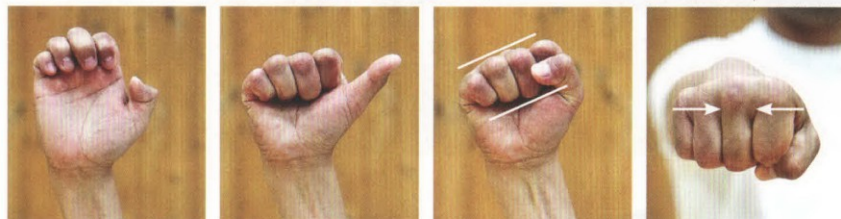


ВАЖНО:

- Всегда помните о хикитэ (возврат руки после удара над линией бедра и оттянутое положение руки у линии бедра). Это – ваш стартёр.
- Удары делайте на задержке дыхания, затем незамедлительно и незаметно делайте маленький выдох-вдох.
- Блоки делайте на вдохе (наполняя низ живота), но старайтесь производить вдох незаметно, противник не должен видеть вашего дыхания.
- Если вы делаете блок отдельно, как удар, то применяйте технику дыхания при ударе.
- Если вы выполняете блок или удар с резким большим выдохом, то у вас появляется фаза, когда вы становитесь уязвимым. Слишком глубокий выдох требует соответствующего вдоха, в этот момент ваша реакция на порядок хуже и нет силы в движениях, т.к. вы себя обескровливаете, при этом противник может это заметить и догадаться о ваших намерениях.

Правильное формирование кулака

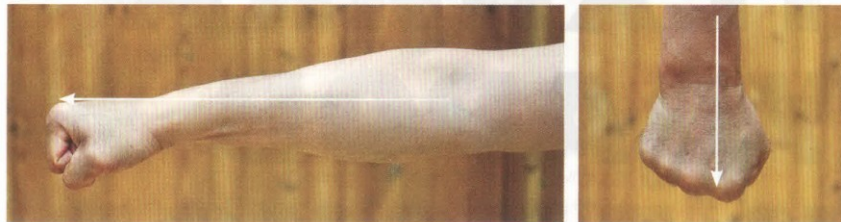


Согнуть пальцы, чтобы их кончики плотно прижались к основаниям.

Собрать кулак, чтобы пальцы находились на одном уровне.

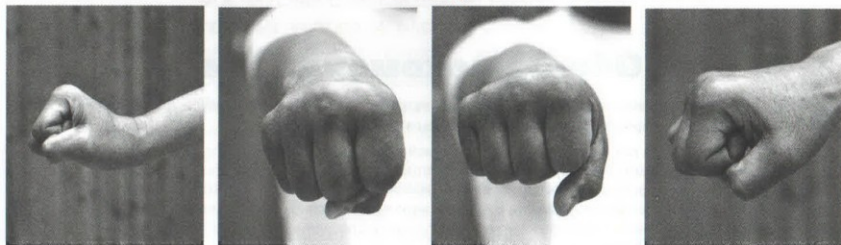
Большой палец плотно накрывает указательный и средний.

Мизинец и большой палец как бы сдавливаются навстречу друг к другу.



Два первых сустава кулака находятся на одной линии с предплечьем.

ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ОШИБКИ:



1. Согнутая кисть

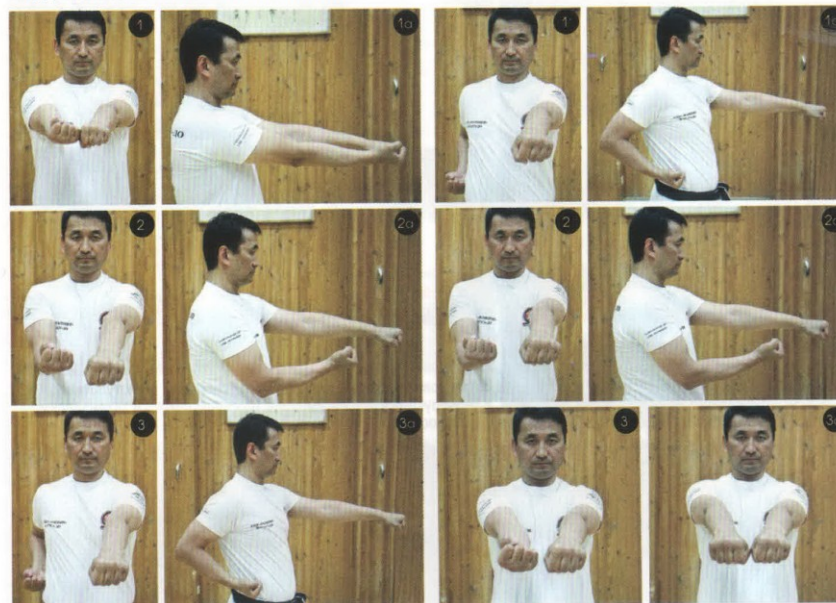
2. Слишком глубоко прижат большой палец

3. Большой палец слабо прижат к остальным

4. Все пальцы неплотно сжаты в кулак

ЧОКУ-ДЗУКИ ЧУДАН

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Вращаем локоть, тянем руку назад так, чтобы локоть был прижат к боку и кулак максимально оттягивался назад (за шов).

Затем толкаем руку (локоть) вперед, при этом прижимая локоть к центральной (осевой) линии туловища и в конце удара вращаем локоть. Тоже самое повторить другой рукой.

СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ



Наносим удар с использованием энергии возврата противоположной руки (хикитэ). Сначала поворачиваем и тянем назад локоть передней руки.



При выполнении прямых ударов рукой важно следить, чтобы локти не выходили за пределы треугольника, который образуют руки и плечи.

Затем толкаем локоть ударной руки, прижимая его к туловищу, и когда рука почти выпрямилась, вращаем локоть и заканчиваем удар, используя хикитэ.

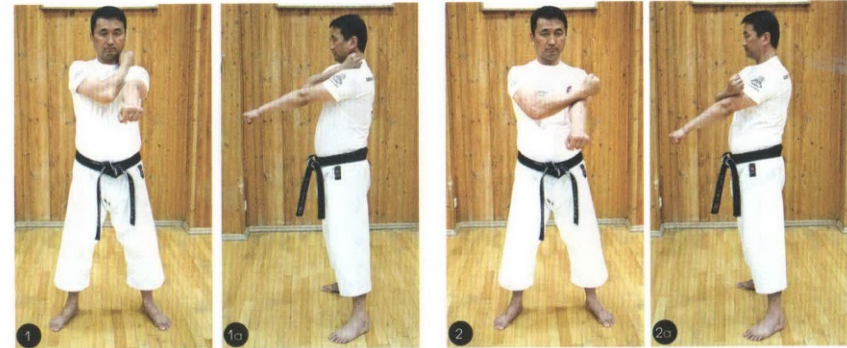
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Возвращение передней руки (хикитэ) стартует первым, а заканчивается с ударом одновременно.
- Акцент на локти: локоть тянем назад и бьем локтем, не кулаками.
- Локоть и предплечье на протяжении всей траектории удара прижимаем к линии позвоночника.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Не прижаты локти обеих рук.
- Вращают не локоть, а кулак.
- Удар опережает хикитэ.
- Плечи перенапряжены и приподняты вверх.

ГЕДАН-БАРАЙ – НИЖНИЙ БЛОК



Камаэ – блокирующая рука отводится к уху максимально назад к уху, локоть опущен вниз.

Затем скользим предплечьем по передней руке так, чтобы кулак двигался снаружи.



Когда блокирующая рука доходит до локтя передней руки, начинаем делать возврат передней руки (хикитэ), прижимая локоть к центральной (осевой) линии тела.

Когда блокирующая рука почти выпрямилась, затягиваем локоть реверсной (задней) руки под 90° по направлению блока.

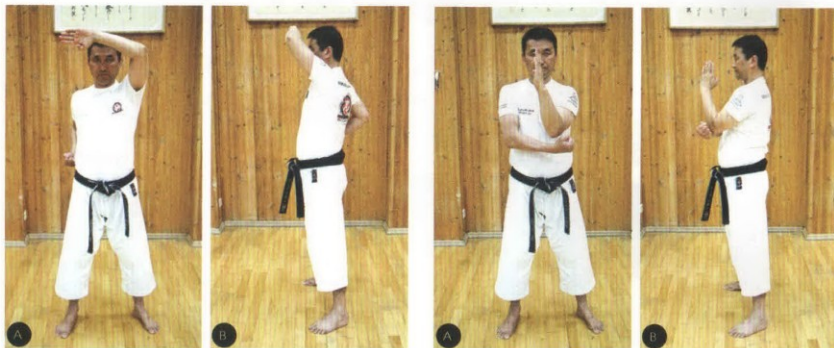
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Корпус в конце блока развернут под 45° (ханми), голова не разворачивается.
- Локоть блокирующей руки находится на расстоянии 1,5 кулака от корпуса, подмышки напряжены.
- Кулак блокирующей руки скользит по реверсной руке тыльной стороной (уракен) и разворачивается в последний момент.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Недостаточно оттягивается в камаэ кулак блокирующей руки – блок начинают делать не от уха, а от плеч.
- Руки не прижаты друг к другу – нет скольжения.
- Кулак блокирующей руки двигается не снаружи, а внутри передней руки
- Не соблюдается прямой угол задней (реверсной) руки – теряется сила хикитэ и блока в целом.

АГЕ-УКЕ – ВОСХОДЯЩИЙ БЛОК



Левая (реверсная) рука согнута в локте и находится над головой на расстоянии кулака. Ладонь открыта и смотрит вперед, правая рука – хикитэ.

Левая рука опускается вниз до центральной линии. А правая рука движется по телу в направлении локтя левой руки.



Левая рука не останавливается и переходит в хикитэ, а правая по дуге от локтя поднимается вверх над головой на расстоянии одного кулака.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Блок выполняется за счет мышц спины, а не плеча
- Траектория блокирующей руки выполняется на себя от локтя к голове по дуге. Выполнять блок от локтя к голове по прямой линии допустимо, если вы значительно превосходите противника физически.

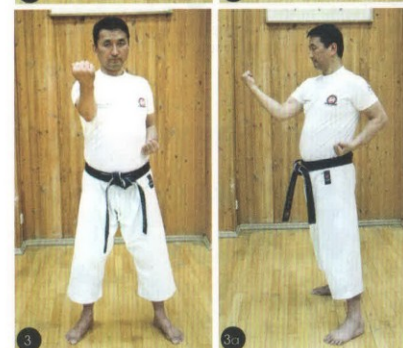
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Левая рука недостаточно опускается к центральной линии.
- Правая рука не полностью перекрывает корпус (центральную линию).
- Правая рука поднята слишком высоко.

СОТО-УКЕ – СМЕТАЮЩИЙ БЛОК



Правая рука останавливается на центральной линии, левая затягивается максимально назад к линии позвоночника.



Правая рука делает замах (камаэ), левая вытянута вперед. Правая рука делает большую дугу от головы вперед, левая – делает хикитэ.

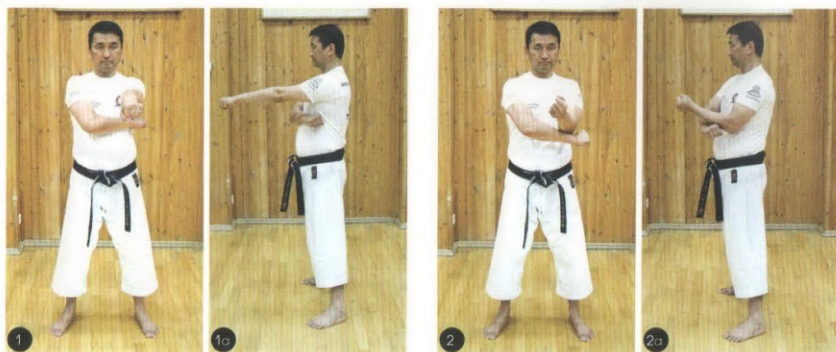
ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Во время выполнения блока боковые и межреберные мышцы туловища собраны.
- Плечи мягкие, не перенапряжены.
- Предплечье блокирующей руки вращается в локте.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Левая рука движется назад по дуге и локоть нажат к корпусу.
- Правая рука делает блок по малой траектории (прямой линии).
- Правая рука слишком глубоко пересекает центральную линию.

УЧИ-УКЕ – блок изнутри наружу



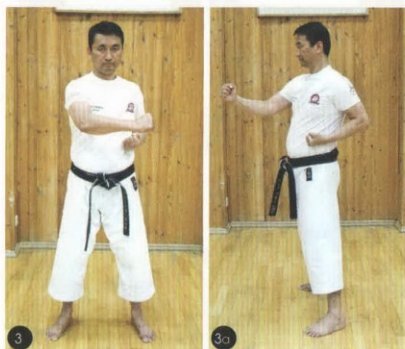
Правая рука находится на левом боку (камае). На начальном этапе обучения кулак находится подмышкой, на продвинутом уровне между поясом и подмышкой, левая рука вытянута вперед.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Локоть блокирующей руки остается практически неподвижен.
- Рука согнута под 90°, кулак поднят на уровень чуть выше плеча.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Слишком разогнута блокирующая рука, локоть поднят высоко.
- Блок делается не по дуге, а по прямой линии (больше похоже на уракен-учи).



Правый кулак движется вперед по дуге снаружи левой руки, локоть остается на расстоянии 1,5 кулака от корпуса.



Правый кулак останавливается напротив внутренней части плеча, левая рука делает максимально хикитэ.

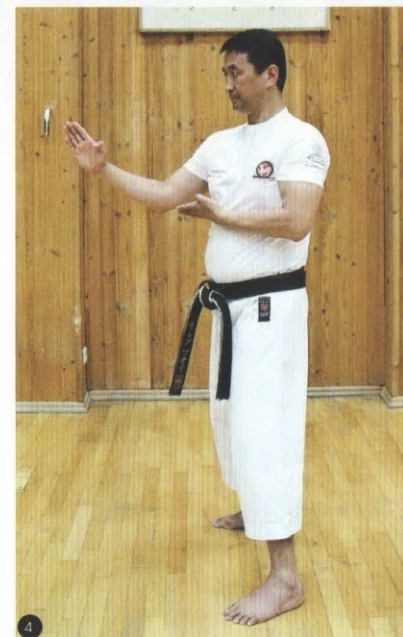
ШУТО-УКЕ – блок «рука-меч»



Правая рука делает замах (камае), ладонь находится возле уха, левая рука вытянута вперед ладонью вниз.



Правая рука движется вперед, скользя по левой руке. Левая рука движется назад, скользя по корпусу.



В конечной фазе блока правая рука делает дугу, и ладонь разворачивается наружу, локоть находится на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Левая рука останавливается на уровне солнечного сплетения, запястье перпендикулярно давит на него, корпус развернут под 45°.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- Обе ладони натянуты, пальцы плотно прижаты друг к другу и напряжены.
- Лопатка задней руки сильно прижата, бока напряжены.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ:

- Блокирующая рука слишком разогнута, локоть далеко от корпуса.
- Реверсная рука слишком далеко уходит назад.

МАСТЕР-КЛАСС

СТОЙКИ КАРАТЭ

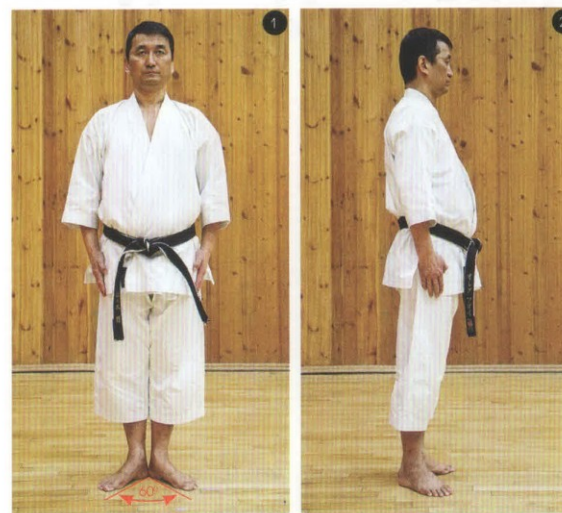
В данном разделе Олег Цой демонстрирует основные стойки, используемые в каратэ, комментирует их и разбирает возможные ошибки.



Общие рекомендации

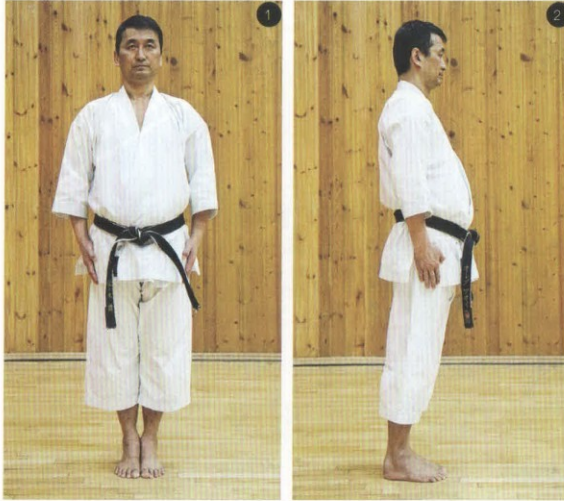
При выполнении стоек особое внимание следует уделить дыханию: живот, бока, поясница должны быть «наполнены», как перекаченный мяч

МУСУБИ-ДАЧИ



Пятки вместе, носки врозь, угол – примерно 60°. Из этой стойки производятся ритуальные поклоны.

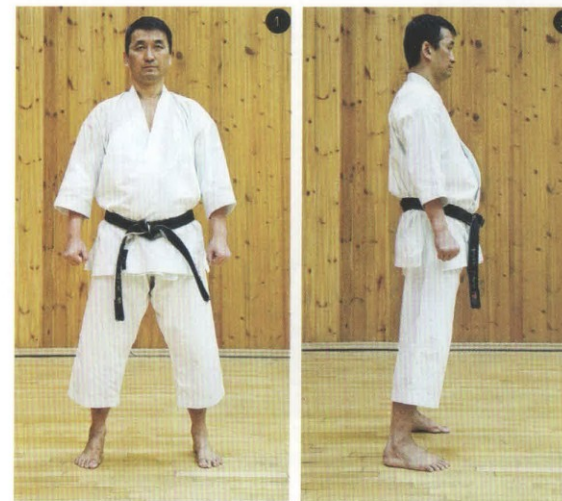
ХЭЙСОКУ-ДАЧИ



«Соединение Ки»

Стопы сомкнуты, колени прижаты, внутренние мышцы бедер напряжены.

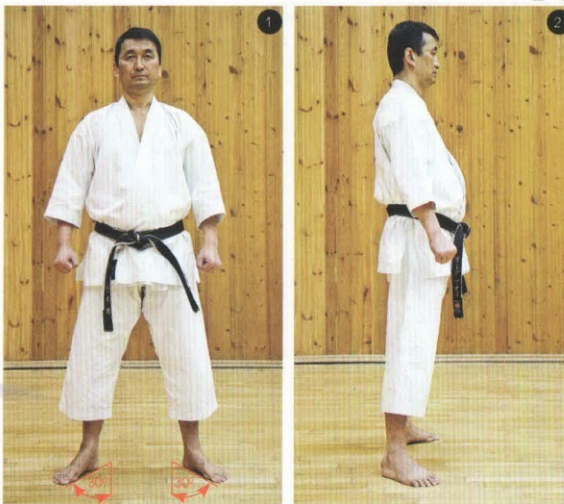
ХЭЙКО-ДАЧИ



«Параллельная стойка»

Внешние кромки стоп параллельны друг другу и расположены на расстоянии чуть шире плеч, ягодицы напряжены, колени слегка согнуты.

ХАЧИДЖИ-ДАЧИ



Стойка готовности к действиям. Носки развернуты под углом 30°, центр тяжести смещен слегка вперед.

РЭНОДЖИ-ДАЧИ



«Стойка ожидания»

Г-образная стойка. Внешне кажется, что опорная нога – задняя, но на самом деле центр тяжести смещен вперед, стопы опираются в основном на носки.

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ



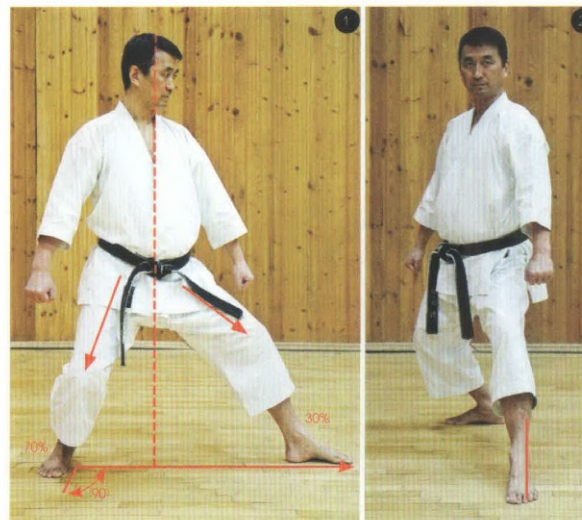
«Передняя стойка»

Вес тела распределен: 60% на передней ноге, 40% – на задней. Внешняя кромка передней ноги расположена прямо, стопа задней повернута наружу на 25–30°. Колено передней ноги согнуто под углом 95–100°. Перпендикуляр от колена передней ноги опускается возле основания большого пальца стопы. Напряжение внутренних мышц бедер направлено к центру. Спина прямая, копчик подтянут вперед-вверх. Ягодицы давят на ноги вниз с усилием 60% на заднюю, 40% – на переднюю. При этом должно быть ощущение баланса 50% на 50%.

Характерные ошибки



КОКУТСУ-ДАЧИ



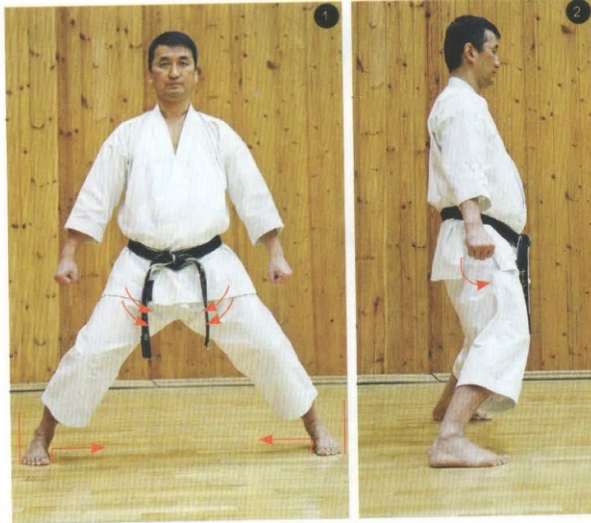
«Задняя стойка»

Вес тела распределен: на заднюю ногу приходится 70% веса, на переднюю – 30%. Стопа задней ноги развернута под прямым углом к направлению вперед, передняя стопа направлена строго вперед. Линии колен совпадают с линиями стоп. Приложение усилий – изнутри наружу, линия пояса расположена параллельно полу.

Характерные ошибки



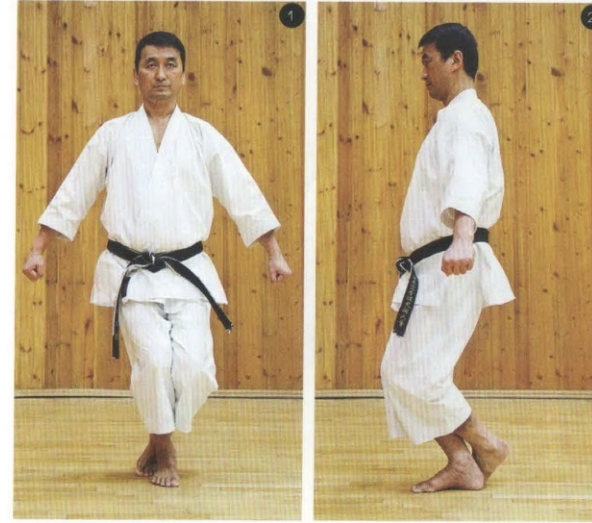
КИБА-ДАЧИ



«Стойка всадника»

Ноги расставлены широко. Внешние кромки стоп строго параллельны друг другу, носки смотрят внутрь. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Мышцы бедер и ягодицы стянуты вовнутрь, колчик подтягивается вперед и вверх. Пятки напряжены как бы друг к другу.

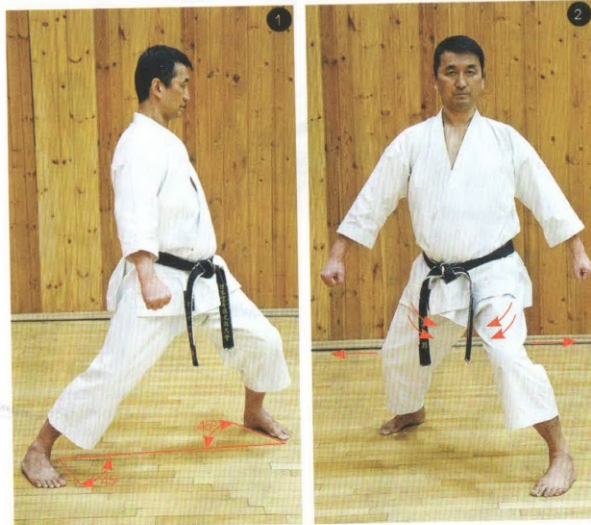
КОСА-ДАЧИ



«Скрученная стойка»

Стойка со скрученными ногами. Опорная нога (передняя) согнута почти как в «передней стойке», стопа смотрит вперед по линии атаки, задняя стопа опирается на подушечки пальцев и прижата плотно к пятке опорной ноги с внешней стороны. Колени прижаты друг к другу.

ФУДО-ДАЧИ



«Коренная стойка»

Положение между передней стойкой и стойкой «всадника». Центр тяжести смещен на переднюю ногу. Стопы развернуты под углом 45° к линии атаки (передняя – вовнутрь, задняя – наружу). Внутренние мышцы бедер стянуты навстречу друг к другу, а мышцы таза и ягодиц раздвигают колени наружу.

САНЧИН-ДАЧИ



«Песочные часы»

Спереди стойка немного шире плеч, вес тела распределен равномерно. Передняя стопа развернута носком внутрь под 45°, стопа задней ноги направлена прямо. Колени стянуты навстречу друг к другу, колчик подтянут вперед и вверх.

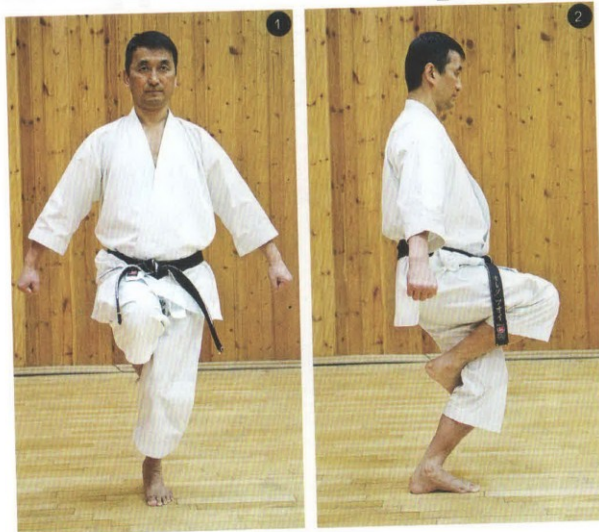
НЕКОАСИ-ДАЧИ



«Кошачья стойка»

90% веса тела приходится на заднюю ногу. Внутренняя кромка стопы задней ноги развернута под углом 300 относительно линии атаки. Колено согнуто аналогично «передней стойке». Передняя нога опирается на подушечки и пальцы. Расстояние между стопами – примерно 1,5 длины стопы.

ЦУРИАСИ-ДАЧИ



«Стойка журавля»

100% веса – на опорной ноге. Вторая нога поднята вверх, ее стопа как бы обвивает опорную ногу с внутренней части колена и сильно прижата.

МАСТЕР-КЛАСС

В этом выпуске альманаха шеф-инструктор спортклуба «Раменки» Олег Цой представил технику перемещения в основных стойках стиля Шотокан – это дзенкутсу-дачи, кокутсу-дачи и кибя-дачи. Обычно многие спортсмены, особенно на начальном этапе, допускают неточности. Мы попытались представить основные критерии правильного перемещения в стойках и уже по традиции разобрали некоторые ошибки. Стоит упомянуть о том, что работа по перемещению в стойках очень важна для дальнейшего роста и всей последующей техники. Просто необходимо научиться правильно перемещаться – от этого зависят сила и точность техники ударов и блоков.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В ОСНОВНЫХ СТОЙКАХ

ДЗЕНКУТСУ-ДАЧИ



При перемещении в стойке дзенкутсу-дачи таз находится все время на одном уровне. Для этого нужно, чтобы плечи были расслаблены, а центр тяжести сместился вниз живота – на 10-12 см ниже пупка.



На этих снимках показана ошибка, которая часто встречается на начальном этапе обучения. Обычно очень зажимаются плечи, дыхание выполняется грудью, а не животом.



При правильном перемещении стопы не поднимается высоко, а скользит над полом, пятка с усилием выталкивается вперед. Низ живота наполнен, задние мышцы бедра передней ноги напряжены, ягодица задней ноги прижимает пятку к полу на протяжении всей траектории движения стопы. Приводящие мышцы бедер прижимаются друг к другу на первой стадии движения, затем происходит мощная работа внешних мышц бедер, и нога выставляется вперед или назад в зависимости от выбранного направления движения, но при этом приводящие мышцы продолжают работать, иначе потеряется сила в стойке.

Перемещение в шомен (вперед)



Перемещение в шомен (назад)



Ханми



При перемещении вперед в дзенкутсу-дачи опираемся на большой палец передней ноги, и вращение стопы происходит на всей стопе. При перемещении назад опираемся на пятку задней ноги, и вращение стопы производится на пятке, закрывая носок. Движение стопы выполняется по дуге. На начальном этапе траектория стопы выполняется через стопу опорной ноги. Затем, по мере роста мастерства, траектория выполняется через центральную линию (линию позвоночника).

КОКУТСУ-ДАЧИ



В *кокутсу-дачи* принцип перемещения такой же, как в *дзенкутсу-дачи*. Низ живота и поясница наполнены. С силой соединяем колени, используем работу приводящих мышц бедер, затем с силой выталкиваем ногу вперед, используем работу внешних бедренных мышц. Пятки, так же как и в *дзенкутсу-дачи* не поднимаются вверх, а скользят по полу – в этом случае мы не теряем компрессию внизу живота и в пояснице, а движение выполняется мощно, с хорошим таймингом.



На этих снимках показана подводящая работа перемещения в *коцусу-дэши* со скручиванием стоп в сторону, что дает прочувствовать сильнее работу приводящих мышц бедер и усиливает компрессию в пояснице, вследствие чего перемещение в стойке осуществляется более динамично.



ОШИБКА

Часто при перемещении поднимается пятка, из-за чего происходит «топанье», стойка при этом теряет силу.

КИБА-ДАЧИ



Сложность перемещения в кибэ-дэши заключается в том, что надо сохранять напряжение мышц бедер, как приводящих, так и внешних, на протяжении всей траектории перемещения ног, что достигается за счет правильного дыхания, работы низа живота, поясницы, лодыжек и боковых мышц туловища.