

TRADITIONAL

AIKIDO

SWORD STICK BODI ARTS
vol.3 APPLIED TECHNIQUES

MORIHIRO SAITO

ПРЕДИСЛОВИЕ

Том 3 был посвящён исключительно представлению техник АЙКИДО, включающих в себя использование тела. Этих техник практически неограниченное количество, и было просто невозможно включить их все в книгу такого размера. Техники в этой книге были отобраны исключительно по усмотрению автора, который стремился, выбирая их, установить смысловую взаимосвязь между соответствующими техниками. Некоторые из этих техник могут быть хорошо объяснены как производные от основного набора техник АЙКИДО. Автор пытался дать объяснения техникам настолько просто и ясно, насколько это было возможным. В качестве бесценного дополнения, я позволил себе процитировать слова, завещанные нам Основателем Морихеем Уесиба, которые представляют «сердце техник» в такой краткой и острой манере.

Я напоминаю, что съёмки первого и второго томов были завершены в Июне и Сентябре прошлого года. Примерно в это же время NHK приняла решение считать АЙКИДО одним из традиционных японских воинских искусств в его программе ориентированной на зарубежные страны, озаглавленной «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЯПОНИИ». И команда NHK посетила Додзё в Ивама, префектура Ибараки, для съёмок на месте. Мне было приятно услышать, что этот ценный проект был успешно завершён. Я хочу поблагодарить Мистера Хироаки Отава и мистера Хиронари Инагаки из Международного Бюро, а также съёмочный коллектив, за их прекрасную работу и вклад в дело АЙКИДО. Я выражаю особую благодарность мистеру Отава, который известен тем, что он душой и телом предан миру воинских искусств. Я искренне желаю ему успехов в достижении широкого признания Японских воинских искусств за рубежом.

Тем временем, я узнал, что Minato Research & Publishing Co.,Ltd решило снять фильм с моими упражнениями на 8-ми мм. Плёнку в качестве учебного пособия. Очень рекомендуется читателям использовать эти фильмы в качестве приложения к моим книгам.

Июнь 1974 г.

Морихиро Сайто
Ибараки Додзё



ВВЕДЕНИЕ

Приложение к телу «Принципов фехтования с мечом»



Шомен учи ириме наге

1



2



3

Человеческая природа разнится от человека к человеку. То же самое справедливо и для телосложения. Есть разные люди-высокие и низкие, полные и худые, с сильными мышцами или слабыми, гибкие или негибкие по своему строению.

Тайдзюцу (техники без оружия) принимает во внимание такого рода различия и должно быть способно адаптироваться к требованиям каждого тренирующегося. Строго говоря, индивидуальных техник должно быть столько, сколько требуется для всего множества людей. Это и является причиной того, почему существует тенденция к практически неограниченному увеличению числа и формы техник.

К примеру, слово Иrimi (вход) имеет только одно значение. Эта техника была описана в 1-м томе, на примере «принципов фехтования с мечом». Иrimi это принцип проскальзывания за спину противника и ухода, живым и невредимым от круговой множественной атаки. Однако, когда этот метод иrimi применяется к бросковым техникам, он разветвляется на бесчисленное множество вариаций. Вариаций приведенных в этом томе 10, но они представляют только вершину айсберга.

То же самое можно сказать о коши наге (бросок через бедро), который заключается в укладывании противника на ваши бедра и перебрасывании его. Тем не менее, принцип коши наге, может быть применен эффективно и без необходимого поднимания противника на ваши бедра, поскольку один и тот же принцип имеет различные способы применения в других техниках.

В выполнении тайдзюцу, тем не менее, нужно чувствовать изменения в чувстве расширения вашего противника и направлению его атакующей силы, так словно они были частью вашего тела. Тайдзюцу является целесообразным способом чувствовать эти факторы естественным способом. Существует две модели вариаций. Одна - это переход к другой бросковой технике от, скажем коши наге и других и являющийся переходом к базовой технике из различных вариантов захватов. Давайте приведем наглядный пример, и изучим случай захвата одной рукой. Если противник, захватывающий ваше запястье, обладает сильным брюшным дыханием и мастерски владеет секретами «захватов», а вы менее продвинуты в этом искусстве, то вероятнее всего вы останетесь совершенно неподвижны. Руки вашего противника находятся на вашем запястье и отнюдь не для дружеского рукопожатия. Его рука в этом конкретном случае является инструментом удержания всего вашего тела.

Тогда в чем же заключается секрет техник «захватывания»? Слова не являются необходимым и все включающим в себя средством общения в попытке объяснить эту конкретную технику, но я постараюсь. Сперва палец противника помещается на ваш пульс и процесс захвата начинается с мизинца, постепенно продолжая сжимать другие пальцы. Сила захвата генерируется из центра тяжести (пупка) в нижней части живота. Это та сила, однажды сгенерированная, перемещается вверх через расслабленные плечи и затем вниз до кончиков пальцев и за них. Это та сила, которая обеспечит вам полное преимущество над противником.



Ката дори ирима наге 1

2 Мороте дори ирими наге 1 Сувари ваза ирими наге 1

Если кто то попробует больше углубиться в объяснения того, чем же является сила брюшного дыхания (что и соответствует предмету нашей дискуссии здесь) то у него возникнут все более возрастающие препятствия. Секреты техник захвата, основаны на «принципах фехтования с мечом» и таким образом не трудно достижимы теми, кто старательно практикуется в субури (обратитесь к тому № 1). Айкидо было совершенным образом организовано основателем Морихеем Уесиба, с тем чтобы тренирующиеся, столько сколько они будут тренироваться в правильной форме, могли бы воспринять, как само собой разумеющееся, то что предлагает это искусство. «Принцип фехтования с мечом» следует изучать с открытым умом и в правильной манере, поскольку он является основой айкидо.

Что следует делать, когда ваш противник захватывает ваше запястье в манере «удержания»? Никогда не думайте о месте захвата, так словно ничего и не происходит. Расслабьте ваши плечи, и наполните кончики ваших пальцев централизованной энергией. Не пытайтесь двигать захваченным запястьем, смещайте только подвижные части и так направьте вашу позицию, чтобы разрушить равновесие вашего противника, и применить желаемую вами технику. Это требует значительной продвинутой в тренировках, чтобы оставаться безучастным и не обеспокоенным, когда захвачено ваше запястье. К примеру, вы очевидно найдете значительно более сложным сохранить полное самообладание, когда вы сидите в медитации дзен и кто-то пытается столкнуть вас, чем когда в медитации вас ничто не беспокоит. От тренирующегося в айкидо, тем не менее, требуется полное посвящение себя своим тренировкам и достижение этого уровня самообладания в этом искусстве.

В этом смысле айкидо может быть названо путем достижения мира и гармонии. Вы обнаружите, что если вы вовлекаетесь в конфликт с силой вашего противника, то вы позволяете его захватывающей силе достигать полного контроля над вами. Из описанного выше примера «захвата одной руки», ясно что «принцип фехтования с мечом» пронизывает весь спектр техник айкидо. Тайдзюцу предполагает неограниченное развитие «принципа фехтования с мечом», применимо к людям разного сорта во всевозможных ситуациях. Следовательно, это естественно, чтобы вы должны быть настроены на поиск ваших партнеров по тренировкам среди настолько большого количества людей насколько это возможно, включая тех, кого вы бы не хотели видеть в качестве своего партнера по тренировкам. В тренировках айкидо, вам следует принять за правило, не потворствовать себе в тренировках только своих любимых техник. Движения вашего тела должны всегда быть плавными, тем самым выполняя ваши техники круговыми движениями и придавая импульс вашему партнеру. Айкидо также является идеальным способом обретения и укрепления здоровья благодаря его высокой эффективности в устранении нечистоты аккумулированной в теле и уме.

体 術

упражнения тела

その無限の展開

и их бесчисленные вариации

ВАРИАЦИИ В КОКЮ ХО

КОКЮ ХО

КОКЮ ХО это способ тренировать ваше кокю-рёку (силу брюшного дыхания). Айкидо без этой энергии подобно сумо лишенному мышечной силы. Кокю рёку, которое представляет собой резкий контраст с, так называемой, мышечной силой, основанной на движениях замаха меча вверх и вниз. Это упражнение с мечом не предназначено лишь для движений замахов. Оно комбинированно с тайдзюцу и упражнение выполняется, когда ваше запястье захвачено вашим противником. Таким образом, это в высшей степени обоснованный метод тренировки. В выполнении тайдзюцу особое внимание должно быть уделено различия в телосложении ваших партнеров. Особое качество этого искусства заключается в научении тому как использовать тетагана (рука меч) таким образом, чтобы вы не давали свободу действий руке противника, которая захватывает ваше запястье. Эта техника называется мусуби (объединение вас с вашим противником).

Когда вы замахиваетесь мечом, естественно вдохнете. Выдохните, когда вы опускаете меч вниз. Этот процес дыхания осуществляемый неосознанно, обеспечивает необходимую силу для полноценного выполнения техник айкидо. Кокю хо применимо как к упражнениям стоя, так и к упражнениям сидя.

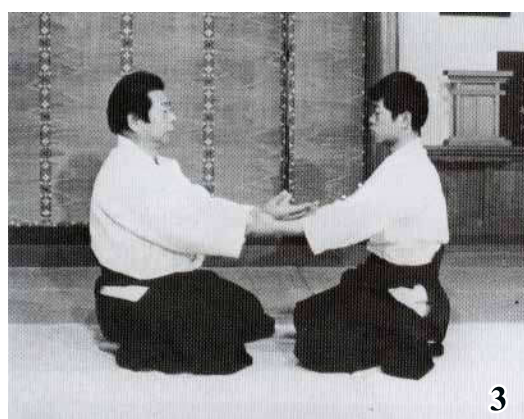
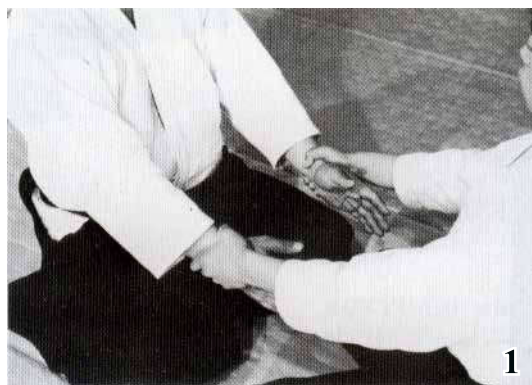
Следом описывается, как выполнять:

1. КОКЮ ХО сидя

Базовое кокю хо

Вы сидите лицом к лицу с партнером и позволяете ему легко захватить оба ваших запястья сбоку. Это базовый вариант. Сперва, расслабьте ваши плечи и полностью выпрямите ваши пальцы так, чтобы «централизованная» энергия могла достигать кончиков пальцев и пространства за ними. Расстояние между вашими руками должно быть немного шире, чем ширина плеч. Поднимите вверх ваши руки так чтобы ребра ладоней рубили в подмышечные впадины вашего партнера. Движение ваших рук должно быть подобны подъему меча вверх.

Когда вы приводите вашего партнера вниз влево (вправо) ваше правое (левое) колено продолжает продвигаться в направлении его правой (левой) подмышечной впадины. по мере того, как он падает. Тетагана обеих ваших рук должна быть помещена в правильное место без движения на корпус вашего партнера. Это упражнение предназначено для контроля над естественным намерением вашего партнера подняться.

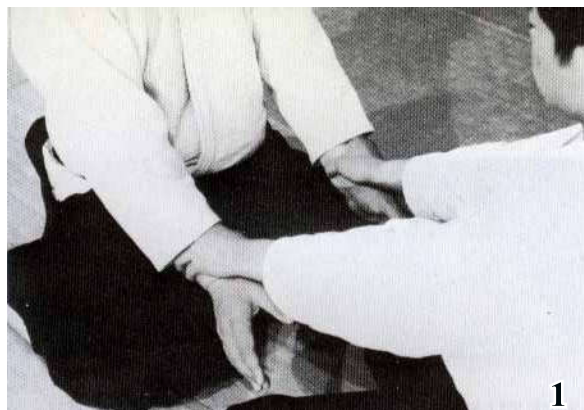




КОКЮ ХО когда ваши запястья захвачены снизу.

Поверните ваши руки так, чтобы ладони были обращены вверх и наружу, тем самым разбалансируя вашего партнера. Когда разбаланс достигнут, перейдите к базовому варианту.





КОКЮ ХО, когда ваши запястья захвачены сверху.

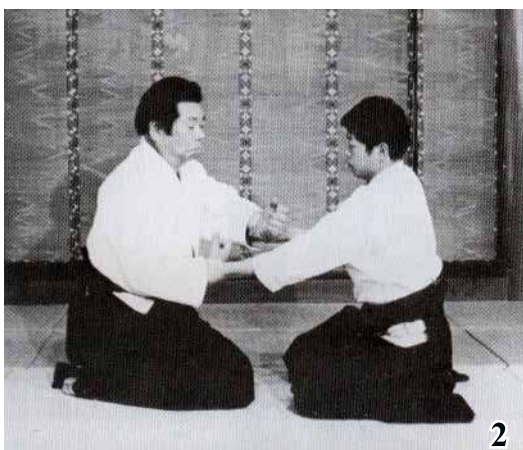
Вы столкнетесь с трудностью, когда начнете выполнять движение замаха вверх из-за того, что ваш партнер оказывает давление весом тела. Выход из создавшегося положения может быть найден, если вы слегка отклоните ваш корпус назад, тем временем поднимая вашего партнера, используя бедра в качестве точки опоры. Затем вы можете продолжить, выполняя базовый вариант.





КОКЮ ХО, когда ваши запястья прижаты сверху.

Сместите ваше тело в сторону и вниз, затем накройте его тэгатана, пресекая его попытки подняться и продолжая движение, как в базовом варианте.



КОКЮ ХО, когда ваши запястья захвачены в полную силу.

Скользните круговым движением в сторону от партнера и контролируйте его суставы, как будто сгибая их. Затем поверните ваши бедра, делая вид, что вы наносите удар ему в лицо правой (левой) рукой и бросьте его. Это бросковая техника кокю хо с поворотом.



КОКЮ ХО, когда ваши локтевые суставы прижаты.

Вытяните обе ваши руки, тем временем слегка отклоняясь корпусом назад. Затем продолжите выполнять базовое движение



КОКЮ ХО ТАЧИ ВАЗА



БАЗОВОЕ KOKYU XO



Шагните в сторону от вашего партнера.

«Опустите ваши плечи, локти, бедра и ум». *КУДЕН (Секрет искусства переданный устно основателем)*

С захваченным запястьем в центре движения, вы будете в состоянии выполнить замах вверх. Перед броском выполните шаг за спину вашего партнера. Не расслабленные плечи и беспокойство по поводу захвата вашей руки произведут наихудшее воздействие на эффективность тренировки.



4



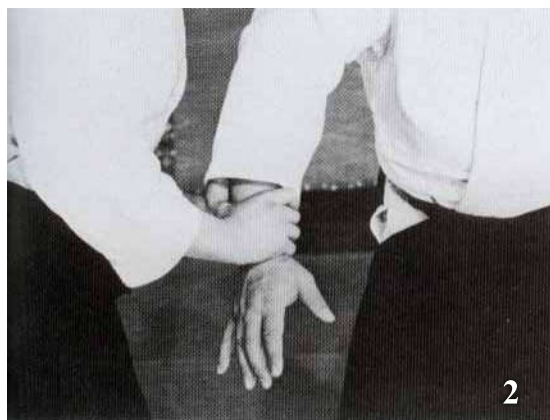
5



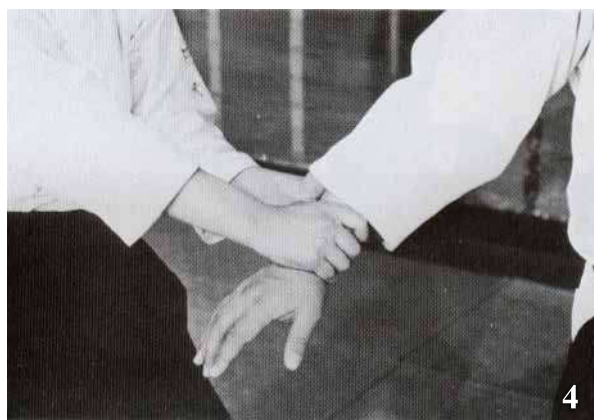
1



3



2



4

Если вы начинаете беспокоиться о захвате вашей руки, ваши плечи станут напряженными и вы не сможете сдвинуться. Рис 1 и 2.

Хороший пример. Рис. 3 и 4.



КОКЮ ХО, когда ваше запястье скручивается.

«Не сопротивляйтесь попыткам скручивания. Вместо этого, наполните ваше тело энергией централизации и придвиньте поясничную пластину вашей хакамы (тренировочные брюки) к тыловой части вашей захваченной руки». *КУДЕН*

Не позволяя локтю отходить от боковой части грудной клетки, быстро повернитесь, используя бедра в качестве оси вращения, опустите ваш локоть и продолжите выполнение, как в базовом варианте.





4



5

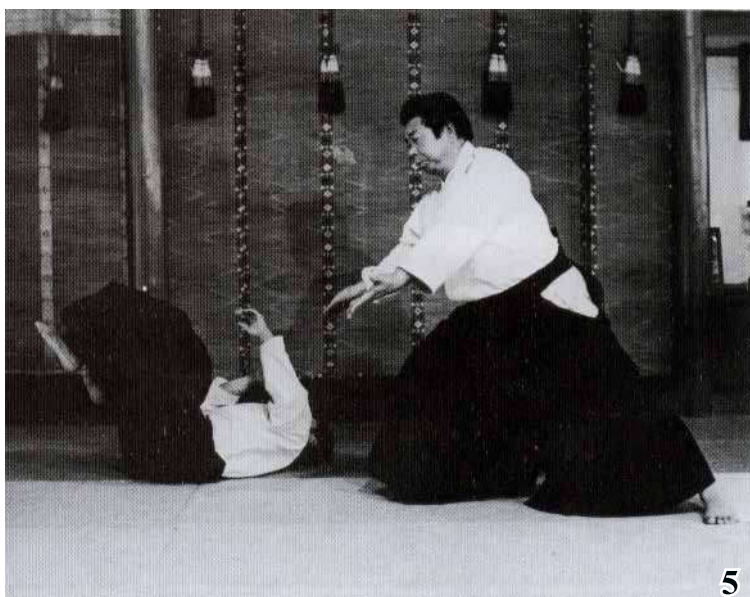


6



КОКЮ ХО, когда ваше запястье захватывается направлением усилия вверх.

Не расслабленные кончики пальцев приведут только к тому, что вас поднимут. Поэтому расслабьте ваши плечи и руки и опустите ваши бедра, это приведет к тому, что ваш партнер потеряет равновесие, и вы сможете начать движение замаха вверх.





КОКЮ ХО, когда ваше запястье удерживается усилием вниз.

Опустите ваши бедра и локоть вниз, поднимите вашу руку вверх, направляя ваши локти наружу, так словно вы поднимаете большой круглый предмет. Таким движением кокю хо может быть выполнено легко.



КОКЮ ХО, когда захватывается тыльная часть вашей руки.

Ваш партнер полностью будет контролировать ваше тело, если кончики ваших пальцев не расслаблены.

«Сожмите пальцы в кулак и наполните большой палец централизованной энергией». КУДЕН

Затем вращайте запястье спиральным движением и выполните движение замаха вверх.





基本技の変化

ВАРИАЦИИ БАЗОВЫХ ТЕХНИК



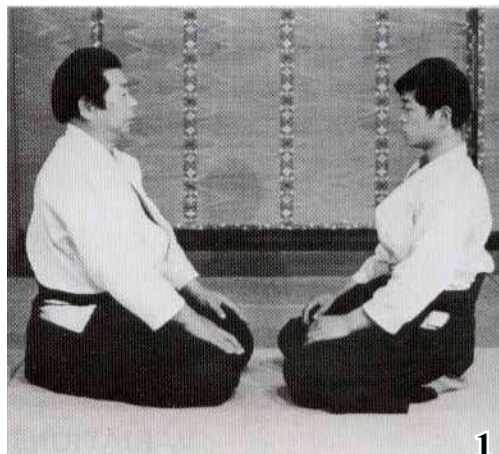
СУВАРИ ВАЗА ШОМЕН УЧИ ДАЙ ИККЕ

Омотэ ваза: Фундаментальное правило гласит, что вы первый иницилируете движение, нанося рубящий удар, и захватываете его руку по мере того, как он пытается парировать ваш удар. Захватив инициативу вы будете вести руку вашего партнера, вовлекая ее в свою сферу деятельности. Ваша тетагана должна быть перпендикулярна мату, когда вы выполняете это.

Когда вы наносите рубящий удар своей правой рукой, продвиньте вперед колено вашей правой ноги (не стопы) одновременно в сторону перед вашим партнером. Плотно захватите руку вашего партнера снизу, **«ваш большой палец касается его пульса»**. **КУДЕН**

Выполните большой шаг стопой левой ноги (не коленом) в направлении его головы и прижмите его вниз. Ваша левая рука должна крепко захватить его локоть снизу.

При выполнении омотэ ваза, критическим моментом является контролирование вашего партнера с ощущением: **«духа неудержимо вздымающегося от земли и стремящегося вперед в непрерывном движении»**. **КУДЕН**



Крепко захватите локоть вашего партнера



Хороший пример



2



3



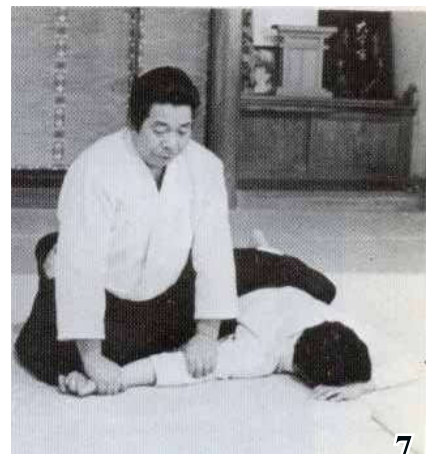
4



5



6



7



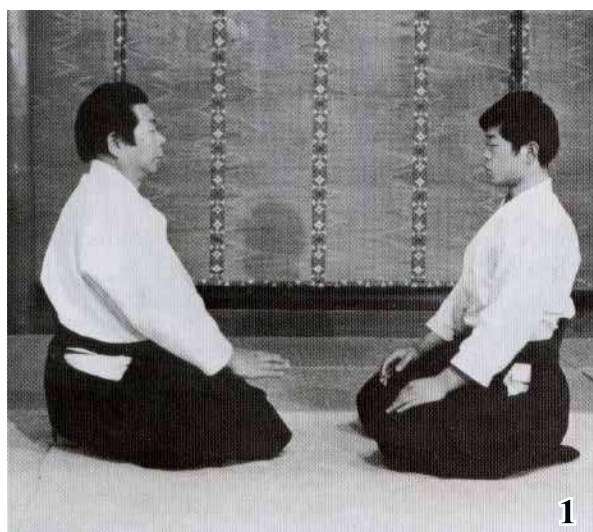
Плохой пример



Плохой пример



Хороший пример



Ура ваза: Когда вы выведете руку вашего партнера, поверните ваши бедра и совместите свое колено с его. Не позволяйте вашему колену слишком удаляться от колена вашего партнера. А также вы не должны заходить слишком далеко сбоку от партнера. В этом заключается кардинальная линия ура ваза: **«контролировать руку вашего партнера, двигаясь по кругу, придавая технике форму толкания и вращения».** **КУДЕН** Не толкайте и не вращайте вашего партнера буквально.

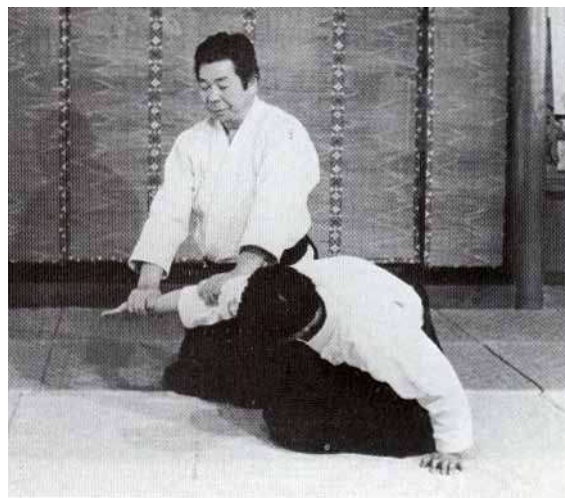


Используя ближнее к вашему партнеру колено в качестве оси вращения, немного поверните ваш корпус, вращаясь за спину вашему партнеру и прижмите его.

Как омоте ваза, так и ура ваза должны выполняться как в правую, так и левую стороны.

Если вы чувствуете недостаточность тренированности в любом из направлений, увеличивайте количество вашей практики в этом направлении до тех пор пока не достигнете удовлетворительных результатов.





Контролируйте руку вашего партнера, двигаясь по кругу, придавая технике форму толкания и поворота



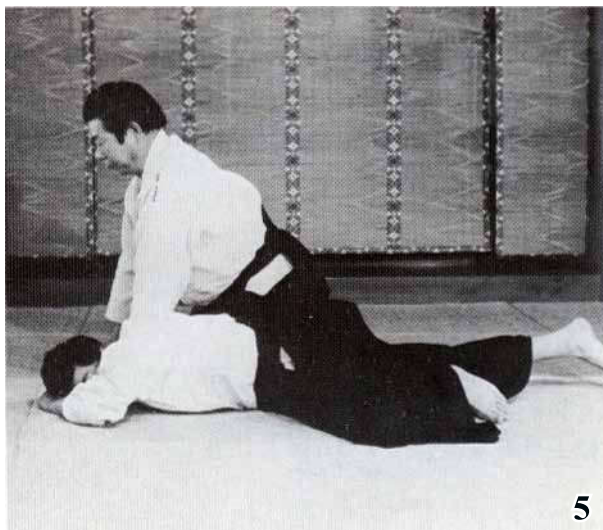
Колено слишком далеко



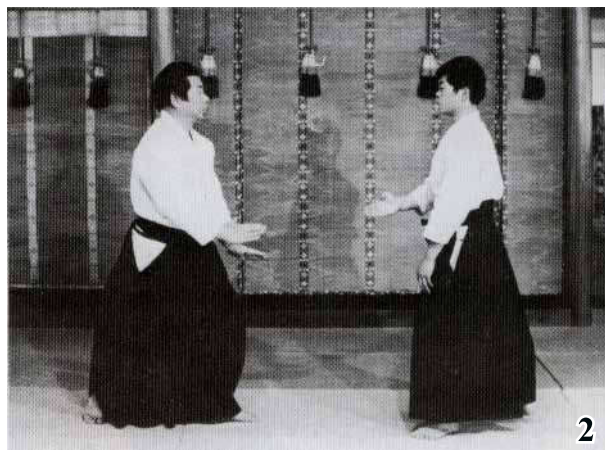
Колено слишком далеко сбоку



Рука недостаточно прямая



5



ТАЧИ ВАЗА ШОМЕН УЧИ ДАЙ ИККЕ

Омотэ ваза: Нанося рубящий удар правой рукой, одновременно с этим продвигаем вперед правую ногу. Движение руки, точно такое же что и в упражнении сидя. Контролируемая рука противника должна находиться прямо перед нижней частью вашего живота. Ваша левая нога должна продвигаться вперед глубоко и мощно так, словно вы собираетесь заставить партнера кувыркнуться. Затем подвиньте свою правую ногу с тем, чтобы выровнять вашу стойку. Убедитесь, что вы не вращаетесь вокруг вашего партнера, выполняя технику.



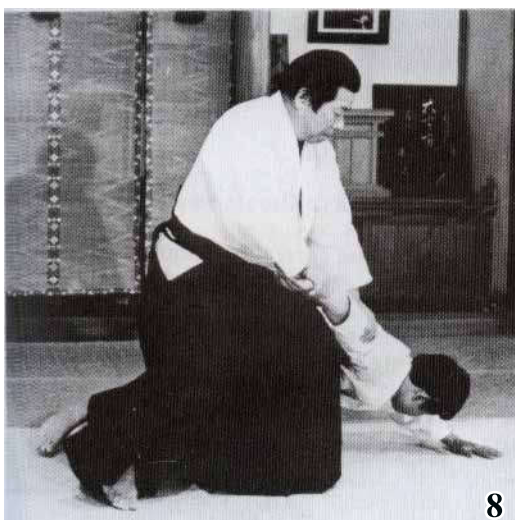
3



4



5



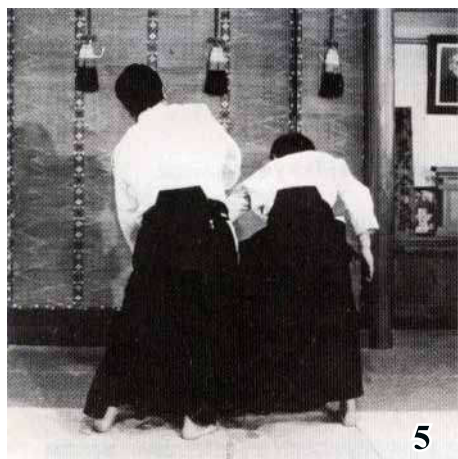
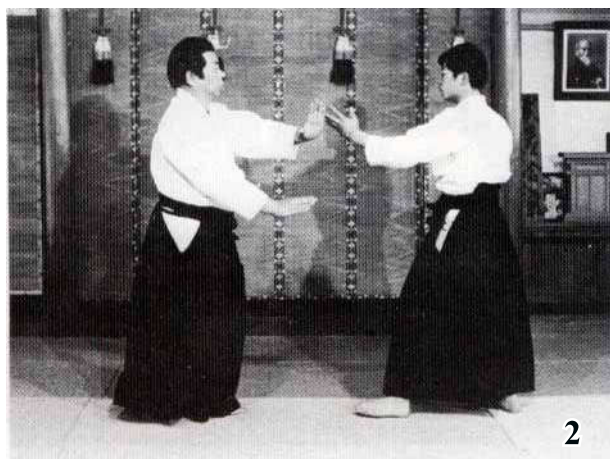
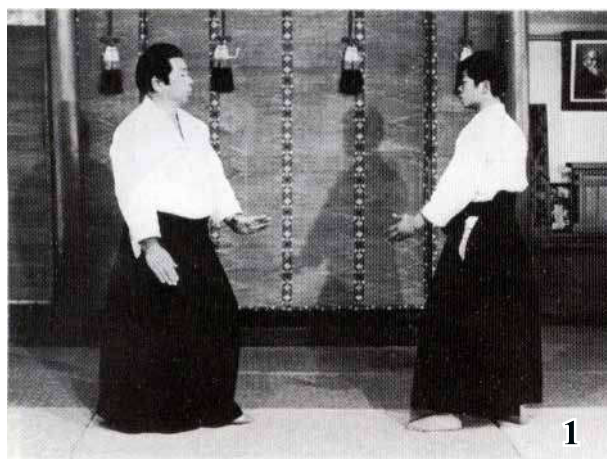
8



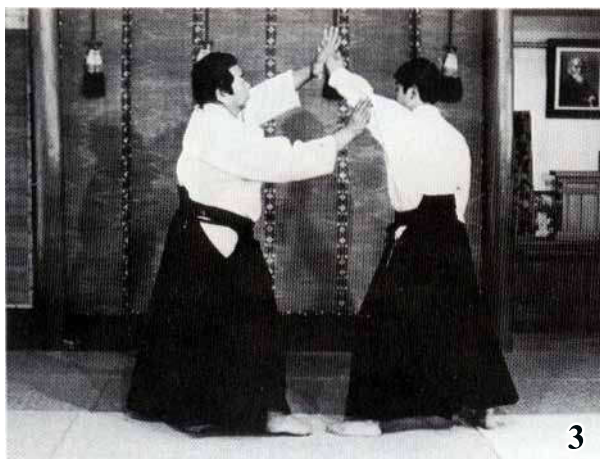
9



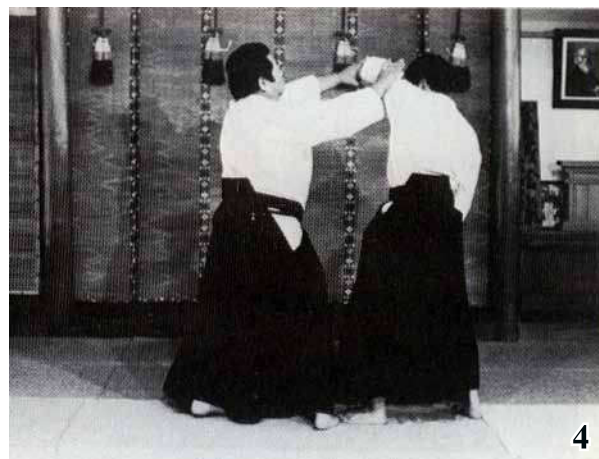
10



Ура ваза: Когда ваш партнер выполняет большой шаг вперед, выполните в противовес ему маленький шаг. Когда ваш партнер использует маленький шаг, входите большим шагом, ставя ноги носок к носку. Так нужно реагировать на различные действия партнера. Этот нюанс фигурально выражен в *КУДЕН* основателя: «Два плюс восемь равно десяти, пять плюс пять равно десяти, четыре плюс шесть равно десяти». К тому времени, когда пальцы ног будут у пальцев ног партнера вращение бедер уже должно выполняться. Если вы входите слишком глубоко, вы обнаруживаете, что невозможно выполнять эту технику эффективно против вашего партнера, если он начинает оказывать сопротивление.



3



4



8



9



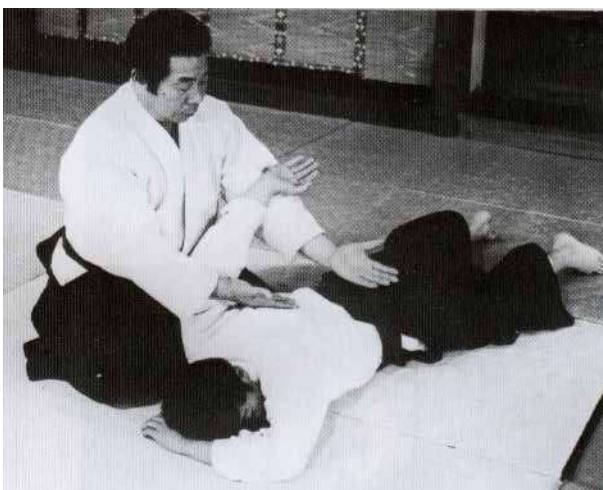
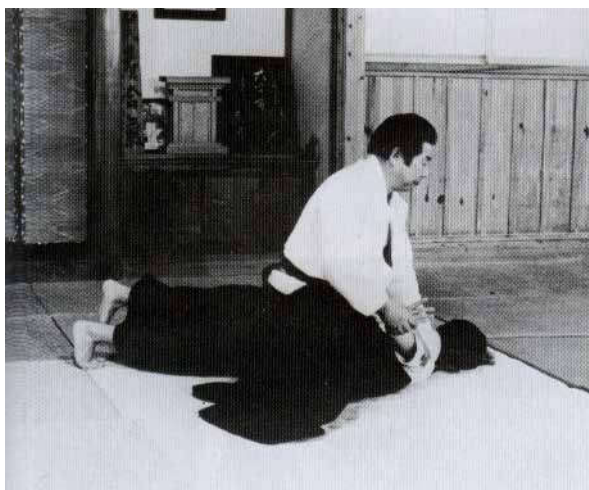
ТАЧИ ВАЗА ШОМЕН УЧИ ДАЙ НИКЕ

Омотэ ваза: Дай нике это техника имеющая своей целью воздействие на суставы вашего партнера: запястья, локти, плечи. Выполняя омотэ ваза, проведите захваченную руку противника перед нижней частью живота, скручивая запястье так как будто вы рубите его вниз вашей тегатана и прижимая руку противника вниз. (все техники начиная с дай икке и вплоть до дай гоке технически вытекают из дай икке.)

Когда вы уже контролируете вашего партнера, согните его руку круговым движением и поставьте колено к его шее.

«Прижав его локоть к нижней части вашего живота, поверните ваши бедра и живот, направьте их к голове вашего партнера» КУДЕН.

Выполнив это, вы воздействуете на локтевые и плечевые суставы вашего партнера. Если он пытается поднять свою голову, захватите его ворот и пресеките его попытки.

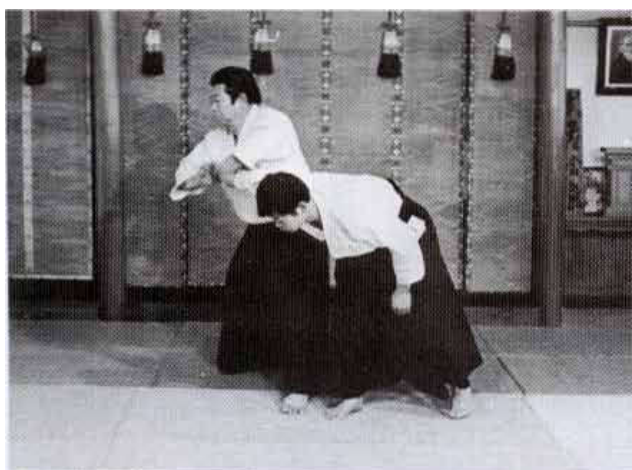


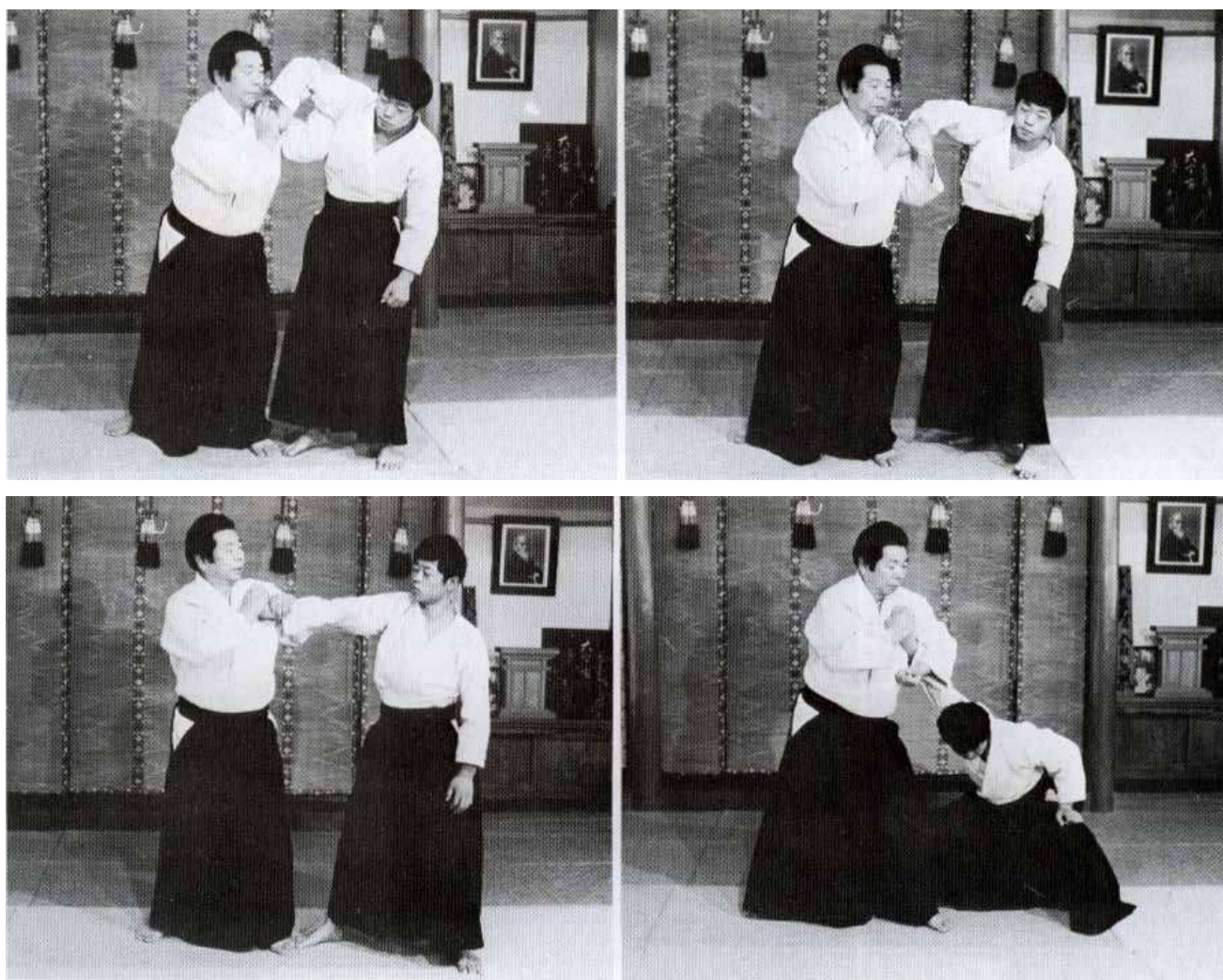
Ура ваза: После того, как вы повернете корпус под углом к партнеру, захватите его запястье своей левой рукой, рубите вниз и захватите тыльную сторону его руки вашей правой рукой. Поднимите тыльную сторону его руки, прислоняя его к левому отвороту кимоно и поверните ваши бедра, придающим импульс движением.

«Согните его руку так чтобы образовался угол, делая так чтобы его мезинец был направлен ему в нос» КУДЕН

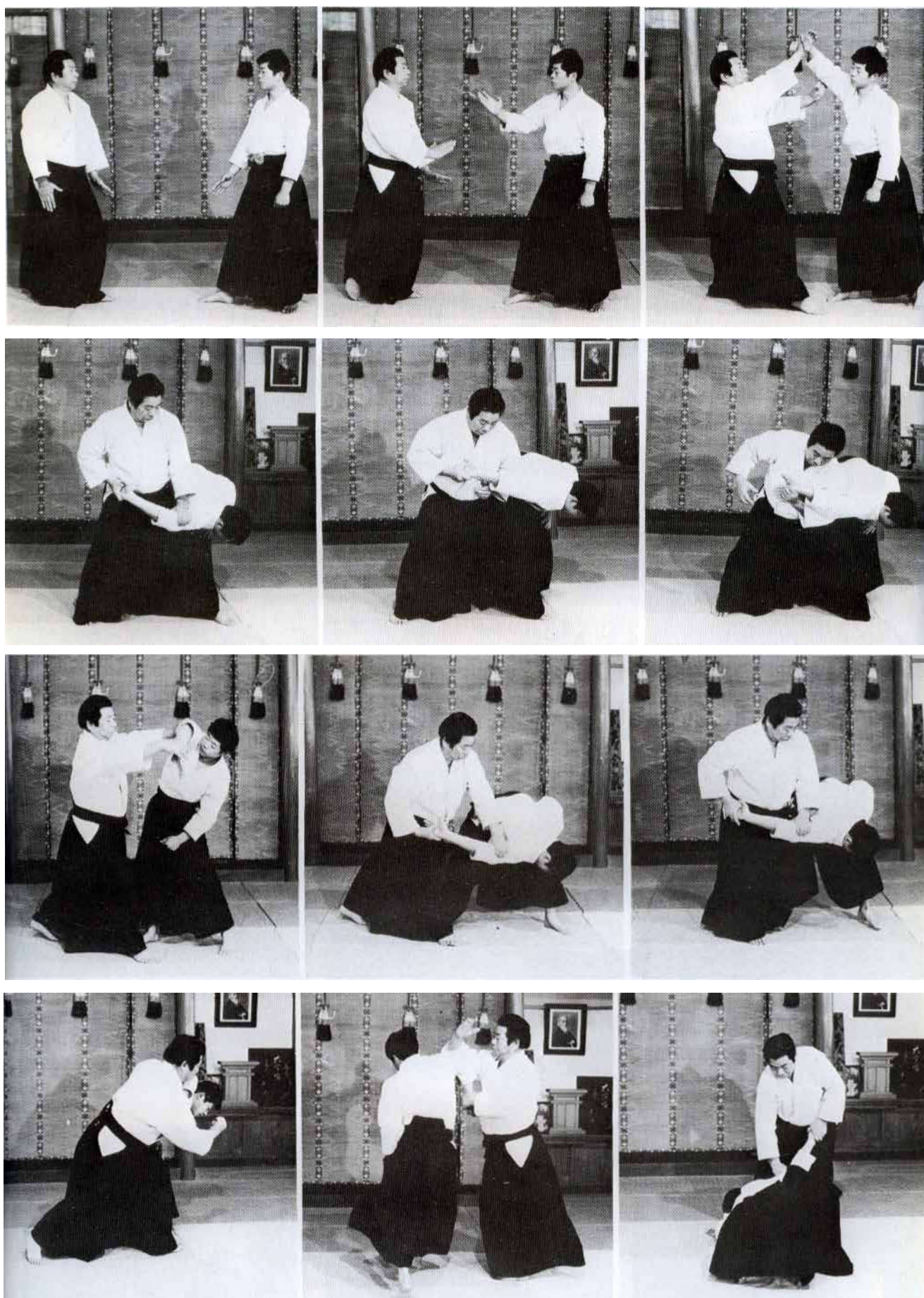
Для большей эффективности в применении техники должна больше использоваться правая рука, нежели левая. Одновременно с помещением тыльной стороны руки на отворот вашего кимоно, поверните ваше тело еще раз под углом и заверните его локоть в область низа вашего живота вашей тегатана. Остальная часть техники точно такая же как и в омотэ ваза.







Воздействие на запястье: Поверните бедра, сгибая руку вашего партнера, образуя угол, заставляя его мизинец поворачиваться в направлении его носа. Если ваш партнер поднимает свой локоть, повернитесь в его сторону, захватывая его локоть снизу левой рукой, если он пытается выпрямить свою руку, пресеките его попытки техникой тетагана. В обоих случаях упражнение завершается движением скручивания бедер.





ТАЧИ ВАЗА ШОМЕН УЧИ ДАЙ САНКЕ

Омотэ ваза: Захватите вашей правой рукой пальцы руки вашего партнера, которую захватываете перед нижней частью вашего живота и перемените хват на хват левой рукой, одновременно скручивая его руку в направлении подмышечной впадины. Важно, в этом конкретном моменте, чтобы вы выполняли шаг вперед левой ногой и **«располагайтесь бок о бок с вашим партнером» КУДЕН** (Обратитесь к стр.63 том №2) В качестве следующего шага, скользните круговым движением перед вашим партнером, обозначая удар рукой ему в лицо. Прижимайте его вниз, по мере того, как вы вытягиваете его руку в ее первоначальное положение. По мере того, как вы сгибаете руку вашего противника вращательным движением придавая ему импульс, позвольте мизинцу вашей правой руки скользнуть вверх и захватить его запястье вместе с пальцами. Этот захват, который характерен для дай санке, позволяет смещать ваши руки без потери контроля над вашим партнером.

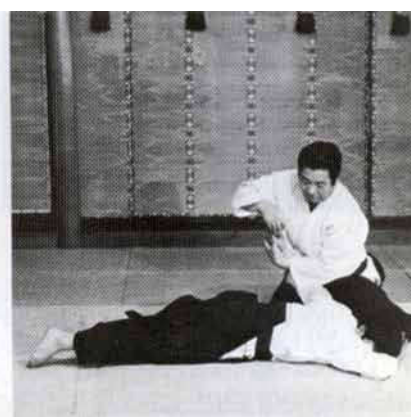
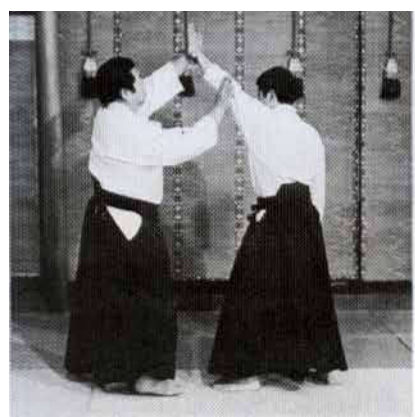
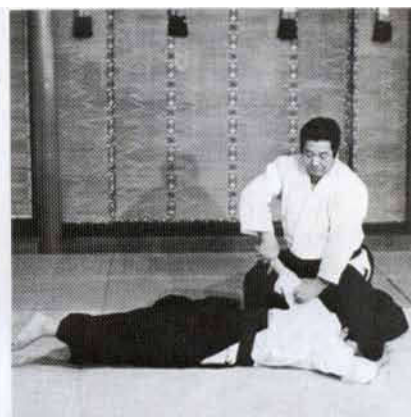
Ура ваза: Контролируйте вашего противника круговым движением следуя за движением, дай санке ура ваза. Поменяйте хват, как в движении дай санке омотэ ваза и приводите его вниз круговым движением.



Встаньте бок о бок с вашим партнером.



Приводите вашего пратнера вниз круговым движением в ура ваза.

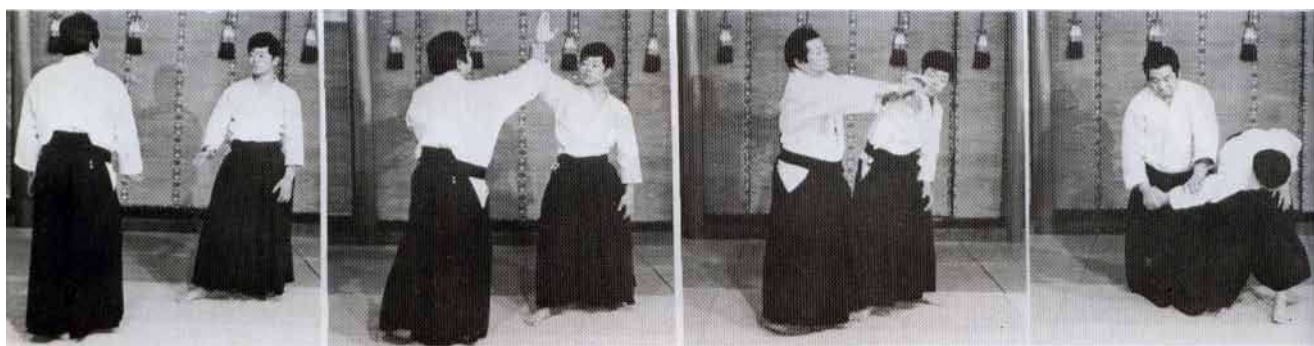


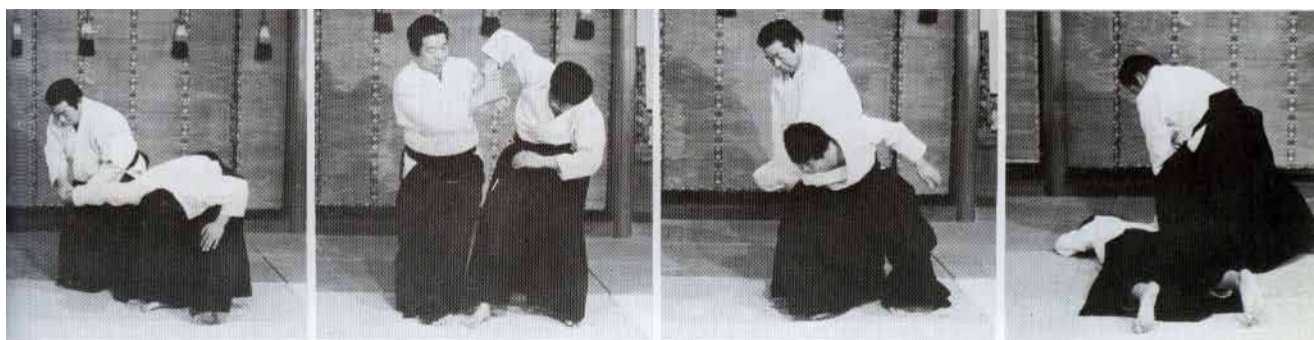
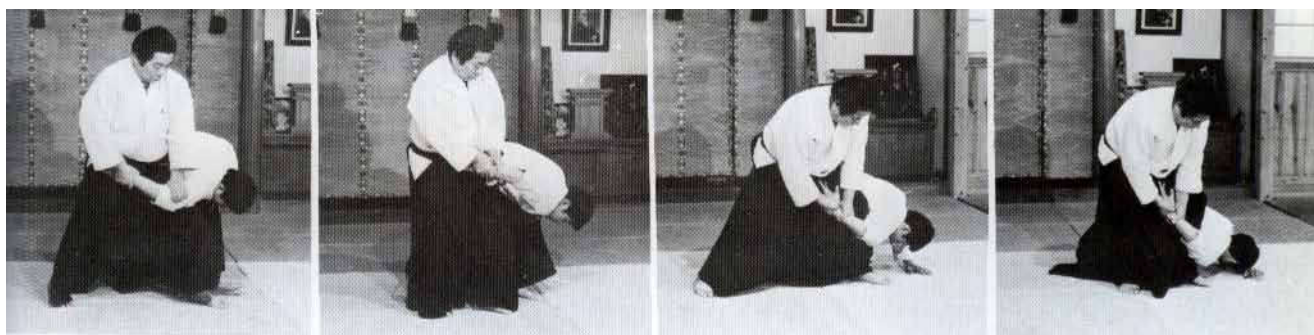
**Тачи ваза шомен учи дай ёнке**

Омотэ ваза: Разбалансируйте партнера техникой дай икке и захватите его запястье в момент удержания его руки перед нижней частью вашего живота. Словно захватывая меч, захватите запястье вашего партнера основанием указательного пальца касаясь его пульса, начиная захват с мизинца вашей руки, а затем продолжая захватывать последовательно остальными пальцами. затем прикладывайте сильное давление используя силу бедер. (Обратитесь к стр.16 том №1 и стр.63 том №2)

**Тачи ваза шомен учи дай ёнке**

Ура ваза: Приведите партнера вниз круговым движением так же, как и в технике дай ёнке омотэ ваза перемените захват на хват левой рукой и захватите его предплечье, следуя тому, как это выполняется в дай ёнке мотэ ваза. Контроль прижиманием вниз, от начала до конца особенно важен при выполнении ура ваза.





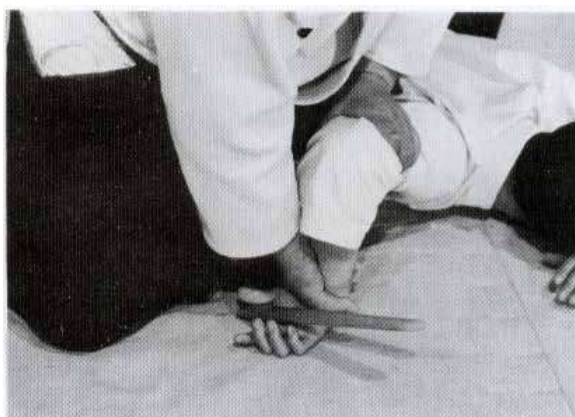
ТАЧИ ВАЗА ЕКОМЕН УЧИ ДАЙ ГОККЁ

ОМОТЭ ВАЗА: Дай гоккё предназначено для того, чтобы отобрать у партнера нож. В этой технике опасно оставаться перед партнером с таким положением правой руки и ноги, как это описывалось в дай икке омотэ ваза.

Вначале выполните скользящий шаг перед партнером в треугольную стойку и контролируйте его замахивающуюся руку. Вы легко сможете отобрать нож, прижав к мату тыльную сторону его руки, согнув его локоть и нажав на него сверху. Это заставит его естественно разжать пальцы.

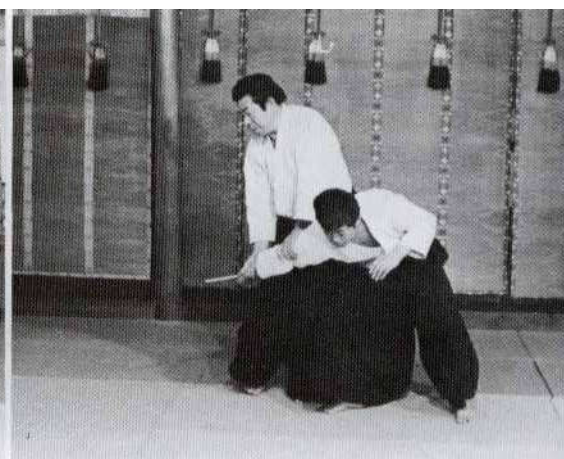
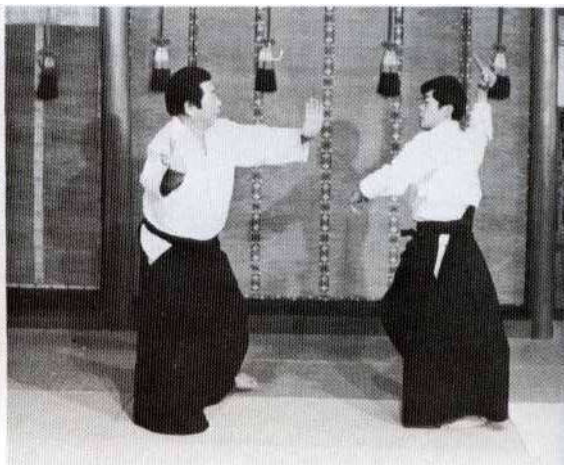
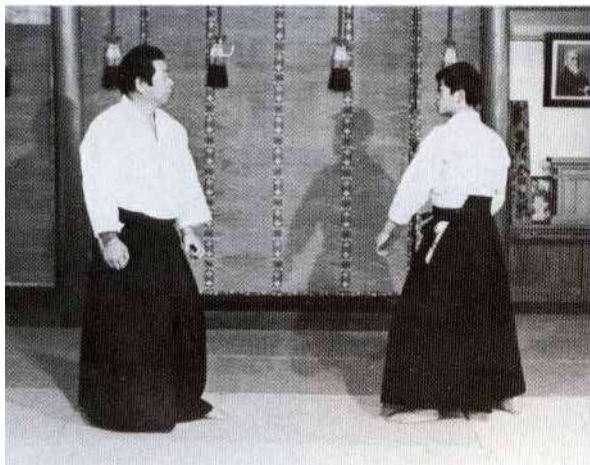
Если вы принимаете атаку, стоя непосредственно перед вашим партнером, нож неизбежно попадает вам в нижнюю часть живота. Из за этой опасности всегда помните о том , что надо выбивать из его руки на пол.





Ура ваза: Сохраняя в уме нерушимое правило ура ваза, поставьте носок к носку и поверните корпус, «подобно движению большой волны» *КУДЕН*



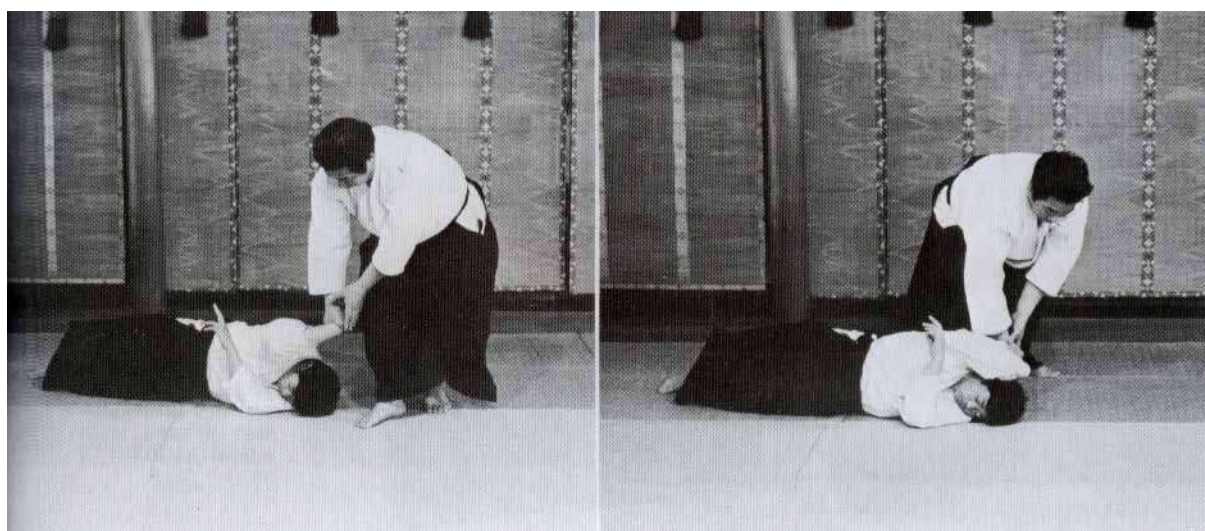
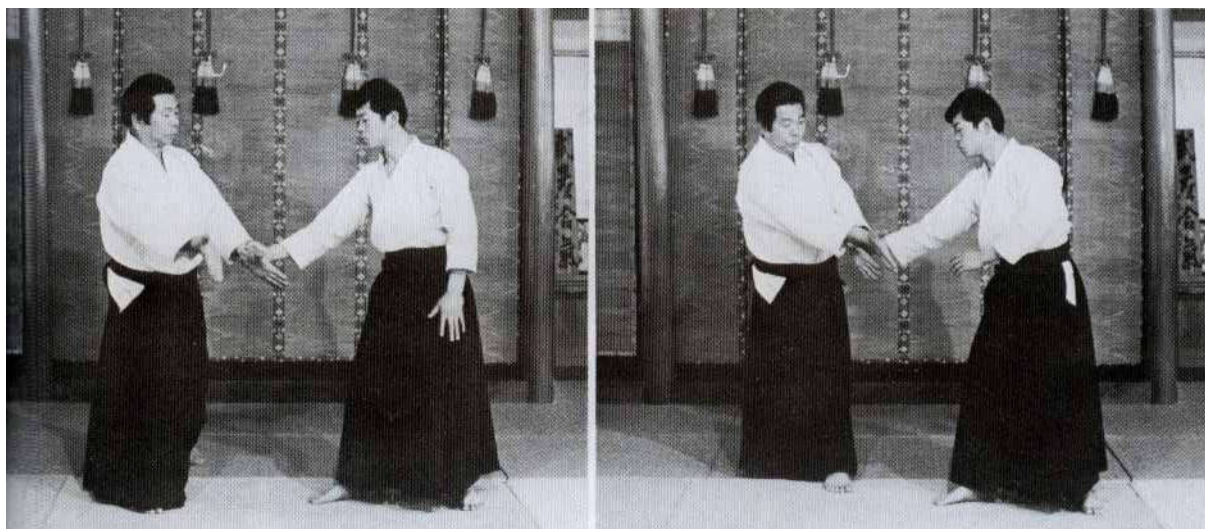


КАТАТЭ ДОРИ ШИХО НАГЕ

ОМОТЭ ВАЗА: Откройте пальцы захваченной руки и направьте централизованную энергию через кончики ваших пальцев. Выполните скользящий шаг в сторону из разноименной стойки, становясь в одноименную с партнером стойку. Захватите запястье вашего партнера. Выполните замах обеими руками на всю длину рук и поверните ваш корпус так словно вы рубите его прямым рубящим ударом вниз.

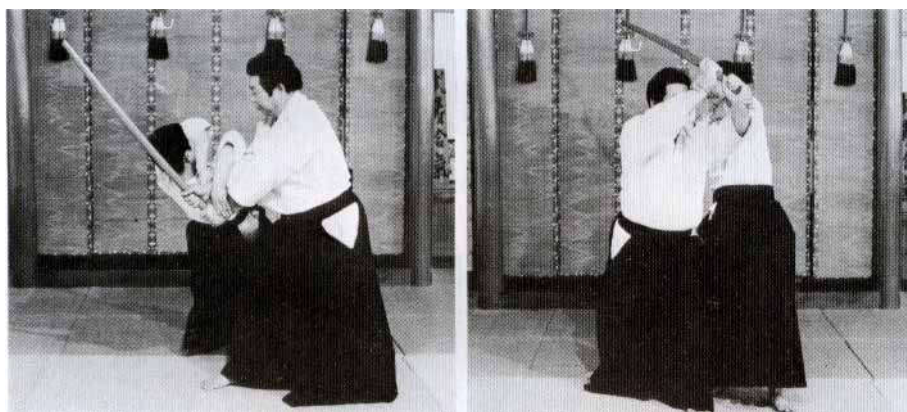
Неверно проходить под рукой вашего партнера и выполнять рубящее движение вниз не по центральной линии вашего тела. Недостаточный поворот корпуса также опасен, поскольку он может привести к перелому руки вашего партнера.



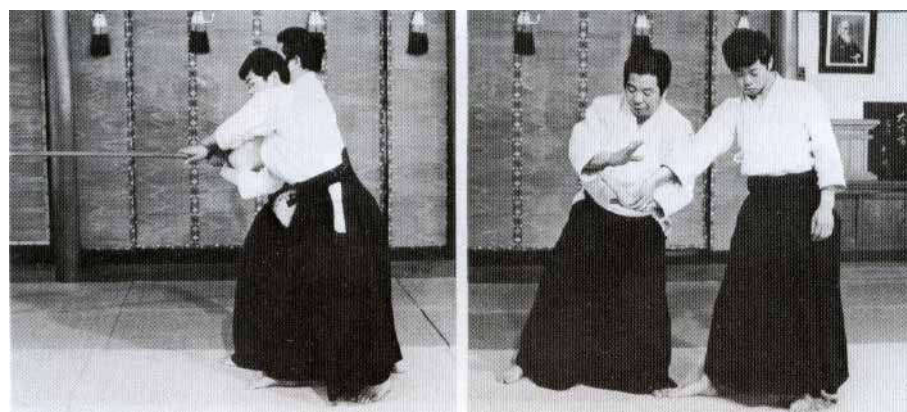




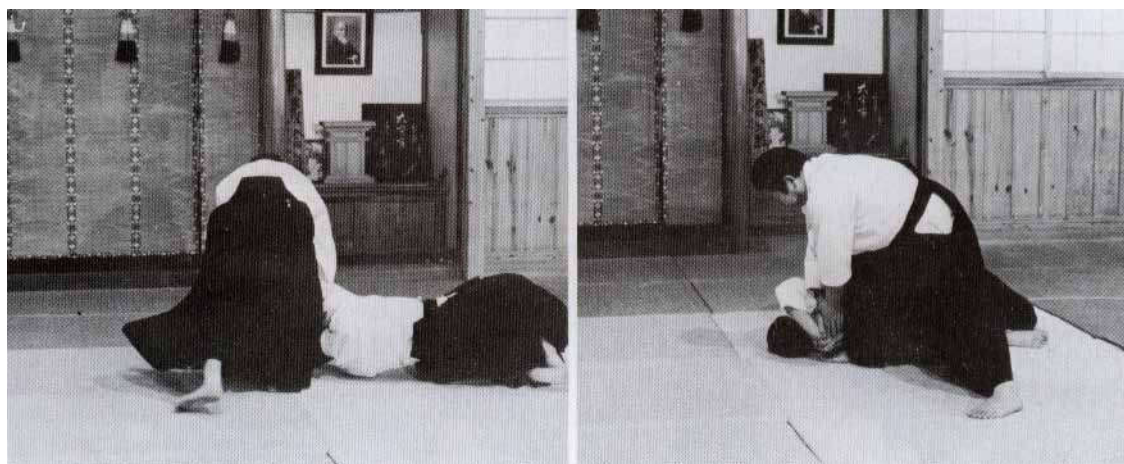
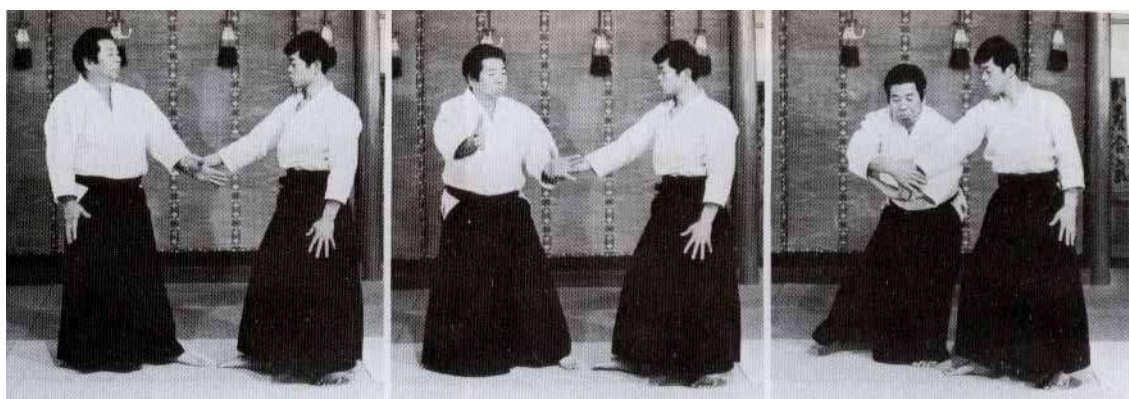
Поднимайте руку вверх прямо по центральной линии тела.



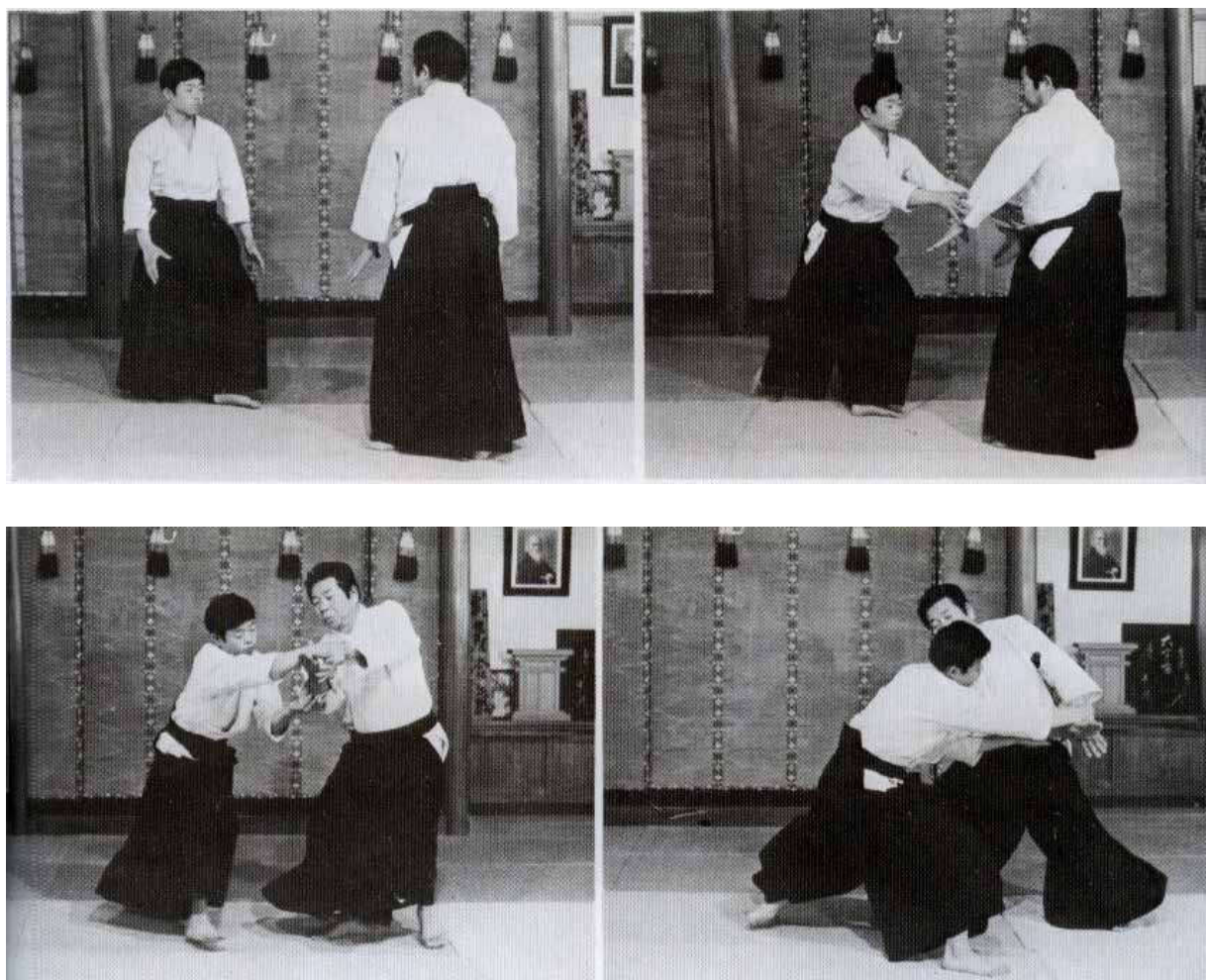
Рубите вниз по прямой.



Выполняя ура ваза скользните за спину партнера в процессе рубящего движения, когда вы захватили запястье вашего партнера.



Ура ваза: Захватите запястье вашего партнера по мере того как вы поворачиваете ваше тело вращаясь ему за спину в тоже самое время выполняя полный замах руками. Бросайте вашего партнера выполняя прямое рубящее движение вниз по центральной линии.



ТЕЧЕНИЕ КИ И СЛИЯНИЕ.

Риотэ дори шихо наге: Это упражнение в ведении ки вашего партнера и использовании этого в различных техниках. В противоположность жестким техникам где движения начинаются из статичного положения, отличительной чертой этого упражнения служит гибкость и плавность движений. Мастерство в выполнении жестких техник является предварительным условием для выполнения текучих техник.





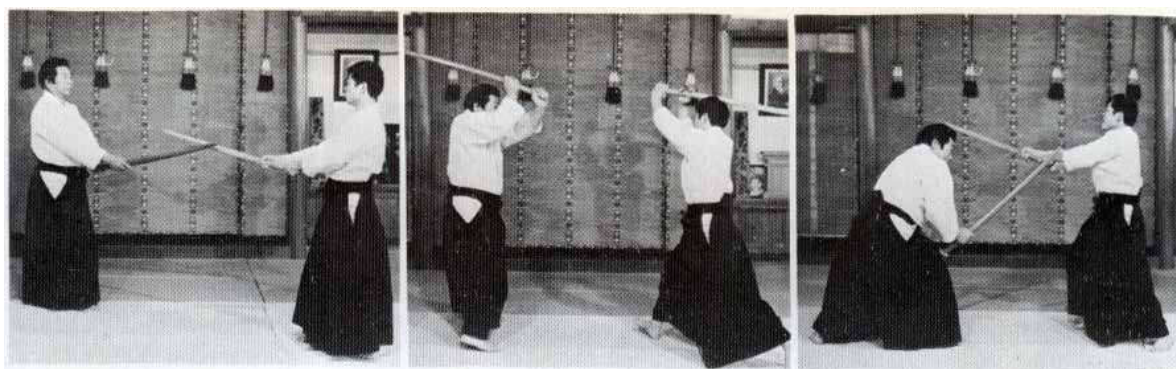
ТАЧИ ВАЗА ЕКОМЕН УЧИ ШИХО НАГЕ

Двигайтесь вперед перед вашим противником и отбейте его рубящую руку вниз вашей разноименной рукой. Затем захватывайте его запястье отбивающей рукой и поднимайте ее под углом мимо его торса, затем круговым движением приведите ее вверх, по мере того, как вы вращаетесь на пятках и бросьте его.

«Захватите запястье вашего партнера так, чтобы большой палец его руки был направлен наружу, и находится перед вами»

КУДЕН



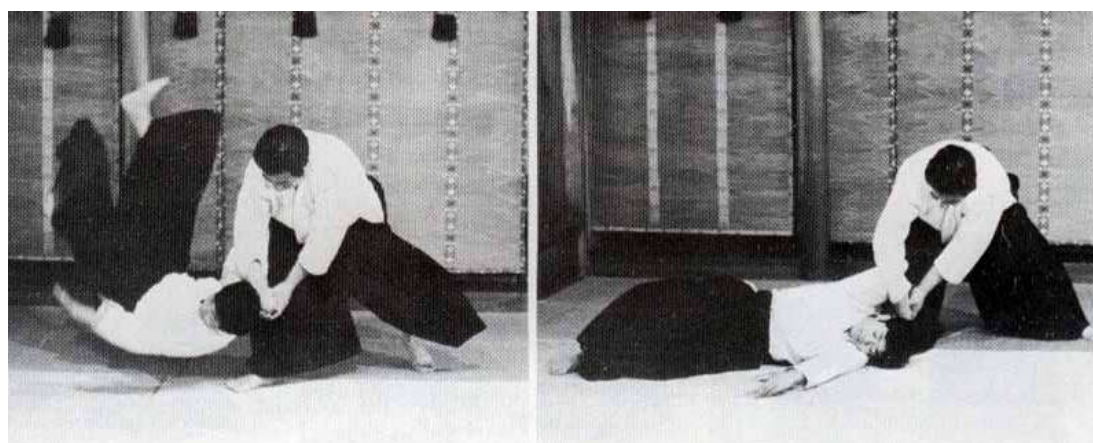
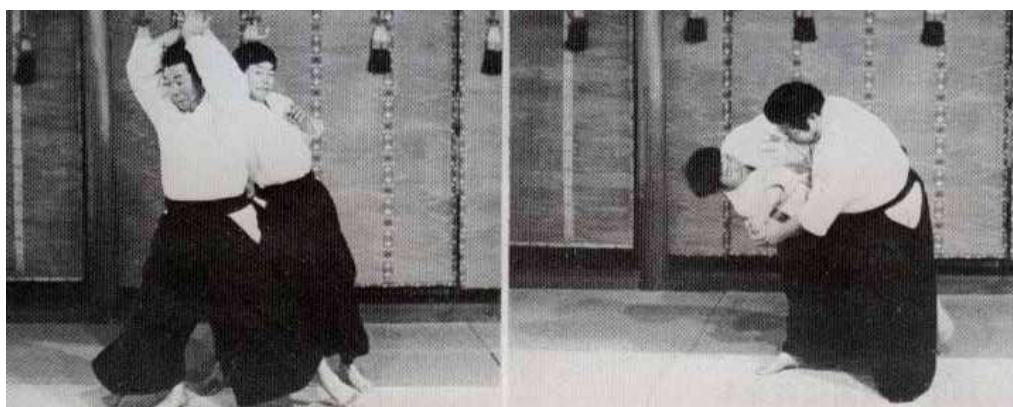


Приведите вашу левую ногу вперед.



Правильный метод захвата.

Ваша левая рука блокирует путь.





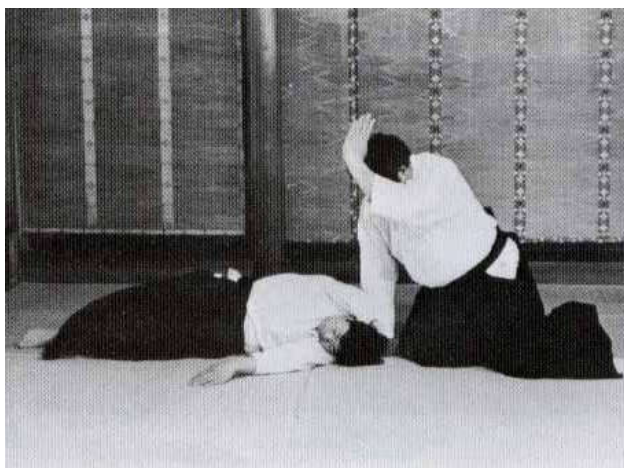
ТАЧИ ВАЗА КАТА ДОРИ ШИХО НАГЕ

Омотэ ваза: Как только партнер захватил ваше плечё, нанесите ему удар в лицо. Если он пытается захватить вашу руку, поверните ваш корпус, избегая его попытки выполнить захват, Следуйте за вращением ваших бедер и входите на бросок шихо наге.



ХАНМИ ХАНДАЧИ КАТАТЭ ДОРИ ШИХО НАГЕ

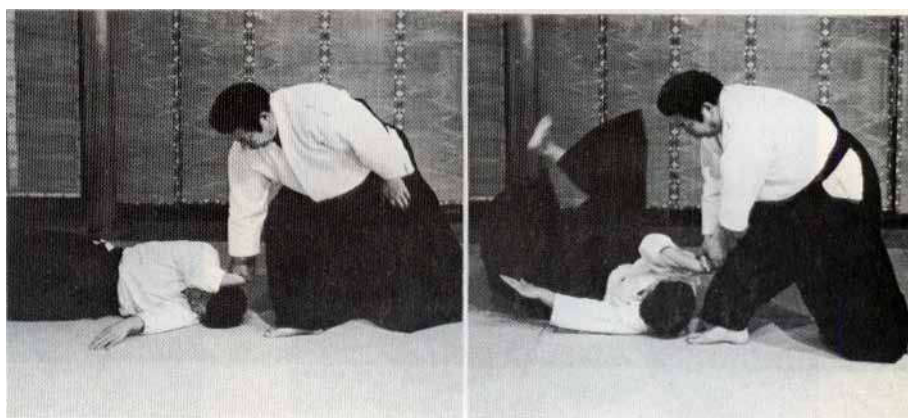
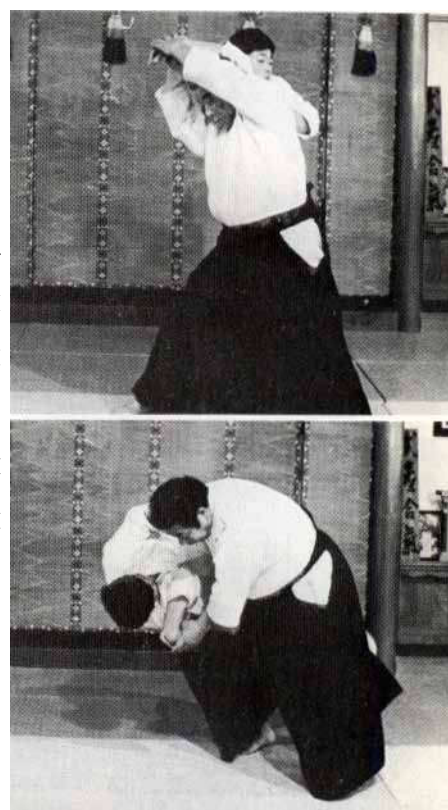
Омотэ ваза: Ваше колено а не стопа, должно инициировать шаг перед вашим партнером, одновременно с выполнением замаха руками.

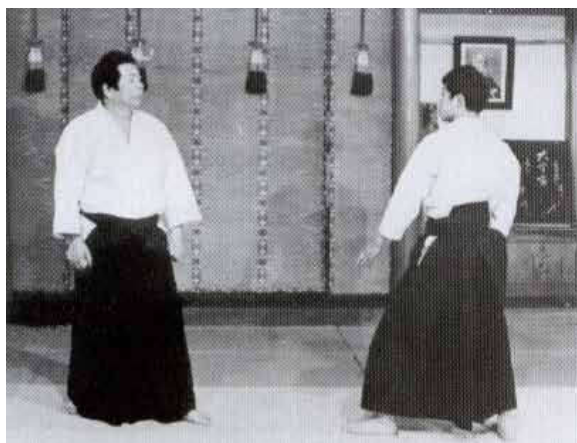




ХАНМИ ХАНДАЧИ РИОТЭ ДОРИ ШИХО НАГЕ.

Омотэ ваза: выполняя замах руками вверх шагните перед вашим партнером на стопу. Это движение необходимо для того, чтобы уйти от возможного удара ногой. После того как вы поднялись, повернитесь и выполните рубящее движение руками вниз. Если вы поворачиваетесь без вытягивания вверх, то существует вероятность, что вас опрокинут назад. Если ваш партнер упирается, оказывая сопротивление, и заставляя вас прогнуться назад, «**подтяните назад вашу ногу, восстанавливая равновесие и выполняя еще один шаг вперед, таким образом, бросая его**» *КУДЕН*







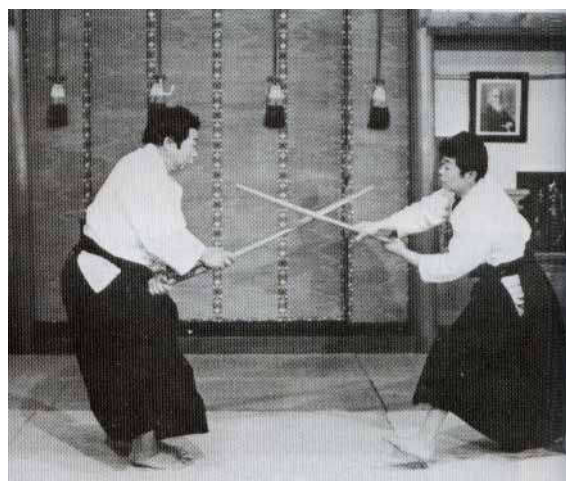
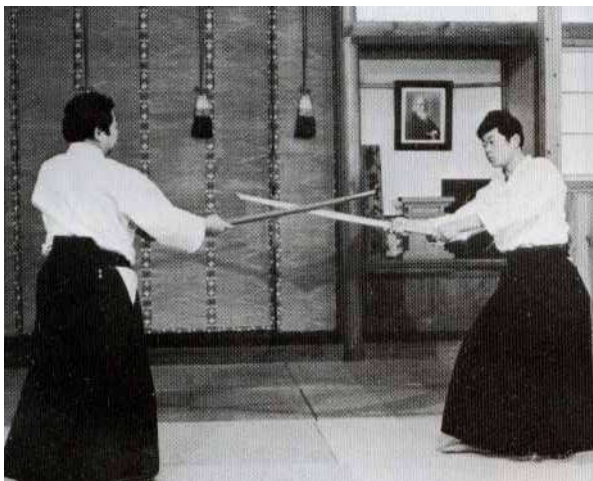
ТАЧИ ВАЗА ЁКОМЕН УЧИ КОТЭ ГАЕСИ

Сбейте рубящую руку вниз. (Точно так же как и в ёкомен учи шихо наге). Единственная разница заключается в том, что в котэ гаэси ваша правая рука блокируется с внешней стороны правой руки вашего противника.

Захватите запястье партнера вашей левой рукой и рубите назад вашей правой рукой. Во время поворота запястья партнера наружу вашей левой рукой, поместите вашу правую руку на тыльную сторону его кисти. Захват кисти, во время поворота кисти вашего противника наружу, выполняется, начиная с мизинца, а затем продолжается другими пальцами. В завершающей фазе этого упражнения толкайте запястье вашего партнера в направлении его головы.



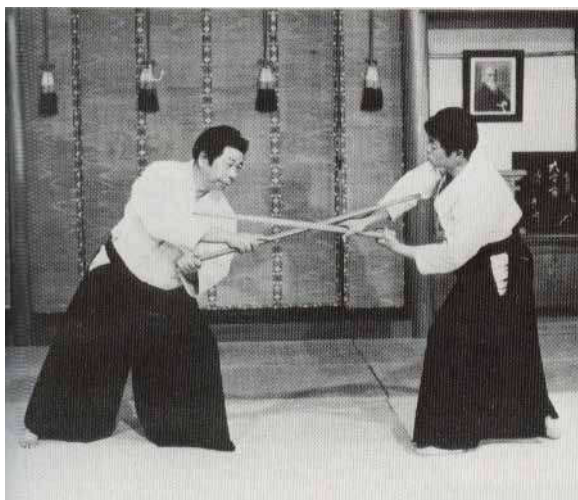
Принципы упражнения тела



Принципы фехтования с мечом.

ЗАМЕЧАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО КОТЭ ГАЕСИ

1. Не уводите руку с центра вашего тела во время выполнения отшага назад и рубящего движения.
2. Котэ гаеси следует выполнять прямо перед вашим пупком. Если захват выполняется слишком высоко, вы станете жертвой контр броска. **«Котэ гаеси должно выполняться на низком уровне» КУДЕН**



ТАЧИ ВАЗА КАЙТЕН НАГЕ

Внутренний: Как только захватите вашу правую руку, нанесите удар в лицо вашему партнеру левой рукой. Ваш удар может быть сблокирован, но он позволит вам безопасно пройти за спину.

Повернитесь вращением изнутри и рубите партнера вниз, следя за тем, чтобы не потерять контакта с его захватом и сохранять его на протяжении всего движения.

Одновременно подтягивается правая нога,

Прижмите вниз голову партнера (не его шею), или он сможет выскользнуть вниз.

Толкните ваше запястье в его сторону, и выполните еще один шаг ногой, которая подтягивалась.



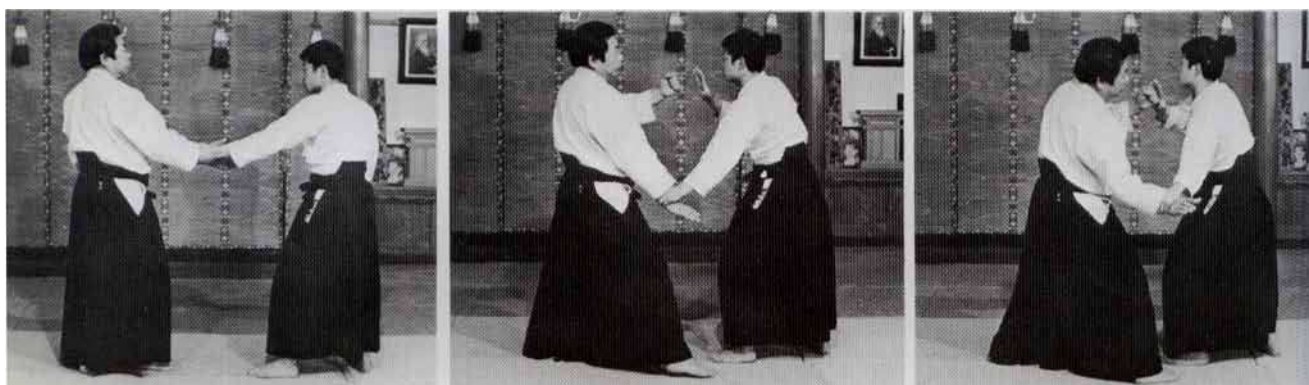
Треугольный вход является базовой работой ног, требуемой в кайтен наге.

«Треугольный вход является необходимым условием для выполнения броска поворотом» КУДЕН

Правильный способ применения.





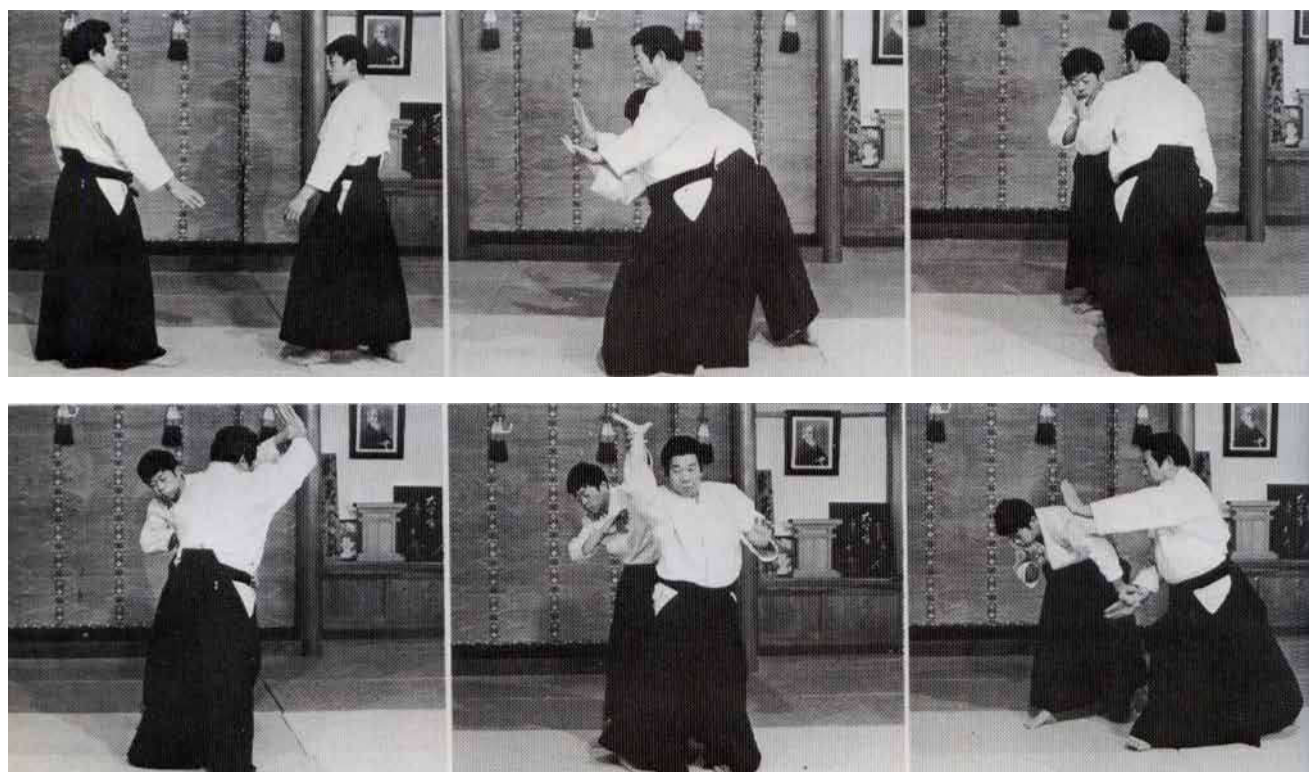


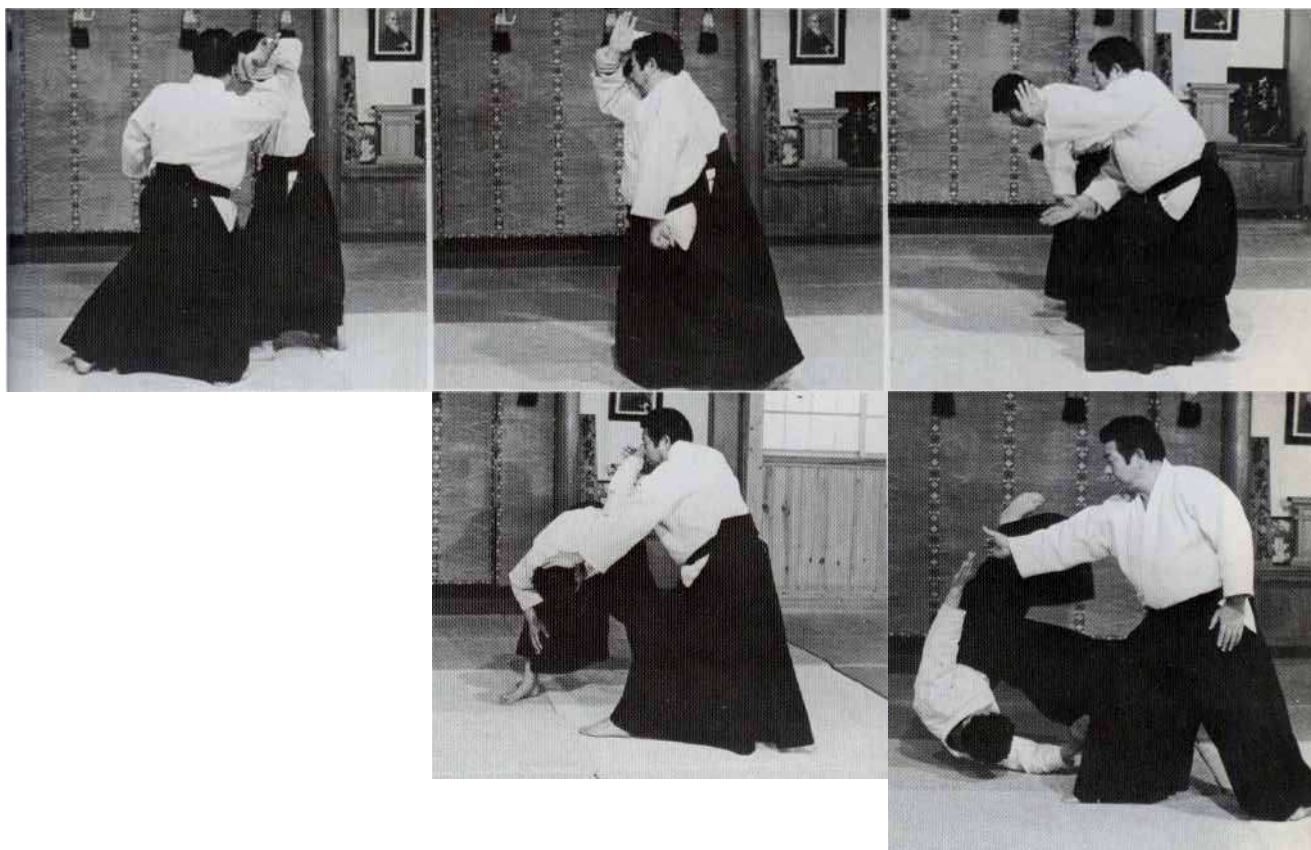
ТАЧИ ВАЗА КАЙТЕН НАГЕ

Внешний: Разница между внутренним и внешними броске захваченная рука поворачивает руку вашего партнера против часовой стрелки, Это внешнее движение требует от вас поворота тела.

ТЕЧЕНИЕ КИ И ОБЪЕДИНЕНИЕ: КАЙТЕН НАГЕ (ВНУТРЕННИЙ БРОСОК)

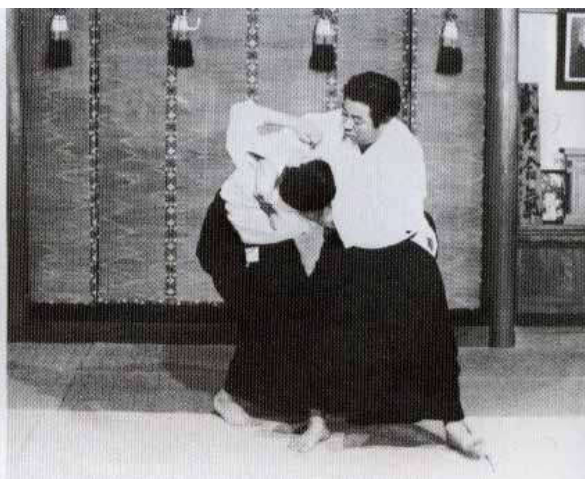
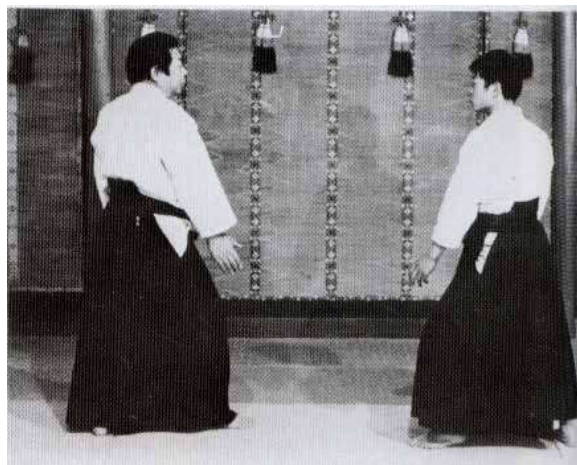
Поверните корпус так чтобы течение ки вашего партнера будет вестись предполагаемой им целью, примените треугольный вход бросьте его.

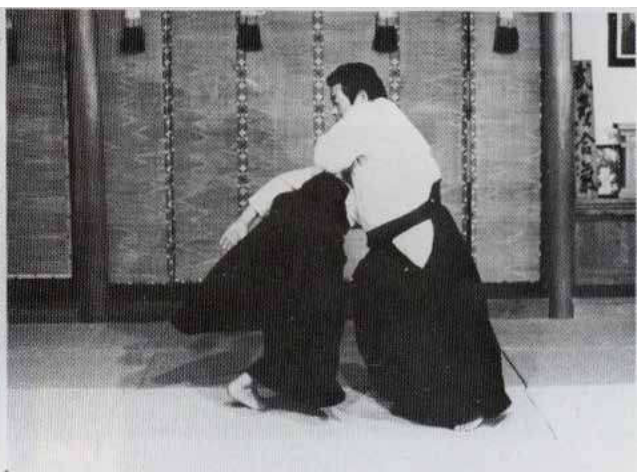
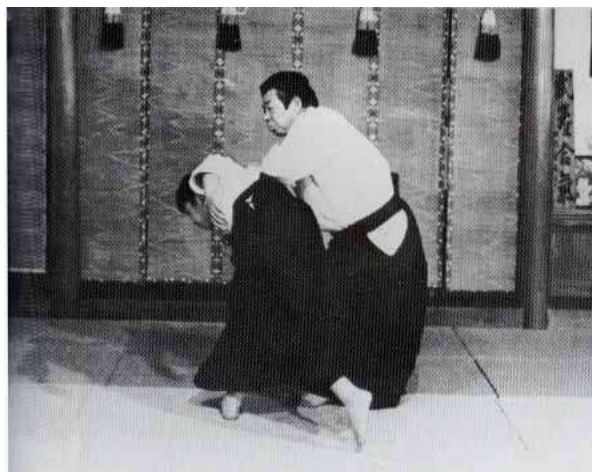




ШОМЕН УЧИ ИРИМИ НАГЕ 1

Эта техника требует чтобы вы инициировали движение прежде движения вашего партнера и сметали вниз его руку, пытающуюся парировать удар.





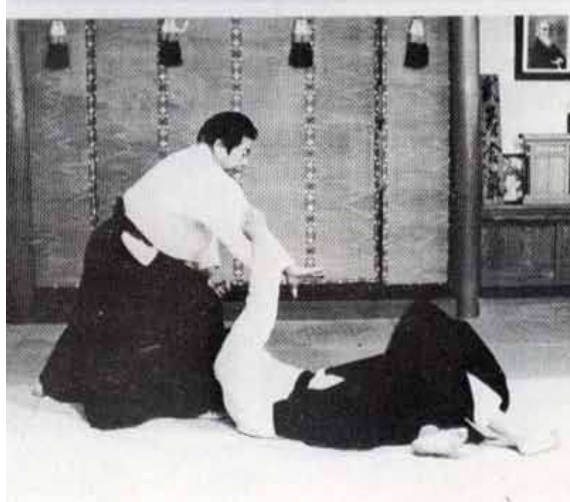
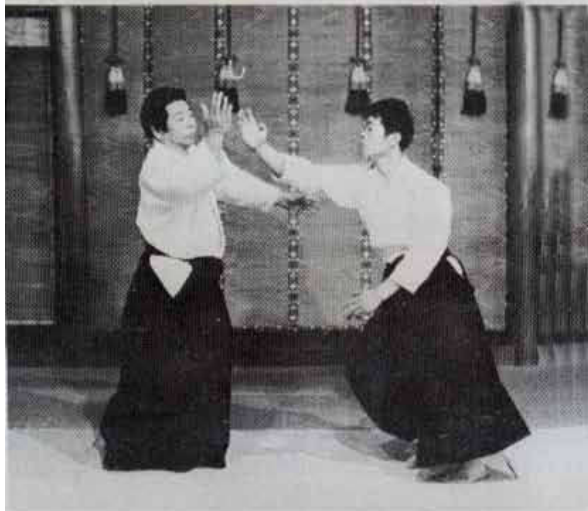
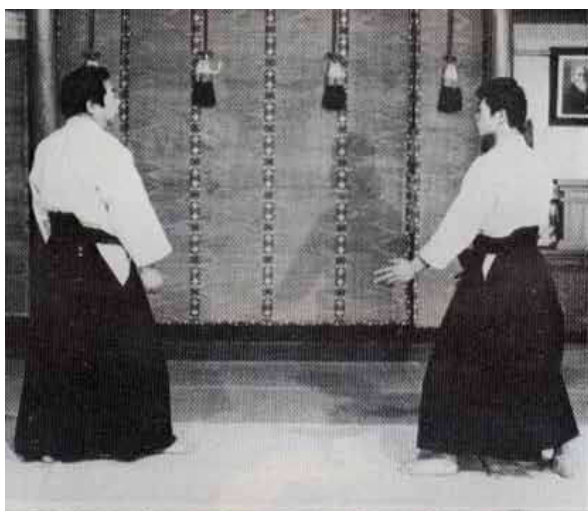
ИРИМИ НАГЕ 2

Для этой техники требуется убрать тело с линии атаки, а затем продолжать основное движение предписываемое упражнением.



ИРИМИ НАГЕ 3

Эта техника предназначена для вызывания ки вашего партнера и выполнения иrimi наге, не прикасаясь к нему руками.



ЗАМЕЧАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ИРИМИ НАГЕ.

Во время практики ирими наге, ваш корпус должен настолько далеко находиться за вашим партнером, что его спина должна находиться перед вашим животом. Если бы ирими наге требовало лишь выполнения броска, то это конкретное упражнение сводилось бы к технике совершенно неотличимой от других бросковых техник.

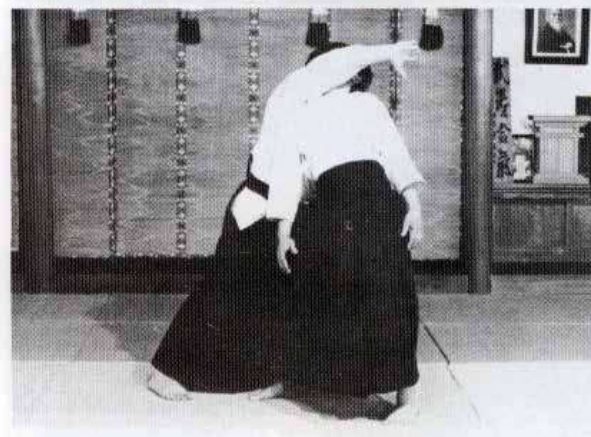
Овладеть мастерством в ирими наге можно лишь посредством тренировки в его различных формах, которые перечислены ниже:

1. Вариант нанесения удара в голову вашего партнера, сбивания вниз его блокирующей руки и бросания его.
2. Вариант убирания тела с линии атаки и опрокидывания его.
3. Вариант инициации удара, ведя руку вашего партнера и бросания его без касания его руки.

Сравните следующие фотографии для изучения возможных ошибок в вашей практике.



Когда вхождение за спину было недостаточным тетагана вашего партнера может нанести удар вам в поясницу.



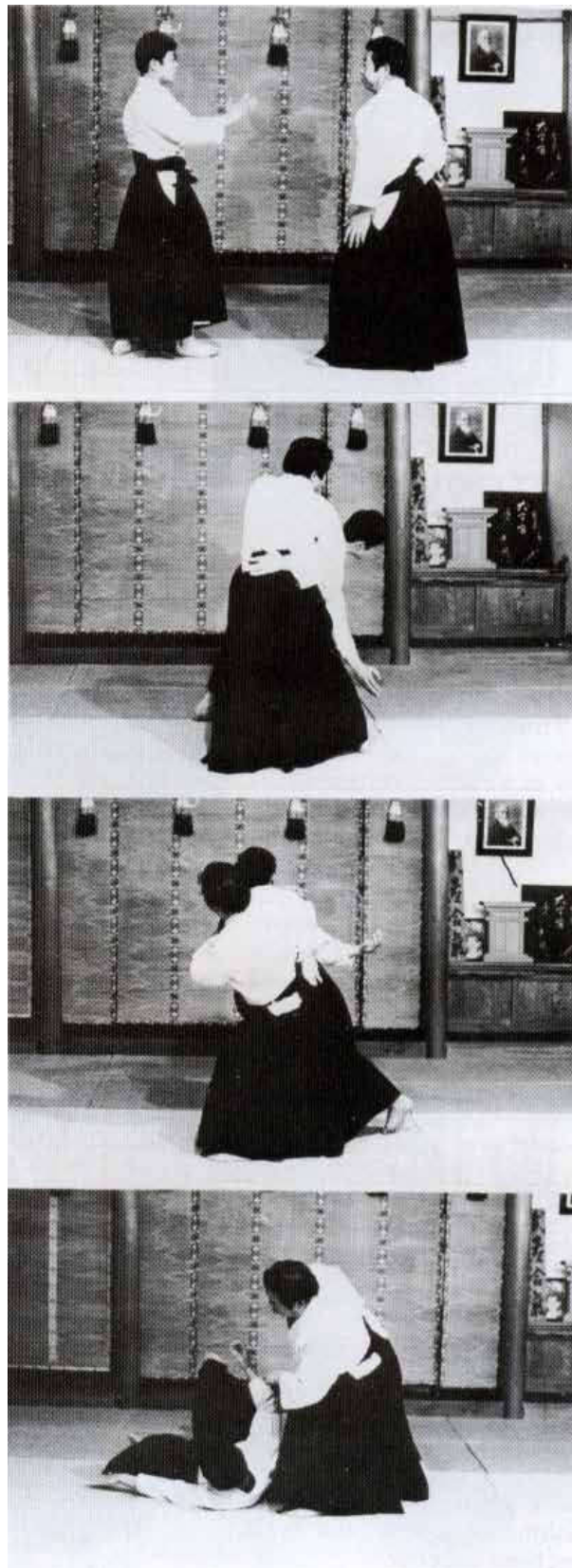
Если вы поглощены, только лишь бросковым аспектом, у вас может развиться тенденция слишком сильно захватывать шею вашего партнера. Ваш большой палец должен быть обращен вниз и «сжимайте вашу руку как железное кольцо» **КУДЕН**

Методы практики иrimi наге

Практика без использования вашей левой руки.

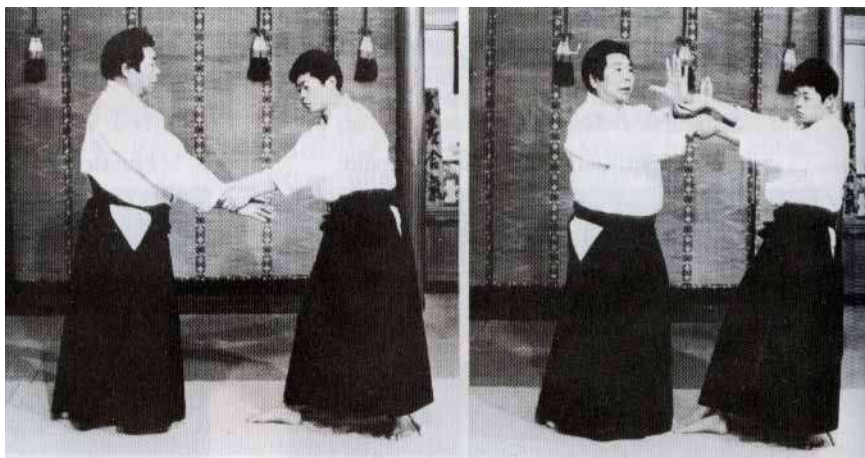


Практика без использования вашей правой руки.

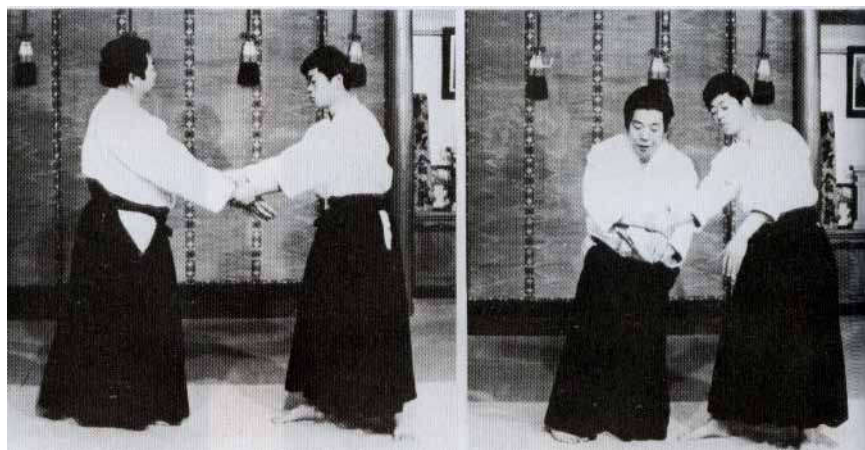


Эта техника выполняется, так же как и кататэ дори иrimi наге. Существует три способа освобождения рук.

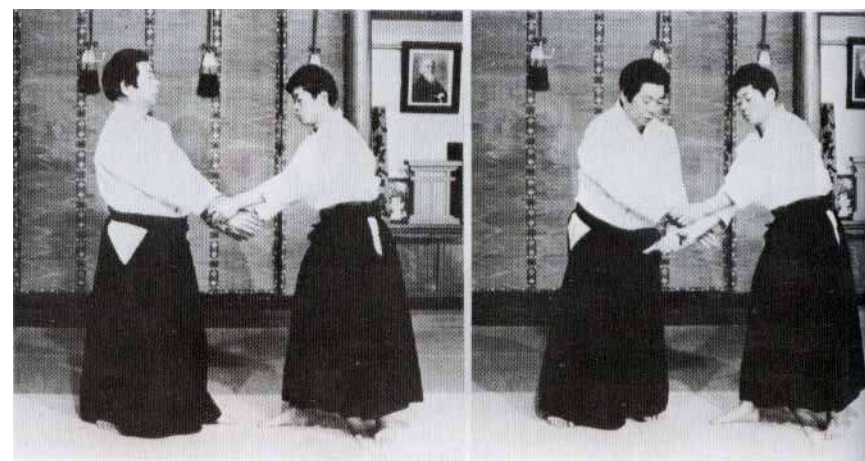
Освобождение в верхнем положении: Поднимите ваши руки вверх одновременно поворачивая тело, поместите вашу правую руку снизу создавая эффект освобождения и начните выполнение иrimi наге.

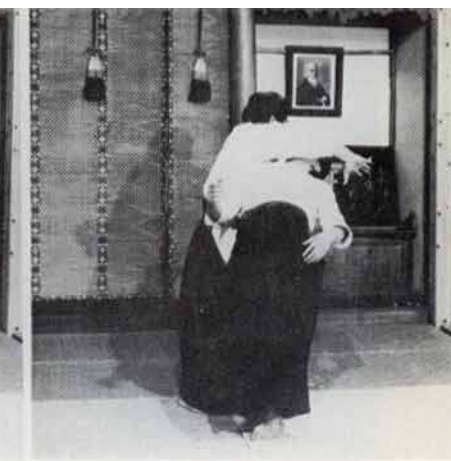


Освобождение в среднем положении: Поверните ваш корпус так, как это делается в шихо наге ура ваза, затем захватите запястье вашего партнера и выполните иrimi наге.



Освобождение в нижнем положении: Поверните ваш корпус, поместите вашу правую руку сверху, чтобы сделать освобождение возможным и начните выполнение иrimi наге.





**Уводя вашего партнера вправо.**

Обозначьте удар в лицо вашему партнеру. Если он пытается захватить вашу руку, поверните ваш корпус, уводя его движением вправо и выполните иrimi наге.



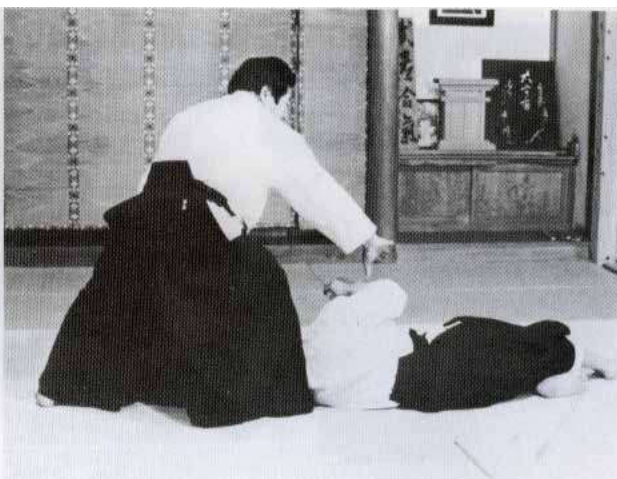
Уводя вашего партнера влево.
Обозначьте удар в лицо вашему партнеру. Если он пытается захватить вашу руку, ведите его движение вниз и примените ирими наге.



Поворачивая руку сверху по часовой стрелке.

Поднимите ваши руки прямо вверх и направляйте их по часовой стрелке, одновременно поворачивая корпус, захватите вашего партнера во время выполнения кругового движения и выполните ирими наге.

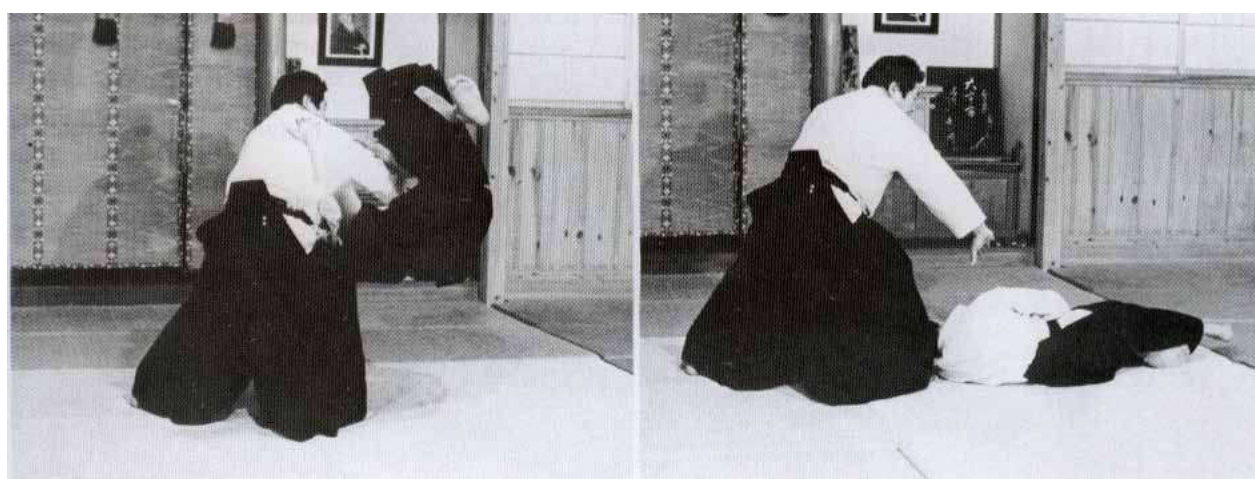
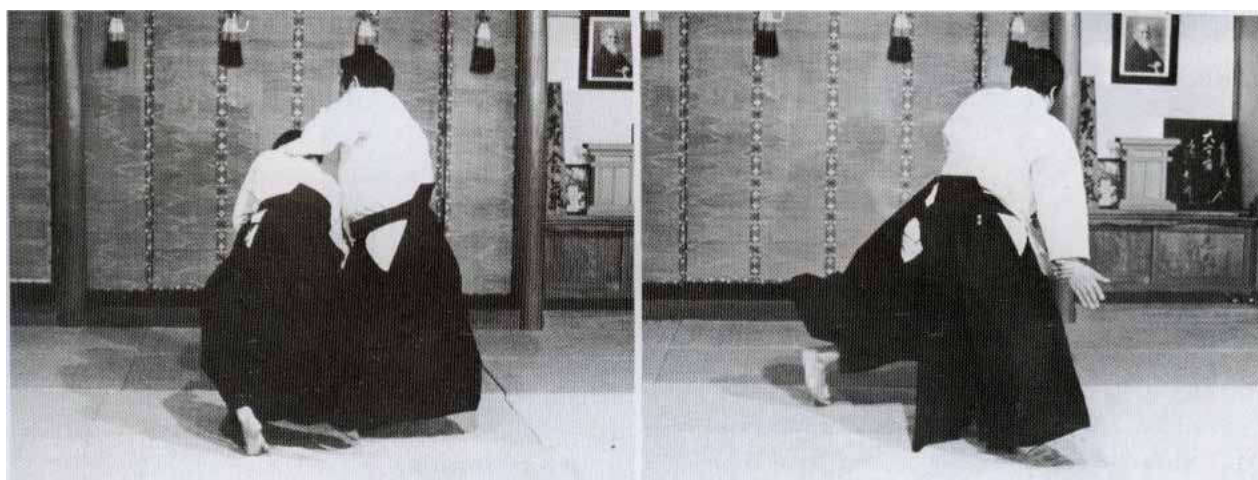
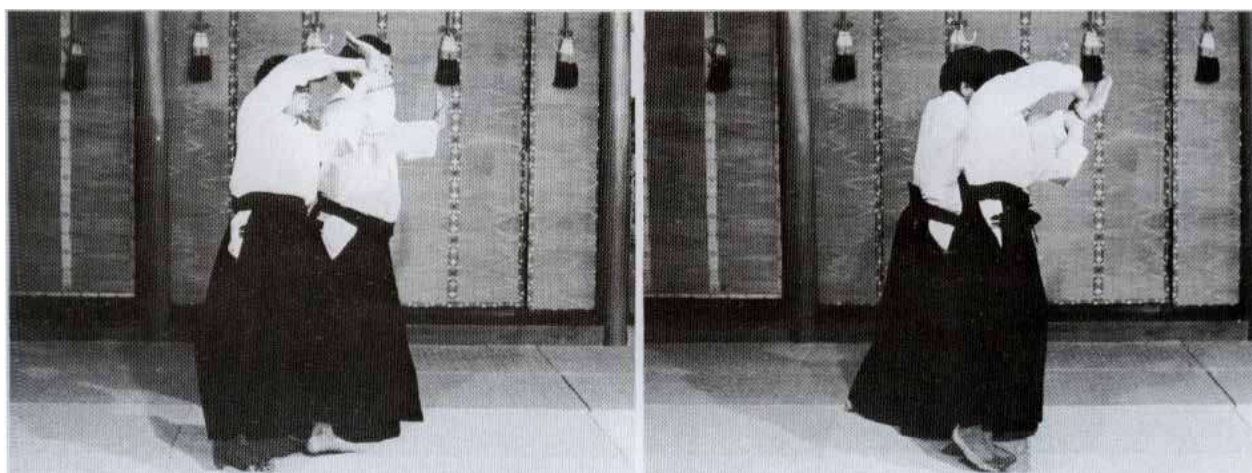




Поворачиваясь против часовой стрелки снизу.

Во время поворота корпуса поставьте ногу носок к носку с вашим партнером и выполните вращательное движение руками вверх и вниз. Ведите вашего, потерявшего равновесие партнера, по спирали в свою сферу действий и переместитесь к противоположной стороне его тела.



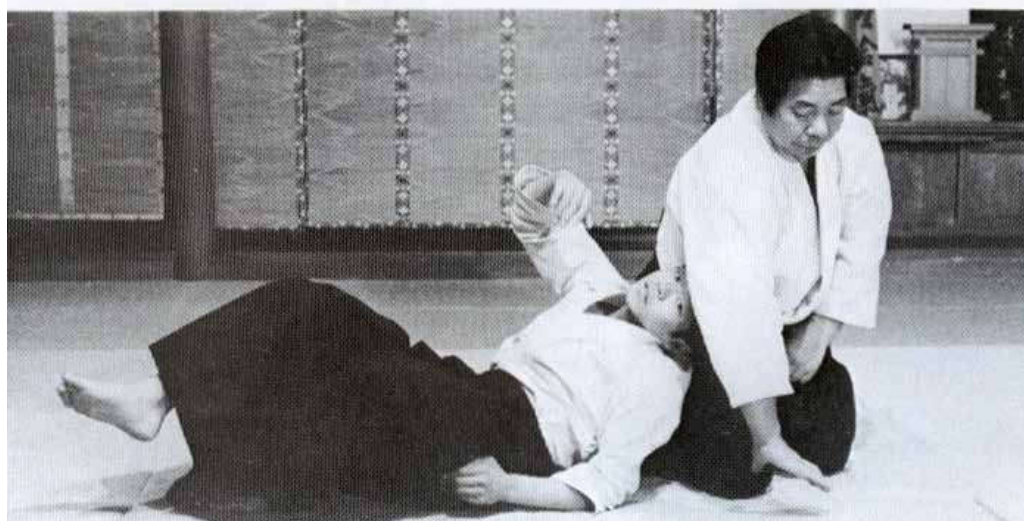
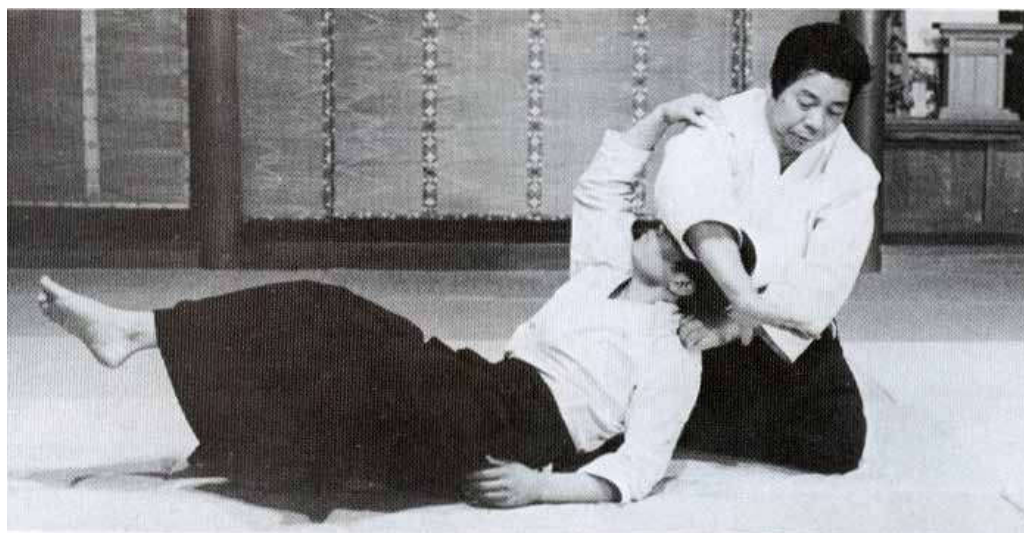
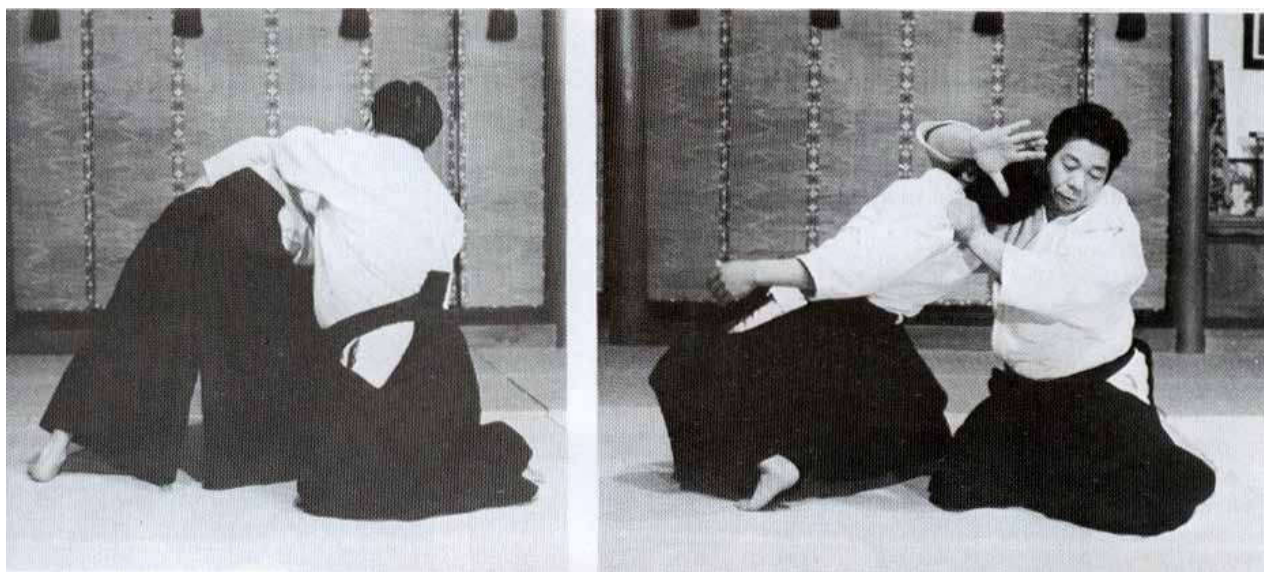




ХАНМИ ХАНДАЧИ ШОМЕН УЧИ ИРИМИ НАГЕ

Эта техника выполняется точно так же, как и все техники, выполняемые в ситуации, когда ваш партнер выше вас. Поверните ваш корпус (стоя на коленях), переместитесь в сферу партнера и разбалансируйте его. Затем поверните ваш корпус в сторону и бросьте его.

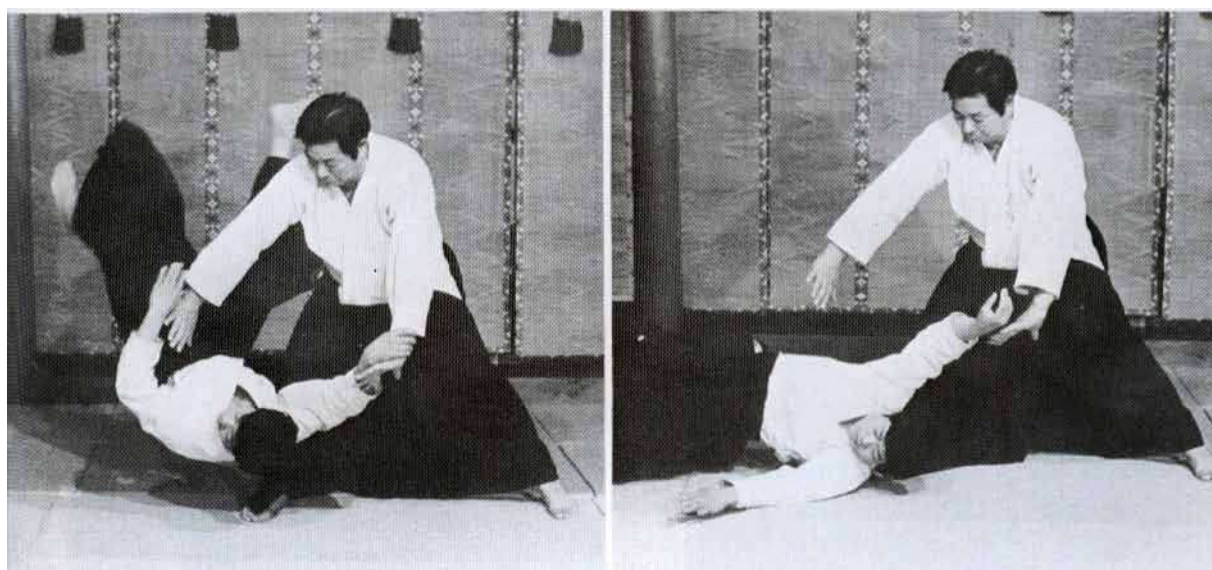
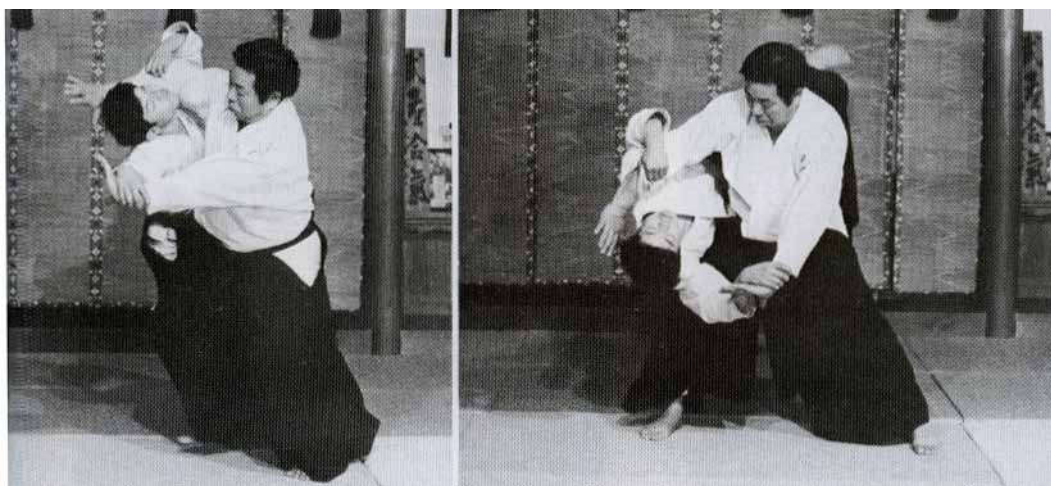
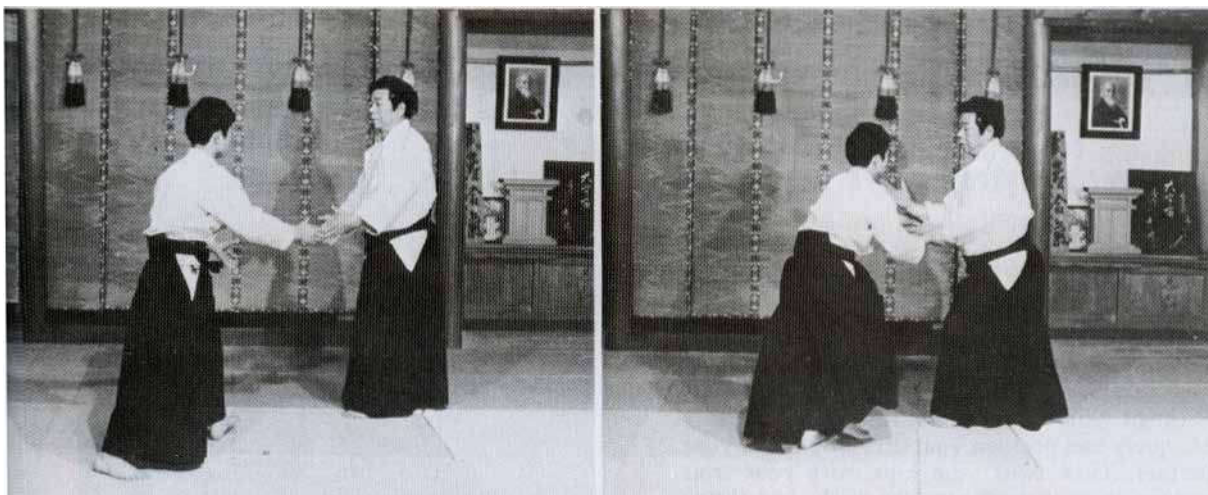
«Выполняя движение на человеке более высоком, чем вы, прежде чем бросить, согните его» КУДЕН



ТЕНЧИ НАГЕ

Переместите вашу левую руку (представляющую направлением землю) и левую ногу в сторону от вашего партнера, одновременно поднимая вверх круговым движением вашу правую руку (небо) и выполните скользящий шаг ногой ему за спину.





КОКЮ НАГЭ, когда захвачено ваше запястье

Поставьте ногу носок к носку с ногой партнера, поворачивая ваш корпус и становясь сбоку от вашего партнера. Затем поверните ваши бедра, выполняя руками, восходящее круговое движение и бросьте его вниз.



КОКЮ НАГЭ, когда захвачен отворот рукава.

Поверните корпус, поверните бедра и поднимите вверх ваши руки, используя ваш локоть в качестве точки опоры. Подъем рук будет невозможен, если вы чрезмерно озабочены захватом вашего рукава.



КОКЮ НАГЭ, когда захвачен рукав.

По мере того как вы поворачиваете корпус, захватите снизу локоть вашего партнера и по спирали ведите его в свою сферу действий, как будто сгибая его, поставьте ногу к нему за спину и бросьте его.





Когда захвачен отворот кимоно.

Иницируйте движение, нанося рубящий удар вашей левой рукой, переместите парирующую руку партнера в положении скрещивания с другой рукой (настолько, чтобы его локти касались друг друга) вытяните обе ваших руки и бросьте его скручивающим движением.

Уширо риото дори

Переместите обе руки в положение перед пупком и поднимите их вверх. Полностью уйдите корпусом из положения перед вашим партнером, захватите оба его запястья и скрестите его руки для броска. Рис. на стр.87



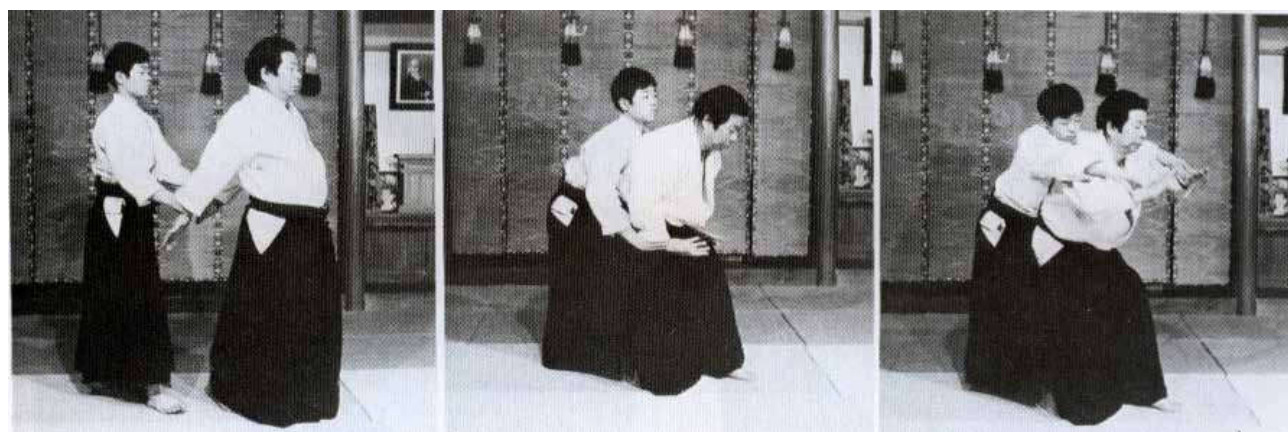
Уширо муна дори.

Поднимите скручивающим движением вашу захваченную руку и захватите запястье вашего партнера. Вытяните обе ваши руки, скрестите его руки для броска.





Скручивающие движения должны производиться напротив пупка.



Когда партнер тянет вас назад, захватив за обе руки, опустите ваши бедра и выполните шаг назад чтобы движение скручивания было проще.



Когда захватываются руки.



УШИРО ЭРИ ДОРИ ДАЙ ИККЕ

Омотэ ваза: Выполняя скользящий шаг в сторону от партнера левой ногой, прикройте голову руками. Опустите голову, поверните бедра и вы обнаружите, что ваши плечи освободились от захвата, затем продолжите выполнение дай икке омотэ ваза.



УШИРО ЭРИ ДОРИ КОКЮ НАГЕ 1

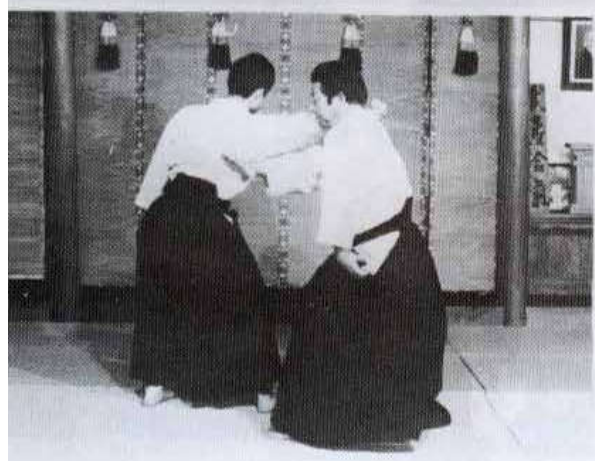
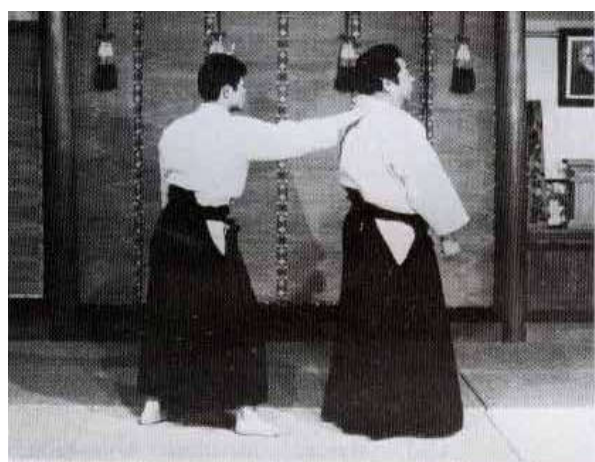
Кокю наге включает в себя широкий спектр различных техник, которые не имеют собственных названий. По этой причине, техники в этой книге были обозначены номерами в порядке их появления.

Выполните скользящий шаг в сторону от партнера вашей левой ногой, не обращая внимание на захват вашего ворота. Поверните ваши бедра, синхронизируя движение со скручивающим подъемом рук, шагните за спину вашего партнера и сметите его вниз.



УШИРО ЭРИ ДОРИ КОКЮ НАГЕ 2

Выполните круговой шаг в сторону, нанесите удар в бок партнеру, а затем нанесите восходящий удар ему в подбородок.



変化の態様
РАЗНОВИДНОСТИ ВАРИАЦИЙ



КОШИ НАГЕ. ВАРИАЦИЯ №1

Образуйте крест с корпусом вашего партнера, выпрямите ваши руки с тем, чтобы кончики пальцев указывали вверх. Когда принято это положение ваши плечи будут свободны и вы сможете выполнить бросок, не встретив и малейшего сопротивления со стороны вашего партнера. Обратитесь к стр.33, том №2.



Фотография сделана 11 августа 1953 года.





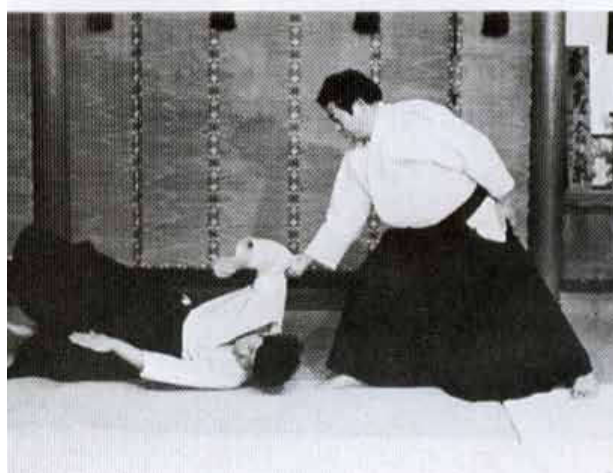
Вариация №2

В этой технике вы захватываете запястье вашего партнера. Обратите внимание, как действует ваша левая рука.



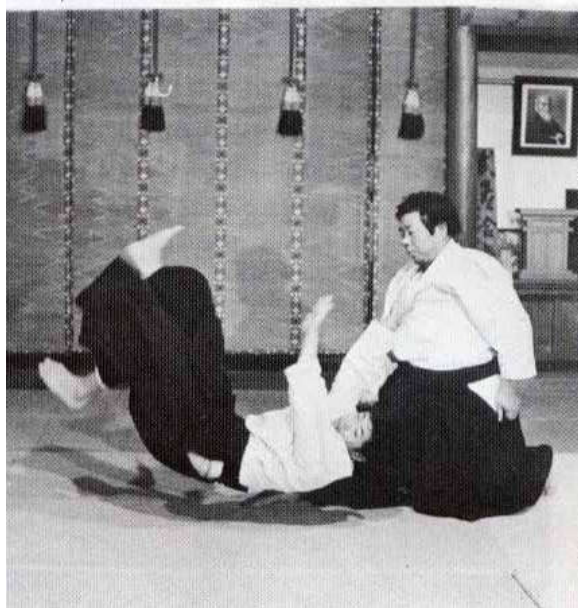
Вариация №3

Эта техника является вариантом быстрого выполнения коши наге. Бедра расположены, верно, но ваш партнер не лежит на них. Коши наге варьируется в зависимости от ситуации. Сравните эту технику со следующей.



Вариация №4

Когда вас тянут назад не напрягайтесь, пытаясь сопротивляться. Выполнив один шаг назад вы сможете восстановить ваше равновесие.



Вариация №5

Когда вас тянут назад, позвольте вашему телу оставаться на месте и немедленно повернитесь, заходя за спину вашего партнера. Обратите внимание на то, как выполняется мгновенный поворот. Не забывайте отвести назад правую руку.



**Вариация №6**

Можно с уверенностью утверждать что эта техника также является производной от кошинэге.





Г



Д

ВАРИАЦИИ ИРИМИ НАГЕ
УШИРО РИОТЕ ДОРИ ИРИМИ НАГЕ





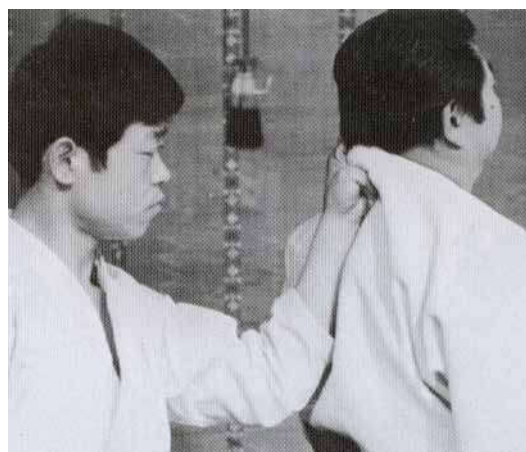
УШИРО РИОТЕ ДОРИ ИРИМИ НАГЕ





УШИРО ЭРИ ДОРИ ИРИМИ НАГЕ

Захват выполняется скручиванием.





3



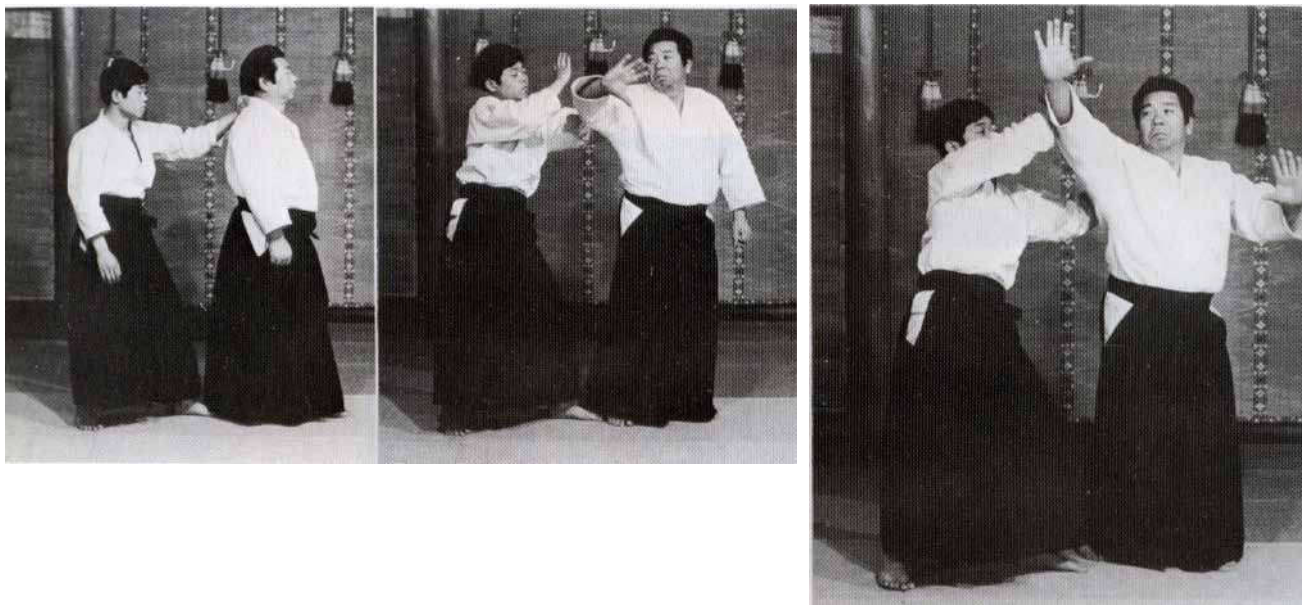
4



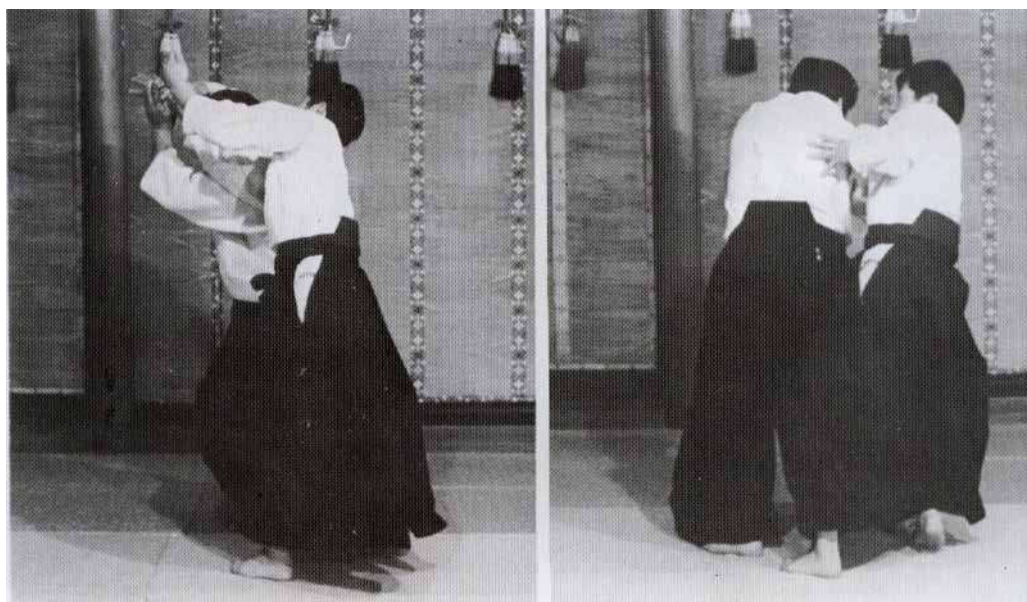
7

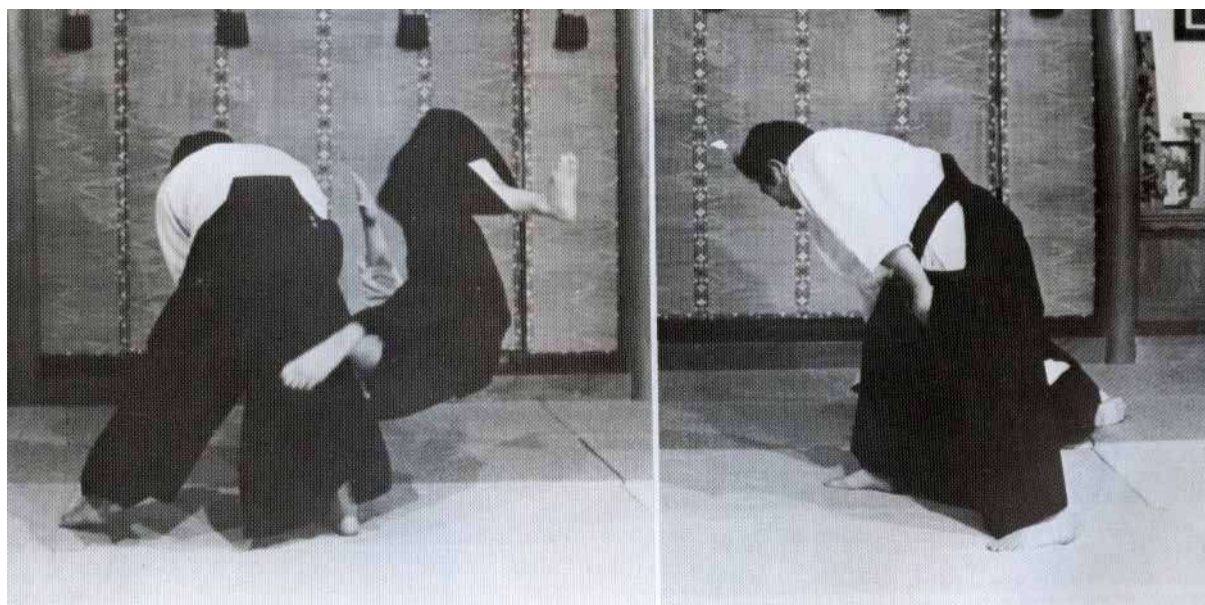
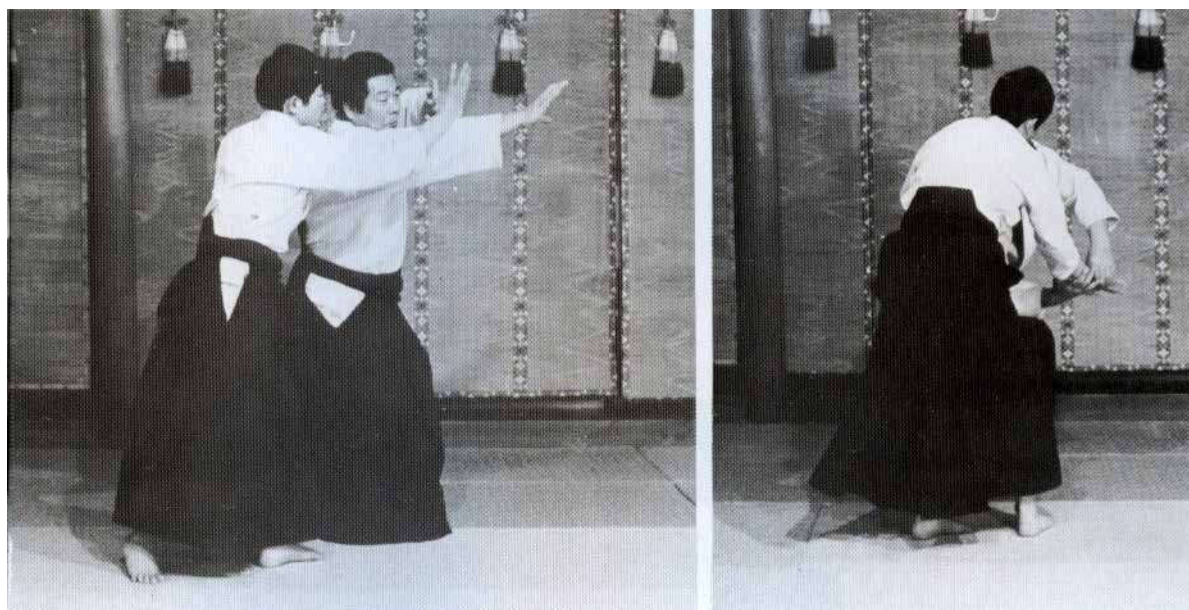


8

УШИРО ЭРИ ДОРИ ШИХО НАГЕ**Производные от уширо ваза**

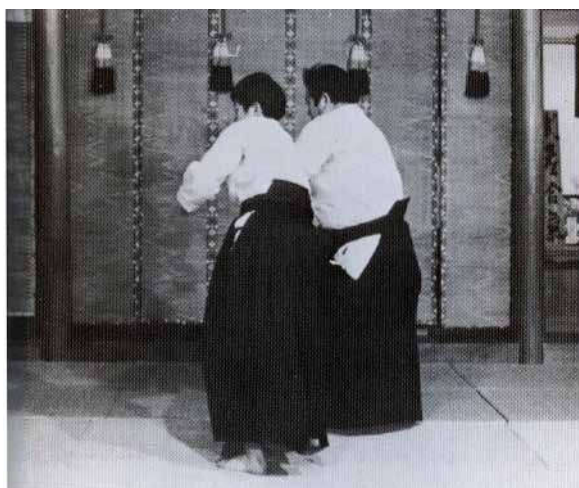
Эта техника развивалась из уширо эри дори иrimi нагэ. Эта техника включает в себя как элементы уширо эри дори дай икке так и иrimi нагэ.





УШИРО ЭРИ ДОРИ КОТЕ ГАЕСИ





ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	<i>3</i>
<i>Введение</i>	<i>5</i>
<i>Вариации кокю хо</i>	<i>9</i>
<i>Кокю хо тачиваза</i>	<i>16</i>
<i>Вариации базовых техник</i>	<i>24</i>
<i>Разновидности вариаций</i>	<i>95</i>
<i>Оглавление</i>	<i>113</i>