

НУНЧАКУ



НУНЧАКУ



ЗАХВАТ НУНЧАКУ

Оружие захватывает за одну или обе булавы одновременно на уровне нижней трети так, чтобы наконечник нунчаку мог свободно вращаться в ладони. Оружие захватывается сначала легко, затем сила захвата постепенно нарастает: мизинец очень крепко прижимает оружие к ладони, остальные пальцы собраны в кулак без напряжения и чрезмерно не сжимаясь так, чтобы их положение не затрудняло свободного вращательного движения кисти и обеспечивало хорошую передачу центробежной силы, развивающейся при нанесении и парировании удара.

Г Л А В А I ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ

Хорошее знание основных теоретических приемов необходимо, чтобы наверняка блокировать встречный удар одной или двумя булавами нунчаку в относительно ограниченной зоне борьбы, чтобы перехватить сильный, направленный удар на расстоянии.

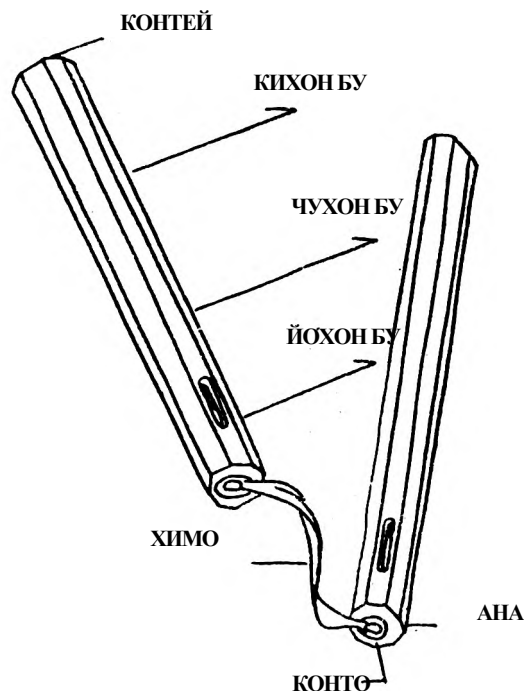
При обороне раскрытой нунчаку, каждая булава в своей руке, необходимо сохранять хорошее натяжение веревки, соединяющей булавы так, чтобы при ударе оружие противника столкнулось с жесткой блокировкой. Для этого в момент нанесения удара руки ещё сильнее сжимают.

С оружием противника входят в контакт только булавы нунчаку, реже - веревка, которая их соединяет. В этом случае лучше использовать более прочную модель с цепью.

Нунчаку можно использовать при парировании удара или при защитном уклонении; Тело должно участвовать в выполнении движения неотрывно от используемого оружия, являясь его продолжением.

ЗАЩИТА НУНЧАКУ

Отражение булавы производят с помощью булавы нунчаку, которая упирается в наружную часть предплечья. Такая манипуляция может использоваться при любом виде круговой атаки, направленной в бок или в живот.



Контей - наконечник (насадка)

Кихон бу - нижняя треть

Чухон бу - средняя треть

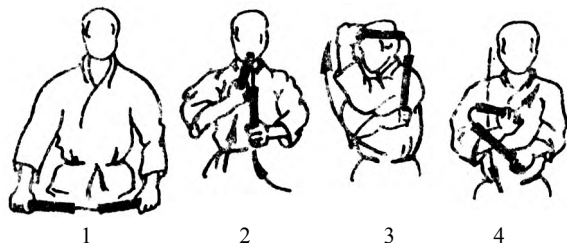
Йохон бу - верхняя треть

Конто - острие (верхушка)

Ана - углубление, выдолбленное на верхушке

Химо - веревка или цепь, соединяющая две булавы оружия

Рис. 1



Отражение удара сверху

Защита может производиться, соблюдая те же принципы, что и при каратэ с помощью булавы нунчаку, упиравшейся в предплечье. Или крест-накрест с помощью нунчаку под прямым углом. На Рис.1 представлена последовательность действия, начиная с позиции 1, в положении нунчаку в двух руках перед собой. Таким образом производят блокировку слева (3), затем, поменяв руки, справа (5).



Отметьте:

- постоянное натяжение поддерживается между двумя булавами нунчаку - вертикальной и горизонтальной (блокировка квадратом).
- тесный контакт с локтями нунчаку.
- корпус развернут на 3/4 оборота.
- вертикальная булава нунчаку может дополнительно блокировать боковые удары, направленные снаружи внутрь на уровне головы и плеча.

На Рис.3 показана позиция, при которой защита производится, не скрещивая рук, нунчаку под прямым углом. Постоянное натяжение должно существовать между двумя булавами нунчаку. Отметьте, что боковая булава нунчаку может одновременно блокировать удар сбоку, направленный на уровень плеч или груди.

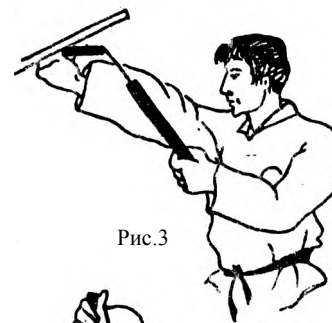


Рис.3

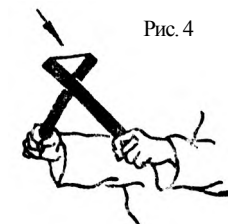


Рис.4



Защита крестом

- Первая позиция (левый рисунок Рис.4). Булавы нунчаку скрещивают и образованным таким образом крестом защищаются, а веревка (лучше цепь) натянута. Такая техника применяется при вертикальных ударах в голову. Руки напряжены, вытянуты и движутся вперед вверх.

- Вторая позиция (правый рисунок). Такая защита производится, в отличие от предыдущей, в форме рога. Вертикальную атаку блокируют углом, образованным двумя булавами нунчаку. Чтобы остановить атаку, руки выпянуть как можно выше.



Рис.5

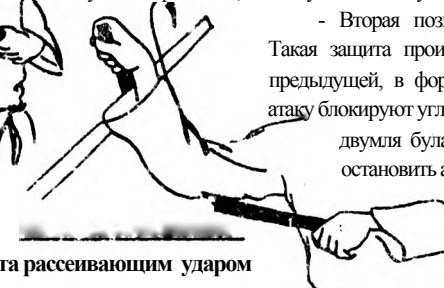


Рис.6

Защита рассеивающим ударом

Существует много ее форм. Они, в основном, направлены на остановку круговой атаки.

- Первая позиция (Рис. 5 и 6). Защита производится булавой нунчаку, расположенной вдоль предплечья. Ориентация верхней булавы нунчаку вертикальна

и загромождаст удар сбоку. Корпус развернут в профиль. Речь идет не о том, чтобы приподнять оружие соперника, а чтобы изменить его траекторию.



Рис.7



Рис.8

- Вторая позиция (Рис.7). Защита производится нунчаку вытянутой вперед в форме прямого угла. Одна булава вертикальна, другая - горизонтальна.

- Третья позиция (Рис.8). Двойная защита производится двумя нунчаками одновременно. Одна рука держит Кихон-бу, другая - Йохон-бу. Позволяет легко контратаковать в позицию Йодан-учи верхней булавой.

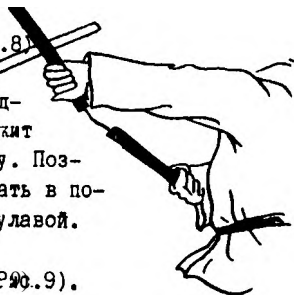


Рис. 9

- Четвертая позиция (Рис.9). Атаку перехватывают верхней булавой нунчаку, вытянутой как палка, рука находится на нижнем конце, другая может быть либо на верхнем конце, либо в Йохон-бу действующей булавой. В обоих случаях рука вытянута, а сильное вращение бедрами должно дополнить круговое движение при обороне такого рода. Отметьте положение рука вперед, ладонью по направлению удара, большой палец вниз.

Иллюстрируемый на Рис.10 вариант выпада становится особенно эффективным, если его осуществляют, развернув грудь в профиль.

Защита в середине корпуса защита треугольником

На Рис.11 показано отражение удара с помощью нунчаку, которую держат как палку (или треугольник). Боковое движение изнутри к наружи сопровождается уклоном корпуса в противоположную сторону с разворотом его в профиль и заднюю позицию.



Рис.10

Защита применяется против прямых ударов и ударов сбоку.

Защита рассеивающим ударом

Существует несколько видов такой защиты, которые представляют собой, лишь модификации тех технических приемов, которые уже приведены в главе.

- Первая позиция показана на Рис.12.

Нунчаку вытянута под прямым углом, одна булава вертикально - другая - горизонтально. Корпус развернут в профиль. Веревка натянута. Иногда отражение удара происходит с помощью одной булав нунчаку, укрепляющей движение предплечья. Защита производится движением руки снаружи внутрь.



Рис. 11

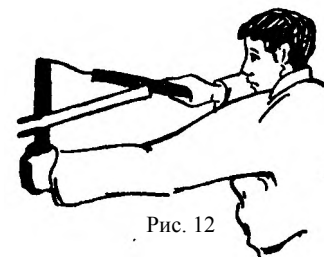


Рис. 12



Рис.13



Рис.14

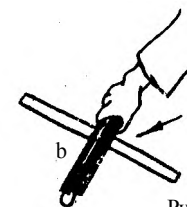
- Вторая позиция показана на Рис.13 и 14. Защищаются так же, как при наличии одной короткой булав и вытянутой руке, движением сбоку снаружи внутрь (Рис. 13) или изнутри к наружи (Рис.14). Отметьте, что вторая булава нунчаку оттянута другой рукой, в результате чего действующей булавой сообщается большая сила.

Защита нунчаку, находящейся в одной руке

На Рис.15 представлены несколько видов обороны, когда нунчаку используется как короткая палка. Такие же приемы могут быть использованы и при нападении.



a



b



c

Рис.15

ГЛАВА 2

МЕТОДЫ НАПАДЕНИЙ

Атака и контратака нунчаку производится:

- прямым коллошним ударом либо наконечником, либо острием. Такой тип удара применяется, в основном, при ближнем бое и требует большой осторожности и здравого смысла.
- ударом искоса наотмашь, круговым, применяя нунчаку, как короткую палку, или используя нунчаку как хлыст, оставив одну булаву полностью мобильной.

Последние технические приемы (Фури-учи) наиболее известны и часто применяются, так как они позволяют без труда наносить удар на расстоянии и, учитывая силу инерции, достигаемую в области наконечника от скорости движения маятника, они становятся поистине разрушительными.

Рис.16

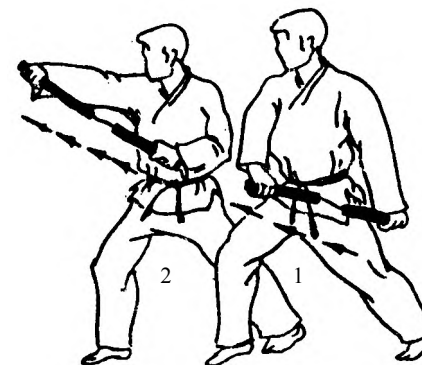
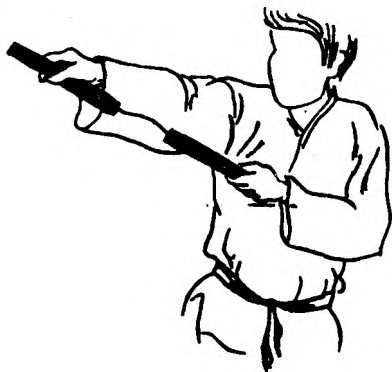


Рис.17

А. ПРЯМАЯ АТАКА (Дзуки-Вадза)

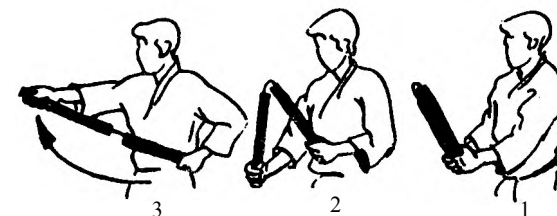
-Удар наконечником (Контей-Дзуки)

Рисунки 16,17,18 иллюстрируют способы нанесения такого

удара:

- прямой удар (Рис.16 и 18): рука вытянута вперед, указательный палец захватывает ручку нунчаку. На рисунках видны способы перехвата и изменения направления движения этой руки.
- Удар извне (Рис. 17): направление движения руки остается в сторону нанесения удара, или в положении, которое рука занимала в исходной позиции.

Рис.18



Запомните - при первом и втором способах этого технического приема удар может наноситься как вытянутой (Рис.17).

так и согнутой в более короткую нунчаку

(Рис.18).



Рис.19

Технические приемы могут осуществляться либо с выпадом, со стороны нападения (стиль Ои-Дзуки), либо оставаясь на месте вращательным движением таза (стиль Гиакү-Дзуки). Рис.19 и 20.



Рис.20

1. Позиция Гиакү-Дзуки:

Последовательность движений с положения направо. Обе руки изменяют положение во время движения, но постоянно поддерживают контакт с нижней частью нунчаку (Кихон-бу).

- Колющий удар (Контю-Дзуки). Рис.21: правая рука выбрасывается вперед и вниз, а левая тянет в сторону с силой, необходимой для стабилизации направления острия нунчаку по заданной траектории. Обе булавы нунчаку находятся в вертикальном положении.

2. Двойной удар

- Удар двумя наконечниками или двумя остриями одновременно.

В обоих случаях указательные пальцы вытянуты вдоль нунчаку, направляя движение. Булавы оружия строго параллельны.



Рис.21

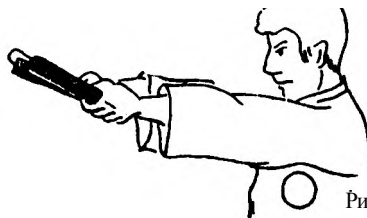


Рис.22

В. НЕПРЯМАЯ АТАКА (Учи-Вадза ои Фури-Учи)

1. Режущий удар (Тсуисё-У чи).

На Рис.23 проиллюстрировано 3 способа нанесения удара, пользуясь оружием, как короткой палкой:

- сверху вниз (а)
- снаружи внутрь (в)
- изнутри наружу (с)

Рука вперед на Контю направляет и стабилизирует, рука сзади регулирует натяжение веревки.



На Рис. 24 способ нанесения удара наконечником сверху вниз (позиция а) из исходного положения обороны.

Отметьте:

- движение правой руки;
- разворот нунчаку вокруг ее левой булавы (стабильное положение);
- отведение правой

руки до Контей в последнюю фазу движения, что обеспечивает резкость удара;

- в этот момент левая рука немного отводится назад, обеспечивая натяжение веревки.

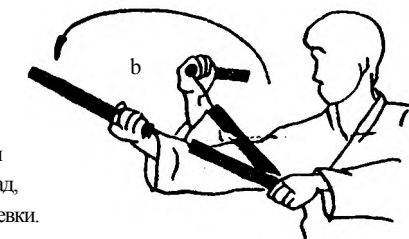


Рис.23

Рис. 24



2. Удар с выпадом вперед (Ваки-Басами он Ваки-Гаеси-Фури)

Рис.25. Такая техник трудно поддается классификации: это одновременно и режущий удар, квази-упругий и короткий, и движение маятника из серии Фури-Учи, которые будут рассматриваться позже.

Одна булава нунчаку заката предплечьем, правая рука в это время выкидывается с силой вперед (1); достаточно немного расслабить предплечье и вытянуть его, чтобы нунчаку под давлением полностью освободилась и устремилась вперед в вертикальной плоскости (2); ее вновь собирают движением кисти внутрь, наклоняя большой палец вниз, чтобы нунчаку в начальное положение (3 и 4).

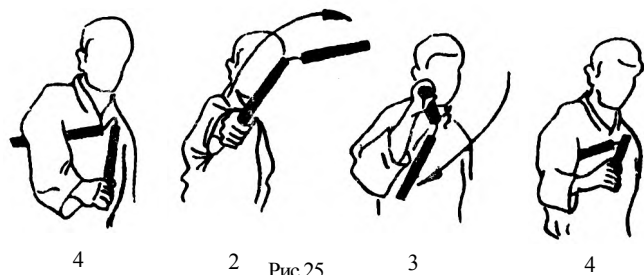


Рис.25

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ (Фури-У чи)

Движение маятника

Эта серия технических приемов очень многочисленна и составляет основу искусства нунчаку. Они позволяют до конца использовать индивидуальные качества этого вида оружия, способного внезапно расширить сферу своего действия;

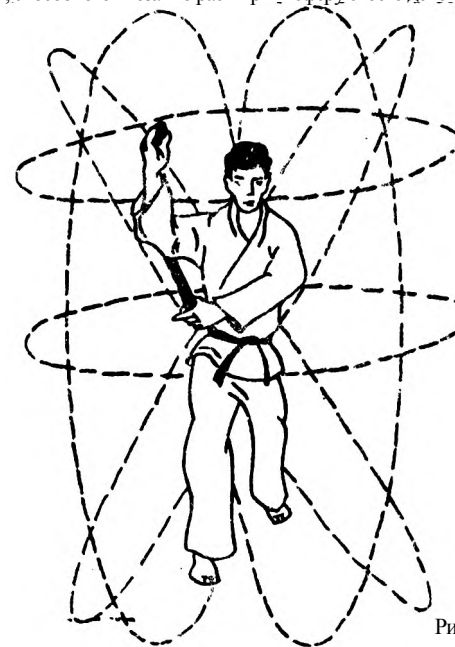


Рис. 26

с другой стороны, они обеспечивают максимально точное попадание в цель.

Этими техническими приемами очень трудно овладеть в деталях. Малейшие ошибки в оценке дистанции или вращения кистью могут сделать движение неуправляемым и даже опасным для того кто его производит, так как нунчаку может ударить при возврате.

Тело должно обязательно работать в полной гармонии без лишних беспорядочных движений, слишком длинных или коротких. Необходимо поддерживать постоянное напряжение веревки. Эти основные принципы должны соблюдаться для любого движения Фури-Учи.

Каждое из этих движений состоит из:

- подготовки (нунчаку готовят к бою);
- движения косца (Эффективное движение);
- возобновления движения после достижения нужного эффекта. Резкая остановка движения опасна, так как свободная булава нунчаку от резкого торможения может отскочить в непредсказуемом направлении: поэтому движение останавливают;

- передавая булаву (свободную) в другую руку;
- останавливая или замедляя его раскачиванием вокруг бедер или плеч (Рис.27):

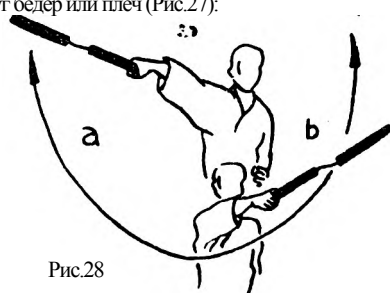


Рис.28

- сообщая ему гармоничный переход в следующее движение.

В первое время необходимо медленно отрабатывать эти технические приемы на месте постепенно усложняя комбинации.

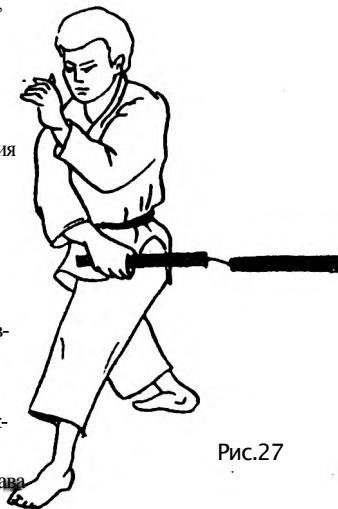


Рис.27

Нужно отметить, что большинство этих приемов может быть использовано для обороны (раскачивающаяся булава для перехвата движения).

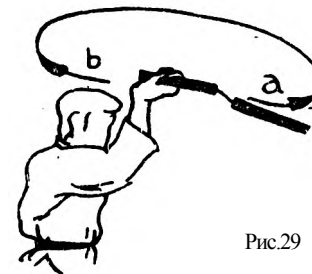


Рис.29

- Широкое круговое движение в фас. Рис. 28

Нунчаку вращается по эллипсу, плечо в центре.

- Широкое круговое движение по горизонтали над головой.

Рис.23. Нужно сохранять необходимую скорость, чтобы свободная булава не изменяла траектории движения по направлению к руке.

- Легкое круговое движение по горизонтали на уровне затылка.

Рис.30. Траектория движения более короткая, но незамедлительная при ближнем бое. Рисунок иллюстрирует начало в Камае, нунчаку проходит целый круг.

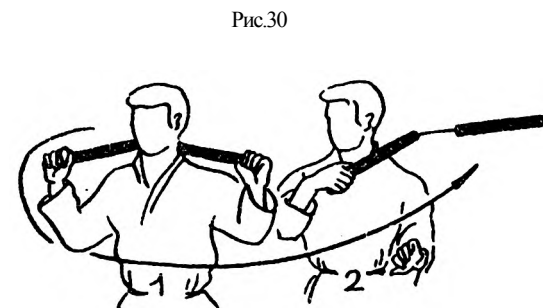


Рис.30

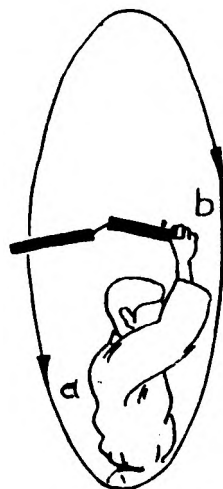


Рис.31

- Вертикальное боковое
вращательное движение
(Иоко-Кайтен)

Может производиться вперед и назад по большой (Рис.31) или малой окружности (Рис.32). Последний случай, когда локоть находится у корпуса и играет роль стержня, менее опасен для исполнителя. Но часто выступает в качестве восстанавливающего положения после горизонтального или наклонного вращения.



Рис.32

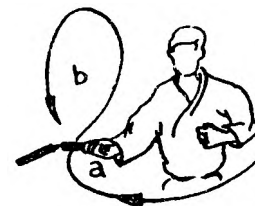
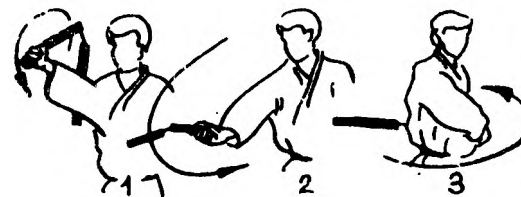
- Широкое горизонтальное вращательное движения на уровне бедра
(Сёмен-Гаеси-Фури)

Рис.33: с 1 по 3 фазу вперед и 4 (а) - фаза возврата. Траектория (в) иллюстрирует возможность возобновления движения в вертикальной плоскости.

На Рис.33-3 показано правильное выполнение движения вокруг бедра с вращением своего корпуса в сторону траектории движения.

Чтобы свободная булава не ударила в спину, нужно поддерживать постоянное натяжение веревки.

Рис. 33



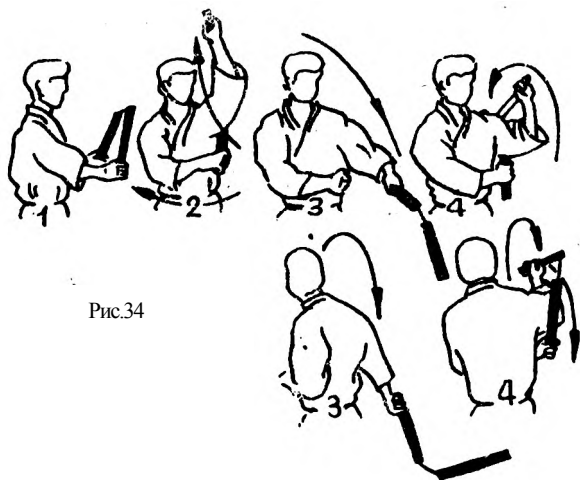


Рис.34

- Вертикальное покачивание сбоку над плечом
- Сзади вперед и сверху вниз (Рис.34);
- Спереди назад и снизу вверх. Возвратное движение (Рис.35)

Запомните: на Рис. 35-2 и 35-4 показана форма обороны плеча (Мисо-Гамае).

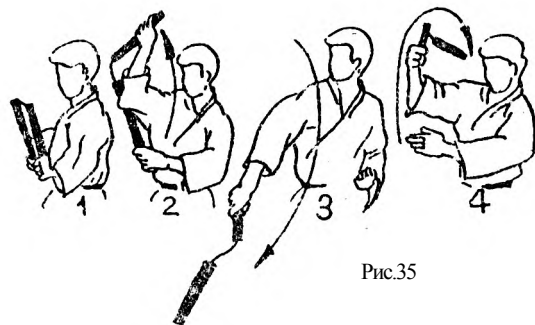


Рис.35

- Вертикальное движение "восьмеркой" (Хачии-Гаеси, Учи-Гаеси). Рис.36.

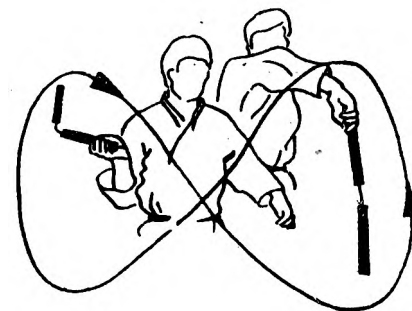


Рис.36

Такая техника опирается на вытягивание-смыкание локтя и большую твердость кисти. Необходимо следить за натяжением веревки, чтобы не пораниться.

Вариант (Гиакуте-Гаеси или Гиакуте-Хачии-Фури). Рис.37.

Такой способ выполнения движения производится с помощью захвата нунчаку рукой в противоположном направлении, большой и указательный палец находятся на наконечнике оружия.

На Рис.37-7 показана остановка оружия рукой сзади.

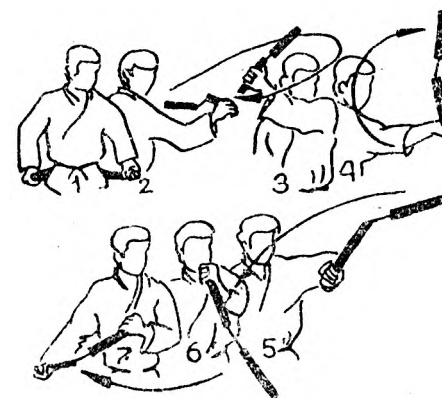


Рис.37

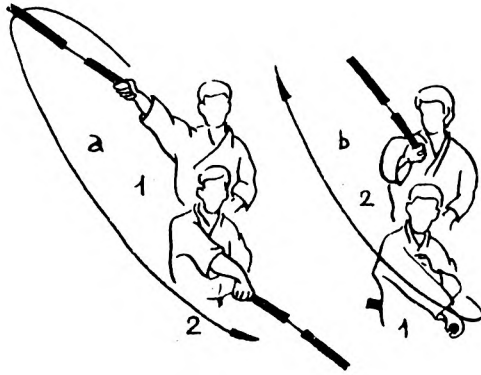


Рис.38

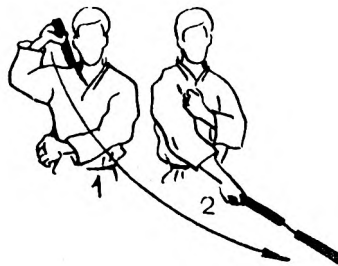
- Удар по диагонали. Рис.33.

- сверху вниз (Кеса-Учи): а
- снизу вверх (Гиакү-Кеса-Учи): в

Рисунок иллюстрирует Кэса-Учи, начиная с Мисо-Гамае (1).

Отметьте на Рис.39 способ обернуть нунчаку вокруг бедра, чтобы замедлить движение и направить его в другую сторону.

Рис.39



На Рис.40 Гиакү-Кеса-Учи (1 и 2) сменяется Кеса-Учи (3 и 4), обе комбинации на уровне Гедан (либо как прием

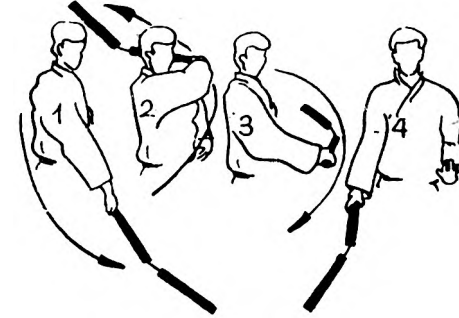


Рис.40

атаки рассеивающим ударом на уровне колена противника, либо как защитный прием Гедан-Барай). Этот рисунок также можно интерпретировать как подготовительное движение (нунчаку к бою ка Рис.40-1 и 40-2) перед Кеса-Учи (3 и 4).

Рис.41.

Такое движение чаще всего попадает в цель, так как противник ждет удара левой рукой с плеча. Оно состоит из двух позиций: движение по диагонали снизу вверх (2 и 3), сменяющегося четко горизонтальным движением (4 и 5). Отметьте работу правой кисти (в особенности между 3 и 4 позициями).

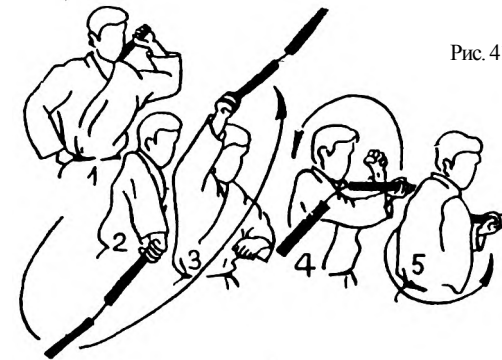


Рис. 41

ГЛАВА 3

СМЕНА РУК

Во время использования нунчаку часто возникает необходимость поменять руки:

- чтобы запутать противника и не дать ему предугадать следующее движение;
- с целью произведения нового технического приема в общей последовательности событий;
- чтобы остановить движение в его крайней точке (захват свободной булав нунчаку, чтобы помешать ей ударить на возврате).

На следующих страницах представлены только классические приемы, когда одна из рук крепко держит нунчаку до тех пор, пока другая не перехватит ее; существуют также другие способы, но они скорее относятся к области акробатики, а не непосредственно к использованию нунчаку в бою.

Запомните: все эти технические приемы являются сами по себе атакующими в промежутке между началом движения нунчаку и перехватом ее другой рукой.

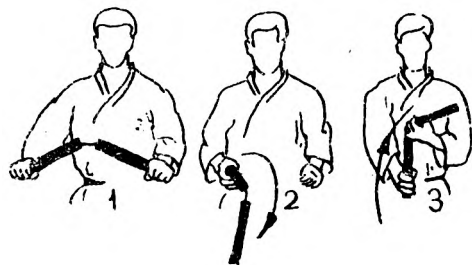


Рис.42

А. СМЕНА РУК СПЕРЕДИ

1. Берущая рука ладонью вверх Рис. 42.

Показан "маленький поворот кисти" в позиции 2, левая рука опускает нунчаку в то время, как правая совершает короткое движение, локоть не движется, такое четкое и резкое движение

возвращает свободную булаву вверх, где ее ждет открытая ладонь левой руки.

Нужно повторять эту, как может показаться, простую методику от простого к сложному, справа и слева, несколько раз, чтобы обрести необходимый автоматизм. Она отлично развивает жесткость каста.

2. Берущая рука ладонью вниз. Рис.43.

Такая техника встречается чаще всего в Катах и производится, в основном, в Тсуки.

Основные положения:

- Осуществляйте сгибание и вытягивание рук очень резко на уровне кисти или локтя. Нужно поправлять нунчаку четким, коротким и живым движением;
- Действуйте так, чтобы вся сила и координация движений исходила из точки;

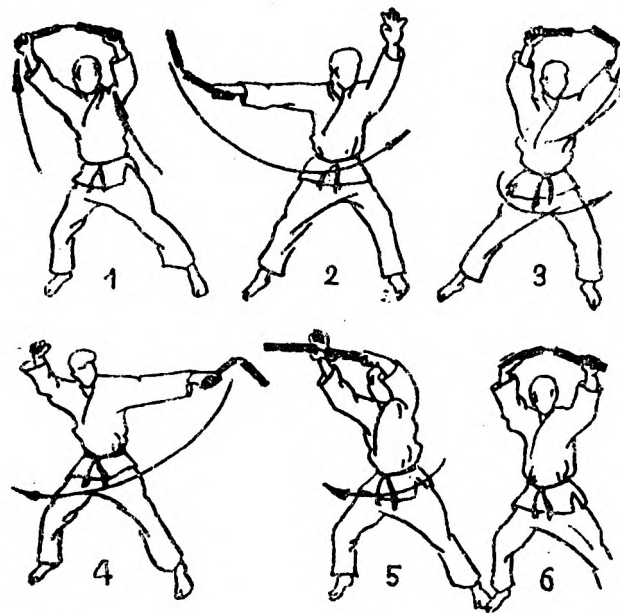


Рис.43

- Работайте в ритме. Каждое движение имеет медленный темп (в подготовительной или финальной фазе перед вращением нунчаку), и мощный, быстрый темп (основная рабочая фаза).

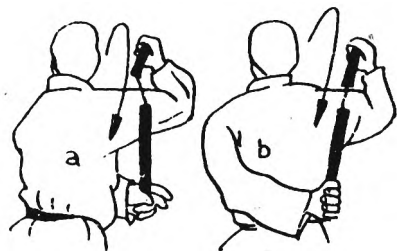


Рис.44

Следует производить эти фазы последовательно и гармонично, без рывков, резких, слишком медленных или слишком быстрых движений, производя ослабление в натяжении веревки, а также изменяя траекторию движения.

Проработайте на трени-

ровке такое упражнение для двух сторон.



Рис.45

3. Маятниковое фронтальное движение (Суйхей-Гаеси)

Нунчаку качают перед собой, описывая полукруг и переводя свободную булаву нунчаку а противоположную руку (из правой в левую, позиции 1 и 3 на Рис. 43, затем наоборот позиции 4 и 6). Обе руки поднимают на высоту головы и совершают боковое вращение бедрами, прибавляющее дополнительное усилие основному движению. Не следует манипулировать нунчаку на уровне глаз, а также изменять траекторию слишком низко над землей.

Вариант: нунчаку балансируют в горизонтальной плоскости на высоте головы.

В. МАНИПУЛЯЦИЯ ЗА СПИНОЙ

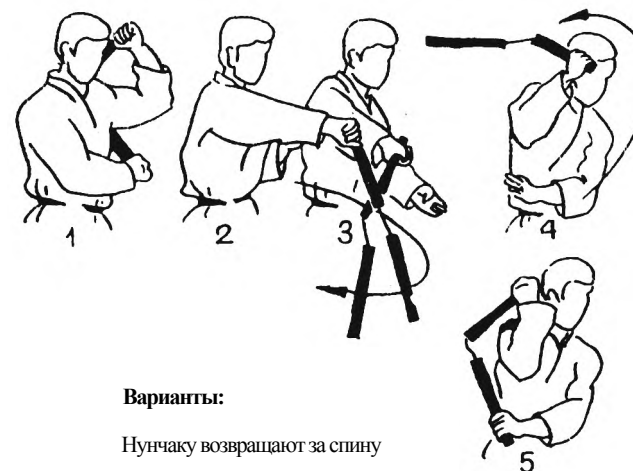
1. Поверх плеча

Нунчаку возвращается за спину. Начиная движение из-за спины их оборачивают вокруг плеча; затем можно совершать возвратное движение вперед из-за спины (Рис. 44-а), или назад (Рис. 44-в). Представляется также возможной остановка оружия под мышкой (Рис. 45). И затем, неожиданно для противника, перевод его в другую руку (серия справа).

Фудо-Гаеси он Мисо-Гаеси-Фури.

После атаки нунчаку выводят на малую высоту (удар на такой высоте наносится обычно в случае положения Мисо-Гамае).

Рис.46

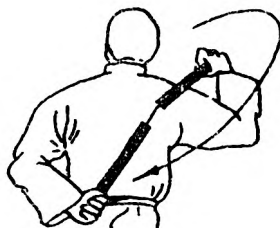


Варианты:

Нунчаку возвращают за спину спереди и сзади, но при диагональном движении существует две формы:

- Хаймен-Гамае. Рис. 47.
- Гиакү-Хаймен-Гамае. Рис. 48.

Рис.47



После диагонального движения на высоком и низком уровне (Рис. 48 1,2,3) нунчаку выводят в косой план, разворачивая ее вокруг тела за левое бедро (4), чтобы затем вывести спереди или сзади, поверх правого плеча и там переложить в противоположную руку.

Прием очень деликатен в исполнении, так как существует очень большой риск поранить голову.

Рис.48

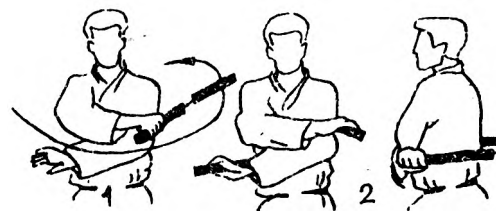
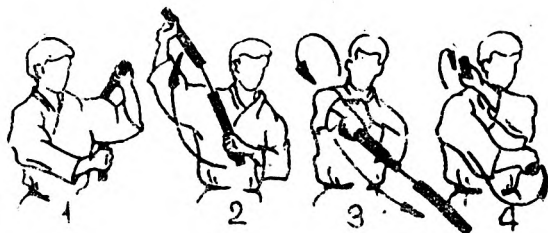
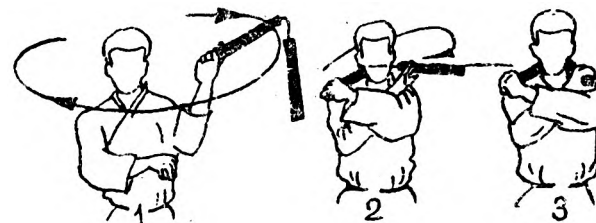


Рис. 49

2. Горизонтально на уровне бедра
 - простая позиция (Рис. 49)
 - позиция крест-накрест
3. Горизонтально на уровне затылка
 - простая позиция (Рис. 50)
 - позиция крест-накрест

Этот технический прием спасен для того, кто его выполняет. Необходимо амортизировать движение (возвратное) так, чтобы веревка упиралась в затылок, а лицо было закрыто рукой, ладонь открыта наружу.

Рис.50



НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Потренируйтесь выполнять описанное выше технические приемы прилежно, упорно и терпеливо, сначала медленно, а только потом с силой и быстротой.

Усвоив общий характер движения, поработайте над ним, меняя позицию ног, затем в движении (работа в Хой-Ундо) с выпадами вперед и назад. Найдите нужный ритм движения.

После этого легко самому найти массу последовательных движений. Помните, однако, что нельзя смешивать разнородные элементы: необходимо, чтобы каждый технический прием переплетался с последующим гармонично, без видимого прерывания движений, используя всю накопленную раньше энергию нунчаку. Ниже и на следующих страницах представлены несколь-

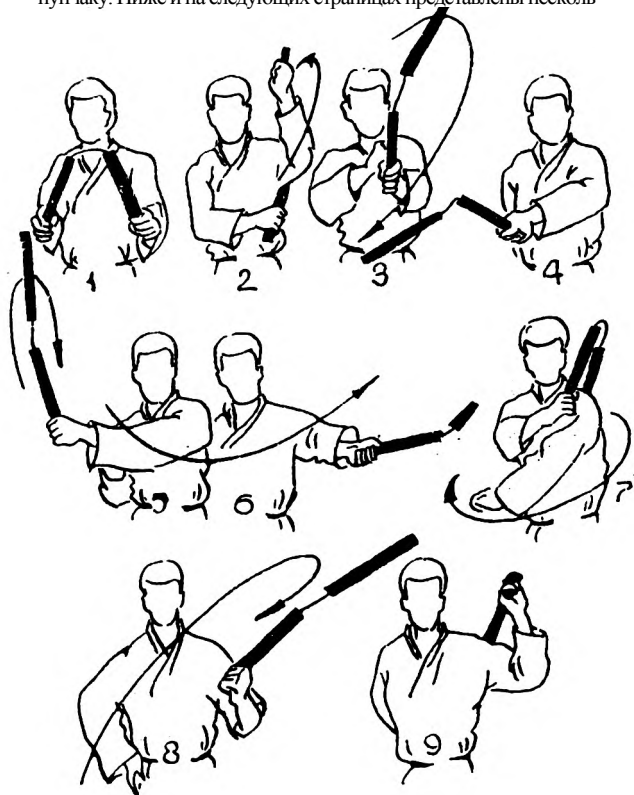


Рис.51

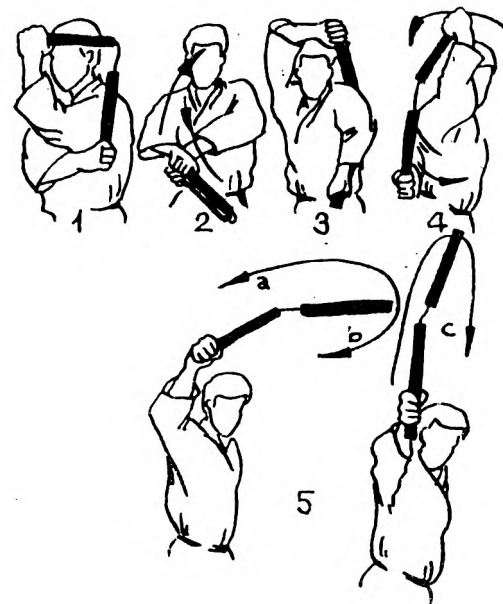
ко приемов последовательных движений.

Рис. 51. Позиция Чудан-Гамае (1). Переход в Мисо-Гамае через левое плечо (2), проделайте Хачии-Фури левой рукой (3-6), обвейте резким движением нунчаку правое бедро (7), затем внезапным жестким рывком кистью выкиньте ее по диагонали вверх над левым плечом. (8). Перехватите нунчаку правой рукой в Хаймен-Гамае (9).

Рис.52.

Ёдан-Аге-Уке слева (1), переход нунчаку за спину (2-4), затем удар горизонтально (5 а, б) или вертикально (5 в).

Рис.52



ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ С ДВУМЯ НУНЧАКУ

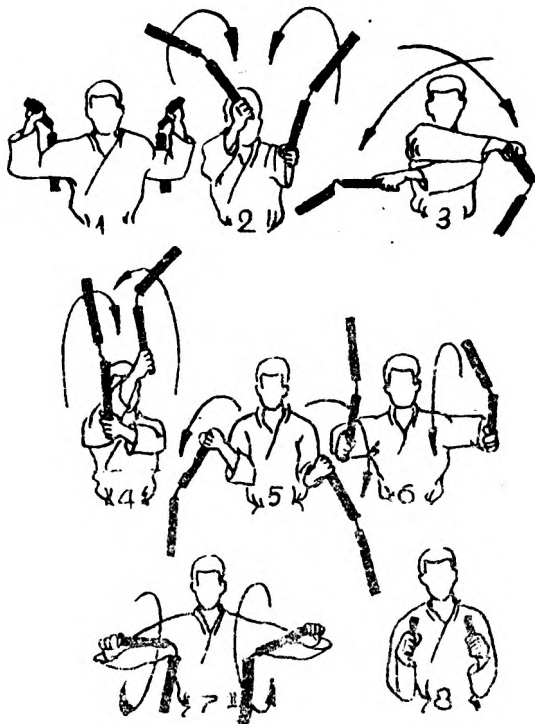
(Мороте-Фури)

Приведем пример использования двух нунчаку одновременно (такая практика не является традиционной) Рис. 53.

Вы находитесь в позе защиты Мороте-Мисо-Гамае. Удар наносится по диагонали вниз (1 и 2) до скрещивания рук на груди (3), затем по диагонали вверх (4), после этого снова по диагонали вниз, но более резко, с вращением кистями рук (5).

Удар вперед, сверху вниз, выкидывая кисти рук (6), убрать нунчаку под мышки в положение Мороте-Ваки-Хасами-Гамае (7 и 8).

Рис.53



ГЛАВА 4

КАТА ОСНОВНАЯ - СЕНХАРА

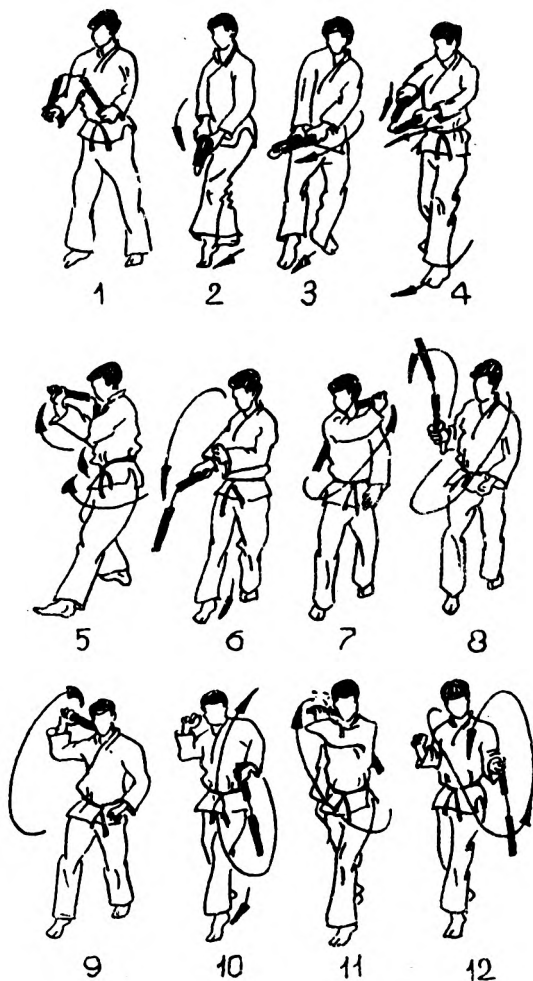
Ката Ко-Будо - это, в первую очередь, серия последовательных приемов, составляющих композицию, созданную древними мастерами. Раньше их было очень много, но большинство из них утрачено со временем. Они также заключаются в умения полностью владеть своим телом и его энергией. Ката никогда не может быть набором пустых, бессмысленных жестов; только длительный и прямой контакт с Учителем поможет выявить их смысловую наполненность.

В настоящее время используют множество Ката нунчаку, чем они зрелищнее, тем современнее их создание... На следующих страницах представлена Ката Сенхара, относительно короткая и простая, как ее преподает Учитель Матачоси, Ката для начинающих, которую он составил на базе древних элементов.

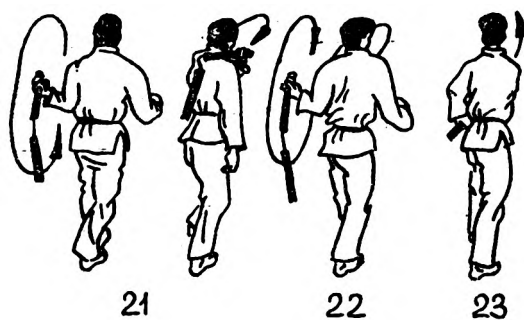
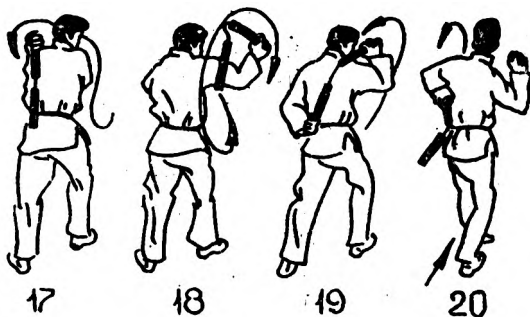
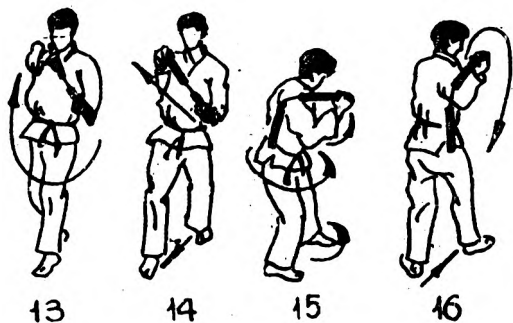
ОПИСАНИЕ КАТА СЕНХАРА

Рис.54

- 1 - Рей-Йой. Ноги раздвинуты в стойку Хачии-Дачи. Чудан-Гамае (нунчаку треугольником).
- 2 - Выпад вперед левой ногой в Некоаси и принять позицию Гедан-Отоси-Иуйи-Уке влево на уровне колена.
- 3 - Выпад вперед правой ногой в Некоаси и повторить движение вправо.
- 4 - Выпад левой ногой вперед Дзен-Кутсу и удар Чудан-Тсуки.
- 5 - На месте принять позицию Кокутсу-Дачи, развернув бедро назад направо и занять оборонительную позицию с правого плеча Мисо-Гамае.
- 6 - Кеса-Учи.
- 7 - На месте подготовить нунчаку к бою над левым плечом...
- 8 - ...Ударьте Кеса-Учи, закончив удар новым вертикальным движением спереди назад ...
- 9 - ...после двух-трех вращений измените движение нунчаку, направив ее назад, над правки плечом. Свободную булаву перехватите левой рукой и останьтесь в оборонительной позиции, скрестив ее на спине.
- 10 - Левую ногу в позиции Дзен-Кутсу, в соответствии с основным направлением Ката, выброс левой руки нунчаку сзади вперед вверх. Сделайте полный оборот, затем...



- 11 - ... подготовьте нунчаку к бою над правым плечом.
- 12 - позиция 6. Кеса-Учи заканчивается вертикальным вращением спереди назад.
- 13 - После одного-двух вращений остановите движение, опустив нунчаку и перехватив ее свободный конец правой рукой, ладонью вниз.
- 14 - Выпад в Дзен-Кутсу вправо с ударом.
- 15 - Повернитесь назад влево и перейдите к Кокутсу-Дачи развернувшись назад по отношению к основному положению Ката. Мисо-Гамае вправо. Повторяют те же технические приемы что и вначале.
- 16 - аналогично позиции 6.
- 17 - аналогично позиции 7.
- 18 - аналогично позиции 8.
- 19 - аналогично позиции 9.
- 20 - (два рисунка для одной фазы) аналогично позиции 10.
- 21 - аналогично позиции 11.
- 22 - аналогично позиции 12.
- 23 - аналогично позиции 13.
- 24 - аналогично позиции 14.
- 25 - аналогично позиции 15. Поворачиваетесь опять вперед по часовой стрелке.
- 26 - аналогично позиции 10.
- 27 - На месте приготовьте нунчаку к бою слева и ударьте Хачии-Фури, закончив вращение вертикально, сбоку (справа), сверху вниз и сзади вперед.
- 28 - Измените направление вращения и возьмите нунчаку в правую руку. Вы в позиции Дзен-Кутсу, но положение ног противоположное (Гиакү-Аси).
- 29 - Отставьте левую ногу влево, на 90° от центральной оси, на уровне правой пятки, в позицию Некоаси и повторите такую же атаку Гедан-Отоси-Иуйи-Уке влево.
- 30 - Выпад в Дзен-Кутсу вправо и снова Чудан-Тсуки.
- 31 - Развернитесь из месте влево назад, в позицию Некоаси и повторите эту же защиту еще раз, только влево.
- 32 - Выпад в Дзен-Кутсу вправо и опять Чудан-Тсуки.
- 33 - Выпад в Дзен-Кутсу влево на 45° от основного положения и переход в позицию Мисо-Гамае с правого плеча.
- 34 - На месте удар сверху вниз правой рукой и потом подготовьте нунчаку к бою над левым плечом.



35 - На месте проделайте Кеса-Учи слева направо, закончив вращательным движением вертикально сзади вперед и сверху вниз, направленность которого нужно изменять после одного-двух оборотов.левой рукой, вытянутой вперед, ладонь повернута к руке, перехватите свободную булавку, теперь движущуюся вниз.

36 - (два рисунка для одной фазы). Подготовьте нунчаку к бою, подтянув ее к правому бедру, затем проделайте Ёдан-Тсуки с той же стороны и сопровождая его скользящим выпадом слева.

37 - Отставьте левую ногу в исходное положение в выпяните нунчаку вертикально, сильно вращая бедрами назад-влево...

38 - ... движение, которое переходят в Кокутсу-Дачи и Мисо-Гамае вправо.

39 - Задержитесь на левой ноге в Саги-Аси-Дачи.

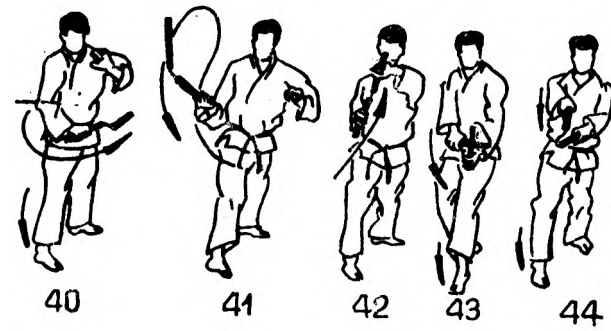
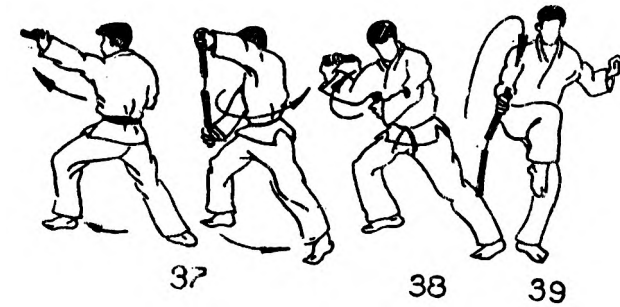
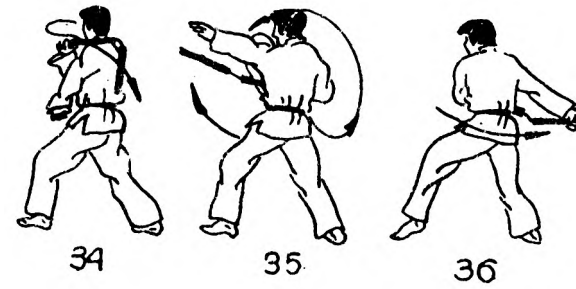
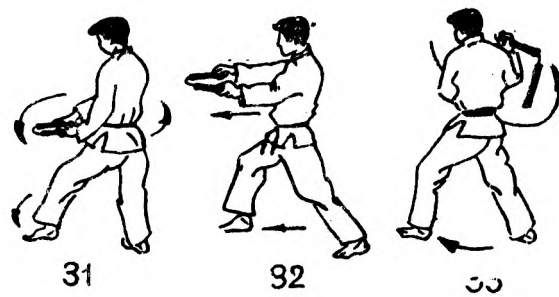
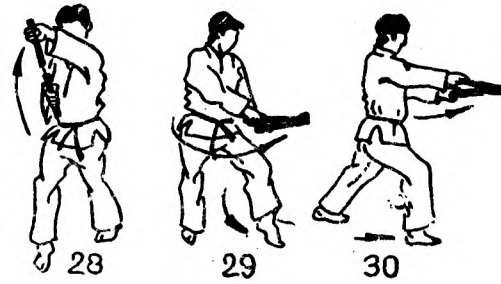
40 - С силой поставьте правую ногу в позицию Дзен-Кутсу снова на основной оси Ката, и в неходком направлении, подготовьте нунчаку к бою у правого бедра.

41 - На месте, проделайте Сёмен-Гаэси-Фури закончив вертикальным вращением с правого бока.

42 - Измените направление движения и перехватите свободную часть нунчаку правой рукой, вытянутой вперед.

43 - Выпад левой ногой в позицию Некоаси-Дачи, затем Гедан-Отоси-Йуи-Уке.

44 - Выпад в позиции Дзен-Кутсу вправо с Чудан-Тсуки, выпад левой ногой на уровне правой, в позиции Хачии-Дачи, нунчаку снова в позиции Чудан-Гамае. Вы опять в стойке позиция 1, но в нескольких метрах впереди от отправной точки. Йаооме-Рей. Конец Ката.



ГЛАВА 5

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ (НУНЧАКУ -КУМИТЕ)

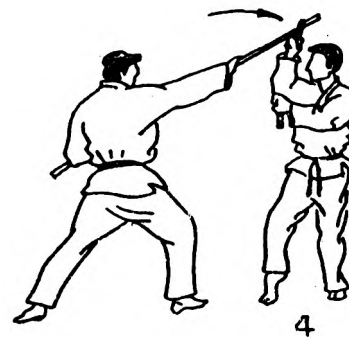
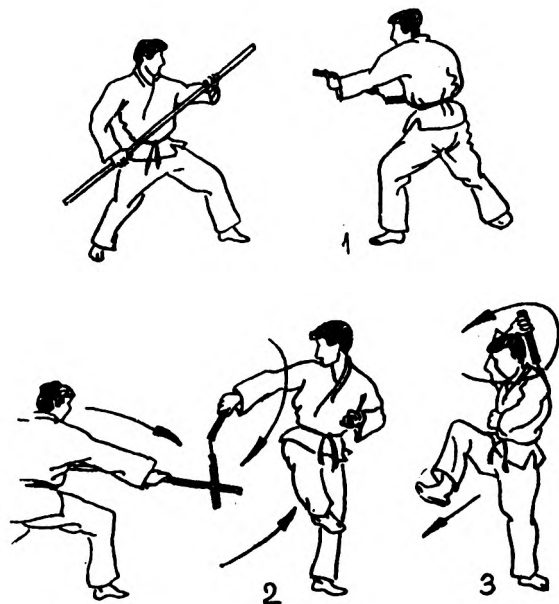
Комбинация 1. Рис.55

Тори: атакует справа Гедан-Йоко-Хонте-Учи.

Уке: выпад Саги-Аси-Дачи (вращаясь на правой ноге) и Гедан-Фури-Учи

(3), защита Сёмен-Учи (вертикальный удар в голову) или Йкомен-Учи (боковой удар в лицо) с силой, упираясь на правую ногу в позиции Дзен-Кутсу (3).

Рис.55



Комбинация 2. Рис. 55

Уке: защита Йодан-Аге-Уке справа, Некоаси (4), контратака Кансетсу-Учи (5), затем вертикальным ударом атака противника на полу (6).

- Во время первой контратаки (косящий удар по ноге или икре) делает выпад правой ногой к Тори и наклоняется, чтобы избежать удара палкой.

- Позиции 5 и 6 взаимосвязаны: нунчаку ударяет косящим широким ударом слева направо и тут же меняет траекторию движения, переходя в зеркальное положение, справа и сбоку от Уке.

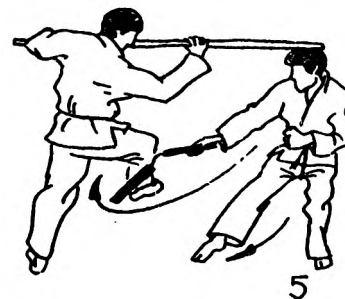


Рис.55. Продолжение

Комбинация 3.

Тори: атакует Хонте-Учи справа.

Уке: отклоняет удар в позиции Йодан-Фури-Учи справа налево (7), затем отталкивает шест в противоположном направлении (8) перед тем, как нанести удар в позиции Кинтску-Учи. Движение направлено в низ живота (9).

- Позиции 7,8 могут быть классифицированы индивидуально как необходимая защита. Не обязательно их разбирать отдельно.

- На рисунках Уке держит нунчаку рукой с противоположной стороны (Гиакуте: большой палец у наконечника), так как предполагается качать нападение сразу после защиты сзади, горизонтально на уровне бедра, руки находятся в противоположном направлении.

- В позиции 8 он может атаковать нунчаку, оставаясь в стойке Гиакуте или после перехвата налету в классическом броске.

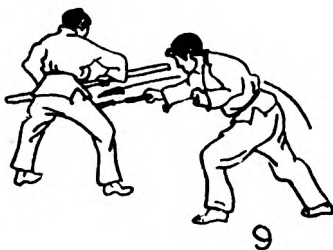
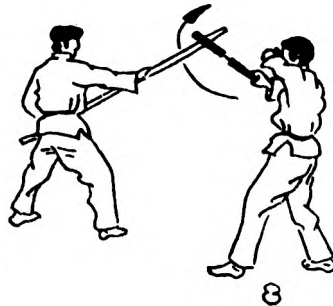
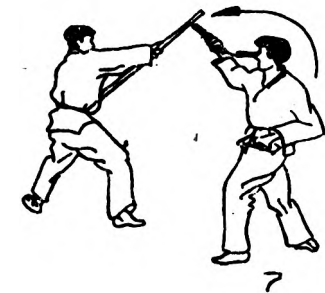


Рис. 55. Продолжение

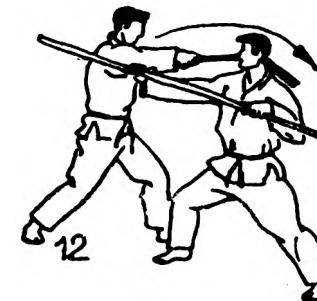
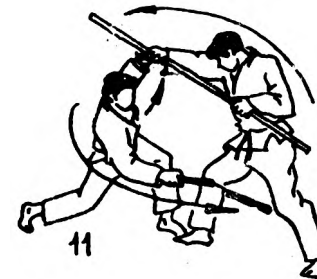
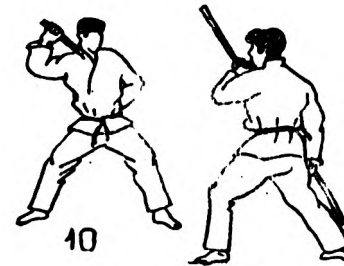


Рис. 55. Продолжение

Комбинация 4:

Тори: атакует Тате-Нонте-Учи справа.

Уке: начало борьбы из позиции Наймен-Камае (10). Блокирует боевой рукой и контратакует Кинтэки-Учи (11), заканчивает борьбу Фури-Учи в затылок (12).

- Уке блокирует удар на месте (либо чуть-чуть продвигается вперед навстречу противнику), очень низко наклонившись. Правая рука продельывает Аге-Уке (снизу вверх).

- в то же время Уке направляет нунчаку вперед, целясь либо в низ живота (снизу вверх), либо в колено Тори (движение справа налево).

- Уке принимает вертикальное положение, отнесенный Бо, отводит правую руку, которой тут же ударяет слева-направо, направляя нунчаку в затылок Тори (13).

Комбинация 5.
Тори: атакует слева
Тате-Номте-Учи.

Уке: защита Аге-Уке (13),
отводит (14), контратакует в
позиции Йодан-Гиак-Тсуки (15).

- для того, чтобы уяснить
позицию корпуса в этой
комбинации.

- Уке отклоняет в пер-
вый раз Бо; вывода нунчаку
в левой руке вперед, в то
время, как правая рука от-
водится назад. Уке вращает
корпусом и руками (14).

- Заключительный Тсуки
готовится во время принятия
позиции 14 (положение Хиките
для правой руки). Локти
должны оставаться рядом
с торсом на протяжении
всей комбинации (14, 15).

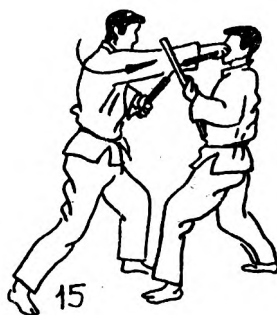
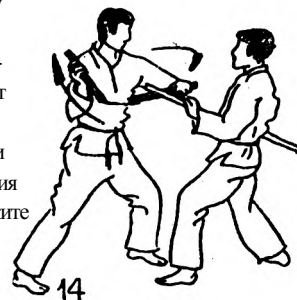
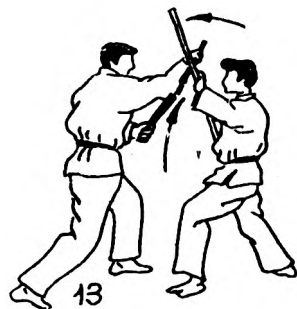


Рис. 55. Продолжение

Комбинация 6.

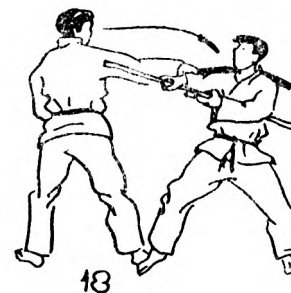
Тори: атакует низким
ударом с обратной стороны.

Уке: защита в положе-
нии Гедан-Уке (16), контр-
атака Сёмен-Учи (18).

- Уке защищается двойной
нунчаку, используемой как
короткая палка (16).

- Он делает выпад правой
ногой вперед, скользя в сто-
рону остановившейся атаки и
приводя нунчаку в положение
боевой готовности, в резуль-
тате чего высвобождается
один конец оружия (17).

- Наносит удар в голову
или шею (18). Если предста-
вится возможность, захваты-
вает икрой своей ноги правую
ногу Тори и опрокидывает его
на спину.



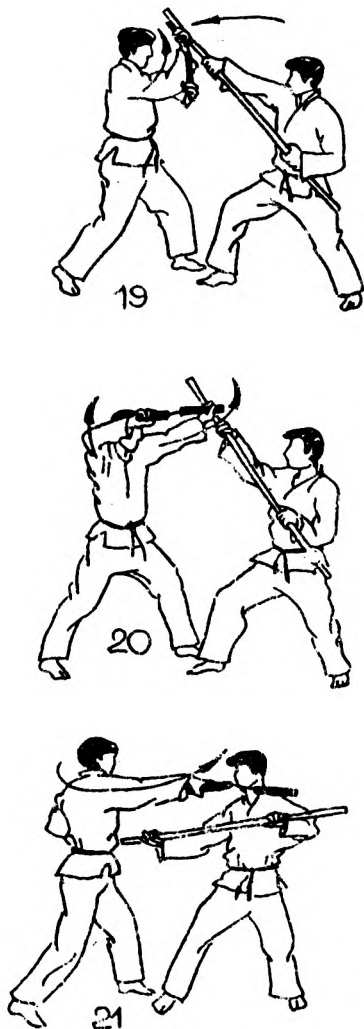


Рис. 55. Продолжение

Комбинация 7.

Тори: атакует с позиции Таге-Хонте-Учи справа.

Уке: защита в позиции Йодан-Аге-Уке (19), отклоняет нунчаку, готовится к бою, вступает в бой с позиции Йокомен-Учи (21).

Запомните - на следующей странице иллюстрируется эта же комбинация, но с позиции Йодан-Аге-Уке представленной в начале борьбы с несколько иной точки зрения.

- Уке отклоняет оружие противника, не опуская нунчаку, которую поднимает над головой (20).
- Нунчаку выкидывается левой рукой, описывает большой круг по горизонтали над головой и широким движением справа налево производит удар.

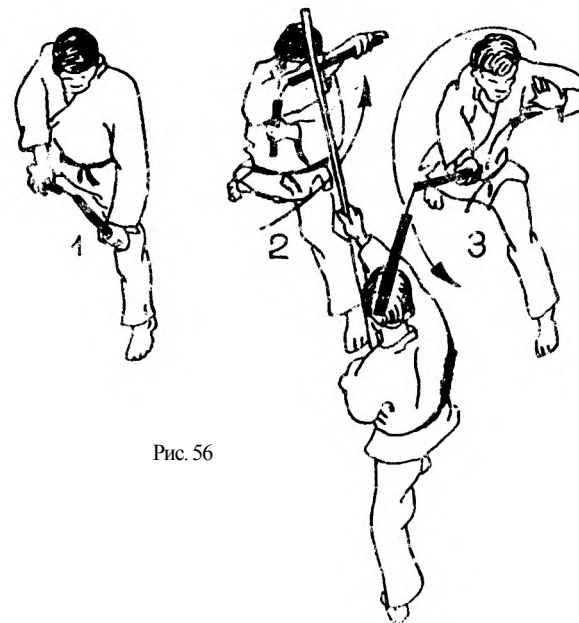


Рис. 56

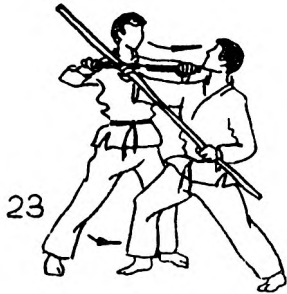
НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ НУНЧАКУ -КУМТЕ

- Существует множество комбинаций таких тренировочных боев. Легко выявить возможные неточности, руководствуясь основными идеями, описанными на этих страницах.
- Можно заметить также, что возможны различные виды контратак, исходя из принятого вида защиты, например, того который использован в исходной позиции комбинации.
- Тори должен атаковать честно, но в ритме подходящем его противнику.
- Уке концентрируется, в основном на контратаке: должен соблюдаться четкий контроль нунчаку, так как даже легкий удар, а тем более удар наотмашь могут повлечь за собой тяжелые травмы.
- Уке тренируется отражать удар, прорабатывая различные способы обороны.
- Тори и Уке должны четко следовать договоренности, принятой в начале состязания.

Никогда нельзя импровизировать. Игра очень быстро может стать опасной.



22



23



24

Комбинация 8.

Тори: атакует с позиции Хонте-Учи.

Уке: защита с позиции Чудан-Камае (22), бой в Тсуке (23), завершающийся удушением с помощью нунчаку и ударом под колено Тори (24).

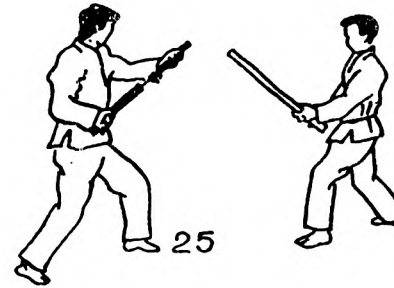
- Уке защищается, становясь напротив направленного на него Бо (23).

- внезапный выпад слева и удар Гауке левой булавой нунчаку (23) в то время, как правая булава остается в контакте с Бо.

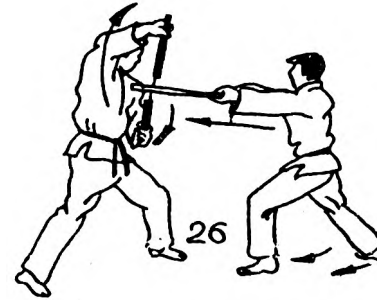
- Затем движение полукругом заводит правую ногу назад палево и оказывается прижатым левым бедром к спине Тори.

- Продолжая давление, он акцентирует внимание на выброс нунчаку, кладет левую руку на голову противника сзади, в результате чего шея Тори оказывается зажатой между двумя булавами нунчаку. Уке остается только потянуть на себя (либо сжать их, как щипцы для орехов, чтобы задушить), левая ступня в это время наносит удар под колено Тори, чтобы лишить его равновесия.

Рис. 55. Продолжение



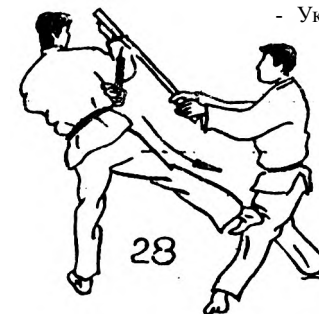
25



26



27



28

Комбинация 9.

Тори: атакует саблей прямым ударом в горло.

Уке: вертикальная защита нунчаку, остановка оружия блокировкой с помощью обмотка цепью нунчаку клинка (27), бой с позиции Кансесу-Гери (28).

- оборона на рис.26 представляет собой Нагаси-Уке,

Отметьте, что правая рука поднимается вверх, а натяжение между двумя булавами нунчаку сохраняется в вертикальном положении, когда одна из них продолжает другую. Движение сопровождается резким разворотом корпуса в профиль.

- Уке поворачивает правой рукой снаружи внутрь, вокруг острия сабли. Он оказывается в позиции Мисо-Гамае, но цепь его оружия прочно обматывает клинок орудия противника. Правая рука тянет вверх, а левая - вниз.

Рис. 55. Продолжение

- Уке может сделать вид, что он наклоняется, чтобы лишить Тори равновесия, а затем нанести ему удар ступней в корпус или колено (28).

ДЛЯ САЙТА: <http://seidokai.ucoz.ru/load/>

47
Цена договорная

Книга подготовлена творческой группой "Восток - Запад"
при Владикавказской фирме "Спектр".

Редактор ШУМИЛОВ С.В.