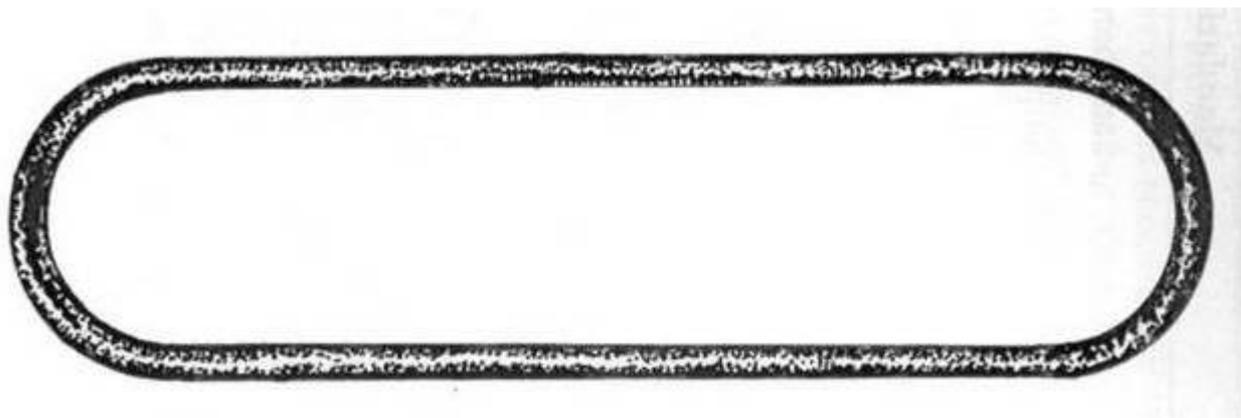


УПРАЖНЕНИЯ С КОНГОКЭН

Практически все приёмы каратэ требуют сложно координационных движений, правильность выполнения которых зависит от мелких ловких мышц или отдельно взятых пучков крупных. Поэтому большинство упражнений со снарядами *ходзё-ундо* направлены на развитие именно их. На этапе становления каратэ как не просто боевого искусства, а ещё и способа развития гармонично развитого человека (конец XIX – начало XX века) этого стало явно недостаточно. В раздел физической подготовки (*дзюмби* и *ходзё-ундо*) нужно было вводить упражнения и снаряды способные воздействовать на крупные мышечные группы. Так в каратэ появились европейские гантели и штанга (вернее её аналог, носящий название *тан*), а также снаряд привезённый *сэнсэем Мияги Тёдзюном* из своей поездки на Гавайи (1931-1935 г.г.) – *конгокэн* (металлический овал). Этот девайс настолько органично вписался в структуру подготовки тела, что используется в *Годзю-рю* до сих пор как один из основных видов *ходзё-ундо*.

Выглядит снаряд как большой сплюснутый металлический овал, больший диаметр которого равен приблизительно 160 см, а меньший – 30. Начальный вес 45 кг.



Как было сказано выше, большинство упражнений с *конгокэн* носит общеразвивающий характер. В европейской системе физического развития их называют – базовые. Но есть в нём и упражнения, где данный снаряд имитирует тело человека и служит для отработки приёмов ближнего боя.

1. Отжимания с конгокэн на плечах

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса и длинных мышц спины.

И.П. «Упор лёжа». Скруглённый конец конгокэн лежит на плечах, другой находится на поверхности или в руках партнёра.

Выполнение. Медленно сгибая руки, опускаем корпус вниз, после чего резко выпрямляем.



Ошибки. Отжимания только грудью, без участия таза.

2. Жим лёжа

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди и трицепса.

И.П. Лёжа на спине, удерживаем конгокэн за центр длинных краёв.

Выполнение. Медленно сгибаем руки, опуская конгокэн вниз, после чего резко выпрямляем, выталкивая снаряд вверх.



Ошибки. Потеря баланса конгокэн.

3. Перекидывание

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса, а также передних пучков дельт.

И.П. Партнёры находятся в положении *хэйко-дати* на некотором расстоянии друг от друга. *Конгокэн* расположен между ними в вертикальном положении (одним концом на полу, другим в руках у одного из выполняющих).

Выполнение. Отталкиваем *конгокэн* от себя в направлении партнёра. Он принимает его выходя в *зэнкуцу-дати*, после чего совершает толчок в вашем направлении возвращаясь в исходное положение. Принимаем снаряд в *зэнкуцу-дати* и повторяем упражнение снова.



Ошибки. Толчок спиной, а не руками.

4. Передача с *сюри-аси*

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса и спины, а также передних пучков дельт.

И.П. Партнёры находятся в положении *хэйко-дати* на некотором расстоянии друг от друга. *Конгокэн* на весу в руках у одного из них удерживаемый за длинные края.

Выполнение. Партнёры совершают *сюри-аси* в одном направлении, после чего *конгокэн* передаётся из рук в руки.



Ошибки. Опускание снаряда на пол.

5. Горизонтальный жим

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса и спины, а также передних пучков дельт.

И.П. Принимаем позицию *мусуби-дати*, *конгокэн* находится одним концом на груди, а другим на полу. Ассистент для усложнения упражнения может принять положение «упор лёжа» на снаряде.

Выполнение. Выпрямляем и сгибаем руки. Ассистент одновременно отжимается.



Ошибки. Помощь ногами во время жима, а так же не синхронность действия партнёров.

6. Перекатывание

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди.

И.П. Принимаем позицию *сико-дати*. Один конец *конгокэн* удерживаем в руках, а другой находится на полу.

Выполнение. Вращая руками снаряд передвигаем его в лево и право перемещаясь в сторону вращения приставными шагами.



Ошибки. Наклон корпуса в сторону *конгокэн*.

Так же данное упражнение можно выполнять с партнёром.



7. Руление

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, спины и рук.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сантин-дати*, удерживая *конгокэн* в руках на весу в вертикальном положении.

Выполнение. Вращаем руками снаряд в вертикальной плоскости, в левую и правую сторону.



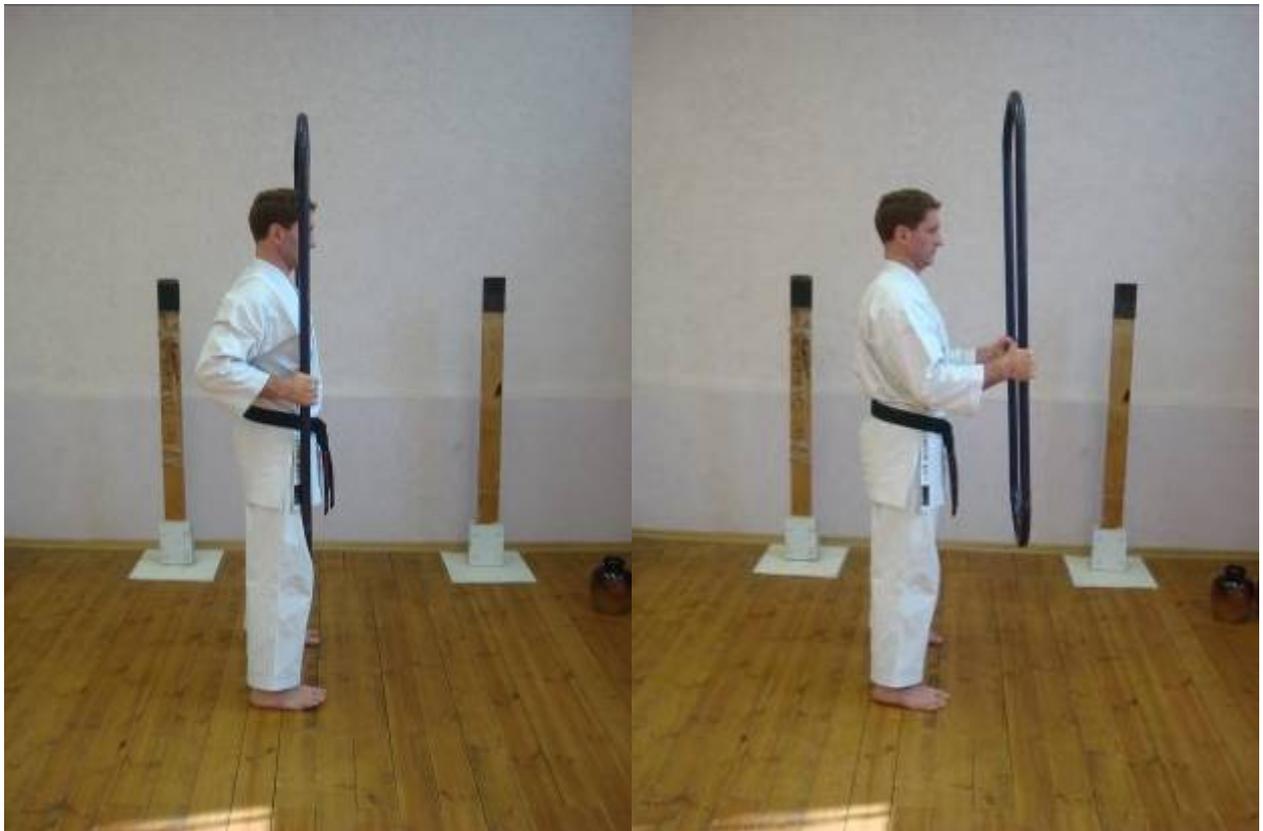
Ошибки. Помощь корпусом во время вращения.

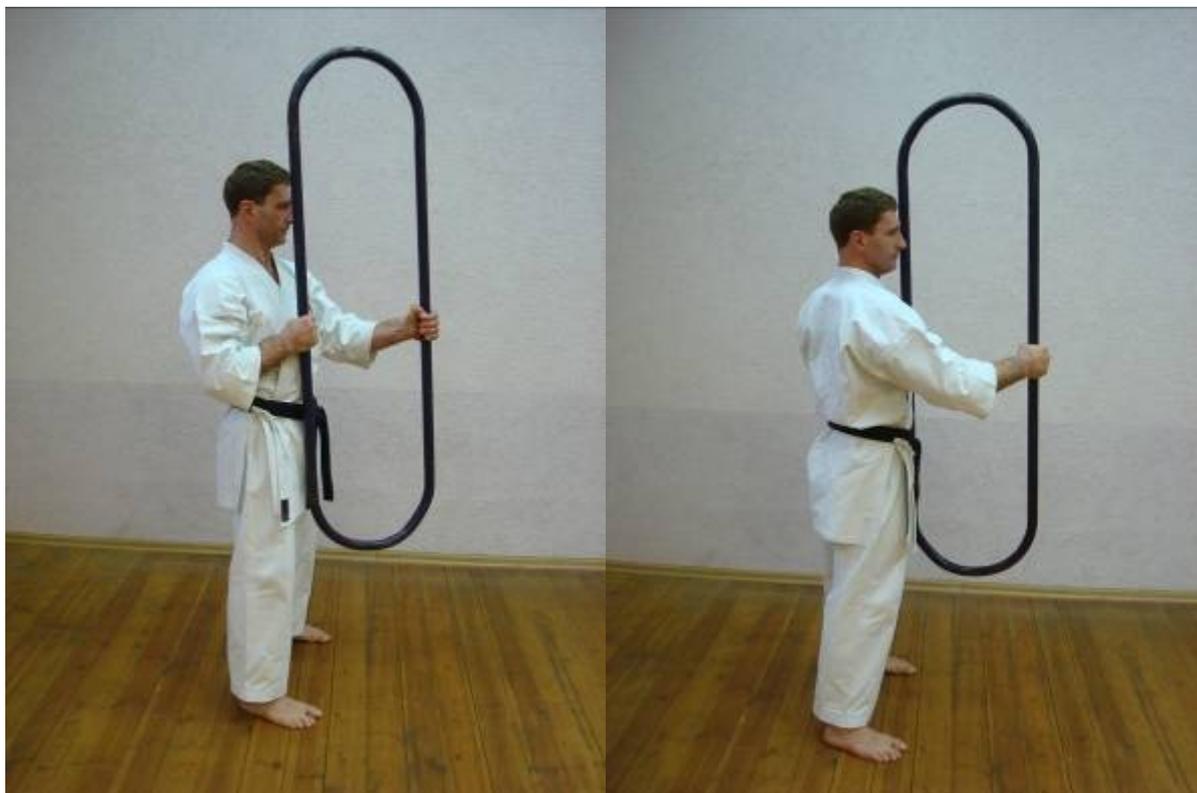
8. Тата-цукэ

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса, плеч и спины.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сантин-дати*, удерживая *конгокэн* в руках на весу в вертикальном положении.

Выполнение. Одновременно или по перемененно выдвигаем руки вперёд и назад.





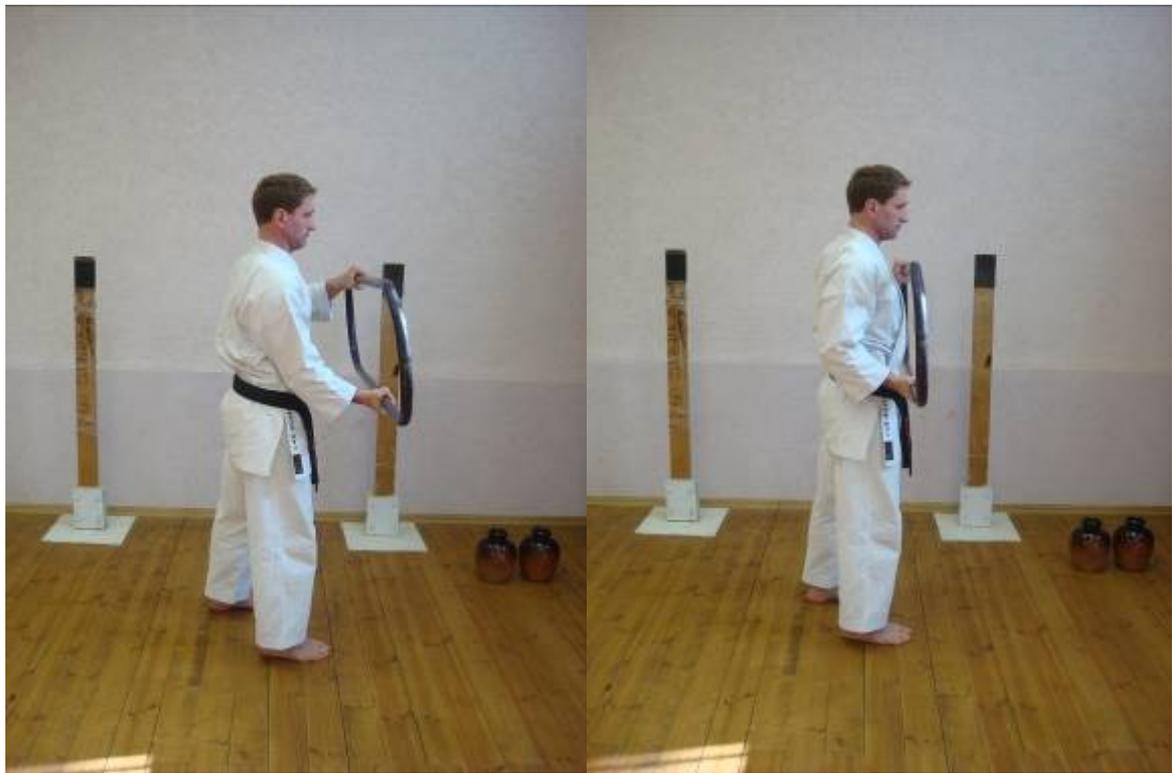
Ошибки. Наклоны корпуса во время выполнения упражнения.

9. Аваси-цукэ

Упражнение рассчитано на развитие мышц груди, трицепса и передних пучков дельт, а также спины.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сантин-дати*, удерживая *конгокэн* в руках на весу в горизонтальном положении.

Выполнение. Выполняем руками удар *аваси-цукэ*, меняя сторону удара через раз поворачивая снаряд в вертикальной плоскости.



Ошибки. Наклон корпуса во время выполнения ударов.

10. Вращения с ударами по телу

Упражнение рассчитано на развитие мышц предплечий.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сантин-дати*, удерживая *конгокэн* одной рукой в вертикальном положении на полу.

Выполнение. Поворотом кисти вращаем снаряд в вертикальной плоскости в лево и в право нанося удар по телу.



Ошибки. Помощь вращению предплечьем.

11. Скручивания в паре

Упражнение рассчитано на развитие верхних пучков длинной мышцы живота.

И.П. Партнёры сидят на полу напротив друг друга, удерживая конгокэн за длинные концы у груди.

Выполнение. Попеременно ложимся на пол и садимся в исходное положение.



Ошибки. Отодвигание снаряда от груди во время подъёма.

12. Толчок

Упражнение рассчитано на развитие мышц спины и плеч.

И.П. Принимаем позицию *сико-дати* на прямых ногах, удерживая конгокэн в горизонтальном положении на плечах.

Выполнение. Резко на выдохе выпрямляем руки со снарядом вверх, а сами оседаем вниз. После чего медленно возвращаемся в исходное положение.



Ошибки. Не синхронное движение рук и ног.

Так же данное упражнение можно выполнять с партнёром совмещая его с вращением.

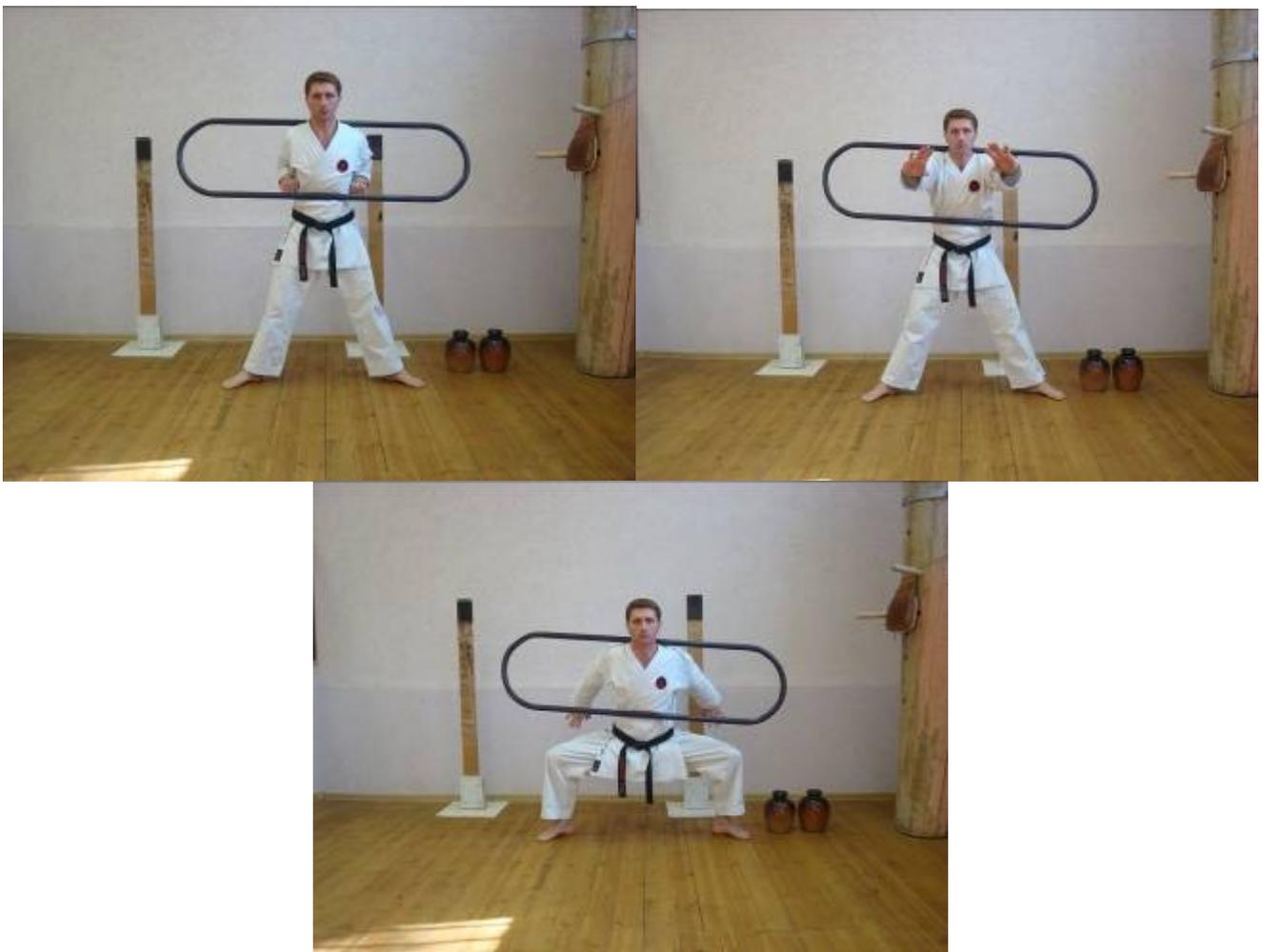


13. ***Фури-атэ***

Упражнение рассчитано на развитие мышц спины и ног.

И.П. Принимаем позицию *сико-дати* на прямых ногах. *Конгокэн* висит на плечах в горизонтальном положении.

Выполнение. Оседая вниз, выполняем *Фури-атэ* также как во время *дзюмби-ундо*, удерживая снаряд на плечах.



Ошибки. Падение конгокэн с плеч.

14. Подъём ноги

Упражнение рассчитано на развитие мышц бедра и передней поверхности голени.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сантин-дати*, конгокэн одним концом лежит на ступне впереди стоящей ноги.

Выполнение. Поднимаем и опускаем ногу.



Ошибки. Потеря равновесия во время выполнения упражнения.

15. Качание ступней

Упражнение рассчитано на развитие мышц передней поверхности голени.

И.П. Принимаем позицию *миги* или *хидари сагиаси-дати*, конгокэн одним концом лежит на ступне висящей ноги.

Выполнение. Поднимаем и опускаем мысок.



Ошибки. Потеря равновесия во время выполнения упражнения.

16. Приседания

Упражнение рассчитано на развитие мышц спины, ног и ягодиц.

И.П. Принимаем позицию *сико*, *мусуби* или *хэйко-дати*, *конгокэн* находится одним концом на плечах, а другим на полу. Ассистент для усложнения упражнения может принят положение «упор лёжа» на снаряде.

Выполнение. Опускаемся в *хикусико-дати* (в случае исходной *сико*), или позицию *коси-дати* (в случае исходной *мусуби*), или максимально садимся вниз не отрывая пятки от поверхности (в случае исходной *хэйко*), после чего возвращаемся в исходное положение. Ассистент одновременно выполняет отжимания.



Ошибки. Не синхронное движение партнёров.

17. Удержание на руках для проверки ката Сантин

Упражнение рассчитано на развитие мышц спины, рук и плеч.

И.П. Принимаем позицию *моротэ ёко-укэ-но камаэ* или *моротэ нукитэ*. *Конгокэн* висит на руках в горизонтальном положении.

Выполнение. Стараемся удерживать снаряд в таком положении как можно дольше.



Ошибки. Нарушение позиции.

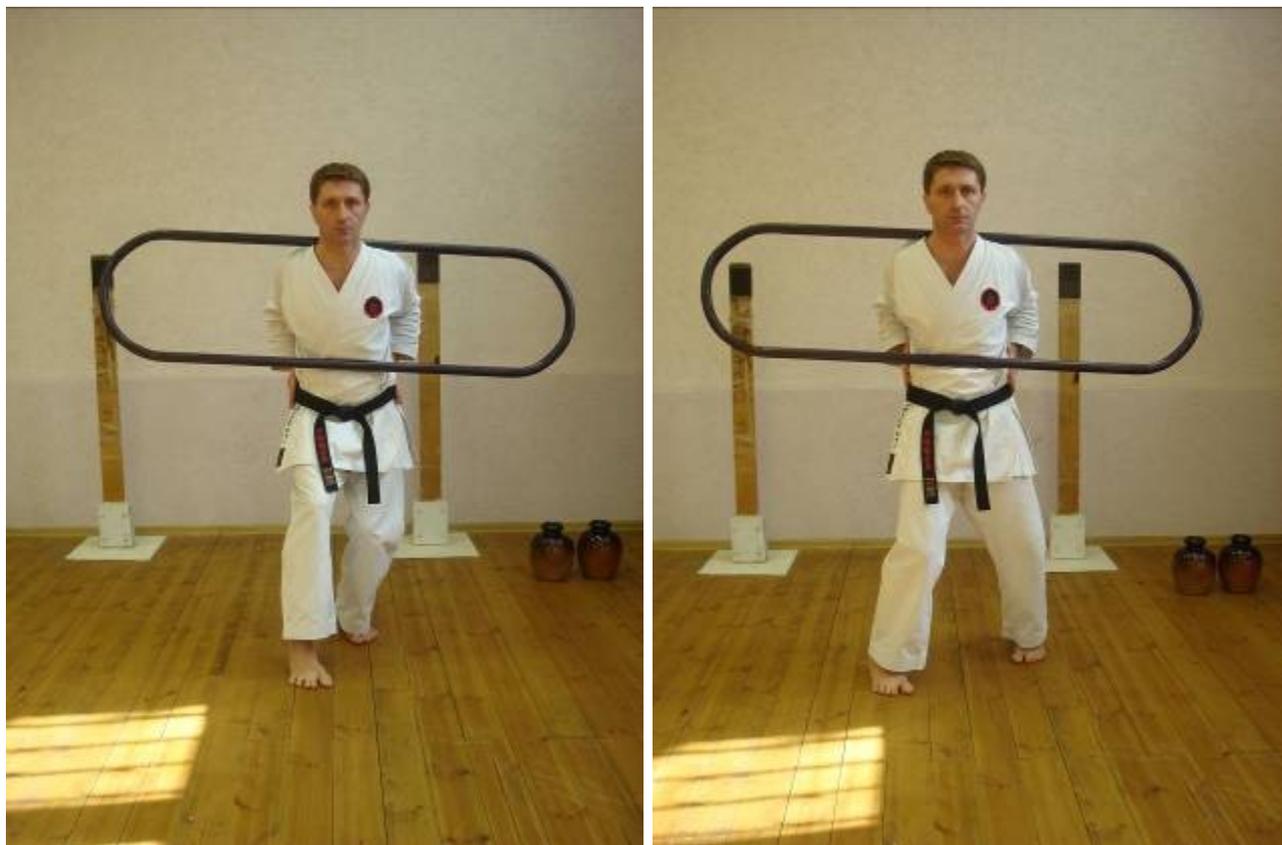
18. Передвижения в стойках

Упражнение рассчитано на развитие мышц спины и ног.

И.П. Принимаем позицию *сантин*, *зэнкуцу*, *сико* или *нэкоаси-дати*. *Конгокэн* висит на плечах в горизонтальном положении.

Выполнение. Выполняем передвижения, повороты и развороты используя вышеназванные стойки.





Ошибки. Нарушение техники передвижения в стойках.

В иллюстрациях задействованы:

технический директор IOGKF-Russia – **Роман Айвазов;**
студент IOGKF-Russia – **Юрий Бабченков.**

Автор: методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов.**

2010 г.