удар основанием ладони – "Шотэй-учи"	304
Удар тыльной частью кулака – "Уракен-учи"	307
Некоторые способы применения удара "Уракен-учи"	320
Удар двумя пальцами "Нишикен-учи"	322
Удар одним пальцем – "Иппон нуки-тэ"	325
Удары локтями – "Эмпи-учи"	326
Удар локтем вперед – "Мае-эмпи-учи"	330
Удар локтем в сторону – "Йоко-эмпи-учи"	333
Удар локтем вниз – "Отоши-эмпи-учи"	336

Удар локтем сбоку – "Йоко-маваши-эмпи-учи"	338
Удар локтем вверх – "Татэ-эмпи-учи"	340
Удар локтем назад – "Уширо-эмпи-учи"	342
Раздел 3. Теория и практика "Гери-ваза" – техники нанесения ударов ногами	354
Удар ногою вперед "Мае-гери"	406
Удар стоящей впереди ногою – "Мае аши мае-гери".	416
Прямой удар вперед со средней дистанции – "Мае-гери мо"	423
Удар на короткой дистанции – "Мае-гери тхикама"	426
Удар передней ногой после перемещения – "Сурикондэ мае-гери"	428
Толчковые удары ногой "Мае-гери кекоми"	432
Удар в пах подъемом ноги – "Кин-гери"	439
Удар передней ногою после прыжка в длину – "Тобикондэ мае-гери"	442
Удар ногою вперед в прыжке – "Тоби мае-гери"	444
Боковой удар ногою "Маваши-гери".	455
Высокий боковой удар – "О маваши-гери"	463
Удар по дуге передней ногой после ее перемещения – "Сурикондэ маваши-гери"	466
"Ко маваши-гери"	468

Удар впередистоящей ногою – "Мае аши маваши-гери"	470
"Тобикондэ мавашаи-гери"	473
Удар в прыжке – "Тоби мавашаи-гери"	475
"Ура мавашаи-гери"	477
"Сурикондэ ура мавашаи-гери"	483
Удар ногой "полумесяц" – "Микадзуки-гери"	486
"Мавашаи-куби-гери"	492
Обратный боковой удар подъемом ноги – Тьяку мавашаи-гери"	495
Удар ногою в сторону – "Йоко-гери"	499
Маховый удар в сторону – "Кеаге сокуто йоко- гери"	505
Проникающий толчковый удар в сторону – "Кекоми сокуто йоко-гери"	511
Длинный удар задней ногой – "Сокуто тома"	516
Удар "сокуто" передней ногой – "Мае аши сокуто"	518
Удар передней ногою после перемещения – "Сурикондэ сокуто"	520
Рубящий "сокуто" – "Фумикири"	522
Топчущий удар ногою – "Фумикоми"	525
Удар "сокуто" в высоком прыжке – "Тоби гери сокуто"	529
Удар ногою назад – "Уширо-гери"	532
"Уширо-гери"	534



Длинный удар пяткой назад – "Уширо-гери тома"	537
Удар пяткой с разворотом в воздухе – "Тоби уширо-гери"	547
Передняя подсечка в полупрыжке	549
Передняя подсечка с упором на руки	555
Уход от подсечки подскоком с последующей контратакой ударом "Тоби йоко-гери"	556
Использование ног в качестве блока	558
Защита ногами при атаках в пах	561
Об авторе	564
Контакты	570

# С. Цвелёв (Орис Орис)

## Путь каратэ – от ученика до Мастера. Том 2

Во втором томе книги «Путь каратэ» автор очень подробно и детально дает основы ударов базовой техники движений защиты, нанесения ударов руками и ногами. Начиная от простого к сложному, рассматриваются и анализируются механика каждого движения, внутренние психические составные силы, техника прохождения фаз расслабления и концентрации энергии, без чего совершенно невозможно выполнение ни одного приема.

Истинное искусство каратэ, – искусство высшей гуманности, – учит так провести поединок, чтобы нападающий сам отказался от своих намерений, не получив при этом никаких повреждений.

Этот вид боевого искусства требует не только колоссальных волевых и физических затрат, но также является школой воспитания и становления людей честных и порядочных по своей сути, красивых телом и умом.



# **Раздел 1. Теория и практика "Уке-Ваза" – Техники защиты**





*В разделах первого тома книги мы уже не раз останавливались на том, что "дух" КАРАТЭ всегда предписывает применять движения защиты, а не нападения. Никогда не постигнет его истинной техники тот, кто с самого начала своих занятий как следует, не усвоит эту мысль.*

**Но защита никогда не должна быть пассивной.** Она должна сводиться к тому, чтобы, мешая атаке противника путем остановки ее собственной силой мышц, или используя для этого силу инерции противника, или же, мешая ее завершению более быстрой контратакой, лишить противника физической возможности продолжать атаку. **Главное, без чего не может быть и речи об эффективности проводимой вами защиты, – это ее непрерывность с последующей за ней контратакой.** А это достигается исключительно только лишь путем длительных и систематических тренировок.





В основе почти всех блоков лежат движения по окружности или полуокружности. Но неверно будет считать, что блоки по прямой линии или под прямыми углами неправильны. Просто, иногда они менее эффективны, чем окружные движения.

**Правильно выбранная защита оставляет для вас хорошую позицию для атаки, не говоря уже о том, что сама по себе защита может служить отличным атакующим движением.** Блокируя руку или ногу противника с силой и быстротой, вы можете отбить у него охоту к продолжению атаки. Можно также защищаться и контратаковать одновременно. Можно просто только парировать удар или изменить его направление легким отбивом рукой или ногой или же вывести противника из равновесия. При этом **старайтесь блокировать атаку в самом ее начале, научитесь предвидеть ее.**



Существуют еще и такие способы защиты, когда вы после проведения блока не контратакуете, а отходите в безопасное положение и выжидаете удобный момент для эффективной контратаки. Предвидя вид и направление атаки, *вы, защищаясь, должны научиться перехватывать инициативу и использовать атаку противника с выгодой для себя.*

Многие из новичков, готовясь к соревнованиям, зачастую очень много времени тратят на изучение сложных комбинированных ударов или приемов, концентрируя все свое внимание на отработке непрерывных атак в ущерб базовым приемам защиты. Это ошибочное представление происходит от недопонимания сущности КАРАТЭ и других видов воинственных искусств. Некоторые мастера рукопашного боя обладают настолько мощной техникой защиты, что их противники попросту не выносят боли от выполняемых ими блоков и вынуждены отступать.



Научитесь защищать себя, не уничтожая других. Не пренебрегайте тренировкой фундаментальных движений, способствующих укреплению рук, кистей и ступней. Не переходите к изучению высшей техники, не усвоив прочно базовую технику. Помните, что смысл всех приемов, как нападения, так и защиты не в уничтожении противника, а в предотвращении его атаки. В этом – "дух" борьбы и проявление высшего мастерства спортсмена.

Приступая к изучению техники защиты, твердо усвойте себе следующие положения: *лицо защищайте движением снизу вверх; область паха и ноги – отбивом в сторону или движением сверху вниз.* Всякая защита должна иметь определенное направление, иначе она может оказаться неэффективной.



А теперь детально остановимся на основных приемах защиты, применяемых как в КАРАТЭ, так и в КУНГ-ФУ.

# Некоторые блоки Кунг-фу

1. Отводящий блок ребром ладони с уходом назад в стойку "ножницы".





2. Отводящий блок гребнем кисти с уходом назад.



3. Низкий блок типа "гедан-барай" со стойки "присед" с колена прямо перед собою. Применяется от ударов ногами. Левая кисть готова для проведения контратаки или защиты от удара в голову.



4. Блок основанием ладони от ударов в живот или пах с уклоном в сторону.



5. Низкое сметающее блокирование. Применяется как от ударов ногами, так и от ударов руками. Передняя нога тут же проводит подсечку.



6. ОТВОДЯЩИЙ блок внешней частью кисти по атакующей руке с последующим ее захватом для выведения про-

тивника из равновесия, или же с мгновенной атакой пальцами открытой кисти в глаза, горло, сердце, живот.





7. Блок основанием кулака с одновременной защитой коленом от удара ногою. Левая рука готова к контратаке.



8. Тот же блок, но от уха и с уклоном в сторону.



# Некоторые блоки Каратэ

Боковой комбинированный блок двумя руками "Сокум-эн-авасэ-уке"



Блок основаниями ладоней "Тэйшо-авасэ-уке"





Блок скользящим локтем "Хидзи-сури-уке"



Вариант защиты обратным клином и блок тыльной стороной запястья "Какуто-уке"



Блок предплечьем снаружи вовнутрь – "Сейкен чудан со-то-уке"



A black and white photograph showing the back of a man with a beard and short hair. He is wearing a dark-colored t-shirt. The words "Javel Inn" are printed in a white, stylized, cursive font across the upper back of the shirt. The man is looking to the right of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

Javel Inn

*Исходное положение*: реверсная рука вытянута вперед; кулак блокирующей руки находится возле уха, большой палец – внизу. Защиту против удара, скажем, в солнечное сплетение проводят предплечьем. Кисть при этом может быть сжата в или раскрыта.





*Некоторые мастера проводят этот блок не от уха, а из положения блокирующей руки перед лбом. Но в обоих способах **предплечье движется к атакующей руке противника по дуге**. Локоть согнут под углом 90 градусов. В момент удара по руке тыльная часть вашего кулака обращена к противнику и расположена по высоте на уровне вашего подбородка. Предплечье по всей траектории движения поворачивается вокруг оси на 180 градусов против часовой стрелки (если блок проводится правой рукой) и в момент удара находится почти в перпендикулярном к полу положении. Блокирующая поверхность – костистая часть ниже от запястья.*

# Методы отработки блока "Сейкен чудан сото-уке" в Кихон

Примите правостороннюю переднюю стойку "МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ". Левая рука вытянута вперед на уровне груди ладонью вниз. Кулак правой руки находится возле правого уха ладонью вперед.

Дав толчок бедрами против часовой стрелки, отдерните левую руку к бедру, сжимая ее в кулак таким образом, как будто хватая что-то. Кисть при этом поворачивается на 180 градусов по ходу часовой стрелки. В это же время правая рука, также вращаясь в предплечье, начинает движение снаружи вовнутрь вперед. В момент блока ладонь ее направлена к вам.

В конечной стадии защиты замрите и проверьте: левый кулак над бедром ладонью вверх; верхний край правого кулака находится на высоте подбородка; плоскость груди находится в плоскости блока (положение *ХАНМИ*).

Вернувшись в исходное положение, отрабатывайте блок на обе руки и из разных стоек, после чего переходите к отработке техники в движении.

Для этого примите вашу обычную стойку и одновременно с движением левой ступни назад пошлите правый кулак к правому уху. Синхронно вытягивайте вперед левую руку. До окончания шага резко отдерните назад левую руку и прове-

дите блок правым предплечьем снаружи вовнутрь.

Сделав шаг вперед, возвратитесь в исходное положение.



Отрабатывайте технику блока в движении назад, вперед, в

сторону, левой и правой рукой. Не забывайте менять стойки. Внимательно следите за выполнением всех пунктов техники "СОТО-УКЕ".

## **Важные замечания по выполнению блока "Сейкен чудан сото-уке"**

Чем резче и быстрее отдергивается к бедру реверсная рука, тем мощнее и сильнее будет передаваемый блокирующей руке толчок от вращения бедер. Но не путайте вращение бедер с вращением плеч. Они здесь ни при чем.

Защита должна идти снаружи вовнутрь, но не сверху вниз, а сбоку, в сторону. Локоть при этом прочно закреплен под углом 90 градусов вниз. Чрезмерное выпрямление или сгибание его ведет к неэффективной защите. Расстояние от бедра до локтя на ширину ладони в положении *ХАНМИ* будет достаточным. Увеличение его, равно как и уменьшение, ведет к ошибке. Локоть должен как бы делить ваше туловище пополам.

Запястье блокирующей руки не должно быть согнутым. Выпрямите и сильно напрягите его.





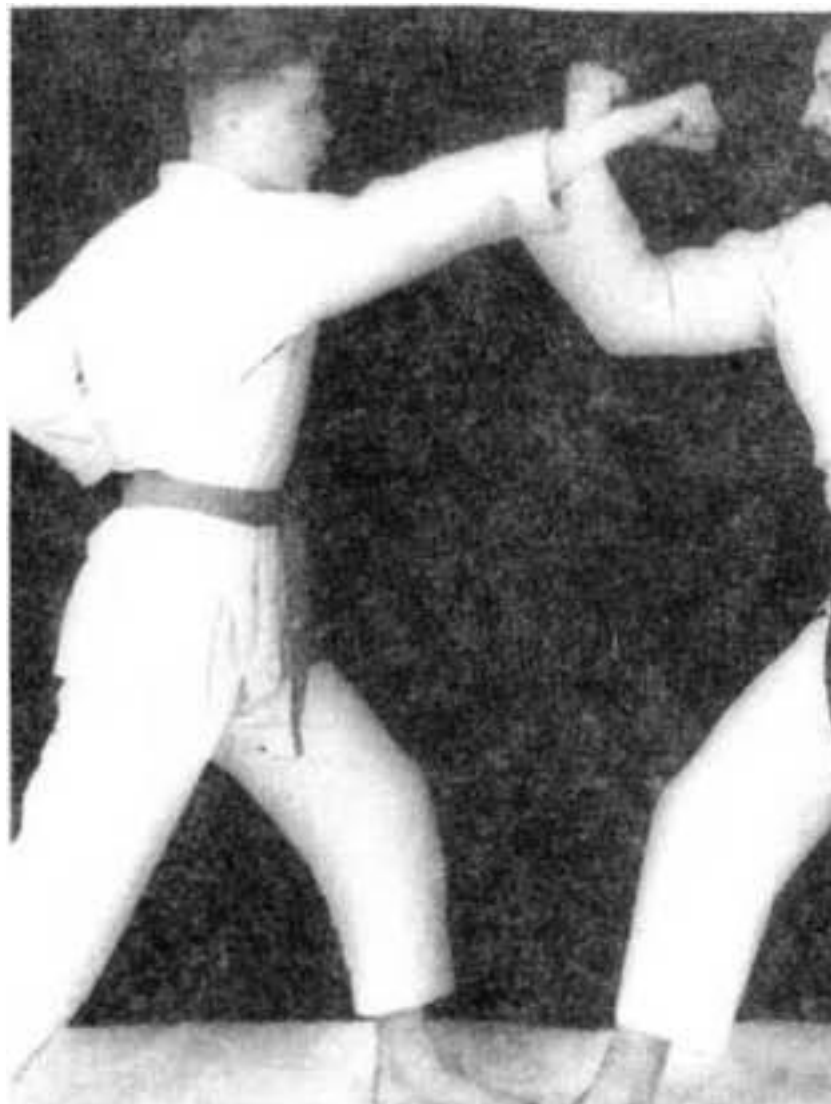




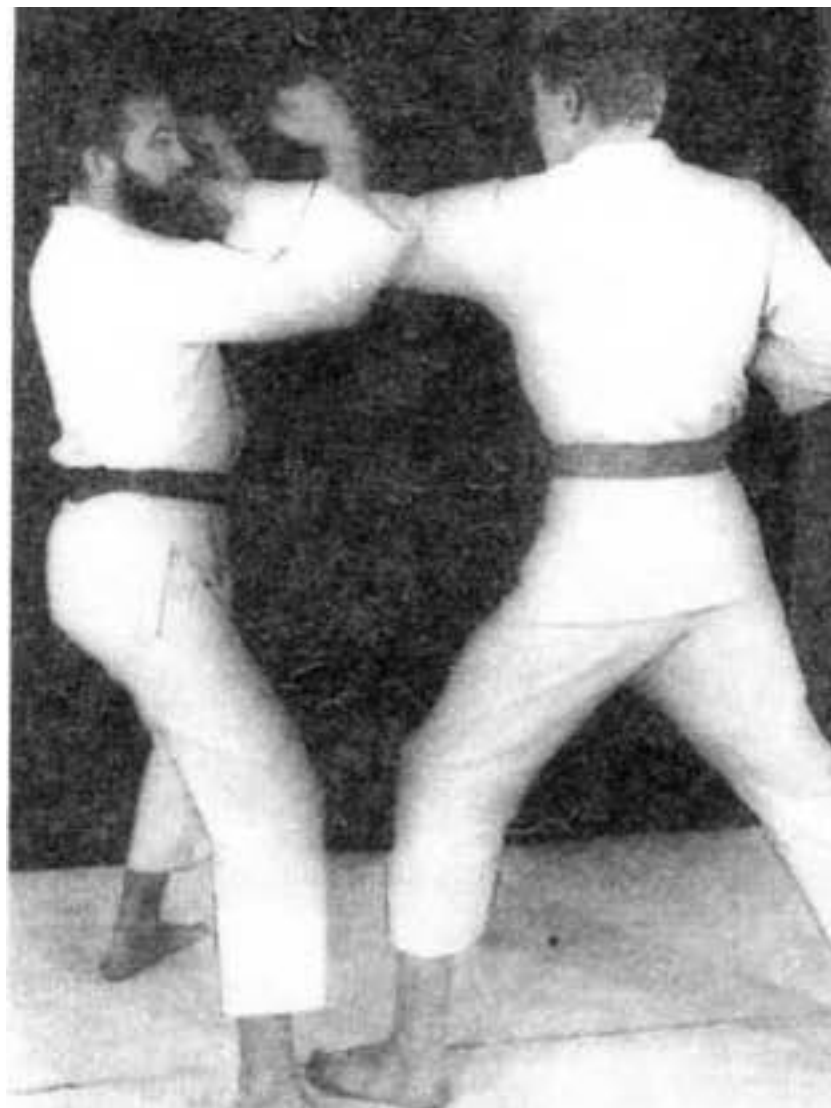
Во время проведения блока резко отдергивайте реверсную руку к бедру, при этом плотно сжимая кулак. Вращайте бедра, как бы вливая их силу в движение блокирующей руки. Плоскость груди держите в плоскости блока.



Реверсная рука движется назад к бедру по прямой, одновременно вращаясь вокруг собственной оси от положения ладони вниз до положения ладони вверх.



При выполнении любого приема атаки или защиты исключительно важно отрабатывать технику вращения бедрами.











**Вертикальный блок предплечьем изнутри наружу**  
**"Сейкен чудан учи-уке"**



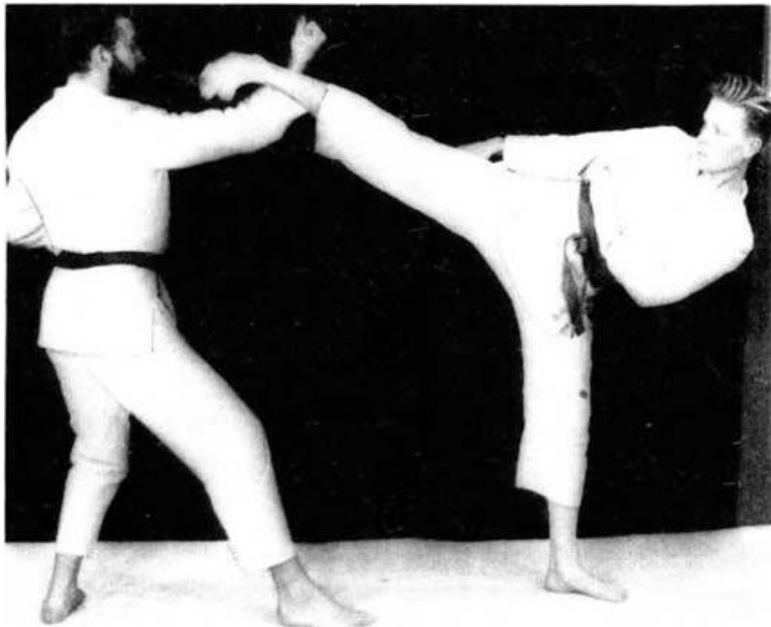


Защита начинается из положения левого кулака, обращенного тыльной своей стороной вперед, перед правым бедром. Правая рука вытянута вперед над левой, ладонь смотрит вниз. При атаке противника в корпус левая рука начинает двигаться от правого бедра изнутри вверх и вперед. Локоть при таком движении предплечья служит ему как ось вращения. Блокирующая левая рука движется от правой, которая в это время отдергивается в положение над правым бедром ладонью вверх. Бедрa начинают свое вращение по часовой стрелке. **Движения рук и бедер должны быть четко скоординированы, так как чем большая сила будет, производится во время вращения бедер, тем сильнее будет блок.**









В момент контакта с рукой противника локоть должен быть расположенным под углом 90 градусов на расстоянии ширины ладони от бедра, а кулак – на уровне подбородка. Предплечье держите почти перпендикулярным полу. Вращайте им по часовой стрелке при движении вперед для защиты и при отдергивании реверсной руки к бедру.

Все основные моменты, отмеченные при изучении защиты *"СЕЙКЕН ЧУДАН СОТО-УКЕ"*, приемлемы и к защите изнутри наружу. Отличие состоит только в направлении их

движения.

# Методы отработки блока "Сейкен чу дан учи-уке"

Приняв переднюю левостороннюю стойку *ХИДАРИ ЗЕН-КУТСУ-ДАЧИ*, разверните бедра и плечи вперед, правую руку вытяните впереди себя ладонью вниз, а левый кулак поместите перед правым бедром ладонью вверх.

Траектория движения левой руки проходит изнутри наружу под отдергиваемой назад к бедру правой рукой. Бедро вращается по часовой стрелке.



В момент защиты туловище находится в положении *ХАН-МИ*, то есть плоскость груди ориентируется в плоскости бло-

ка. Левое предплечье почти перпендикулярно полу, верхний край кулака расположен на уровне подбородка. Правый кулак находится под правым бедром.

Вращая бедра против часовой стрелки, возвратитесь в стойку "*ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*".

После отработки блока в обе стороны, приступайте к тренировке в движении.

Приняв левостороннюю стойку, сделайте шаг назад левой ногой, вытягивая одновременно при этом кисть левой руки вперед, а правый кулак, посылая к левому бедру ладонью вниз. Продолжая отшагивать левой ногой назад, отводите левую руку к левому бедру, поворачивая предплечье по часовой стрелке до положения ладони вверх. В это же время взмахом вынесите правую руку изнутри наружу. Все движение совершается за счет вращения бедра по ходу часовой стрелки. Корпус в положении *ХАНМИ*.

Шагом вперед вернитесь в стойку "*ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*".

Отработку ведите с отшагиванием попеременно в обе стороны, а затем с шагом вперед из стоек *КИБА-ДАЧИ*, *ХАЧИДЗИ-ДАЧИ* в стойки *КОКУТСУ-ДАЧИ* и *ЗЕНКУТ-СУ-ДАЧИ*.

Во время изучения этого блока обратите внимание на то, чтобы защита не осуществлялась одной только рукой. Все время помните о моменте вращения бедрами. Используйте полностью реакцию отдергиваемой назад руки.



Форма и выполнение блока "*сейкен-чудан учи-уке*" отличается от "*сото*" тем, что траектория блокирующей руки, начинаясь под плечом реверсной руки, проходит под ней по окружности изнутри наружу. Для блока, так же как и в "*сото-уке*" используется предплечье, кисть при этом разворачивается для усиления встречного эффекта.

**И еще одно очень важное замечание. У новичков есть тенденция двигать всю руку изнутри наружу. Это неправильно.** Ваше предплечье должно двигаться по принципу раскрываемого веера, в котором осью вращения служит локоть. Положение локтя блокирующей руки должно почти не изменяться.

Старайтесь не применять этот блок против ударов в голову. *Он эффективен при защите от ударов в корпус.*





**ОШИБКА:** здесь заключается в том, что локоть блокирующей руки совершает не вращательное движение вокруг собственной оси, а поступательное движение к линии атаки, что удлиняет время, затрачиваемое на проведение защиты.



**ОШИБКА:** блокирующая рука не перекрыла плоскость атаки противника, грудь и блок находятся не в одной плоскости.

# Практика применения блока "Учи-уке"



# Варианты контратак после защиты "Учи-уке"



"ГЪЯКУ-ДЗУКИ"



*"УРАКЕН-УЧИ"*

# Горизонтальный блок предплечьем "Сейкен дзедан аге-уке"







В конечной стадии этот блок от удара в голову выполняется предплечьем, расположенным на расстоянии сжатого кулака в области спереди и чуть выше своего лба. В момент соприкосновения с рукой противника ваше предплечье должно находиться под углом к горизонтали, а угол между плечом и предплечьем должен быть тупым или прямым, но не острым. В этом случае удар противника пройдет над вашей головой, и вы примите хорошее положение для быстрой контратаки реверсной (неблокирующей) рукой. Перед защитой эта рука вытягивается вперед и одновременно с движением вверх блокирующего предплечья резко отводится к бедру.



**Сила реакции способствует более резкому проведению блока.** Кулак этой руки в начале движения смотрит вниз, а в конце – вверх. Локоть ее, после соприкосновения с бедром, прижимается к нему сильнее и продолжает двигаться по нему как можно дальше назад за спину. В среднем положении ладонь реверсной руки проходит над предплечьем блокирующей руки.

*Огромную роль в проведении не только этой защиты, но и почти всех приемов КАРАТЭ, играет момент вращения бедрами.* Умение вовремя и правильно включить силу бедер в блок или удар может оказать решающее воздействие на эффективность защиты или атаки. Без этого не может быть и речи о необходимой быстроте, силе и резкости. *В данной защите вращение бедром против часовой стрелки дает толчок для проведения блока правой рукой, а по часовой стрелке – левой рукой. Корпус находится в положении ХАНМИ.*



Рука, проводящая защиту, начинает свой путь от бедра. Сжатый кулак в этом положении расположен ладонью вверх. Локоть до тех пор, пока не выйдет за пределы бедра, скользит по нему. В среднем положении (под реверсной рукой) рука расположена вовнутрь и далее продолжает вращаться вокруг своей оси. В момент касания руки противника кулак расположен ладонью наружу. *Старайтесь ударить по атакующей руке относительно далеко от своей головы и, не прекращая вращать предплечьем, отведите удар вверх над головой.*

Если противник находится слишком близко, и вы не располагаете ни временем, ни местом в пространстве для проведения вышеописанного блока, то в этом случае можно просто очень быстро и сильно поднять предплечье прямо вверх, быстро поворачивая его при этом.



Если вы превосходите противника по силе и технике, то необязательно возвращать предплечье по дуге ко лбу после того, как удар был нейтрализован. Траектория предплечья может продолжаться дальше вверх и вперед. Но безопаснее все же вести блокирующую руку по дуге.



# Методы отработки блока "Сейкен дзедан аге-уке" в Кихон

Станьте в левостороннюю переднюю стойку "ХИДАРИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", развернув бедра и плечи прямо вперед.

Подняв правое предплечье до уровня лба, раскройте ладонь наружу. Левый кулак ладонью вверх находится на левом бедре.

Одновременно с вращением бедер по часовой стрелке, начинайте отводить правую руку к правому бедру, а левое предплечье, разворачивая кулак наружу, поднимайте до уровня лба. Траектория движения левой руки находится снаружи от правой, которая над бедром сжимается в кулак ладонью вверх. В этом положении туловище находится в *ХАНМИ* (боком к противнику).

Вращая бедра против часовой стрелки, вернитесь в исходную позицию. Отрабатывайте все движение, меняя блокирующие руки.

После этого из положения левосторонней передней стойки скользните левой ногой назад, проделав блок левой рукой. *Возвращаясь в исходное положение, проведите блок правой рукой.*

После отработки из этой стойки отрабатывайте защиту с шагом назад из положения *правосторонней стойки*.

Переходите к отработке блока с движением вперед, тща-

тельно следя за выполнением всех пунктов техники.

Отработка блока от удара рукой в лицо в передвижении назад.



# Некоторые важные моменты при выполнении блок "Сейкен дзедан аге-уке"

Не расслабляйте свой кулак, особенно в момент блокировки. Чтобы блок не был вялым и слабым, напрягите мышцы брюшного пресса, передав их напряжение широчайшим мышцам спины, дельтовидным и затем уже мышцам блокирующей руки в виде волнообразного потока силы. Не забывайте, что этому потоку обязательно должен предшествовать *резкий толчок вращающихся бедер*.

*Угол между плечом и предплечьем блокирующей руки во время ее поднимания должен быть прямым.* Другая рука отдергивается в положение над бедром. На протяжении всего пути оба предплечья поворачиваются вокруг оси в противоположных направлениях. **Проходя на уровне подбородка, они должны пересечься.** Блокирующая рука всегда снаружи.

Оба локтя, проходя вдоль бедер, должны тесно соприкасаться с ними. **От начала и до конца локоть движется по окружности** и в момент завершения защиты находится ниже кисти, *на высоте уха и как можно ближе к нему.*

Все время держите локоть согнутым. Напрягайте мышцы запястья и предплечья.

Защищайтесь так, как будто вы намерены вогнать предплечье в кость руки противника.

### ОШИБКИ:

– В момент защиты плечо и предплечье блокирующей руки образуют очень большой угол.

– Корпус во время блока ушел чересчур вперед. Теряется равновесие.

– Плечо и предплечье образуют между собой острый угол.





После проведения защиты, при условии, что бедра вращались верно, после достижения предельного напряжения в области живота автоматически происходит их обратное "раскручивание", способствующее более быстрому и сильному проведению контратаки. Сила этого обратного вращения идет теперь от бедер к плечам, предплечью и, усиливаясь за счет мышц плечевого пояса, "выливается" через кулак в тело противника в виде мощного контрудара. Заметим, что *если начало защиты имело разницу во времени движения реверсной и блокирующей рук*, то **после ее проведения обе руки заканчивают движение одновременно.**





## ОШИБКИ:

– Не отводите блокирующее предплечье слишком далеко от головы. Удар противника может достигнуть цели.

– Не держите предплечье слишком близко к голове. Блок теряет свою эффективность, как и в случае слишком низкой защиты.

# **Блок предплечьем от ударов снизу "Гедан-бараи"**





# **Техника выполнения блока предплечьем "Гедан-бараи"**

Блокирующая рука движется вниз из положения возле уха к колену одноименной ноги, не выходя за его пределы. Следите за тем, чтобы плечи не были наклонены вперед, а были параллельны полу и стремились попасть в одну плоскость, образованную коленом передней ноги и блокирующей рукой.











## От блока "Гедан-бараи" к контратаке ударом "Теттсуи-учи"

Если противник наносит удар ногой или рукой в область нижнего пояса (*ГЕДАН*), то вы можете отбить его атаку в сторону за счет сильного движения предплечьем от плеча вниз и немного в сторону.

Приняв стойку "*КИБА-ДАЧИ*", начинайте скользить левой ногой назад в *МИГИ* "*ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ*". Левая рука при этом выносится вперед ладонью вниз, а правая рука из положения "кулак лежит на левом плече" начинает скользить по ней вперед и вниз, поворачиваясь в предплечье на 90 градусов по часовой стрелке. Реверсная левая рука отдергивается в положение над бедром ладонью вверх.

В момент завершения защиты кулак блокирующей руки находится на расстоянии 15 см от колена передней ноги, а туловище принимает положение *ХАНМИ*.



## ОШИБКИ:

– корпус чересчур наклонен вперед, рука слишком согнута;

– блокирующая рука отведена далеко в сторону.

В случае, когда удар направлен вам в живот, перед вами может встать проблема выбора защиты, малейшее замедление решения которой может отразиться на эффективности блока. Допустим, если противник наносит удар в солнечное сплетение, а вы приняли низкую стойку, то пока вы будете поднимать кулак к плечу, чтобы защититься блоком "ГЕДАН БАРАИ", атака противника может достигнуть цели. Быстрее будет использовать в этом случае ЧУДАН-УКЕ изнутри наружу или наоборот.

Постоянно тренируйтесь в выборе и проведении соответствующей только для данной конкретной ситуации наиболее эффективной защиты.

Если атака противника ногой представляет для вас сильную угрозу, то вы невольно стараетесь отдернуть бедра назад, не зная, что этим движением ослабили свой блок ГЕДАН БАРАИ. Не наклоняйте слишком вперед корпус. Удерживайтесь в перпендикулярном полу положении за счет толчка бедер вперед. Без вращения бедер защита может оказаться неэффективной. Не поднимайте бедра слишком высоко, старайтесь держаться в низкой стойке. Следите за тем, чтобы кулак блокирующей руки не отходил в любую из сторон от положения 15 см над коленом выдвинутой вперед но-





## ОШИБКИ:

- бедра находятся слишком высоко, рука очень согнута в локте;
- корпус наклонен вперед.

# Варианты применения низкой защиты







Сделав шаг назад, перейдите в стойку КА-КЕ-ДАЧИ и широким круговым движением руки ребром ее ладони отведите атакующую руку вниз в сторону. Захватив эту руку, контратакуйте ударом ноги по спине противника.

Во время защиты сделайте шаг вперед к противнику, широким махом руки отведите его руку вниз и контратакуйте подсечкой его передней ноги, продолжая наносить ему удары ногами.



**Блок "Гедан-бараи" из  
положения рук за ухом.**













# Блок двумя руками "Сейкен чудан учи-уке гедан-барай"





# Блок ребром ладони "Шуто-уке"





Этот блок наиболее распространен при защите от ударов в грудь. Не менее эффективен он и от ударов в лицо. Имеет множество различных вариантов, но все же общим является то, что рука противника отбивается ребром ладони руки-ножа в районе запястья. Блок характерен только для КАРАТЭ.



## **Основные моменты**

В отличие от предыдущих блоков отдергивайте ладонь неблокирующей руки не к бедрам, а в положение против солнечного сплетения. Тыльная ее сторона направлена вниз. Из этого положения выгодно проводить контратаки рукой-копьем НУКИ-ТЭ в различные болевые точки тела противника. Большой палец ладони прижат. Помните: чем более длинный путь проходит блокирующая рука до момента защиты, тем сильнее будет ваш блок.











Блокирующая правая рука начинает свое движение из положения над левым плечом, ладонью к левому уху. Отсюда она движется над отдергиваемой к груди рукой по диагонали вперед и слегка вниз к атакующей руке. В момент защиты ее локоть согнут под углом 90 градусов. Напрягайте мышцы вокруг подмышки: грудные и широчайшие. Локоть блокирующей руки не отходит к бедру. Он отстоит от него на расстоянии примерно 15 см.





Корпус разворачивается в положение ХАНМИ – в плоскость блокирующей руки. Не напрягайте мышцы плечевого пояса и не поднимайте плечи. Они должны находиться в естественном положении. Напряжение трапециевидных, а также дельтовидных и мышц приводящих лопатки препятствует быстрому и эффективному проведению защиты.







Разновидностью блока рукой-ножом является окружной блок, траектория которого проходит по дуге. Круговое движение начинается от паха обеими сложенными вместе руками. В момент отражения атаки руки круговым движением отводятся к уху и лишь, затем по широкой дуге проводите блокирующую руку перед собой на уровне глаз, отводя атакующую руку противника, а реверсную руку отводите для защиты области сердца и солнечного сплетения.

Не забывайте о решающей роли вращения бедром в выполнении блока. В КИХОН отработывайте окружной блок, применяя переходы из стойки в стойку, с движением вперед и отшагиванием назад.







Javel Inn



Не сгибайте запястье блокирующей руки, так как в этом случае блок пойдет сверху руки противника. Если локоть не согнут под углом 90 градусов, то блок пойдет снизу. И в первом, и во втором случае атака может оказаться неэффективной. Атакующая рука противника должна отбиваться ребром в сторону изнутри наружу по диагонали.





# Защита изогнутым и вертикальным ребром ладони "Татэ-шүто-уке", "Каке-шүто-уке"

Эти два блока внешне мало чем отличаются друг от друга. Оба они также являются разновидностью защиты "ЧУДАН ШУТО-УКЕ". Различие состоит в том, что в данном случае запястье блокирующей руки сгибается таким образом, чтобы ее ладонь была обращена вперед к противнику, а пальцы направлены вертикально вверх. Если в блоке "ЧУДАН ШУТО-УКЕ" локоть был согнут под углом 90 градусов, то здесь он **должен быть выпрямлен**. Запястье при этом прочно удерживается в согнутом положении.

Защита начинается также с плеча противоположной руки, кисть направлена вперед, предплечье движется изнутри наружу.

Блоки эти эффективны при отражении ударов в солнечное сплетение.

"КАКЕ-ШУТО-УКЕ" выполняется вертикальной кистью по широкой дуге со стороны туловища, противоположной атакующей руке или ноге противника. При этом полезно захватить руку противника и дернуть ее для выведения его из равновесия. Блок эффективен при защите от ударов сбоку.

На эти блоки также распространяются правила о конеч-

ном положении тела в *ХАНМИ*, а также о вращении бедер.



## **Блок "Каке шуто-уке"**

Выполняется аналогично блоку "ШУТО-УКЕ", с той лишь только разницей, что блокирующая рука, начиная свой путь от противоположного плеча, отбивает бьющую руку противника не под углом 45 градусов, а под углом 90 градусов с последующим отведением ее в сторону, ударная часть – "ШУТО".





## **Боковой отводящий блок кистью ("Паксао")**

Характерен для стилей КУНГ-ФУ: ВИНГ-ЧУНЬ и ЧОЙ-ЛИ-ФУТ. Это очень резкое хлыстообразное парирование удара раскрытой кистью снаружи вовнутрь по предплечью противника. Блок проводится от одной вертикальной линии плеч до другой. Пальцы раскрытой кисти при этом направлены вверх, ладонь вертикальна.

Его можно проводить как по внешней стороне атакующей руки (*ГНОЙЛОП*), так и по внутренней стороне предплечья (*НОЙЛОП*).











# Блок согнутым запястьем Какуто-уке

Атакующее предплечье противника отбивается хлестким мощным ударом областью *запястья*, расположенной над тыльной частью полностью согнутой вниз кисти, снизу вверх. В результате такого изгиба эта часть запястья выдвигается вперед и может применяться также для отбива предплечья в сторону.





# **Блок основанием кулака от ударов в живот "Отоши-уке"**





Из положения предплечья над головой опустите его прямо вниз, нанося блок-удар по атакующей руке или ноге противника нижней частью своего запястья. В момент блока предплечье должно быть параллельным полу, а тыльная сторона кулака направлена в сторону противника.

"ОТОШИ-УКЕ" по выполнению похож на "ЧУДАН СО-ТО-УКЕ" и отличается от него в основном направлением кулака к атакующей руке: в данном случае она отбивается не в сторону, а вниз.



## **Блок "Фумикоми аге-уке".**

**Выполняется подмышку руки противника, бьющего в лицо**



# Крестообразный блок "Дзудзи-уке"





Крестообразный блок двумя руками позволяет провести очень мощную защиту как от ударов ногой или рукой в лицо, так и против ударов в нижний пояс.

Из положения "ладони смотрят вверх на бедрах" направьте скрещенные на запястьях руки вверх или вниз по предплечью или голени противника. Кисти рук при этом могут быть раскрытыми или сжатыми в кулаки. Блок проводится сразу же после толчка бедер вперед. Отдергивание бедер назад ослабляет защиту. Корпус держите строго вертикально.





# **Боковое крестообразное блокирование "Йоко-дзудзи-уке"**

Применяется от ударов рукой или ногой со стороны. При этом правое предплечье выполняет боковое блокирование снаружи вовнутрь, а левое предплечье идет низким парированием изнутри наружу. Туловище при этом поворачивается влево и оба движения выполняются в одну сторону. Локти в момент блока соединяются, образуя тупой угол между предплечьями рук.



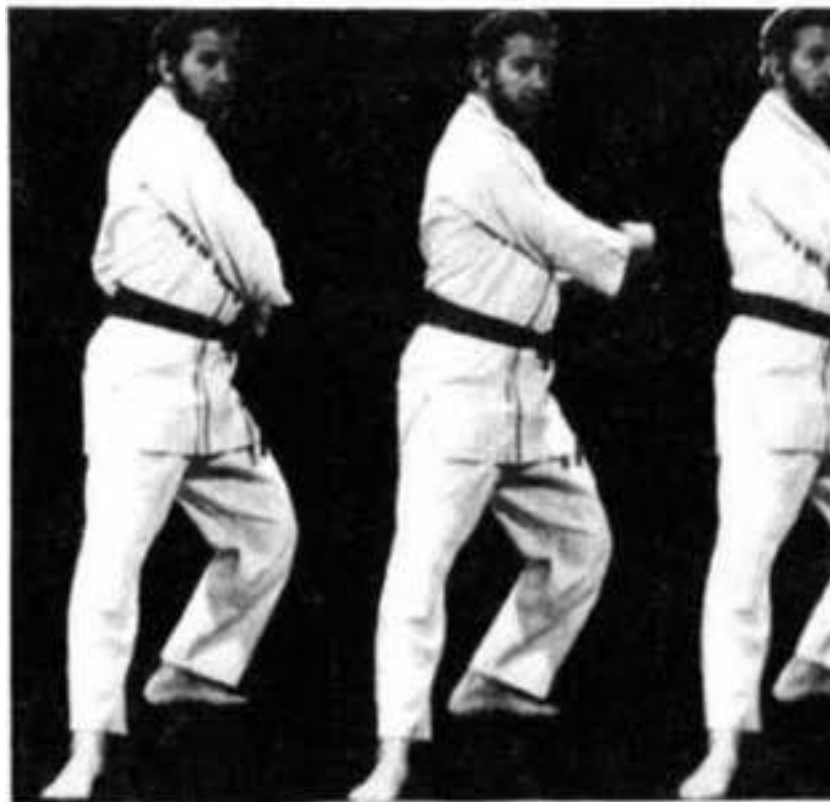
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ БЛОК "ДЗУДЗИ-УКЕ" применяется при отражении ударов противника двумя руками, а также с целью ограничить его движения и самому контратаковать ногами. Руки в блоке или сжаты в кулаки, или с выпрямленными ладонями ("СОКУМЭН-АВАСЭ-УКЕ"). Во втором случае часто используют выворачивание бьющей руки противника или захват ноги, которой он пытается нанести удар. Когда блок выполняется, чтобы защитить пах, ноги следует скрещивать.



# **Техника выполнения усиленного блока "Сейкен чудан моротэ-уке"**

Усиленная защита с помощью предплечья (МОРОТЭ-УКЕ) применяется в случае очень сильных ударов противника рукой или ногой, когда блок УЧИ-УКЕ может быть неэффективным. В этом случае блокирующее предплечье укрепляется кулаком другой руки за счет плотного прижатия его к локтю. Обычно применяется с переходом в заднюю стойку и быстрой контратакой тыльной частью кулака (УРАКЕН-УЧИ). Если же защита производится с продвижением вперед, то мощность ее значительно усиливается.

Не забывайте о вращении бедрами и ориентации груди в плоскости блока.





# **Защита обратным клином "Сокумен какиваки-уке"**

Наиболее эффективно используется этот способ защиты двумя руками в случаях, когда противник пытается захватить за лацканы верхней одежды или за рукава. Существует несколько разновидностей этой защиты. Например, протолкнув обе свои руки между запястьями противника так, чтобы ваши запястья пересеклись на уровне вашего лица, с силой ударьте обеими предплечьями по рукам противника, удерживающего вас. При этом необходимо резко бросить свои бедра вниз и назад, отступая одновременно на один шаг. Руки могут быть сжаты в кулаки или же с открытыми кистями. После того, как противник разведет свои руки или ослабит захват, необходимо тут же атаковать его обеими руками по шее, ребрам или почкам, в зависимости от ситуации.









**Двойная защита предплечьем  
"Сокумен дзедан-уке" и  
"Хита мае йоко-камае".**







# **Защита слева предплечьем "Сокумен учи-коми"**

*с одновременной контратакой правым предплечьем – блоком "ТЭКУБИ НАГАШИ-УКЕ".*





# Использование защиты для нападения

Мы уже говорили о том, что сильно выполненная защита может служить в качестве эффективного удара. Кроме этого, в рукопашном бою существуют такие методы защиты, при которых предплечье выполняет роль блока, в то время как кисть этой же руки проводит атакующее действие. Примером такой защиты может служить блок скользящим локтем "ХИДЗИ-СУРИ-УКЕ". Если вас атакуют ударом правой руки в лицо, сделайте шаг назад правой ногой, одновременно выполняя левой рукой блок "СЕЙКЕН ДЗЕДАН АГЕ-УКЕ", но не доводите его до конца, а оттолкнув руку противника, блокирующей рукой нанесите удар кулаком в лицо.

В стиле ХУНГ-ГАР применяются несколько иные методы проведения одновременной защиты и удара. Станьте в стойку "КИБА-ДАЧИ". В момент начала атаки противника в лицо, допустим, правой рукой, перенесите вес тела на правую ногу, приняв положение "МИГИ ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ", корпус разместите так, чтобы к противнику была обращена лишь левая боковая его сторона. Одновременно с этим кулак или ладонь-нож левой руки двигайте к середине груди и уже из этого положения начинайте блок-атаку в лицо. Рука противника отбивается предплечьем слегка изнутри наружу, а вертикальный кулак вашей левой руки, скользя по ней,

наносит мощный удар в голову. Чем динамичнее будет атака противника, тем эффективнее будет ваш удар, так как в этом случае атакующий как бы сам натывается на ваш кулак или руку-нож. Вторая разновидность блока-атаки отличается от предыдущей тем, что в момент отражения удара правой рукой вы переносите вес тела не на правую, а на левую ногу, переходя в стойку "ХИДАРИ КОКУТСУ-ДАЧИ". Левая рука при этом движется сначала к левой стороне груди и из этого положения начинает скользить снаружи вовнутрь, отбивая предплечьем плечо атакующей правой руки противника и, продолжая двигаться по его плечу, наносит удар в боковую часть головы вертикальным кулаком или рукой-ножом.

Блок "АГЕ-УКЕ" тоже можно использовать для нападения. Для этого во время атаки противника кулаком в голову необходимо, опустив бедра, шагнуть ему навстречу, одновременно нанося сильный блок локтем подмышку таким образом, чтобы ваш кулак в это время своим основанием нанесил удар по подбородку противника.

Другой метод блока-атаки заключается в том, что сразу же после защиты блоком "АГЕ-УКЕ" вы блокирующей рукой делаете захват запястья атакующей руки, резко тяните ее вниз и тут же снова наносите "АГЕ-УКЕ" другой рукой против локтевого изгиба этой же руки противника.

При атаке рукой в корпус сделайте шаг навстречу противнику и сразу же после применения размашистых "СО-ТО-УКЕ" или "ШУТО-УКЕ" ткните ему пальцами в глаза

ИЛИ ПОД НОС.

# Одновременная защита и контратака

На высшем уровне мастерства надо уметь двигаться без раздумий. Удар без отражения – вот к чему вы должны стремиться. Если противник атакует первым, вы должны уметь увернуться, уйти из плоскости атаки, чтобы встретить его мощным контрударом.

На фото слева показан пример защиты-контратаки при ударе рукою в лицо или грудь. Посылайте кулак от края груди, сбивая одновременно локтем руку противника и нанося ему удар в висок.

На фото справа кулак идет от середины груди под рукой противника ему в лицо.



*"Когда появится настоящий момент для удара, противник может внезапно отступить или попытаться уйти. Сделай вид, что бьешь. Это намерение приведет к тому, что противник через долю секунды испытает колебания, между одной и второй мыслью у него будет короткий миг сомнения. Ударь его в этот момент, не опаздывай ни на йоту".*

***Миямото Мусаси "Горин но сё"***



## **Раздел 2. Теория и практика техники ударов руками**







# **"Дзуки-ваза" – техника нанесения проникающих ударов руками**





# Теория и практика "Дзуки-ваза"

**Среди знатоков каратэ принято мнение, что начинающий спортсмен защищается, усвоивший основы – контратакует после защиты, мастер же каратэ может обходиться без защиты.**

**Согласитесь, что никто не в состоянии долгое время только лишь отражать удары соперника. Это требует не только большой технической подготовки, но и огромной выносливости. Даже опытный мастер в таких случаях рискует пропустить удар, который может оказаться решающим. Поэтому, для более успешного применения изученных систем защиты, необходимо познакомиться с тактикой и техникой нанесения некоторых ударов, чтобы отражение атаки могло сопровождаться немедленной контратакой. Кроме того, что это в какой-то степени устрашает противника и отбивает у него охоту атаковать вас вторично, смелая и технически грамотно проведенная контратака поможет вам постепенно перейти к более высокой степени мастерства, когда вы уже не будете даже думать о своей защите. Мастера можно сравнить со стрелком, держащим палец на спусковом крючке, хотя он и позволяет противнику сделать движение первым, но, в силу своего мастерства, он всегда успеет выстрелить раньше его .**



**Увернуться от удара и нанести удар самому, или же отразить и одновременно нанести удар, — эти примеры являются классическими проявлениями тактики каратэ.** Для этого надо научиться двигаться мягко и вместе с тем сильно, быстро, не боясь получить удар. Заставьте вашего противника самому думать о защите, а не о нападении. Для этого надо нанести ему опережающий удар при первом его движении. *Он может ударить раз или два, но не больше!*

**Третий удар должен быть всегда ваш.**

**Отработка среднего прямого удара кулаком "Сейкен чудан чоку-дзуки" ( "Чоку-цуки" )**

Приняв стойку "*киба-дачи*", вытяните левую руку вперед на уровне солнечного сплетения, повернув ее кисть вниз, а правый кулак ладонью вверх поместите на правом бедре. На выдохе поменяйте положения рук, имитируя удар перед собой. При этом правая рука должна совершать свое движение по самому короткому пути к цели. После очень быстрого, короткого вдоха и расслабления снова поменяйте положения рук, имитируя удар левым кулаком. Снова расслабление и вдох. Отрабатывайте это движение сначала медленно, постепенно вкладывая в удар силу бедер. *Убирая руку после удара, сильно и резко оттягивайте ее локоть как можно дальше назад к бедру.* По мере усвоения схемы удара, увеличивайте скорость и силу, наращивайте темп, следите за пра-

вильностью дыхания: **короткий вдох** делайте **через нос** и **резко, с силой выдыхайте** через рот в момент удара.

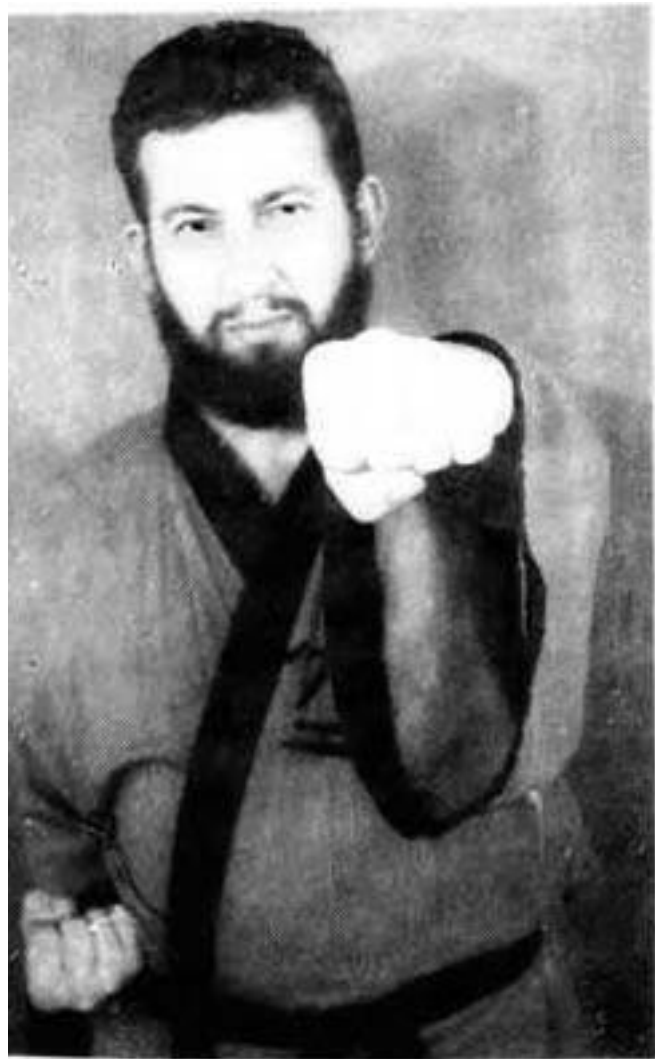
**Запомните следующие моменты техники удара:**

1. Кулак формируйте правильно, по типу "*сейкен*".
2. Постоянно следите, **чтобы во время ударов корпус держался прямо**. Наклоняясь вперед, вы теряете устойчивость.

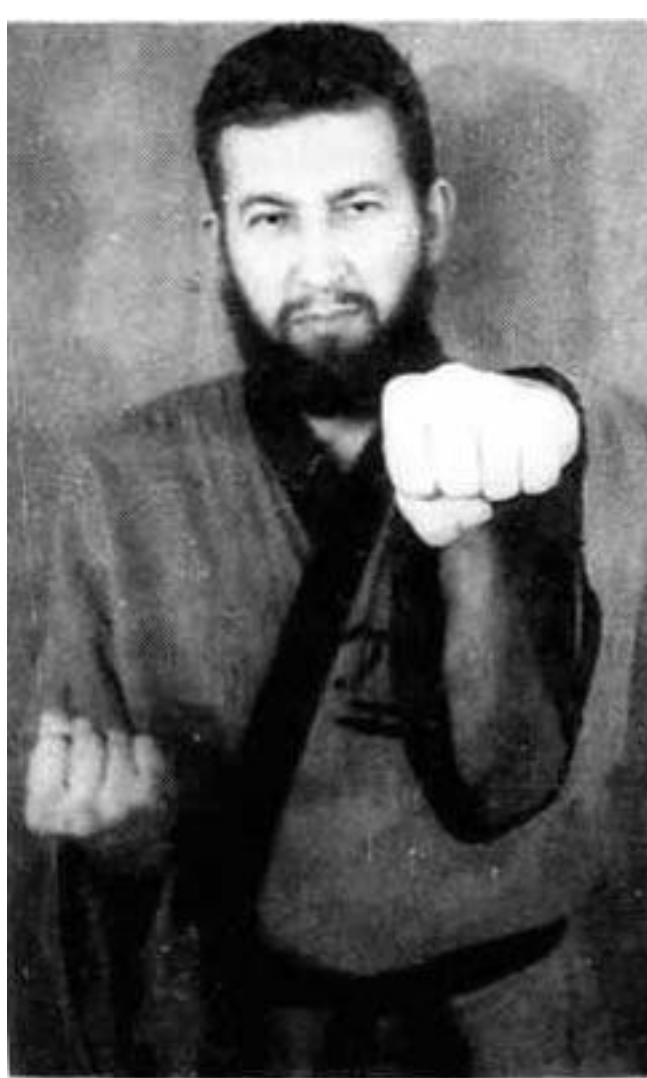
3. Кулак движется к цели по самому короткому пути.

*В последний момент* указательный палец ударной руки находится в одной плоскости с воображаемой линией, проходящей через рот, солнечное сплетение и пах.









**Удар кулаком с одновременным выпадом вперед одноименной ноги – "Сейкен ойе-дзуки" ( "Ой-цуки" )**

Удар "*ойе-дзуки*" является одним из самых сильных ударов, использующих инерцию быстро движущегося вперед тела. Выполняется он одновременно с длинным шагом-выпадом одноименной ноги вперед.

Станьте в стойку "*хидари зенкутсу-дачи*" (левая нога впереди), левая рука в положении блока "*гедан-барай*". Корпус находится в положении *ханми*, то есть, развернут под углом 45\* по отношению к стоящему впереди противнику. Скользите правой ногой вперед в стойку "*миги зенкутсу-дачи*". Выпад необходимо научиться делать быстро, чтобы противник не успел, применив блок, контратаковать вас или сделать подсечку под выдвинутую вперед ногу. Для этого надо использовать силу вращения бедер. Бросая их вперед и делая сильный толчок опорной ногою, учитесь скользить над самым полом как можно быстрее и, вместе с тем, плавнее. **Следите за тем, чтобы пятка движущейся вперед ступни не отрывалась слишком далеко.**



Теперь, когда вы научились легко и стремительно передвигаться, приступайте к отработке удара "*ойе-дзюки*".

Одновременно с броском бедер и выпадом правой ноги вперед, выталкивайте находящуюся на правом бедре руку к цели. **Локоть при этом скользит по бедру**. Как только он вышел за линию бедра, кулак, наряду с поступательным движением вперед, приобретает вращательное движение вокруг собственной оси из положения ладонью вверх до положения

ладонью вниз.

С целью сохранения максимальной устойчивости и силы удара, **пониже опускайте ваши бедра**, толкая их в направлении к противнику. Старайтесь при этом **не наклонять вперед корпус**.

# Методика отработки удара "Ойе-дзуки"

## I метод

1. Примите стойку "хидари zenкутсу-дачи", разместив левую руку в положении "*гедан-барай*". Правая рука находится в положении ладонью вверх над правым бедром.

2. Передвиньтесь ногами в стойку "*миги zenкутсу-дачи*", нанесите удар "*миги ойе-дзу-ки*", моментально отдернув кулак в исходное положение. Левая рука вытянута вперед на уровне солнечного сплетения.

3. Начиная делать шаг левой ногой из стойки "*миги zenкутсу-дачи*" в стойку "*хидари zenкутсу-дачи*", быстро поменяйте положения рук, нанесите в стойке удар "*хидари ойе-дзуки*" и снова отдерните левый кулак в положение над левым бедром.

4. Таким же образом, двигаясь вперед, проделайте несколько ударов. В конце дорожки сделайте блок "*гедан-барай*" и повторите те же самую технику в движении назад.

## II метод

Отрабатывайте удар "*ойе-дзуки*" совместно с партнером, отступающим назад. Наносите удары попеременно в лицо и корпус. Ваш партнер при этом отрабатывает технику защиты руками.





## **Удар кулаком вперед с выпадом разноименной ноги – "Сейкен гьяку-дзуки"**

Техника движения рук в ударе "гьяку-дзуки" так же, что и в ударе "ойе-дзуки". Разница заключается в том, что удар наносится из положения выдвинутой вперед разноименной ноги. Стойка должна быть прочной и устойчивой, потому что сила, образующаяся в результате вращения бедер, делает удар очень мощным.



## **Пункты для запоминания**

1. **Мышцы**, участвующие в ударе "*гьяку-дзуки*" **начинают работать синхронно**, в одно и то же мгновение.

2. *Удар всегда начинается с вращения бедер вперед на одном уровне. Схема трансформации силы* : бедро-грудь-плечо-рука-кулак-противник-кулак-рука-плечо-грудь-бедро.

3. Все, участвующие в ударе мышцы, а также задняя нога, в момент контакта с мишенью должны быть напряжены. Иначе удар теряет силу.

4. Бедра держите слегка опущенными, **пятка задней ноги в момент удара не отрывается от пола, нога выпрямлена**. Из низкой стойки удар получится сильнее, но слишком низкое положение бедер чревато потерей подвижности.

5. **Плечи при ударе параллельны полу и перпендикулярны линии направления атаки**. Указательный палец бьющей руки лежит в одной плоскости с центральной линией, проходящей через ваш нос, солнечное сплетение и середину груди.

6. Чем дальше и резче по бедру скользнет локоть реверсной руки, тем мощнее будет удар. Но каким бы резким он ни был, **возврат руки после удара должен происходить еще быстрее**. Достигается это за счет вращения бедер в обратную сторону и реверсом второй руки вперед. **Кулак должен отскакивать от противника, как мячик**. Ударная плоскость – суставы первых фаланг указательного и средне-

го пальцев.

**7. Не начинайте движения плечом прежде, чем начнут вращаться бедра**, так как в результате преждевременного выдвигания плеча вперед нарушается синхронная работа мышц, что влечет за собой ухудшение техники.

8. Еще одно весьма существенное замечание. Удар "*гьяку-дзуки*" по мощности сильнее, чем удар "*ойе-дзуки*". Но предел досягаемости атаки у него меньше, чем у второго. Это обстоятельство обязательно надо иметь в виду во время проведения атаки, иначе ваш удар может не достигнуть цели. Не следует увеличивать предел досягаемости за счет выдвигания и наклона вперед корпуса. Это сильно уменьшит вашу устойчивость. **Лучше применять "гьяку-дзуки" в ближнем бою на коротких дистанциях.**

Методы отработки этого удара такие же, как и при отработке удара "*ойе-дзуки*", с той лишь разницей, что после перехода в переднюю левостороннюю стойку, удар наносится правой рукой и наоборот.

Для отработки удара примите стойку "*хачидзи-даци*", расслабьте плечи, руки держите на бедрах. Ладонь левой руки поверните вниз, а саму руку вытяните вперед на высоте солнечного сплетения. Правый кулак ладонью вверх поместите на бедре, отведя локоть как можно больше назад. Возвратите левую кисть к левому боку в положение, аналогичное правой руке. По мере ее движения к бедру, правый кулак, *разворачиваясь наподобие движения выкручиваемого штопора*,

по наиболее короткой прямой резко выбрасывается вперед таким образом, что в момент удара ладонь кулака направлена вниз. **Ударная часть** – "*сейкен*". Следите, чтобы в этом положении указательный палец правого кулака находился в одной плоскости с линией, воображаемо проходящей через переносицу, солнечное сплетение и пах.



Сразу же после нанесения удара расслабьтесь до тех пор, пока правая рука не возвратится на бедро, а левая за это время не проделает путь, аналогичный правой руке. Естественно, что **в самый момент удара мышцы, участвующие в нем, должны быть максимально напряжены**. В процессе отработки этого удара вы научитесь расслаблять все мышцы тела, *не расслабляя при этом кистей рук*. Следите, чтобы во время всех ваших движений тело находилось в перпендикулярном к полу положении. Дистанцию выбирайте так, чтобы не наклоняться вперед и не терять равновесия.





Очень важно возвращать с максимальной быстротой руку назад после выполнения удара, так, *будто бы вы хотите сильно ударить себя локтями по бедрам*. Особенно следите за своими плечами, чтобы они не были поднятыми, так как в этом случае кулак продвигается к противнику по неправильному пути. То же самое происходит, когда одно плечо опускается. Если же во время удара плечо посылается слишком далеко вперед, то, ко всему прочему, теряется еще и равновесие тела. Поэтому держите свои плечи прямо, естественно, расслабленно, а тело устойчиво на протяжении всех движений.

Прямые и косые мышцы брюшного пресса в момент удара должны быть сильно напряженными, надежно и прочно соединяя вместе грудь и бедра. Передние и задние пучки дельтовидных мышц, поднимающие руку, трицепсы, толкающие ее вперед и мышцы вокруг подмышки (грудные и широчайшие) при ударе кулака по мишени резко напрягаются, чтобы предотвратить отдачу или отскок руки и плеча назад.

**Сила вращения бедер** передается через мышцы груди, плечо, верхнюю часть руки и предплечья, и, усиленная их напряжением, **возрастает в виде концентрированного взрыва силы при касании кулака к цели**.

### **Пункты для запоминания**

1. Двигаясь вперед, скользите ступнею как можно ближе к опорной ноге, как бы описывая ею дугу. Опорная нога при

этом стремится выпрямиться, что сразу же влечет за собою подъем центра тяжести тела, а, значит, и потерю устойчивости. Поэтому, **при переносе центра тяжести через опорную ногу, старайтесь еще больше согнуть ее в колене**, чтобы траектория движения ваших бедер была параллельна полу.

2. Не позволяйте плечам опережать корпус. Это ухудшает ваше равновесие. **Туловище держите прямо**, развернув плечи и бедра вперед.

3. **Задняя нога в момент удара полностью выпрямлена**, указательный палец кулака находится в одной плоскости с линией "нос-середина груди".

4. Сила возврата руки после удара должна быть большей и действовать с большей скоростью, чем скорость самого удара. **Локоть при этом скользит по бедру как можно дальше назад.**

5. **Плечи расслаблены, параллельны полу.** Опуская, поднимая или выдвигая плечи вперед, вы сильно теряете в скорости.

6. Не извивайтесь телом. Большие пальцы ног и солнечное сплетение напряжены.

7. *При отработке удара бейте сначала правым кулаком, затем левым, правым, левым и т.д.* Постепенно переходите на двойной удар: правой-левой, а затем тройной: правой – левой-правой.



# Некоторые разновидности удара "Ойе-дзуки"

## 1. Внезапный удар "Сейкен дзёдан кизами-дзуки".

Удар выполняется в виде укола или тычка кулаком в лицо противника за счет **резкого разгибания предплечья**, одноименного выдвинутой вперед ноги. Резкий толчок, напряжение и выпрямление отставленной назад ноги позволяют сделать **короткий скачок передней ногой** по направлению к противнику или от него, **с одновременным выбросом руки и ударом кулаком**.

При этом *положение центра тяжести практически не изменяется*. Кулак реверсной руки отдергивается как можно дальше назад по бедру, отводя тем самым туловище в одну плоскость с ударом.



**Главным источником силы и быстроты этого удара является вращение бедер и резкий толчок задней ногою. "Кизами-дзуки"** может выполняться и как самостоятельный удар в лицо, но все же чаще всего его используют для подготовки противника к последующей за этим ударом атаке "*ойе-дзуки*" или "*гьяку-дзуки*". Эффективность комбинации возрастает с увеличением скорости возврата бьющей руки и вращения бедрами. *После отдергивания ударной руки к бедру, делается скольжение задней ноги к противнику с одновременной контратакой в грудь или живот по типу "ойе -" или "гьяку -"*. Техника выполнения последних та же, что и при проведении отдельных ударов.

## **2. Нарастающий удар "Сейкен дзёдан нагаши-дзуки".**

Часто бывает, что после отражения атаки противника одной рукой, вы тут же контратакуете его в лицо другой рукой, разворачивая при этом корпус под углом 45° к противнику. "*Нагаши-дзуки*" можно выполнять и при движении одноименной бьющей руке ногою вперед или назад. Как и в остальных ударах, бедра, здесь играют главную роль в приобретении мощи, поэтому во время отработки на них надо обратить особое внимание.

## **Переменные удары "Рен-дзуки"**

Выполняются аналогично ударам "*ойе -" и "гьяку-дзуки"*,

за счет поочередной смены рук. Лучше, когда каждый из ударов наносится по разным поясам. Например: лицо-живот-лицо, живот-живот-лицо-пах и т.п. Без четко отработанных вращений бедрами удар теряет свою эффективность.

### **Последовательные удары "Дан-дзуки"**

Выполняются одной рукой в очень быстрой последовательности. Обычно наносятся не больше двух-трех ударов. Вращение бедер и здесь тоже играет решающую роль.

Оба эти типа ударов можно назвать "*догоняющими*", имея в виду наибольшее их применение в случаях отхода противника, или же, когда одна из рук занята, захвачена противником.

### **Короткий боковой удар "Маваши-дзуки"**

Это тоже один из ударов для ближнего боя. Наносится круговым движением руки снаружи во внутрь близко от корпуса. Кулак во время движения от бедра к мишени *совершает вращение на три четверти оборота из положения ладонью вверх до положения большого пальца вниз.*





В *кунг-фу* локоть при выполнении этого удара сразу же отставляется в сторону, а в *каратэ* он скользит вдоль бедра до самого последнего момента и только лишь, сорвавшись с него, выносится в горизонтальную плоскость. **Из-за отставления локтя в сторону, концентрация силы затруднена, поэтому выполнять этот удар необходимо при помощи вращательного движения бедер**. Лишь только в этом случае он приобретает присущие ему силу и мощь. Наносится "*маваши-дзюки*" сбоку в висок или в горло при уклоне, когда вы стоите в профиль к противнику. **Не повторяйте распространенную ошибку**: некоторые ученики отводят локоть слишком далеко, наискось вверх, тем самым открываясь и рискуя пропустить встречный удар. Для усиления атаки подайтесь немного всем корпусом в сторону приложения удара. Бейте ударной частью "*сейкен*".





# Удар "Сейкен маваши-дзуки" по дуге сбоку и его применение





# **Поднимающийся удар "Аге-дзуки"**

Удар наносится из низкого уровня по более высокому уровню ударной частью "сейкен", особенно первыми суставами фаланг указательного и среднего пальцев

Наносите удар от бедра по дуге снизу в лицо или подбородок противника. Усиьте его за счет резкого вращения бедер против часовой стрелки.



## Короткий удар снизу вверх "Сейкен ура-дзуки"

При движении кулака вперед локоть бьющей руки должен скользить по бедру. Тыльная сторона кулака в момент удара направлена вниз.

Кулак скользит с бедра из положения ладонью вверх по дуге вперед, вовнутрь и немного вверх так, чтобы его траектория пересекла среднюю вертикальную линию корпуса. *Локоть до тех пор, пока не сорвался с бедра, скользит по нему.* Удар наносится корневыми суставами пальцев за счет сильного толчка бедром, передающего свою силу к верхней части корпуса. **Применяется исключительно в ближнем бою.**

Старайтесь локоть бьющей руки не выносить слишком далеко вперед. Удар наносится на очень короткой дистанции в живот или подбородок.







## Удар вертикальным кулаком "Татэ-дзуки"

В этом случае кулак поворачивается на 90°, ладонь обращена вовнутрь, а большой палец находится сверху. Кулак с предплечьем образует прямую линию. Удар наносится от солнечного сплетения тыльными сторонами второго и третьего суставов среднего и указательного пальцев. Хорошо используем в ближнем бою. Называется также "*солнечный удар кулака*".





**От удара "Татэ-  
дзуки" – к "Ура-дзуки"**



# Удар двумя руками "Яма-дзуки"

Сделайте шаг вперед к противнику и из положения тела "ханми" нанесите удар руками по двум уровням: предплечье нижней руки, одноименной выдвинутой вперед ноге, совершает круговое движение вокруг локтя, как оси вращения, из положения кулака возле противоположной стороны бедра – в живот или по почкам противника (*из положения ладонью к бедру до положения ладонью вверх*); кулак верхней руки движется по дуге от бедра к лицу противника (*из положения ладонью вверх до положения ладонью вниз*). Ведущее плечо все время находится в более низкой позиции, оба предплечья удерживаются в одной вертикальной плоскости, параллельно друг другу.

В момент нанесения удара верхняя рука слегка согнута в локте, а локоть нижней руки не должен сильно отрываться от бедра. Эта рука более сильно согнута. Обе руки наносят удар одновременно в солнечное сплетение и лицо ударными частями "сейкен".





## "Авасэ-дзуки"

Это одна из разновидностей удара "яма-дзуки". Только здесь верхняя рука движется от бедра в лицо противника по типу "*гьяку-дзуки*", а нижняя рука совершает движение от бедра в живот по типу удара "*ура-дзуки*". Тыльная часть ее кулака в момент удара направлена вниз.

## "Хасами-дзуки"

Обе руки одновременно совершают движения по типу "*маваши-дзуки*", начиная из положения кулаков на бедрах сначала по окружности наружу, а затем вовнутрь, стремясь встретиться внутри мишени. Этот удар иногда еще называют "*ножницы*".





## "Хейко-дзуки"

Аналогичен удару "*мороте-дзуки*", только после выноса кулаков с бедер, они сближаются и наносят параллельный удар частями "сейкен" или "накадака-кен" прямо перед собою по ребрам противника.

**Удар "Сокумэн-Дзуки"  
после выполнения защиты  
предплечьем "Коши-камае"**



В заключение мы хотим еще раз отметить некоторые, наиболее важные замечания по поводу выполнения ударов " *дзюки-ваза*".

**Наиболее характерной ошибкой при выполнении вышеописанных ударов является слишком раннее или, наоборот, запоздалое вращение предплечья бьющей руки.** Чтобы избежать этого, рекомендуем при освоении ударов придерживаться следующей последовательности. Начинать необходимо с тщательного изучения траектории каждого удара, которая в большинстве случаев (за исключением тех, где используются и другие, иногда весьма причудливые положения рук) проходит по внутренней дуге, что автоматически обеспечивает динамический блок при возможном встречном ударе. Затем приступайте к отработке синхронности движения рук. **Сосредоточьте свое внимание на скорости возвращения руки в исходное положение.** *Реверсная (противоположная бьющей) рука должна возвращаться в исходное положение также быстро и резко, как и ударная, и даже быстрее ее.*





После этого этапа **обратите внимание на завершающее вращательное движение кулаков**, которое должно происходить одновременно с поступательно-вращательным движением бедер. При этом спина должна быть прямой, плечо не высовывается вперед. Благодаря этому, удар, наносимый с включением больших мышечных масс, не приводит к значительному смещению центра тяжести тела и потере равновесия.

# **"Учи-ваза" – техника нанесения рубящих ударов руками**





Удары, относящиеся к категории "учи", сами по себе очень мощны и эффективны, но если вы научитесь применять их в комбинациях с другими ударами (например, "дзюки" или "гери"), то они станут практически неотразимыми для противника. Принципы выполнения "учи" иные, чем при нанесении ударов "дзюки". *Если в проникающих ударах кулак выбрасывается бедрами по прямой траектории к мишени, то рубящие удары используют для увеличения своей мощи хлесткое, хлыстообразное движение расслабленных плеча, локтя и предплечья.*

Прежде, чем мы перейдем к подробному рассмотрению техники нанесения отдельных ударов, остановимся на некоторых общих принципах, присущих для всех движений этой категории ударов.

*Хлесткое маховое движение предплечья наружу выполняется плавно и быстро за счет резкого разгиба руки в локте, выполняющего ось вращения предплечья. Расслабленное состояние локтя и плеча во время выполнения движения, – главное и решающее условие эффективности приема.* Если этот принцип не будет выполняться, вы никогда не сможете достичь нужной быстроты и хлесткости, характерных для ударов "учи". Без этого ваша рука будет двигаться скованно и напряженно, как часть несмазанного механизма, что тут же скажется на эффективности удара.



Итак, плечо и локоть в момент вращения предплечья должны быть расслаблены, **но (!)** кулак, кисть или запястье бьющей руки в момент удара должны быть максимально напряжены. Лишь только в этом случае будет достигнут "эффект хлыста", т.е. движение, имитирующее траекторию разворачивания в воздухе хлыста с привязанным на конце шариком. Роль этого всесокрушающего стального шарика и должны сыграть ваши кулак, раскрытая кисть или же запястье. Поэтому-то их надо максимально напрячь, чтобы "шарик" не оказался гуттаперчевым. **Но напрячь только лишь на тысячную долю секунды (!)**, после чего должно последовать моментальное расслабление и отдергивание руки назад. В этот момент мышцы, служащие для сгибания руки, автоматически будут стремиться возвратиться руку в исходное положение. А это снова потребует расслабления в локте.

И еще замечание. Некоторые ученики, стремясь как можно быстрее отдернуть руку после удара, не полностью выпрямляют локоть, забывая о том, что **чем больше выпрямлена рука в локте, тем эффективнее будет удар. Поэтому наносите хлесткий маховой удар рукой наружу до максимального предела и с наибольшей скоростью**, используя для этого взрывообразное напряжение мышц, разгибающих предплечье. После достижения цели удара, мышцы эти мгновенно расслабляются, и следует такое же взрывообразное напряжение мышц, сгибающих пред-

плечье. *И связь между всеми этими фазами удара должна проходить через расслабленный локоть, выполняющий роль центра разгибания и сгибания предплечья.*

Таковы основные принципы выполнения "учи". Если вы их достаточно хорошо усвоили, то перейдем к детальному рассмотрению техники выполнения некоторых ударов.





# "Шуто-учи" – удар ребром ладони

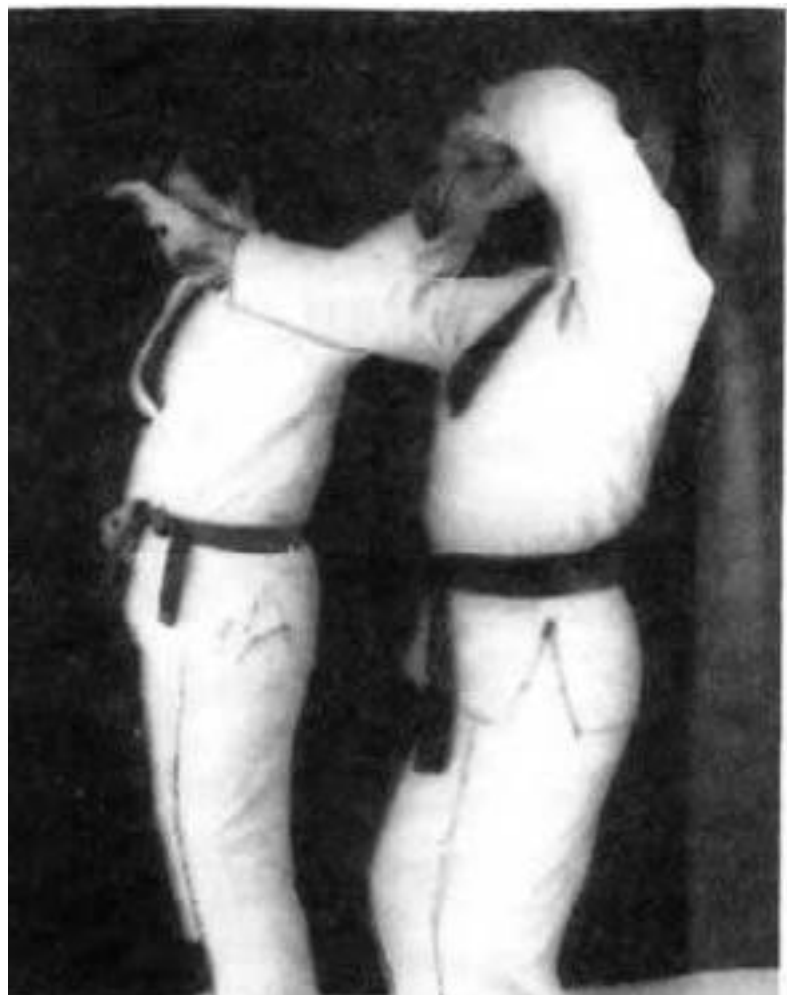
Известен, как "*удар рукой, заменяющей саблю*", по-видимому, потому, что рука в этом ударе используется наподобие сабли (но не кинжала или ножа), рассекающей противника. Этот наиболее легко усваиваемый удар можно наносить вправо, влево, по шее, в висок, затылок, по ребрам, почкам, ключицам, предплечью и т.д.

**Ударная часть** – ребро раскрытой ладони – "**шуто**".  
*Выполняется в двух вариантах*: изнутри наружу и снаружи вовнутрь ("**шуто гаммэн-учи**").

При первом способе удар наносится ребром руки, находящейся у противоположного уха ладонью к щеке. Реверсная рука вытянута перед собой на уровне солнечного сплетения ладонью вниз. Траектория удара проходит над реверсной рукой к мишени. При этом неударная рука резко отдергивается к груди, ближе к соску.



Решающее значение здесь играет резкое и хлесткое вращение бедер в направлении, противоположном направлению удара. **До тех пор, пока движения бедер не будут предшествовать движению кисти, эффект от удара будет слабым.** При ударе правой рукой бедра вращаются против часовой стрелки. После этого следует хлесткий маховой удар правой рукой от левого уха наружу, выполняемый за счет вращения предплечья вокруг локтя. При этом кисть бьющей руки на всем пути совершает разворот вокруг собственной оси на  $180^\circ$ .







# Отработка удара "шүто-учи"

1. Став в правостороннюю стойку "*миги зенкутсу-дачи*", вытяните левую руку вперед на уровне солнечного сплетения ладонью вниз. Ладонь правой руки находится возле левого уха.

2. Резко отдергивая левую кисть к левому бедру, поверните бедра против часовой стрелки, нанося с их помощью хлесткий маховой удар правой рукой по дуге от левого уха наружу, поворачивая одновременно и предплечье. Бедра должны вращаться до тех пор, пока вы снова не перейдете в переднюю правостороннюю стойку. Корпус в положении "*ханми*".

3. Удар завершается одновременным отдергиванием левой руки в положение над левым бедром и резким касанием ребра правой кисти с точкой приложения удара. Правая ладонь направлена вниз.

4. Моментально после удара вернитесь в исходное положение. Это у вас получится гораздо быстрее, если вы будете возвращать правую руку к плечу за счет вращения бедер по часовой стрелке.

Это упражнение необходимо отрабатывать и на левую руку, а также в переходах из передней стойки в заднюю и наоборот.





Вся сила в момент удара направляется в часть тела противника из наружного ребра ладони. Важно, чтобы предплечье во время применения удара ШУТО разгибалось наружу в локтевом суставе с максимальной быстротой и силой.

**Первый** путь использования ШУТО – ниспадающий прямой удар сверху.

**Второй** – в момент контакта ладонь развернута слегка наружу.

**Третий** – рука в момент контакта с рукой противника протянута слегка вперед вовнутрь.

Эта часть руки может также эффективно использоваться как блок против ударов руками, ногами и рубящих ударов.



Другой способ нанесения удара "*шито-учи*" заключается в том, что удар направляется по дуге снаружи вовнутрь.

# Отработка удара "Шуто гаммэн-учи"

Приняв левостороннюю переднюю стойку "хидари зенкутсу-дачи", вытяните левую руку ладонью вниз на уровне солнечного сплетения. Правая рука находится возле правого уха ладонью наружу.

Отдернув левую руку к бедру за счет резкого поворота бедер против часовой стрелки, одновременно нанесите хлесткий удар ребром правой руки по противнику, двигая руку по дуге от уха снаружи вовнутрь. Корпус при этом полностью поворачивается вперед. Предплечья обеих рук поворачиваются на 180°.

Моментально возвратитесь в исходное положение, путем поворота бедер по часовой стрелке.



Отрабатывая это упражнение в разные стороны и в переходах из стойки в стойку, **не забывайте в момент удара кисть выпрямлять настолько, чтобы ладонь была плоской, а пальцы плотно прижаты друг к другу.** Запястье должно быть твердым, чтобы обеспечить хлесткость удара, а расслабленный локоть позволит вам развить необходимую скорость. Реверсная рука должна отдергиваться максимально быстро.

# **Удар "Гаммэн шуто-учи" и некоторые способы его применения**



## **Удар ребром ладони в ключицу "Шуто сакотсу-учи"**

Этот удар наносится сверху вниз по ключице противника. В момент контакта крепко прижмите отведенную руку и слегка выверните бедра против часовой стрелки для концентрации всей силы в ударную руку.





# **Рубящий удар в ключицу "Шуто сакотсу-учикоми"**

Если, например, ваш противник открыл корпус, вы можете нанести удар по прямой линии от груди ребром ладони в ключицу. В этом случае надо иметь твердую стойку и полностью закрепленную нижнюю часть тела.



## **Удар "Косточкой вишни" "Сейюрюто-учи"**

Удар наносится углом ладони, у основания ее ребра, круговым движением. В конце удара, вращая кисть наподобие штопора, вы как бы врезаетесь в корпус противника, поражая цель ладонью вниз. Кисть при этом образует угол с предплечьем.







# Удар "Кистевой пикой" – "Нуки-тэ"





Удар наносится кончиками собранных вместе пальцев, как бы острием пики. Это не мощный прием, но эффективность его сильно возрастает при нанесении ударов по точкам. Во всех стилях кунг-фу этот древний прием рассматривается как основной. Особенно распространен в стилях ХУН-ГАР и ЧОЙ-ЛИ-ФУТ, где называется "*бульдже*". Техника нанесения удара та же, что и при прямых ударах с вращением кисти по траектории. Удар наносится ладонью вниз при дальних дистанциях или вертикально – при более коротких.





# Техника выполнения удара "Кистевой пикой" – "Нуки-тэ"





# Удар концами пальцев раскрытой кисти – "Нуки-тэ"











avenue



## Удар основанием кулака – "Тэттсуи-учи"

Для выполнения этого удара станьте в стойку "*киба-дачи*". Правая рука находится возле правого уха ладонью наружу, а левая кисть – возле подмышки правой руки. Схема движений при нанесении этого удара та же, что и при ударе "*уракен-учи*". Различие состоит в том, что предплечье ударной руки разворачивается не на  $180^\circ$ , а на  $90^\circ$  и удар наносится основанием кулака – "*молотом*". Также можно применять в горизонтальной и вертикальной плоскости. Не забывайте о возврате руки в исходное положение.



Кроме вышеописанного способа, существует еще два метода нанесения удара "Тэтт-суи-учи".

1. Приняв стойку "*киба-дачи*" и взглянув на противника, стоящего справа от вас, поместите левый кулак перед правым бедром, а правый кулак – перед левой стороной груди тыльными частями вверх.

Шагнув правой ногой к противнику, отдерните левый кулак к левому бедру, а правым кулаком нанесите противнику хлесткий удар по окружности в вертикальной плоскости из подмышки левой руки, скользя им как можно ближе к подбородку. Рефлекторным движением после удара сразу же отведите руку в исходное положение.

2. Приняв стойку "*киба-дачи*", поднимите левую руку к левой стороне головы, а правый кулак ладонью наружу поместите перед животом.

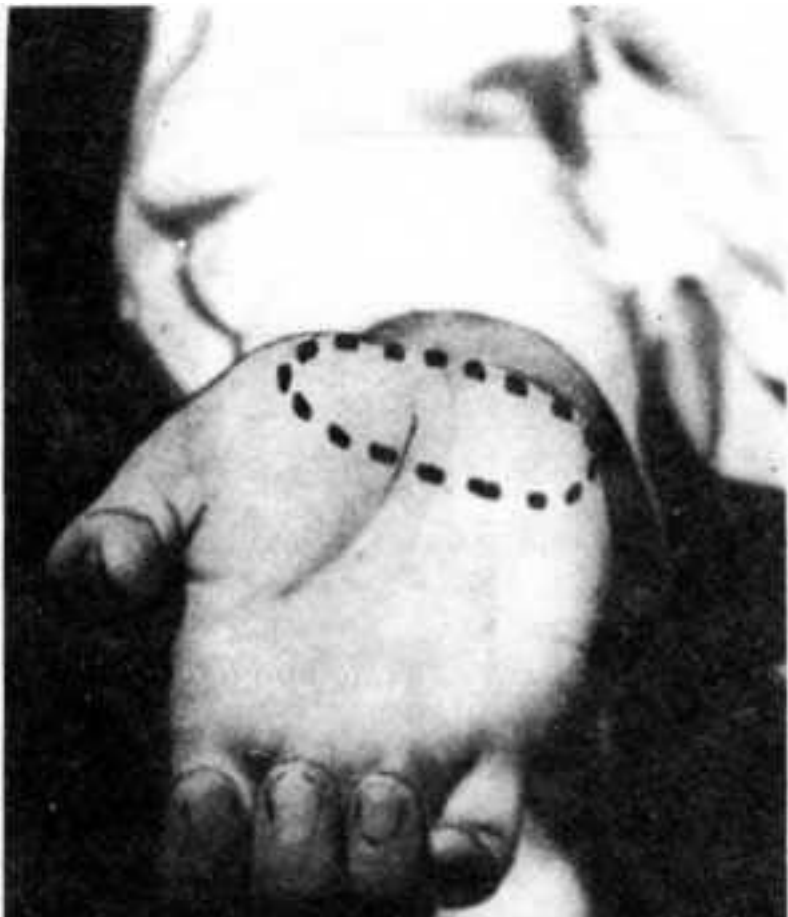
Сделав шаг правой ногой в стойку "*зенкутсу-дачи*", отдерните левый кулак к левому бедру, а правым кулаком хлестким движением от себя по окружности скользните возле груди и подбородка – к противнику.



## Некоторые способы нанесения удара основанием кулака – "Теттсуи-учи"



# Удар основанием ладони – "Шотэй-учи"









# Удар тыльной частью кулака – "Уракен-учи"

Существует несколько способов нанесения ударов "*уракен*".

1. Прямой удар перевернутым кулаком – "*уракен шомен-учи*".

Перевернув оба кулака ладонями вверх, сведите локти перед грудью и, оставляя кулак в прежнем положении, нанесите удар в лицо противника, тут же отдергивая руку обратно.

Ударная часть – "*СЕЙКЕН*"



2. Боковые удары перевернутым кулаком "*уракен сайу-учи*".

Удар наносится из положения кулаков в центре возле груди ладонью вниз резко в сторону, не меняя стойки. Моментальный возврат руки после взаимодействия с противником.



3. Нижний удар перевернутым кулаком – *"уракен ши-*

***та-учи***".

Слегка присев в стойке "*киба-дачи*", нанесите удар типа "*ура-дзуки*", но в момент контакта выгните кулак немного в запястье.





4. Удар в селезенку перевернутым кулаком – "*уракен хи-за-учи*":

Используется при ударах в бок, в висок или по селезенке соперника. В момент контакта слегка вывернуть кулак наружу и тут же возвратить его.



Во всех перечисленных способах удар наносится более или менее широким круговым движением, корневыми суставами пальцев или всей тыльной стороной кулака, вернее, его жесткой плоскостью. При их выполнении **очень важно запомнить, что центром движения здесь является ослабленный локоть**. Если он будет хотя бы чуть напряжен, рука будет подобна механизму без смазки и удар получится неэффективным. **Бьющая же поверхность кулака должна быть напряжена.**

Для выполнения удара "**уракен-учи**" станьте в "*киба-даци*", подняв согнутую в локте правую руку с открытой ладонью над головой у виска, а предплечье левой нужно держать горизонтально на уровне диафрагмы. Используя локоть как центр вращения, разверните предплечье правой руки на  $180^\circ$  по окружности вперед. Кисть в своем движении к цели сжимается в кулак. Левая рука при этом скользит на бедро, поворачиваясь в предплечье на  $90^\circ$ , кисть ее также сжимается в кулак.



**Запомните, что чем резче отдергивается левая рука, тем резче получается удар правой.** Наносить этот удар можно как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях. *В случае нанесения горизонтального удара* предплечье движется вдоль плоскости, параллельной полу. При нанесении вертикального удара, кулак движется по полукругу от груди вверх, а затем снова вниз к мишени. Перед тем, как проводить удар, направьте локоть на мишень. Это обеспечит прямое движение кулака к цели и не допустит его движения по более длинному пути.

Вертикальный удар "*уракен-учи*" наносится сверху вниз, с вращением запястья вокруг локтя. Так бьют, например, в голову противника.

Удары наносите с изменением темпа, ритма и высоты, переходя от максимального расслабления до самых резких и мощных ударов. После этого, когда вы убедитесь, что удар более-менее "поставлен", переходите к отработке его на различных снарядах, таких, как боксерский мешок, "груша" или макивара.





## **Некоторые способы применения удара "Уракен-учи"**

После ложного удара по типу "*уракен-учи*" следует захват блокирующей руки противника, натягивание его в свою сторону на подсечку и контратака "*гаммэн-шито учи*" по шее или позвоночнику.





# **Удар двумя пальцами "Нишикен-учи"**

Удар наносится концами указательного и среднего пальцев, вытянутыми и раздвинутыми, или же средним и "безымянным", напряженными и поддерживаемыми один – указательным, другой – мизинцем, тесно прижатым к ним.





**Удар одним пальцем  
– "Иппон нуки-тэ"**



У

# Удары локтями – "Эмпи-учи"





Удар локтем известен как "**хидзи-атэ-учи**" или "**эм-пи-учи**". Это одна из наиболее мощных атак в рукопашном бою, особенно на ближних дистанциях или, когда туловище держат захватом сзади. Этот удар абсолютно надежен и чтобы получить возможность нанести его, порой имеет смысл подвергнуться риску самому получить удар, но зато вы можете быть уверенными, что ваш удар локтем причинит противнику ущерб гораздо больший или вообще лишит его возможности продолжать поединок. Нередко следствием ударов локтями с партнером являются сломанные ребра. Поэтому необходимо быть особенно осмотрительными при отработке "**ЭМПИ-УЧИ**".





## Удар локтем вперед – "Мае-эмпи-учи"

Является наиболее употребляемым среди ударов этого вида. Для этого необходимо стать в стойку "киба-дачи", выставив левую руку ладонью вниз, а правую руку со сжатым кулаком прижмите к правому бедру. Резким движением отдерните левый кулак к бедру, одновременно резко толкая правую сторону бедра вперед, а правый локоть пошлите по полукругу в направлении к цели. При этом правое предплечье вращается на 180° против часовой стрелки.

Удар локтем вперед наносится в область груди или живота противника, когда он находится перед вами. Этот удар особенно эффективен, когда вы стоите лицом к лицу с противником, схватившим ваше запястье или пиджак.

В момент контакта верхняя часть корпуса должна смотреть вперед, а внешняя часть предплечья должна быть направлена вверх. Как можно больше старайтесь направлять ваше предплечье вовнутрь и как можно быстрее возвращайтесь в исходное положение. Отрабатывайте удар и с переходом из "киба-дачи" в "зенкутсу-дачи". При этом кулак согнутой в локте руки держите ближе к телу. Тогда его траектория пройдет от правого бедра к левой стороне груди, а предплечье при движении вперед будет скользить вдоль вашего бока.

**Применение удара:**

1. При атаке рукою в лицо, сделайте блок "*аге-уке*" с молниеносным "*мае-зми-учи*" другой рукой в бок или солнечное сплетение противника.

2. Тот же самый удар можно провести и блокирующей рукой под бьющую руку противника.



# Удар локтем в сторону – "Йоко-эмпи-учи"

Этот удар применяется, когда противник пытается напасть сбоку, наносится в грудь или живот атакующего.

Для выполнения "ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ" встаньте в "*киба-дачи*". Поместите согнутую в локте левую руку с открытой ладонью к телу на уровне правого бедра, а согнутую в локте правую руку поместите перед левой стороной груди тыльной стороной кулака вниз, держа предплечье как можно ближе к телу.

Отдерните левую руку к левому боку, сжимая кисть в кулак и вращая предплечье на  $90^\circ$ . Одновременно сильно толкните локоть правой руки в правую сторону, вращая предплечье внутрь на  $180^\circ$ . В момент контакта левый кулак находится над левым бедром, а правый – перед грудью тыльной стороной вверх. После удара вернитесь в исходное положение.

Отрабатывайте эти движения попеременно в обе стороны, а также с переходом из естественной позиции в направлении вперед или назад в стойку "*киба-дачи*".

При выполнении этого удара позвоночник не поворачивается, только ноги напрягаются сильнее, особенно с атакующей стороны, удар наносится локтем в направлении боковой оси тела. Все движения делайте сразу и одновременно, координируя их с вращением бедер.

Отрабатывайте удар в обе стороны и при переходе из "*ки-ба-дачи*" в стойку "*зенкут-су-дачи*".



## Удар локтем вниз – "Отоши-Эмпи-учи"

Это удар, наносимый в момент, когда противник согнулся, чтобы уклониться от удара, схватить вас или же упал после вашей атаки. Удар наносится с шагом вперед или назад по лицу, затылку, корпусу или же по спине, между плеч, по позвоночнику согнувшегося противника.

Для выполнения удара станьте в "*киба-дачи*", вытянув левую руку ладонью вниз перед собою, а правый кулак поднимите над головой ладонью наружу. Делая шаг правой ногой вперед, резко опустите бедра, не меняя при этом перпендикулярного положения корпуса, и, отдернув левую руку к левому бедру, резко опустите согнутый локоть правой руки вниз, поворачивая предплечья обеих рук на 180°. Колени во время удара сгибаются. Выпрямив их, сразу же возвратитесь в исходное положение.

Выполняйте удар в обе стороны.

Второй вариант "*ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ*" отрабатывается из положения левой руки ладонью вверх у левого бедра. Тогда, при опускании правого локтя вниз, левая рука, как бы совершая высокий удар "*ура-дзюки*", уходит вверх, согнутая в локте под углом 90°. Тыльные части кулаков обеих рук должны быть направлены наружу.





## Удар локтем сбоку – "Йоко-маваши-эмпи-учи"

Боковой удар наносится по одной из сторон лица или в грудь противника, схватившего вас за рукав или же после уклона от атаки с отходом назад или в сторону по диагонали в стойку "*зенкутсу-дачи*".

Для выполнения удара станьте в стойку "*киба-дачи*", вытянув левую руку перед собой ладонью вниз, а правый кулак, поместив над правым бедром ладонью вверх.

Толкая правое бедро вперед, оттяните руку к левому бедру, развернув ее предплечье на  $180^\circ$ , а правое предплечье двигайте таким образом, чтобы кисть, также разворачиваясь на  $180^\circ$ , закончила свое движение перед правой стороной груди, описав при этом локтем большой полукруг от бедра через горизонтальную плоскость к лицу противника. Корпус разворачивается в левую сторону.

Оттянув правое бедро назад, возвратитесь в исходное положение.

Если противник пытается схватить вас за рукав, нанесите этот удар по его предплечью или запястью.



# Удар локтем вверх – "Татэ-эмпи-учи"

Удар применяется в момент ухода назад или уклона в сторону под атакующую руку противника. Может также наноситься в подбородок или солнечное сплетение стоящего впереди соперника.

Для выполнения удара примите стойку "*киба-дачи*". Левая кисть ладонью вниз вытянута вперед, правый кулак ладонью вверх расположен у правого бока.

Резко толкнув бедра против часовой стрелки, отдерните левую руку как можно ближе по левому бедру, разворачивая предплечье на 180°, а локоть правой руки толкните вперед вверх, переводя тем самым положение корпуса в *ханми*. В результате этого движения кулак правой руки оказывается возле правого уха. Согнутый локоть держите при этом как можно ближе к телу, а корпус старайтесь не наклонять вперед или в сторону. Чтобы усилить толчок бедрами, напрягите ягодицы движением снизу вверх.

Кроме вышеописанных ударов, применяются еще удары локтями в прыжках. Например, удар "*сутэми*" (*самопожертвование*) наносится в прыжке вперед и выполняется по типу "*мае-эмпи-учи*", двигая правый кулак от бедра к правому плечу.



## Удар локтем назад – "Уширо-эмпи-учи"

Применяется в тот момент, когда вас пытаются схватить или атаковать сзади. Наносится в живот или солнечное сплетение.

Для выполнения удара станьте в "*киба-дачи*", поместив левый кулак ладонью вверх над левым бедром, а правую руку ладонью вниз вытяните перед собой.

Посмотрев назад на атакующего и оттянув правое бедро назад, одновременно толкните левый кулак вперед, а правый локоть назад, поворачивая оба предплечья по часовой стрелке на 180°. При этом правое плечо и позвоночник поворачиваются назад, разворачивая корпус в положение *ханми*. Левая рука посылается вперед, как при прямом ударе, а локоть правой руки скользит назад вдоль бедра как можно быстрее и останавливается с положением кулака возле бока. Удар посылается мощным вращением бедер по часовой стрелке и вращением в обратную сторону возвращает руки в исходное положение.

Отрабатывайте этот удар в стойке на месте в обе стороны попеременно и с отшагиванием назад в глубокую стойку "*кокутсу-дачи*".









Удар "УЧИ-ХАРАЙ-АТЭ" не имеет сильного эффекта,

как собственно удар, но служит хорошим средством для нарушения равновесия противника и создания положения, удобного для атаки. Выполняется он из положения правого кулака перед правой половиной лица, плечо находится под прямым углом к предплечью. Удар наносится в виде толчка от локтя снаружи вовнутрь в бок или по руке противника.

Удар "**СОТО-ХАРАЙ-АТЭ**" – в виде толчка внешней стороной предплечья, отставленного несколько в сторону, аналогичен предыдущему, только выполняется в направлении изнутри наружу.

Цель удара та же – вывести противника из равновесия.





При нанесении ударов локтем в верхнюю и среднюю части тела противника, кулак твердо прижимается к груди, локоть бьющей руки максимально сжат. Движение локтя снаружи вовнутрь **производится за счет энергичного вращения бедер**, используя всю силу этого движения и суммируя ее с силой вращения верхней части туловища. Круговые движения локтя и вращения бедрами вокруг своей оси осуществляется одновременно и синхронно, как одно движение. **Не напрягайте плечи до самого момента контакта локтя с телом противника**, во избежание замедления удара.



Для большей устойчивости нижней части тела, лучше использовать стойку "*зенкутсу-дачи*". При ударе локтем с направлением вверх используйте такую же стойку, и, сохраняя согнутое положение локтя и ускоряя вращение бедер, **поднимайте локоть по прямой линии вверх до тех пор, пока кулак не достигнет уровня плеча**. Практикуйте удар локтем вверх вместе с ударом локтем вниз. Этот метод нанесения удара особенно эффективен, так как он включает упражнения для основных мышц верхней части тела, бедер и обеспечивает гибкость в коленях, что имеет очень большое значение для отработки всех методов каратэ.



*"Во время поединка захватить инициативу и ударить с решительностью и сосредоточением. Не атаковать и уметь ждать противника. Сохранить разум в состоянии холодного ожидания, а тело – в состоянии горячей активности. Если разум слишком активен, то это приводит к саморазрушению. Для победы важно позволить противнику произвести первое движение"*



*Ягю Мунэнори "Хэйхока дэнсё".*

**Раздел 3. Теория и практика  
"Гери-ваза" – техники  
нанесения ударов ногами**



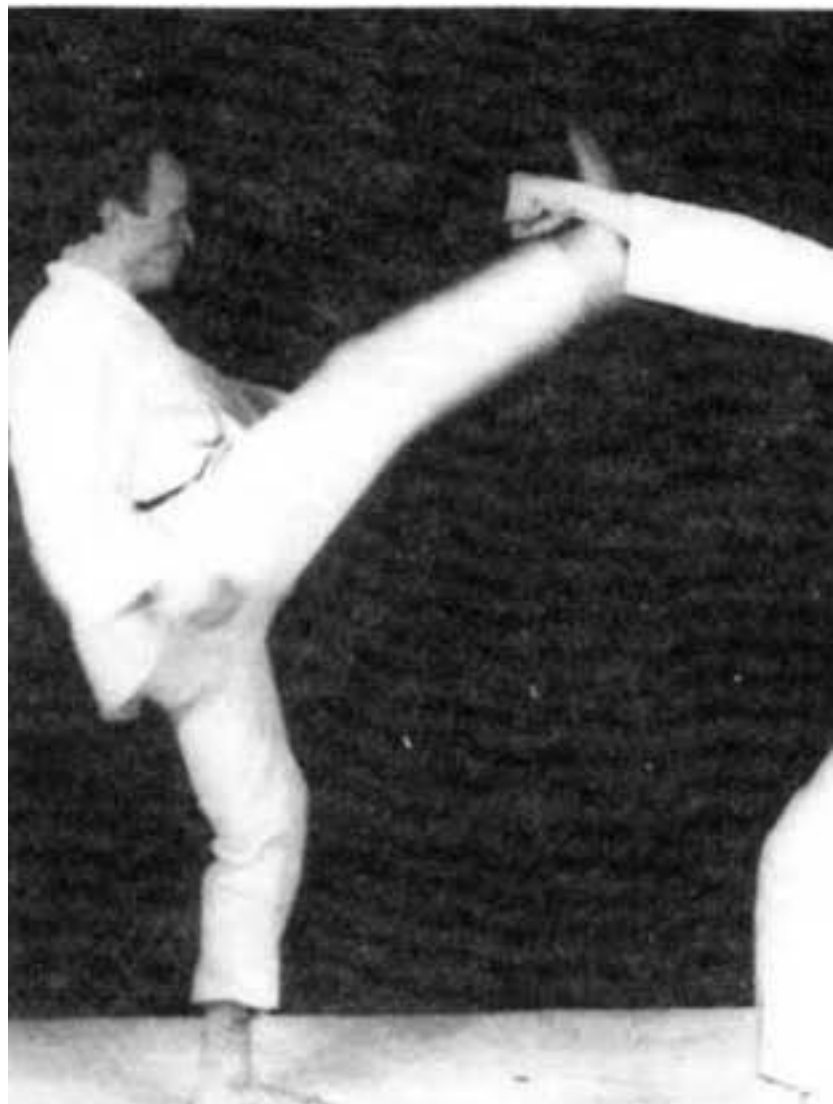


Ноги, тренированные должным образом, являются очень опасным и сильным оружием, использование которого свойственно и характерно для каратэ. Удары ногами обладают в пять раз более разрушительным действием, чем удары руками и занимают более 70% всей техники каратэ. Сила таких ударов, в соединении с быстротой, достигнутой в результате упорных и длительных тренировок, позволяет нанести противнику неожиданные и мощные приемы, способные сокрушить многие из предпринятых противником блокировок. Если овладеть техникой ударов ногами в достаточной степени, то с их помощью можно добиться более быстрого эффекта, чем с помощью рук.



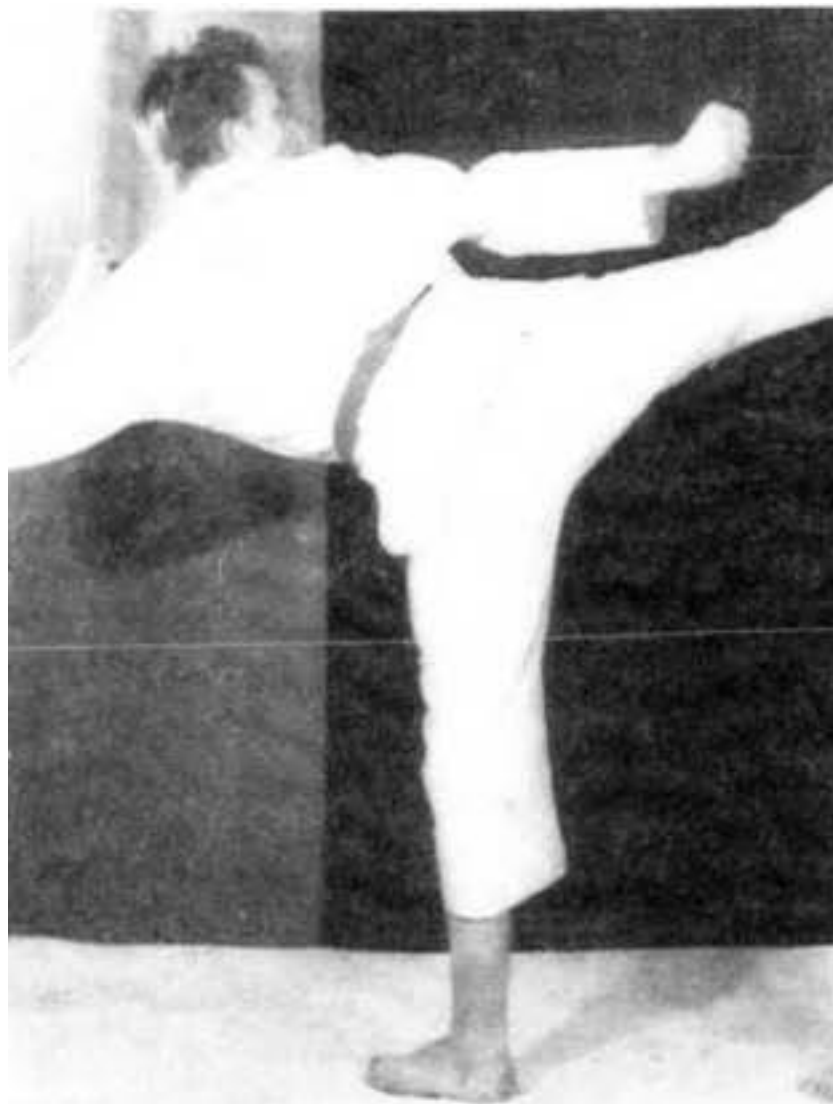
С другой стороны, в сравнении с руками, ноги, хотя и более мощны, но менее быстры, *поэтому овладение техникой ударов ногами требует гораздо больше времени и усилий, чем при изучении "тэ-ваза"*. Кроме этого, поскольку во всех ударах ногами, исключая удары в прыжках, одна нога должна оставаться на земле для опоры, удары ногами хуже сбалансированы. Поэтому здесь первостепенное значение приобретает хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение осложняется также сильной отдачей, появляющейся в момент удара ступни по мишени.

Начиная этот раздел, мы еще раз повторяем о значении равновесия и стабильности в рукопашном бою. **Развивая скорость, вы развиваете равновесие, и наоборот, развивая равновесие, вы развиваете скорость выполнения ударов.** Эти две вещи неразделимы.





Для достижения максимального эффекта наносите удар всем телом, а не только одной ногой. *Используйте для этого своевременный толчок бедер вперед и разворот на стопе опорной ноги.* **Как можно быстрее отдергивайте назад бьющую ногу**, моментально готовясь после удара к новой атаке и лишая противника возможности захватить ударную ногу или подсечь опорную. **Во время возврата ноги не наклоняйтесь вперед.** Это грозит потерей равновесия.



Еще заметим, что истинный мастер рукопашного боя редко применяет на практике удары ногами в лицо. Объясняется это тем, что *такой удар можно применить на тренировке, в учебной схватке, но в настоящем бою он маловероятен.*



**маваши-гери**



При нанесении удара ногою, **вы должны стараться ударить сильно и далеко**, успев *возвратить ногу назад как можно быстрее*. Чтобы преодолеть силу отдачи, ступня опорной ноги должна твердо стоять на полу. Лодыжка, колено и бедро этой ноги должны быть напряжены, чтобы амортизировать удар.





*Очень важно держать при этом тело в сбалансированном, перпендикулярном полу положении. Если верхняя часть туловища наклоняется при ударе назад, противнику гораздо легче опрокинуть вас на пол или захватить и удержать вашу ногу. Сила удара при таком выполнении также значительно падает. При чрезмерном наклоне вперед во время удара ногою, ваша голова, выступая вперед, представляет собой довольно легкую мишень для атаки противника. Центр тяжести, смещаясь вперед, вынудит вас сократить дугу, по которой движется бьющая нога, что тоже уменьшит силу удара.*

**Еще вы должны твердо усвоить, что нанести эффективный удар ногой, используя при этом только лишь силу мышц ноги, нельзя.** Не забывайте о главном – хлестком и пружинящем движении бедер в направлении к цели, когда бьющая нога движется вперед, и от нее, когда нога моментально отводится назад.



Лодыжка опорной ноги также играет важную роль во всех способах нанесения ударов ногой. Она должна действовать наподобие пружины, амортизирующей как движения бедер, так и отдачу от ударов ногой. Но "пружина" эта должна быть сильной и эластичной, иначе бедра не смогут двигаться плавно и эффективно. Она должна в течение всего удара **удерживать подошву ступни опорной ноги плотно прижатой к полу**, иначе, вследствие уменьшения опорной базы, вы непременно потеряете равновесие и устойчивость. Колено опорной ноги, оставаясь неподвижным, поможет вам обеспечить необходимое равновесие.



# Йоко-гери



Во время тренировок вы должны научиться в зависимости от требований изменяющейся ситуации использовать любую, переднюю или заднюю ногу, для нанесения удара. Учитесь мгновенно и почти неосознанно замечать все изменения в положении своего центра тяжести, своей стойки, в дистанции к противнику и его расположении относительно вас. В практике применяется два принципа нанесения ударов ногой. Первый, в виде "кеаге" – **щелчка** – выполняется маховым движением ноги, направленным в основном вверх. Целью является лицо противника.

**Удар наносится подушечками пальцев или ребром ступни сильным хлестким движением ее по полукругу, центром которого является высоко поднятое колено.** Движение ноги наружу осуществляется за счет быстрого и мощного напряжения всех мышц – разгибателей передней части бедра. Как только удар достигнет цели, эти мышцы должны моментально расслабиться, а вместо них резко напрягаются группы мышц – сгибателей задней части бедра, что приводит к быстрому отдергиванию пятки в исходное положение. **Положение бедра и колена бьющей ноги при этом практически не изменяется.**







## **Контратака ударом "Кеаге уширо-каке-гери" – пятой в пах**

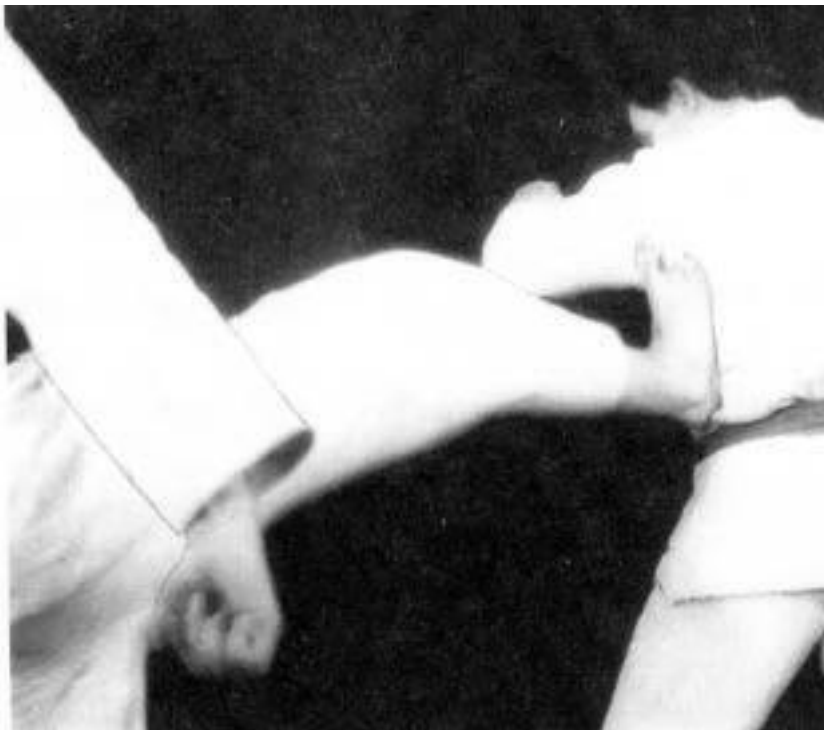
Весь удар осуществляется одним, непрерывным, быстрым и в то же время плавным движением, без малейшей задержки в какой-либо точке траектории.



Ввиду того, что сила в маховом ударе "кеаге" направлена в основном вверх, создаются дополнительные трудности в сохранении устойчивости. Чтобы избежать потери равновесия, необходимо наносить удар с максимальной быстротой, обратив особое внимание на скорость возврата ноги после удара, которая должна быть еще больше.



**Боковой удар ногою "Кеаге шусоку мавашигери"**



**Удар ногою вперед ребром ступни "Кеаге сокуто мае-гери"**





Чтобы развить умение бить ногами, прежде всего, необходимо освоить умение устойчиво находиться в "одноногой" стойке – "*аши-дачи*". Затем нужно научиться растягивать мышцы ног путем принятия стойки "*лука и стрелы*" / "*зенкутсу-дачи*" / в крайне правом и крайнем левом положениях. Еще одно упражнение состоит в нанесении ударов ногой как можно выше, направляя при этом ступню в точку, расположенную на уровне переносицы.





Во время удара колено опорной ноги держите слегка согнутым, т.к. чрезмерное опускание бедер затруднит вам сохранение устойчивости и равновесия, а расслабленные лодыжки значительно снизят эффективность удара ногой. Следите, чтобы подошва ступни опорной ноги была плотно прижата к полу, а *проекция ягодиц находилась как раз за пяткой, проекция колена располагалась около кончиков пальцев*. В таком положении центр тяжести располагается как раз посередине между пальцами и пяткой.



Чтобы более сильно согнуть колено, перед ударом держите ногу как можно ближе к туловищу. Это облегчит вам сохранение равновесия, а также создаст более лучшую систему рычагов для выполнения быстрого и мощного удара. Отметим также, **что сила удара во многом зависит еще от расстояния, которое проходит ступня с момента отрыва ее от пола до момента касания с целью.** *Чем больше вам удастся развить мышцы ног, внутренней и внешней частей бедер, а также поясницы, тем больше будет скорость движения бьющей ноги.* А умение в нужный момент расслаблять и напрягать ту или иную группу мышц увеличит степень хлесткости удара.

Достаточно противнику сделать уклон головы в сторону и тело атакующего оказывается в уязвимой позиции, легко доступной для контратаки. К тому же выполнение этих ударов требует очень короткой дистанции, что также далеко не всегда бывает доступно. Поэтому *наиболее удачным будет применение ударов ногами в комбинациях после обманных движений и в виде контратак.*



Движения ногой состоят из окружностей, полуокружностей, четверть окружностей и прямых линий, которые могут комбинироваться в самых разнообразных сечениях. Особенно характерны они для стилей Северного Китая, придающих особое значение умению бить ногами. Некоторые их удары имитируют движения насекомых, зверей и пресмыкающихся. Среди них есть удары: "*цыпленка*", "*спиной тигра*", "*бабочки*", "*лягушки*" и др.



Быстрое отдергивание ноги мешает противнику схватить вашу ногу и позволяет вернуться в более устойчивое положение, удобное для продолжения атаки или проведения защиты.





Наносите удары левой и правой ногами, затем переходите к ударам толкательного типа /"кекоми"/.



**Для достижения максимальной скорости** не держите колено бьющей ноги напряженным, **расслабьте его, но** напрягите ступню и поднимите пальцы, *сконцентрировав в них всю силу удара.*

Второй принцип нанесения удара ногой – "*кекоми*" – выполняется в виде выпрямления сильно согнутого колена и толчка ступни наружу. Целью является живот, пах или ноги противника. Обычно этот удар выполняется одновременно с подшагиванием. Точно также, как и при прямом ударе, рукой, **ступня** при выполнении удара "*кекоми*" **должна направляться к цели по наиболее короткому пути, касаясь мишени в момент наибольшего своего выпрямления.** В противном случае, *если удар будет нанесен слишком рано или слишком поздно, возникающая при этом сила противодействия направится против вас, и будет способствовать потере вами равновесия.*



После уклона назад и перехвата бьющей руки противника, нанесите хлесткий удар впередистоящей ногою под эту руку с немедленным выносом этой же ноги вниз для подсечки под переднюю ногу противника.









# Мавши-гери



При отработке ударов ногами корпус всегда держите прямо. Колено бьющей ноги сгибайте до максимального предела и поднимайте его как можно выше. Это поможет вам научиться удерживать равновесие тела на одной ноге. При подъеме колена вверх вначале напрягаются мышцы спины, а затем – бедра. Кроме этих мышц, для мощных ударов ногой необходимо развивать и мышцы брюшного пресса.



# Удар ногою вперед "Мае-гери"









Удар "МАЕ-ГЕРИ" относится к типу ударов, осуществляемых мягкой частью ступни у основания пальцев – "*коми*" или "*шусоку*" для проведения атак в верхний пояс "*дзедан*", кончиками пальцев стопы – "*тсумасаку*" для колющих ударов в горло или живот; подъемом ступни от пальцев до щиколотки – "*хайсоку*" – для атак в пах или низ живота.



Заметим, что в некоторых стилях кунг-фу при выполнении этого удара используется также пятка стопы – "какито" или "енишо" – "круглая пятка", а также ребро стопы – "соку-то".



Удар ногой, стоящей сзади – "**УШИРО АШИ МАЕ-ГЕ-РИ**" ("*МАЕ-ГЕРИ ТОМА*") – может использоваться для проведения атаки подушечками пальцев ступни в любую точку противника от лица до бедер.

После высокого поднятия вперед колена задней ноги, ступня ее описывает полукруг от колена опорной ноги к поражаемой цели. После нанесения удара, бьющая нога может занимать на полу различные положения. Но в основном, за исключением случая, когда после удара бьющая нога продолжает скользить вниз по туловищу противника, сочетаясь с атакой руками, она должна возвратиться в исходное положение возле колена опорной ноги.

Чтобы обеспечить прочную связь между верхней и нижней частями тела и лучшую его балансировку, **сильно напрягайте мышцы живота в момент удара.**



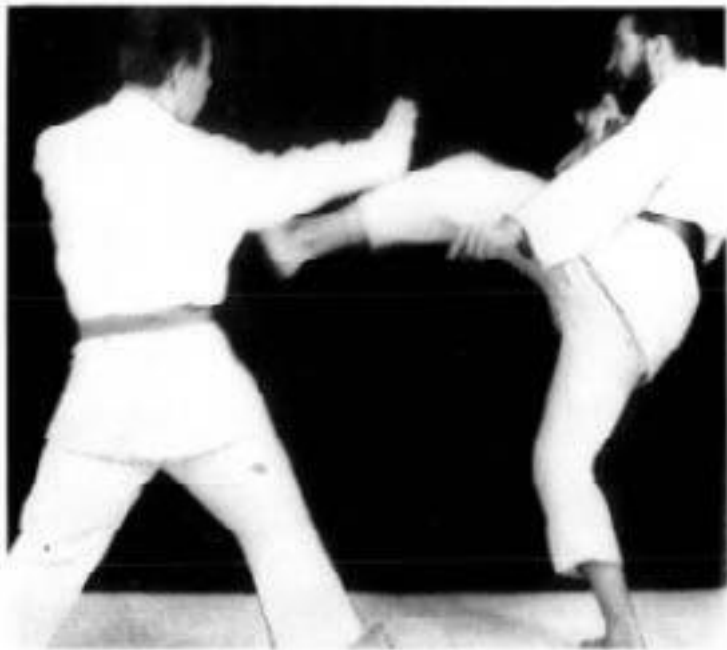
Бросая бедро ударной ноги вперед, **не выпрямляйте колено опорной ноги, держите бедра на одном уровне.** Это увеличит вашу устойчивость. Но чрезмерно низкое положение бедер, в свою очередь, может снизить устойчивость и уменьшить радиус действия удара. Опорная нога должна быть согнута таким образом, чтобы проекция ее колена находилась у кончиков пальцев. Само же **колено опорной ноги должно быть направлено прямо на мишень.**

## **Удар стоящей впереди ногою – "Мае аши мае-гери".**

Наносится подушечками пальцев или подъемом ноги. **Центр тяжести всегда находится перед опорной ногой, положение рук в "ханми камае" не изменяется.** Для удара ногой поднимите колено передней ноги, согните ногу в колене так, чтобы пятка ее как можно ближе прижалась к ягодицам и резким маховым движением нанесите удар по мишени, сразу же возвратившись в исходное положение.

Этот прием из-за сравнительно небольшого круга, описываемого бьющей ногой, не имеет особенной силы, но в некоторых ситуациях, например, встречая им противника, движущегося к вам для проведения атаки, он бывает очень полезен. Можно применять этот удар и в передней стойке "*зен-китсу-дачи*", в случаях, когда вы, к примеру, промахнувшись ударом "*ойе-дзуки*", продолжаете атаку ударом впереди стоящей ногою по корпусу противника.





Центр тяжести при этом перемещается далеко вперед опорной ноги. После удара отдерните ступню правой ноги в положение вертикально под колено с последующим переходом в стойку "*миги фудо-да-чи*" положение рук – в "*миги ханми камае*".



**Советы:**

1. Во время удара **не отрывайте от пола пятку опорной ноги** – это ослабляет силу удара и уменьшает устойчивость;
2. **В течение всего удара** держите мышцы живота напряженными;
3. С самого начала до конца удара **поддерживайте бедра на одной высоте**, не поднимаясь и не наклоняясь вперед;

4. Не отводите правую руку наружу, плечи держите расслабленными.







## **Прямой удар вперед со средней дистанции – "Мае-гери мо"**

**Отличается от предыдущего только тем, что в момент удара ступня опорной ноги не поворачивается наружу, центр тяжести находится прямо под опорной ногой и не выходит вперед за ее пределы. Остальное то же, что и для *"мае-гери тома"*.**







# **Удар на короткой дистанции – "Мае-гери тхикама"**

Выполняется на месте без изменения положения рук и разворота опорной ступни. Во время удара **центр тяжести никогда не проходит через пятку опорной ноги**. После удара нога возвращается назад в исходное положение.



## Удар передней ногой после перемещения – "Сурикондэ мае-гери"

Выполняется с сохранением защиты "*ханми камае*", после перехода через стойку "*ножницы*" / "*каге-дачи*". Не меняя, скажем, защиту справа, перекрестите ноги, левое колено проходит снаружи правого.

Продвигая правую ногу вперед и высоко поднимая колено, нанесите ею удар по типу "*мае аши мае-гери*", не изменяя при этом положения бедер. Возвратив правую ногу после удара в вертикальное положение, перейдите снова в правостороннюю стойку и положение "*миги ханми камае*".



## **Советы:**

1. **Держите корпус** во время всего движения **на одной высоте**, верхняя часть его также не меняет своего положения.

2. Переход через стойку "*каге-дачи*" делайте очень быстро, скользя к противнику все время одним боком.

Для нанесения удара "*сурикондэ мае-гери*" имеются три возможности, уже рассмотренные нами выше:

1. *Из положения* на большом расстоянии *от противника, как в "мае-гери тома"*, когда центр тяжести тела находится *перед опорной ступней*;

2. На средней дистанции, *как в "мае-гери мо"*, когда центр тяжести находится под опорной ногой и не выходит вперед за ее пределы;

3. На коротком расстоянии, *как в "мае-гери тхикама"*, когда центр тяжести тела никогда не доходит до пятки опорной ноги.



# Толчковые удары ногой "Мае-гери кекоми"

Также как и маховые удары "МАЕ-ГЕРИ КЕАГЕ", не относятся к отдельным приемам, а **являются двумя основными способами нанесения ударов ногами** независимо от стойки и положения бьющей ноги. Основные моменты их выполнения описаны выше, поэтому сейчас мы остановимся только лишь на некоторых специфических нюансах, характерных для ударов "*мае-гери*".





"Кекоми" более эффективен, когда мишень находится не выше уровня груди. При его выполнении колено бьющей ноги должно быть сильно напряжено с целью уменьшения силы противодействия в момент касания ноги с противником. *Колено сгибается до высоты бедер* и резко выпрямляется, используя силу броска бедер, вперед.

При нанесении удара подушечками пальцев, голеностопный сустав напрягается и выпрямляется вперед, при ударе пяткой, наоборот, сгибается полностью с тем, чтобы толкнуть пятку вперед.

**Советы:**

1. В начале удара не слишком сгибайте ногу, которой будете бить;
2. После удара ногу возвращайте по типу "мае-гери тома";
3. Держите ступню опорной ноги плотно прижатой к полу;
4. Препятствуйте чрезмерному наклону туловища вперед во время удара;
5. "Бейте" бедрами.





"*Keage*", так же как и "*кекоми*", выполняется передней или задней ногой с изменением положения рук в защите. **Схема удара следующая:** *поднять колено, ударить ступней, расположенной вертикально или слегка под наклоном, вернуть ногу в исходное положение*. В отличии от "*кекоми*", где колено поднимается до высоты бедер, при выполнении "*кеаге*" **поднимайте колено бьющей ноги максимально высоко, как можно ближе к груди**. Траектория движения ступни при ударе – **прямая линия**, а не дуга, как при выполнении других "*мае-гери*". Бить только подушечкой пальцев или пяткой.



## Удар в пах подьемом ноги – "Кин-гери"

Выполняется наподобие предыдущего удара. Поднимите и согните впередистоящую ногу в колене и **используйте колено как центр вращения**. При возвращении ноги после удара, колено и бедро остаются на месте в позиции, как было в момент удара. *Нога в коленном суставе движется легко и расслабленно*. Только лишь возвратив ногу после удара под колено, ступня ее опускается на пол. Следите за тем, чтобы и удар, и возврат ноги выполнялись как одно движение. На тренировке наносите удар за ударом, оставляя секундный интервал между ними. Руки все время находятся в положении "*ханми камае*".





**Удар по ноге противника подушечками пальцев  
"Коши-осае мае-гери"**

**Удар передней ногою после прыжка  
в длину – "Тобикондэ мае-гери"**



Выполняется из положения "*ханми камае*" в стойке "*каге-да-чи*". После перекрещивания правой ступни с левой, прыгните, как можно дальше, вперед к противнику и нанесите удар в воздухе. Выполнение его также имеет три возможных варианта: "*тома*", "*мо*", "*тхикама*".

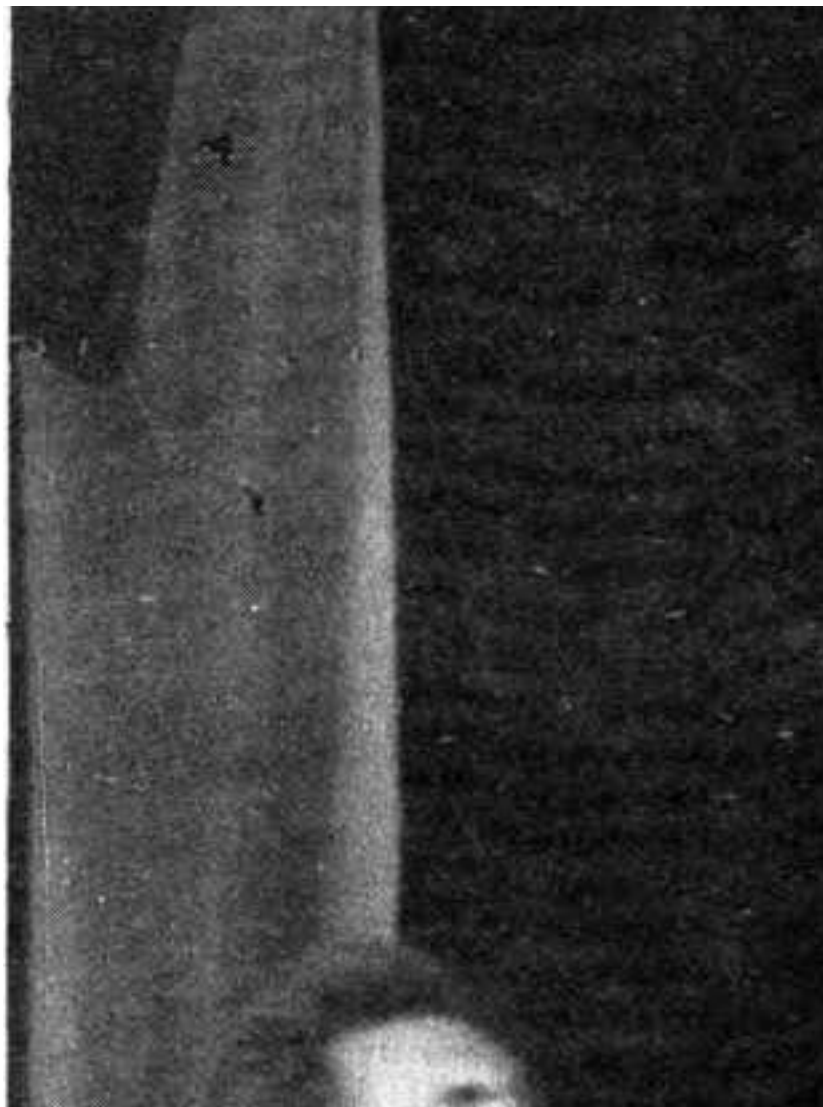
**Удар ногою вперед в прыжке – "Тоби мае-гери"**



Позволяет проводить атаку по противнику с воздуха в области "*дзедан*" и "*чудан*". Для выполнения этого удара примите положение "*хидари ханми камае*". Поднимите правое колено повыше и, сделав сильный толчек левой ногою, поднимите также левое колено настолько, чтобы пятка коснулась ягодиц. Эти движения делаются одновременно. **Ударьте противника в воздухе** левой ногою, правая при этом немного опускается вниз. Приземлитесь на правую ногу.



"*Тоби мае-гери*" – это мощный прием и, выполняя его, нужно проявить известную смелость и умение управлять своим телом в воздухе. Решающее значение имеет способность удержать равновесие во время приземления после нанесения удара. Вы должны подпрыгнуть высоко вверх и **ударить противника ногою в высшей точке прыжка.**





*Не начинайте удар перед прыжком или во время его . Действуйте как раз в момент, когда при обычном прыжке начинается приземление. Бейте основанием или подушечками пальцев, приземляйтесь мягко также на пальцы обеих ног.*

**Прыгайте с места, без разбега.**



Одним из вариантов "*тоби мае-гери*" является удар "**нидан-гери**" – двойной удар ногой в прыжке. Он состоит из двух быстрых последовательных ударов ногами вперед в одном прыжке: первый удар, короткий и резкий, направлен в живот, а второй, более длинный и разрушительный, направлен в голову. Направление атаки – прямо вперед.

Для выполнения удара примите положение "*хиндари ханми камае*". Поднимите правую ногу, как при ударе "*тоби мае-гери*", но вместо того, чтобы согнуть колено, сразу ударьте в прыжке правой ступней в живот и тут же левой ногой нанесите удар в лицо. **Приземляйтесь на обе ноги сразу** в положение "*хиндари ханми камае*". Первый удар позволит вам пробить оборонительную стойку противника, а второй – нанести удар. Здесь требуется умение прыгнуть так, чтобы использовать изменения в положении корпуса в воздухе, как точку опоры для выполнения второго удара.



Некоторые стили кунг-фу очень богаты прыжками – как с ударами, так и без ударов ногами (в частности, такие стили как Шакунь-бай, Вахкуньбай, Лаухонокуньбай). Это довольно эффективные приемы, которые требуют исключительной физической подготовки, так как для их применения необходимы особенная ловкость и большая скорость выполнения. Удары ногами в прыжках гораздо более эффективны, чем классические удары ногой, но в то же время они и более опасны для наносящего их из-за большой уязвимости во время приземления.



# Боковой удар ногою "Маваши-гери".







**Для выполнения удара необходимо поднять согнутую в колене ногу высоко в сторону**, чтобы бедро и голень оказались параллельны полу (или под углом 45 градусов). Пальцы ступни направлены в сторону, а подошва – назад. Мощным круговым вращением бедер направить колено вперед. Ступня опорной ноги при этом разворачивается наружу под углом 45 градусов. Как только колено достигнет воображаемой линии атаки, соединяющей вас и противника, оно становится осью вращения для разгибания ноги в коленном суставе и движения голени и ступни к цели.



**После удара резким движением бедер, нога моментально оттягивается назад по той же траектории. Очень важно, чтобы момент удара совпал с броском бедер и разворотом опорной ступни. Ни до, ни после этих движений, а одновременно, стремясь выполнить весь цикл. смену положения рук в сторону, бросок бедрами, поворот колена и ступни, удар – как единое целое. Руки при этом выполняют не только роль реверса для придания бедрам реактивной силы, но и как балансир для сохранения равновесия и удержания вертикального положения тела на опорной ноге после нанесения удара. Направление движения обеих рук должно быть противоположным по отношению к направлению удара.**

### **Особенно важные моменты:**

1. Удар никогда не будет сильным, если ему не будет предшествовать резкий толчок бедрами. **Силы мышц – разгибатели ног для мощного удара совершенно недостаточно,**

2. **После разворота и удара, ступня опорной ноги снова возвращается на прежнее место.** Начало этому движению также дает резкий рывок бедрами, только теперь уже в обратную сторону. При всех своих разворотах, ступня опорной ноги должна все время сохранять тесный контакт с полом, не говоря уже о том, что **пятка ее не должна отрываться от пола.**

3. На силу удара в большой степени влияет положение корпуса в момент удара. Когда ударная нога, согнутая в колене, выносится в сторону, корпус в целях сохранения равновесия испытывает тенденцию наклоняться в противоположную сторону, а это ведет к ослаблению удара. Когда нога вытянута, в момент нанесения удара, туловище склонно наклоняться назад, что сильно ослабляет жесткость всей системы рычагов вашего тела. Поэтому, **при ударе, верхнюю часть тела старайтесь держать как можно более прямо и вертикально**. Этому способствует правильное балансирование руками и сильное напряжение мышц брюшного пресса в нужный момент.

4. **Чем горизонтальнее наносится "маваши-гери", тем он сильнее**. Для этого траектория калена, голени и ступни должна проходить в более горизонтальной плоскости.

5. Чтобы обеспечить тесный контакт ступни с полом, необходимо преодолеть тенденцию колена и щиколотки опорной ноги к расслаблению и выпрямлению. **Старайтесь на протяжении всего движения бедра держать на одном уровне**.

6. При слишком большом наклоне корпуса в момент удара, нарушается равновесие и затрудняется возврат всего тела в исходное положение. **Проекция центра тяжести не должна выходить за пальцы или пятку опорной ноги**.

7. Если согнутое колено и бьющая нога, не выведены в

горизонтальную плоскость, длина окружности, по которой идет удар, сокращается, а значит, уменьшается его сила.

Теперь перейдем к рассмотрению некоторых разновидностей удара "*маваши-гери*". Их применение обуславливается дистанцией, разделяющей вас с противником.



# **Высокий боковой удар – "О маваши-гери"**

Колено ноги поднимается в сторону выше бедер, и ступня ударной ноги описывает горизонтальную окружность большого диаметра. При этом важное значение приобретает балансирование руками за счет махового движения в сторону, противоположную удару. Это необходимо, чтобы удержать тело от разворота спиной к противнику.





Выполняется по дуге снаружи вовнутрь за счет сочетания резкого вращения бедер с хлыстообразным движением голени. Наносится подушечками пальцев "коши" или подъемом ступни "хайсоку" для атаки противника, стоящего спереди или сбоку. Для удара используется, как сзади стоящая, так и впередистоящая нога. *Применяется для атаки в голову, по шее, в грудь или живот противника с длинной, средней и короткой дистанции.*

## **Удар по дуге передней ногой после ее перемещения – "Сурикондэ маваши-гери"**

Основные моменты те же, что и для всех других "*маваши*". Начало движения аналогично "*сурикондэмае-гери*": без изменения положения рук в защите, правая сзади стоящая нога становится накрест передней левой ноги (стойка "*ножницы*"), которая наносит удар в конце поворота туловища.



## "Ко маваши-гери"

*Ударная нога описывает в воздухе дугу небольшого диаметра. В отличии от предыдущего удара, колено бьющей ноги выносится не в сторону, а вперед, как в "мае-гери".* За счет последующего разворота голени и движения ступни по наружной окружности, удар завершается, как и обычный "маваши-гери", но ступня возвращается не в сторону, а к колену опорной ноги, прикрывая коленом пах. Для облегчения понимания этого удара, представьте, что вы начали бить ногой по принципу "мае-гери", а затем вдруг передумали и в воздухе закончили удар ногой по типу "маваши-гери".



# Удар впередистоящей ногою – "Мае аши маваши-гери"

Колено передней ноги отводится в сторону и в конце очень легкого разворота ступня наносит резкий удар по окружности снаружи вовнутрь. Применяется для атак на *короткой дистанции*.

**Передней ногой можно проводить удары по следующим траекториям:**

- окружность среднего диаметра;
- окружность большого диаметра ("*о маваши*");
- окружность маленького диаметра ("*ко маваши*")

**применительно к трем дистанциям:**

- длинной ("*тома*")
- средней ("*ма*") и
- короткой ("*тхикама*").







## **"Тобикондэ маваши-гери"**

*Удар выполняется по дуге в прыжке по типу "сурикондэ маваши-гери". Момент удара совпадает с наивысшей точкой прыжка. Принцип тот же – что и для всех "маваши". После удара приземлиться на обе ноги.*



# Удар в прыжке – "Тоби маваши-гери"

Характеризуется круговым движением бедра и ноги с направлением усилия удара сбоку. Для нанесения удара, необходимо сильно оттолкнуться впередистоящей ногой. Колено задней ноги поднять вперед как можно выше (как в "мае-гери"). **Резко развернувшись в воздухе, толчковой ногой нанести боковой удар в горизонтальной плоскости.** Ступню второй ноги при этом необходимо поднять *как можно ближе к ягодице*. В прыжке равновесие сохранять при помощи балансирования тазом и руками. **Приземляться на обе ноги.**



## "Ура маваши-гери"

*Обратный круговой удар пяткой* – характерен тем, что усилие задней части пятки бьющей ноги (а не "коши" или "хайсоку", как в обычном "маваши") направлено не столько в сторону, сколько назад, удар наносится по любому уровню от *гедана* до *дзедана*, с любой дистанции: *тома*, *ма* или *тхи-кама*.



Обычный длинный удар (*тома*) наносится из позиции "*хидари* (или "*миги*") *ханми камае*". Развернувшись на месте на пятках по часовой стрелке на  $180^\circ$ ; поменяйте положение рук в защите. Голова также разворачивается по часовой стрелке на  $270^\circ$ . **Прямая задняя правая нога, отводясь в сторону, совершает в горизонтальной плоскости движение по полуокружности снаружи вовнутрь к цели удара.** В конце движения, перед самым ударом все тело слегка отклоняется назад, и бьющая нога резко сгибается в колене, нанося удар по цели "затылком" пятки ("*какүто*").







*Во время удара пятка ступни стремится к ягодице. На протяжении всего движения, а особенно во время разворота всего тела на 180°, ни на секунду не выпускайте противника из виду. Бьющая нога не расслабляется до тех пор, пока пятка ее не опишет полукруга.*



## "Сурикондэ ура маваши-гери"

Разница с предыдущим ударом заключается в том, что после разворота корпуса на  $90^\circ$  по часовой стрелке, сзади стоящая нога переносится на носок вперед крест-накрест сзади ударной ноги. А в остальном практика та же, что и в "*ура маваши*".





## Удар ногой "полумесяц" – "Микадзуки-гери"

Наносится слегка согнутой ногой по окружности, траектория удара короче, чем у "*маваши-гери*" и **нога перед ударом не поднимается в сторону**. Он менее мощный, но более неожиданный, чем "*маваши*". Успешно применяется для контратак в живот или пах после защиты от прямого удара рукой. В этом случае удар наносится подушечками пальцев ступни.



При использовании его в качестве защиты от ударов по корпусу, бьющую ногу или руку отбивайте подошвенным сводом стопы. После этого можно контратаковать противника той же ногой ударом "*мае-гери*" или "*сокуто*" в живот, колено или в пах. Опорная нога при этом должна занимать очень устойчивое положение. На протяжении всего движения корпус держите прямо, пальцы ног направлены вверх, главная сила удара образуется при хлестком вращении бедер в сочетании с реверсным движением рук в сторону, противоположную удару.









## **"Маваши-куби-гери"**

Этот удар с оборотом в шею или горло подъемом ноги наносится таким же образом, что и обычный "маваши", с той лишь разницей, что полукруговые движения при ударе должны быть хлестче и быстрее. Опорная и ударная нога не сгибаются в колене.





# Обратный боковой удар подъемом ноги – Тьяку маваши-гери''

Обычно применяется подготовленными спортсменами не в отдельности, а в комбинации с другими ударами ног, используя широкое вращение бедрами. От обычного "маваши" отличается тем, что *траектория движения бьющей ступни направлена не наружу вовнутрь, а наоборот – изнутри наружу и вовнутрь.*

В "гьяку маваши-гери" ступня начинает движение из положения впереди тела и описывает полукруг наружу к цели. Используя опорную ногу, как ось вращения, разверните бедра в направлении удара и нанесите хлесткий маховый удар ступней по мишени. **Особое внимание обратите на разворот бьющей ступни при ударе и на пятку опорной ноги.** При высоких ударах первая не доворачивается, а вторая слишком поднимается, что также ослабляет удар.





Удар "гьяку мавашигери" может наноситься и сзади-стоящей ногой в контратаке после защиты от удара кулаком в лицо. Кроме того, и сам удар зачастую применяется в качестве блока от прямых атак руками в грудь или живот. *Очень важно, чтобы в момент удара опорная нога занимала устойчивое положение.*



# Удар ногою в сторону – "Йоко-гери"





**Удар "йоко-гери"** в зависимости от длины дистанции, разделяющей вас с противником, стоек, занимаемых им и вами, и других обстоятельств, может наноситься в качестве блока снизу вверх по атакующей руке противника, а также практически в любую часть тела: подбородок, подмышку, грудь, живот, промежность, колено и т.д. В большинстве случаев применим к противнику, находящемуся перпендикулярно по отношению к какому-то из боков вашего тела. Бьющей поверхностью при этом является наружное ребро стопы ("*сокуто*") или большая боковая часть подошвы.



В зависимости от ситуации, вы можете применить один из вариантов исполнения этого удара: **кеаге** или **кекоми**. Основные отличительные принципы их мы уже рассмотрели ранее, теперь же остановимся на конкретном исполнении в сочетании с "*йоко-гери*".





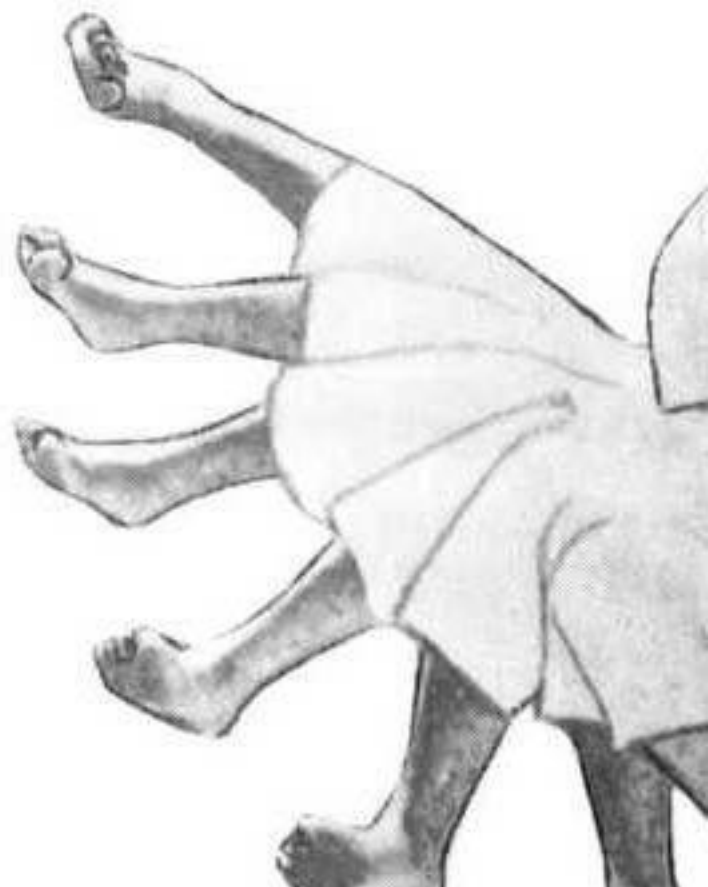
## Маховый удар в сторону – "Кеаге сокуто йоко-гери"

Усилие удара направленно наклонно вперед и вверх. Фазы те же, что и при выполнении "*мае-гери кеаге*": высокое поднятие колена вперед – разгибание ноги в коленном суставе в сторону – удар – возврат голени к колену опорной ноги – возврат бьющей ноги в исходное положение. Напомним, что все эти фазы выполняются, как единое целое, без малейшей задержки где-либо.

Для детальной отработки удара примите стойку "*киба-даци*". Скользя подошвой по внутренней стороне опорной ноги до колена, поднимите колено бьющей ноги вперед к груди. Корпус при этом не наклоняйте, держите прямо, руки в положении "*ханми камае*". Разворачивая поднятое колено в сторону под углом  $45^\circ$  и используя его, как ось вращения, хлестким, маховым движением вынесите ступню в сторону по мишени, ударьте ее ребром и тут же возвратите ступню к колену опорной ноги. Возвратитесь в исходное положение.

Отрабатывайте попеременно на левую и правую стороны.





## **Особо важные моменты:**

1. Поднимайте колено при высоких ударах как можно выше.

2. Если ударная часть "*сокуто*" не будет напряжена и подтянута перпендикулярно голени, а подошва ступни в момент удара не будет параллельна полу, то мышцы будут расслаблены, увеличится вероятность повреждения стопы и удар окажется неэффективным.

3. Обычно новички допускают одну и ту же ошибку: бедра не достаточно вращаются вперед при чрезмерном наклоне вперед корпуса. При такой механике бьющая нога никак не сможет выпрямиться прямо в сторону, ее непременно будет уводить вперед по диагонали, а для этого существуют другие типы ударов. Ваш же удар в таком положении будет неэффективным. Поэтому навсегда уясните себе: в "**йоко-гери**" бьющая и опорная нога, бедра, позвоночник, грудь и плечи должны находиться в одной плоскости, защита рук направлена в сторону ударной ноги.

4. Удар потеряет силу, если колено, голень и ступня опорной ноги не будут напряжены. **Колено необходимо согнуть так, чтобы проекция от него касалась кончиков пальцев, т.е. слегка в сторону.**

5. Если в момент удара пятку опорной ноги оторвать от пола, то нога сильно расслабится, момент приложения ее силы не будет совпадать с направлением удара, вся система ры-

чагов потеряет жесткость и обратная волна от удара не будет принята. Удар получится неэффективным, и удержать равновесие будет очень трудно.



# **Проникающий толчковый удар в сторону – "Кекоми сокуто йоко-гери"**

Разница с предыдущим вариантом "*йоко*" заключается в том, что после поднятия колена бьющей ноги, **ступня движется к цели не по окружности**, используя колено как ось вращения, **а толкается наружу по прямой**. Колено при этом после поднятия, также движется в сторону противника по прямой.





## **Особо важные моменты:**

1. При толчке **напряжение и закрепление мышц опорной ногой приобретает исключительное значение**. В противном случае при сильном ударе вы просто потеряете равновесие и отлетите в противоположную сторону.

2. **Чтобы увеличить путь ступни при движении ее к цели и создать большой запас кинетической энергии удара**, поднимайте колено бьющей ноги не под углом  $45^\circ$  наружу, а вперед, как при "мае-гери" или даже слегка вовнутрь.

3. Если "*кеаге сокуто*" приобретает силу при движении снизу вверх по окружности, то "*кекоми сокуто*" **наиболее эффективен при движении ступни в более горизонтальном направлении**, под углом  $90^\circ$  к телу противника. Поэтому для высоких ударов необходимо и более высокое поднятие колена.

4. Как при "*кеаге*", **ногу после удара возвращайте с максимальной быстротой**. Ребро ступни держите так, будто хотите ударить боковой стороной пятки.

Все рекомендации, относящиеся к применению "*кеаге*" приемлемы и для исполнения "*кекоми сокуто*".

5. Для отработки "*кекоми сокуто*", из "*киба дачи*" поднимите ногу перед собою, полностью согнув ее в колене. Ступня параллельна полу. Резко крутанув бедро в сторону мишени, с силой толкните колено к цели, разгибая при этом ногу в горизонтальном положении. Ребро ступни должно вре-

заться в цель, приобретая энергию взрыва. Бьющая нога, на мгновение, выпрямившись, тут же возвращается ступней к опорной ноге. Примите исходное положение. Повторяйте на обе стороны.



## Длинный удар задней ногой – "Сокуто тома"

Если противник находится прямо против вас, сменив на месте положения рук в защите "*ханми камае*", шагните на него, подняв колено задней ноги, как бы для "*тома мае-гери*". Но пятку не прижимайте к бедру опорной ноги. **Бедро, голень и ступня поднятой ноги находятся в одной вертикальной плоскости.** Нога расслаблена. Слегка отведя корпус, назад резко бросьте таз вперед, развернувшись на опорной ноге боком к противнику и ударьте его ребром ступни. Пятка при этом направлена вверх, а большой палец ноги – под наклоном вниз. Возвращайтесь в "*ханми камае*".



## **Удар "сокуто" передней ногой – "Мае аши сокуто"**

К нему применимы все рекомендации предыдущего удара с учетом той особенности, что из "*ханми камае*" бьет не задняя, а передняя нога.



## **Удар передней ногою после перемещения – "Сурикондэ сокуто"**

Из "*хидари ханми камае*", не меняя положения рук в защите, поставить заднюю правую ногу перед передней левой. Из этого положения выполнить удар по типу двух предыдущих "*сокуто*". Вернуться в позицию "*хидари ханми камае*".





## Рубящий "сокуто" – "Фумикири"

Этот удар наносится по колену противника спереди, сбоку или сзади от него. Как и в "йоко-гери", сначала поднимите ступню бьющей ноги до уровня колена опорной ноги, нанесите удар в сторону, в колено или голень соперника сверху вниз. Большой палец ударной ноги оттягивается к голени, а пятку выпячивайте вперед. Представьте, что ваша ступня – это большой топор, врезающийся в ствол дерева.





# **Топчущий удар ногою – "Фумикоми"**

Похож на предыдущий, только траектория ударной ноги пролегает не по диагонали от колена опорной ноги к цели, а сверху вниз, на колено бьющей ноги или подъем ноги противника. Центр тяжести при этом смещается в сторону удара, дополнительно надавливая на мишень.





Эти удары чаще всего используются для отвлечения внимания перед основной атакой, а также с целью освобождения от захвата противника сзади или сбоку.

Кроме того, для начинающих спортсменов удар "*йоко-гери*" бывает сначала сложным. Разучивая "*фумикоми*" с нане-

сением удара все выше и выше, можно быстрее усвоить технику боковых ударов в сторону.



## Удар "сокуто" в высоком прыжке – "Тоби гери сокуто"

Для нанесения удара принять позицию "*миги ханми камае*". Оттолкнувшись правой ногой, как можно выше, левую ногу махом согнуть в колене на уровне груди и в прыжке поднять правое колено до высоты левого. Левая согнутая нога слегка впереди. С помощью резкого вращения бедер, разверните правую большую берцовую кость таза в горизонтальное положение, и нанести удар в воздухе вытянутой правой ногой. Приземлитесь на обе ступни в "*миги ханми камае*".



*Запомните:* в момент удара в полете, ступня левой ноги максимально приближена к внутренней стороне правого бедра; ударная нога, бедро, позвоночник находятся в одной плоскости; руки выпрямлены над правым бедром.

# Удар ногою назад – "Уширо-гери"





## "Уширо-гери"

Этот удар применяется для атаки сзади стоящего противника и очень полезен при защите, учитывая то обстоятельство, что после проведения атаки против нескольких противников, вы можете оказаться в положении спиной к одному из них. Очень эффективен в комбинации с другими ударами ног и рук, когда, например, после атаки в лицо, следует разворотом атака пяткой в живот, пах или колено. Применяется так же для атаки по противнику, стоящему спереди.



Рассмотрим некоторые варианты исполнения этого удара.



## Длинный удар пяткой назад – "Уширо-гери тома"

Можно применять по любому уровню: *гедан*, *чудан* или *дзедан*. Обычно *чудан* и *дзедан* поражаются "кекоми" – мощным горизонтальным толчком. Если же мишень находится близко от вас, то можно атаковать маховым хлестким ударом пятки вверх – "кеаге".



Для отработки удара необходимо из позиции "*хидари ханми камае*", развернувшись на пятках на месте по часовой стрелке, понять колено правой ноги вперед, как для "*маегери*", прижав пятку ближе к ягодицам. Развернув голову на  $270^\circ$  и слегка наклонив туловище вперед, по той же траектории протолкнуть колено назад, поразив пяткой мишень, находящуюся сзади вас. Тут же возвратит ступню к ягодице и перейти в позицию "*миги ханми камае*".



## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ:

1. Ни на секунду во время разворота и всего движения **не выпускайте противника из виду**, удерживая руками оборону в его направлении. **Локти старайтесь держать ближе к корпусу**, не опуская и не выпрямляя их.

2. Как следует, сжимайте бьющую ногу в колене, чтобы ударить ступней в одной вертикальной плоскости. Кроме этого, это позволит вам точнее направить бедро на мишень и дает больше шансов не промахнуться. **Сложенные бедра и голень должны быть параллельны полу.**

3. Особую роль приобретает умение сохранить равновесие при ударе. Для этого **избегайте чрезмерного наклона верхней части корпуса вперед** и напрягайте мышцы брюшного пресса. Грудь держите слегка выпяченной.

4. **Толкайте ногу резким вращением бедер**, сильно напрягая ягодичные мышцы, особенно при возврате ноги после удара.

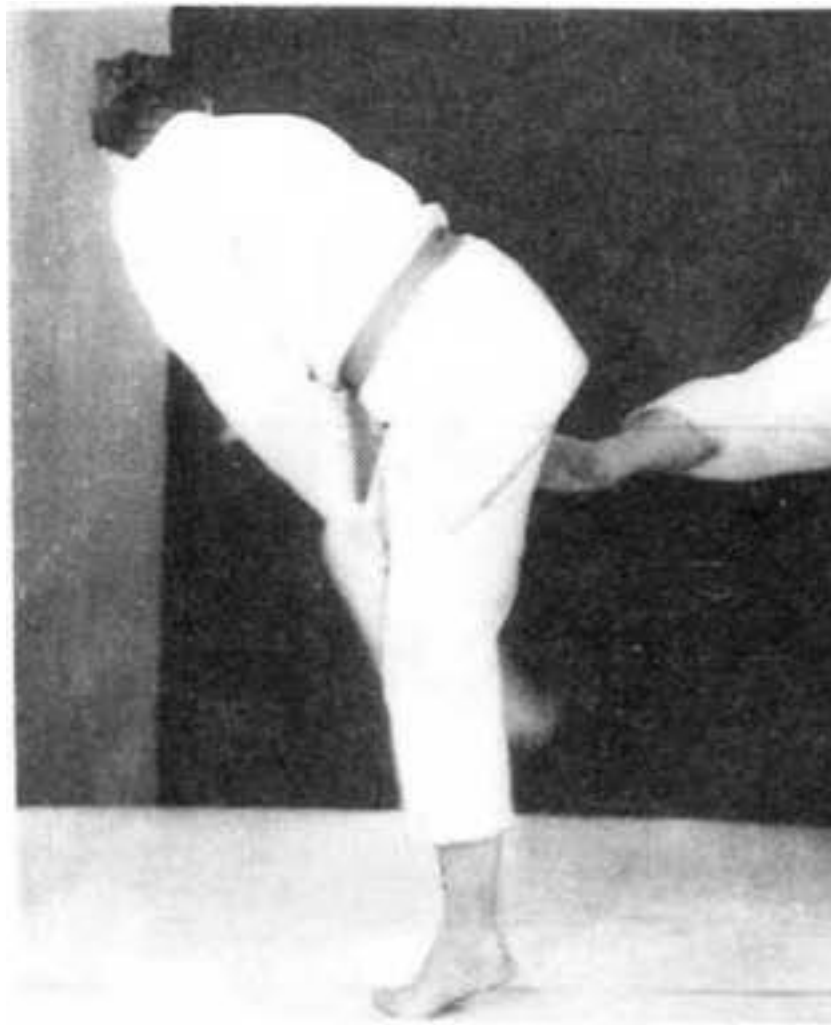
5. Колено и голень опорной ноги держите согнутыми и напряженными, ступня плотно соприкасается с полом, **пятка в момент удара не отрывается.**

6. **Следите за положением ступни бьющей ноги.** *Пятка ее находится наверху, пальцы направлены вниз.* Угол между подъемом и голенью сведите до минимума.

7. Как и в других случаях, эффективность этого удара определяется быстротой исполнения. Движение должно

быть мягким, единым, без рывков и задержек.











**Удар пяткой с разворотом в  
воздухе – "Тоби уширо-гери"**





# Передняя подсечка в полупрыжке





## *Возможные ошибки*









# **Передняя подсечка с упором на руки**



**Уход от подсечки подскоком  
с последующей контратакой  
ударом "Тоби йоко-гери"**





# Использование ног в качестве блока

Если противник атакует ударом "*ура-маваши-гери*", можно, сделав уклон назад, сбить его атаку тем же ударом, проведя после этого зацеп бьющей ноги с последующим опрокидыванием противника. Удар рукою можно с успехом отбить ударом "*ура-микадзу-ки-гери*" с последующей контратакой "*йоко-гери*" этой же ногою в средний или нижний пояс.

При атаке "*мае-гери*" в лицо блокируйте бьющую ногу коленом снизу вверх с моментальной контратакой ногою по опорной ноге противника.

Удар "*мае-гери*" также можно использовать для защиты от ударов руками. Для этого достаточно встретить атаку противника ударом в подмышку, подставив при этом еще и подстраховывающий блок "*кайто-уке*".

При использовании ног для защиты вы должны научиться как можно быстрее возвращать ногу назад, или же молниеносно проводить контратаки во избежание повторной атаки в невыгодном для вас положении.







# Защита ногами при атаках в пах

Если противник наносит удар ногою в область паха или в колено, то одним из способов защиты может быть отбив атаки ногою прямо или в сторону при помощи всей стопы, ее наружной или внутренней частей, или подушечек пальцев. Удар наносится по подъему ноги или по голени резким движением.

Подобного рода защита может также весьма эффективно применяться в случаях, когда ваши руки заняты, а так же при неожиданных атаках.

1. "**КОШИ-ОСАЕ-УКЕ**" – наносится подушечками пальцев путем резкого разгиба ноги в коленном суставе по подъёму бьющей ноги.

2. "**СОКУТЭЙ-МАВАШИ-УКЕ**" – защита дугообразным движением ступни снаружи вовнутрь по предплечью руки или по голени. Выполняется в виде мощного удара за счет броска бедер вперед и разворота на опорной ноге. В конце движения боковая часть бедра должна быть обращенной к противнику. Колено согнуто, ребро ступни направлено вперед и сразу же после блока оттягивается назад для сохранения равновесия и проведения контратаки.



3. **"АШИБО-КАКЕ-УКЕ"** – защита зацепом голени бьющей ноги противника. Выполняется круговым движением ноги под бьющую ногу противника за счет броска бедер

по направлению блокирующей ноги.



# Об авторе

Орис за свою творческую жизнь написал около 100 книг на духовно-философскую и эзотерическую тематику, а также на тему психической и духовной взаимосвязи энерго-структуры человека с энерго-структурой вселенной.

Большая часть жизни Ориса посвящена духовному творчеству через написание книг на космологическую тематику. В них автор раскрывает темы, которых так глубоко и подробно до него никто ни касался. Ещё в 1996 году Орису удалось найти своё Духовное Предназначение, которое он неустанно выполняет и по настоящее время.



Орис родился 25 января 1954 года в небольшом украинском посёлке Марынка Донецкой области в семье шахтёра и медсестры.

Уже с самого раннего возраста (с трёх лет) у Ориса раскрылся дар интуитивного написания стихотворных текстов. Первую свою поэму под названием «Жень-шень» Орис в 3 года начитал маме, которая её записала, потому что он ещё не умел писать.

Также уже с самого раннего детства он обладал медиумальными способностями: спонтанно «видел» динамичные картины событий и эпизодов личных жизней других людей,

подлинность которых впоследствии часто подтверждалась. В дошкольном возрасте Орис периодически предупреждал ребят о грозящих им непредвиденных обстоятельствах, когда они задумывали какие-то проделки, а в школе знал, кого будут вызывать к доске и предупреждал об этом одноклассников. Он также знал заранее, кто кому из ребят и девочек будет симпатизировать или нет.

Первые стихи Ориса, уже с 6-летнего возраста, публикуются в Марьинской районной газете. Кроме этого, Орис хорошо рисовал: в 3-м классе 14 написанных им портретов украинских и российских писателей украсили стены школьного коридора.

В 1971 году Орис закончил 10-й класс, работал инструктором по физкультуре в Марьинском Райпотребсоюзе и в 1973 году поступил на агрономический факультет Крымского сельскохозяйственного института, который закончил в 1978 году. Проработав 4 года по специальности на Южном Берегу Крыма (г. Ялта), он поступил на должность директора спортивно-оздоровительной базы (пгт. Понизовка), принадлежащей двум московским научно-производственным объединениям – «Измерительная Техника» и «Энергия», обслуживающих космическую отрасль. В 1990 году он уволился в связи с началом своей литературной деятельности.

В подростковом возрасте Орис сильно увлёкся восточными единоборствами: каратэ (киокушинкай), кун-фу (искусство дим-мак – «ядовитая рука», вин чун, цзуй цюань), дзю-

до, самбо и другими. Позднее, в 1975 году, он получает чёрный пояс по боевым единоборствам и в 1979 году в Ялте при МВД открывает секцию по боевым искусствам и рукопашному бою.

Начиная с этого периода (с 1975 года), ещё участь в институте, Орис в течение 15 лет работал над написанием нескольких циклов книг на тему боевых искусств. Трёхтомный учебник по каратэ и искусству дим-мак под названием «Путь каратэ – от ученика до Мастера» был красочно оформлен и издан в Москве в 1992 году. В эти годы в Москве была издана отдельная книга «Дим-Мак – искусство «ядовитой руки». Второй цикл, состоящий из более 20 книг под общим названием «Посвящение или Дух Воина», был написан в этот период, но не был издан в СССР из-за отсутствия у автора высшего физкультурного образования. По этой причине Орис в 1982 году поступил заочно в Симферопольский Государственный Университет на факультет физического воспитания, но на 4-м курсе оставил его по семейным обстоятельствам (по причине рождения в 1983 году сына Ярослава) и в связи с началом перестройки.

Во время своей работы над циклом «Посвящение или Дух Воина» Орис (в состоянии глубинной медитации) впервые непроизвольно вышел на контакт со своими Духовными Учителями, после чего регулярно стал принимать информацию, лёгшую в основу уникальнейшего цикла книг под общим названием «Жизнь между Жизнями» и всех написан-

ных им впоследствии книг.

Далее начинается более интенсивный Духовный Путь Ориса, ознаменованный переломным моментом в его жизни по причине, возникшей в его Сознании неотложной потребности нахождения Себя и своей Духовной роли в жизни. Он ушел как отшельник в пещеру в 1996 году, из которой не планировал возвращаться. Там, в пещере, к нему приходят глубокие Духовные откровения, а также информация о его прошлых (параллельных) жизнях. Часть этих своих внутренних переживаний Орис описал в стихах, которые опубликованы в отдельный сборник. На основании контактов со своими Духовными Учителями во время этого испытания (по истечении 40 дней питания на одной воде), познав своё Предназначение в жизни, он, с обновлённым Самосознанием, возвращается домой, после чего в его жизни начинается новый Духовный этап: в течение четырёх лет он пишет более 40 книг, которые вошли в несколько циклов со следующими названиями: «Жизнь между Жизнями», «Искусство умирать» и «Внеземные Контакты».

После 2000 года Орис начинает писать тексты на мелодии советских песен-шлягеров, в которых озвучивает всю квинт-эссенцию своих духовных выводов и рассуждений, подчёркивая важность роли Любви, Добра, Милосердия и всех Человеческих качеств и чувств, о которых люди так часто забывают в повседневной жизни.

Также после 4 последовательных Духовных Посвящений



(с 1996 по 2000 гг.) Орису открывается доступ к более истинной и достоверной информации о строении Вселенной и роли человека в ней, которые он раскрывает в циклах книг «Иисииди», «Благая Весть», «Бессмертие доступно каждому» и «Основы Иисиидиологии». Эти циклы написаны по мере усложнения, повышения и углубления качества информации из уровней коллективного Подсознания, сведения из которой ложатся в основу его собственного Самосознания, и где он находит ответы на сложные космологические вопросы, которые до этого, казалось, останутся неотвеченными для людей ещё многие десятки лет.

Более подробный список всех книг, написанных Орисом, изложен ниже. Он представлен в хронологическом порядке, по мере их написания.

Все книги Ориса на всех доступных языках можно бесплатно скачать с сайта **[www.orisoris.ru](http://www.orisoris.ru)**.

# Контакты

## **Orisoris.ru**

Здесь вы найдёте все книги Ориса на всех доступных языках и сможете их бесплатно скачать в электронном формате.

На этом сайте можно напрямую задать вопрос автору по любой информации из его книг.

## **Ayfaarpesni.org**

Сайт «Айфааровские Песни» Ориса, культивирующие в сознании людей самые высокие Человеческие качества и способствующие эффективному Духовному самосовершенствованию, является второй обязательной составляющей частью изучения Иисиидиологического Знания.

На 2022 год Орисом написано более 1600 песен.