

Метод *какэ* при обучении ближнему бою

Введение

Одним из методов используемых в Годзю-рю для обучения прикладной технике ближнего боя, является *какэ*. Судя по тому, что нет письменных или устных источников свидетельствующих о том, что его использовал сенсей Хигаонна Канрио, а так же он не присутствует в других стилях берущих начало от данного мастера можно сделать вывод, что ввёл *какэ* в свою систему сенсей Мияги Тсёдзюн.

Уникальность этого метода при подготовке к ближнему бою не в наборе отрабатываемых приёмов, а в последовательности обучения, которая позволяет научиться предугадывать действия противника, основываясь на его движениях и мышечных напряжениях (или расслаблениях), а так же использовать эти действия для выполнения собственных техник. Причём, любое движение оппонента после контакта может быть использовано ему во вред.

Для достижения этого учебный процесс разбивается на взаимосвязанные между собой блоки. Первоначально, без прохождения и качественной отработки первого нельзя переходить к последующему. Подблоки изучаются параллельно.

Отработка *какэ* происходит одновременно с другими методами, органично переплетаясь, и может служить помимо основной задачи дополнением к ним. Так первый и второй блоки отрабатываются одновременно с изучением *дзюмби* и *ходзё-ундо*, тем самым оказывая дополнительную физическую нагрузку и укрепляя тело. Третий и четвёртый блоки способствуют лучшему усвоению базовых передвижений и умению использовать технику ухода с линии атаки (*таи-сабаки* и *таи-хираки*), если их отрабатывать вместе с техникой передвижений (*каваси-ваза*). При работе над пятым блоком можно и даже нужно использовать элементы из *бункай*, как переход от классических техник (*денто-теки*) к прикладным вариациям (*оё-бункай*). Шестой включается при изучении обусловленного поединка (*рэнзоку*), а седьмой и восьмой, это практически подводящие упражнения к свободному бою.

Ниже приведена последовательность блоков и примеры упражнений используемых в них.

Прежде чем перейти непосредственно к описанию блоков хотелось бы отметить, что приведённые технические действия являются не догмой и могут быть всегда заменены другими.

Оглавление

<i>Название главы</i>	<i>страница</i>
Подводящие упражнения _____	3
Базовые движения рук _____	6
Синхронизация движения рук, ног и тела _____	9
Выведение из равновесия _____	14
Атакующие техники _____	19
Защита и контратакующие техники _____	26
Переход с одного приёма на другой _____	29
Действия против двух противников _____	31

1. Подводящие упражнения

Как и любая техника, *какэ* начинается с базовых упражнений, призванных дать основы правильных движений и тактильных чувств. Основная задача в них не перетянуть партнёра к себе, а научиться чувствовать момент начала напряжения и движения руки оппонента.

1.1. Тяга в *хики-укэ* и *усиро какэ-укэ* одной рукой

Исходное положение: Партнёры стоят в одноимённой стойке *сантин-дати*. Впередистоящая нога напротив такой же ноги оппонента. Одноимённые находящиеся впереди руки сцеплены запястьями в *усиро какэ-укэ*. Вторая рука открытой ладонью находится в районе *сюэцу* (солнечное сплетение) пальцами вверх.

Выполнение: Партнёры, не расцепляя рук, одновременно выполняют переход на *хики-укэ* и обратно.



Технические моменты:

- в конечной фазе каждого блока происходит укоренение с напряжением *тандэн* как в *ката Сантин* и небольшая тяга руки к себе;
- тяга выполняется за счёт напряжения широчайших мышц спины (*ваки-симэ*) и движения локтя к себе и вниз;
- корпус зафиксирован в вертикальном положении двигаются только рабочие руки.

Ошибки:

- тяга происходит, слишком сильно и партнёр заваливается вперёд;

- тяга осуществляется за счёт сгибания руки на бицепс, а не за счёт напряжения спины;
- при выполнении упражнения корпус раскачивается и помогает движению рук.



1.2. Тяга в хики-укэ и усиро какэ-укэ двумя руками

Исходное положение: Партнёры стоят в одноимённой стойке *сантин-дати*. Строго друг напротив друга. Руки сцеплены запястьями. В одном варианте руки одного в *усиро какэ-укэ*, у другого – *хики-укэ*. Во втором варианте руки находятся в конечной точке разных блоков (например, левая – *хики-укэ*, а правая – *усиро какэ-укэ*).

Выполнение: Партнёры, не расцепляя рук, одновременно выполняют переход на *моротэ хики-укэ* (или *усиро какэ-укэ*) и обратно.



Технические моменты:

- Как и в упр. 1.1. в конечной фазе каждого блока происходит укоренение с напряжением *тандэн* схожим с *ката Сантин*;
- в случае с разными блоками движение всё равно осуществляется одновременно обеими руками;
- руки выполняют классическую технику блоков, то есть, двигаются по кругу вперёд, в сторону (в зависимости от блока внутрь или наружу) и на себя;
- в конечной фазе блоков тяга к себе выполняется за счёт напряжения широчайших мышц спины (*ваки-симэ*).

Ошибки:

- при выполнении *усиро какэ-укэ* происходит пересиливание партнёра, в результате он не может осуществить правильный *хики-укэ*.



1.3. Касание плеча партнёра

Исходное положение: Как в упражнении 1.1.

Выполнение: По команде один из партнёров пытается коснуться пальцами руки плеча оппонента, а второй блоком хики-укэ или усиро какэ-укэ противостоять этому. Во втором варианте предусматривает попытка обоих противников коснуться плеча. Получается, что то, вроде поединка.



Технические моменты:

- касание должно выполняться не за счёт голой силы, а используя ловкость и проваливание противника;
- руки во время выполнения упражнения должны быть в постоянном контакте друг с другом.

Ошибки:

- при попытке коснуться плеча рука отрывается от руки оппонента.



2. Базовые движения рук

Задача этого блока, приучить адепта чувствовать прямолинейные и круговые движение противника в основных плоскостях. Если в первом упор делается на начале напряжения руки партнёра, то здесь особое внимание отводится моменту расслабления. Так же, упражнения этого блока используются как исходные, при изучении и выполнении последующих техник.

2.1. Толчки вперёд

Исходное положение: Партнёры стоят в одноимённой стойке *сантин-дати*. Впередистоящая нога напротив такой же ноги оппонента. Одноимённые находящиеся впереди руки сцеплены запястьями в *какэ-укэ*. Вторая рука находится открытой ладонью в районе *сюэцу* (солнечное сплетение) пальцами вверх.

Выполнение: Партнёры попеременно выполняют прямолинейные движения, в направлении точки *сюэцу*, не разрывая контакта в запястьях. Причём, половину пути принимающий толчок оказывает лёгкое сопротивление, а за тем резко расслабляет руку и не препятствует толчку.



Технические моменты:

- при выполнении упражнения кисть совершает вращательное движение. Во время толчка и давления на руку оппонента она разворачивается стороной мизинца вперёд, а на возвращении назад;
- на толчке происходит напряжение *тандэн* как в *ката Сантин*, а на приёме расслабление;
- толчок должен быть за счёт движения руки.

Ошибки:

- во время толчка происходит наклон тела вперёд, тем самым не происходит изоляция толкающей структуры тела;
- слишком сильное сопротивление толчку, что приводит к концентрации на усилии, а не ощущении момента перехода от напряжения к расслаблению и на оборот.



2.2. Толчки через верх

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1. Только вторая рука находится в районе солнечного сплетения внутренней стороной ладони вверх.

Выполнение: Партнёры попеременно через движения вверх выполняют толчки в направлении точки *сюэцу*, не разрывая контакта в запястьях. При движении руки вверх осуществляется сопротивление, а в верхней точке начинается расслабление.



Технические моменты:

- при выполнении упражнения кисть совершает вращательное движение. Во время толчка и давления на руку оппонента она разворачивается стороной мизинца вперёд, а на возвращении ложится тыльной стороной ладони на вторую руку;

- на толчке происходит напряжение *тандэн* как в *ката Сантин*, а на приёме расслабление;

- толчок должен быть за счёт движения руки.

Ошибки:

- слишком сильное сопротивление толчку, что приводит к концентрации на усилии, а не ощущении момента перехода от напряжения к расслаблению и на оборот.

2.3. Толчки по кругу

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1.

Выполнение: Партнёры попеременно выполняют толчки в направлении противоположной рабочей руки плеча оппонента, не разрывая контакта в запястьях. Во время прохождения середины пути адепт, принимающий толчок резко прекращает сопротивление и поворачивает плечи, пропуская руки мимо себя. После чего в свою очередь начинает оказывать давление в сторону плеча партнёра.

Технические моменты:

- в результате правильного выполнения упражнения руки двигаются по траектории напоминающей овал;
- поворот корпуса во время пропускания рук осуществляется строго в вертикальной плоскости;
- руки двигаются без остановок.



Ошибки:

- нарушение оси поворота, что может привести к травме спины, и нарушению техники *таи-хираки*.
- слишком позднее начало поворота плеч, что приводит к нарушению вертикальной оси поворота;
- во время толчка происходит наклон тела вперёд, тем самым не происходит изоляция толкающей структуры тела;
- слишком сильное сопротивление толчку, что приводит к концентрации на усилии, а не ощущении момента перехода от напряжения к расслаблению и на оборот.



3. Синхронизация движения рук, ног и тела

Освоив предыдущие упражнения на месте, переходим к отработке их в движении. Адепт должен уметь отслеживать перемещения противника, основываясь на чувстве контакта с частью тела (в данном случае руки) оппонента. При отработке последующих техник можно использовать как второй, так и этот блок.

3.1. Прямолинейное движение

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.1., коренным же отличием является то, что в момент расслабления оппонент совершает скольжение (*сюри-аси*) назад, тем самым, заставляя противника или разорвать дистанцию, или потерять равновесие. Задача партнёра, почувствовав начало движения не разрывая контакта, успеть последовать за ним, стараясь сохранить дистанцию между адептами и баланс.



Технические моменты:

- при передвижении партнёры находятся в одноимённой стойке, не меняя её;
- расстояние между партнёрами на протяжении всего упражнения остаётся неизменным;
- корпус остаётся в вертикальном положении.

Ошибки:

- толчок совершается корпусом, а не одной только рукой, что может привести к потере равновесия;
- слишком сильное закрепощение в стойке может привести к опозданию начала движения и как следствие потери дистанции;
- в то же время слишком расслабленное положение приводит к продавливанию атакующим партнёром.

3.2. Прямолинейное движение с изменением высоты

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.2.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.2., коренным же отличием является то, что в момент расслабления оппонент совершает скольжение (*сюри-аси*) назад и в низ, тем самым заставляя противника или разорвать дистанцию, или потерять равновесие. Задача партнёра та же, что и в упражнении 3.1.



Технические моменты:

- при передвижении уходящий партнёр переходит в более низкую стойку (*нэкоаси* или *сико-дати*), а толкающий сохраняет прежнюю или так же переходит в более низкую;
- расстояние между партнёрами на протяжении всего упражнения остаётся неизменным;
- корпус остаётся в вертикальном положении.

Ошибки: те же, что и в упражнении 3.1.

3.3. Движения по кругу

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1.

Выполнение: Упражнение выполняется так же, как и 2.3., но во время толчка подключается масса тела, посредством, скользящего шага (*сюри-аси*) в направлении плеча партнёра.



Технические моменты:

- для сохранения равновесия при пропуске руки

оппонентом мимо себя следует сделать небольшой разворот одновременно с подтягиванием ноги;

- в результате правильного выполнения упражнения руки двигаются по траектории напоминающей овал;
- поворот корпуса во время пропускания рук осуществляется строго в вертикальной плоскости;
- руки и тело двигаются без остановок.

Ошибки: те же, что и в упражнении 2.3.

3.4. Круговой разворот на встречном курсе

Исходное положение: То же, что и в упражнении 1.1.

Выполнение: Партнёры, не расцепляя рук, выполняют блок *хики-укэ*, в конце которого производят захват предплечья. После этого передней ногой делают скрестный шаг внутрь и совершают одновременный разворот на этой ноге на 180°. Причём сзади стоящая до разворота нога оказывается впереди. Заканчивается движение блоком *какэ-укэ* (можно выполнять и *усиро какэ-укэ*) одноимённой рукой. Затем упражнение повторяется, только в другую сторону и другими рукой и ногой.



Технические моменты:

- при скрестном шаге принимается положение *бэнсоку-дати*;
- во время разворота точкой опоры служит не только нога, на которой совершается приём, но и рука партнёра, захваченная в области предплечья;
- при смене рук, во время *какэ-укэ*, происходит жёсткий удар предплечьями и сразу переход на *хики-укэ*;

- свободная нога во время разворота движется по круговой траектории, как циркуль, сохраняя дистанцию да опорной ноги и положение ступней в стойке *сантин-дати*.

Ошибки:

- слишком сильный захват предплечья, который не позволяет выполнить этот приём партнёру;
- недоворот корпуса и свободной ноги, в результате чего не происходит смена стойки;
- слишком размашистое движение свободной ногой, что приводит к потере стойки.

3.5. Прямолинейный разворот на встречном курсе

Исходное положение: То же, что и в упражнении 1.1. Допустима стойка *нэкоаси-дати*.

Выполнение: Партнёры, не расцепляя рук, выполняют блок *хики-укэ* без захвата предплечья. После этого делают шаг задней ногой вперёд за спину оппонента, где проводят разворот на 180°, принимая исходную стойку только с другой ногой впереди. Заканчивается движение блоком *какэ-укэ* (можно выполнять и *усиро какэ-укэ*) одноимённой рукой. Затем упражнение повторяется, только в другую сторону и другими рукой и ногой.



Технические моменты:

- при шаге вперёд руки партнёров сохраняют контакт до конца разворота;
- в случае с *нэкоаси-дати* разворот выглядит, так же как и в *ката Сайфа*;
- при смене рук, во время *какэ-укэ*, происходит жёсткий удар предплечьями и сразу переход на *хики-укэ*.

Ошибки:

- слишком длинный шаг вперёд может привести к разрыву контакта с рукой партнёра;
- не синхронное выполнение движений может привести к столкновению или отсутствию прямолинейной траектории;
- не правильно выбранная точка оси вращения (особенно, при использовании *нэкоаши-дати*) приводит к потере равновесия.

4. Выведение из равновесия

Фактически с этого блока начинается то, где можно показать важность отрабатываемых ранее техник. Причём, последующие технические действия будут опираться и на этот блок то же. Если представить всю методическую последовательность как пирамиду, то получится, что с первого по третий блоки являются основанием, а данный стержнем, на который будут нанизаны умения применения техники используемой в ближнем бою. Вариантов выведения из равновесия множество и в данной статье не стоит задача все их продемонстрировать. Ниже приведены примеры использования тех упражнений, которые отрабатывались в предыдущих блоках для тренировки этого технического элемента.

4.1. С шагом назад

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.1. или 3.1. В момент расслабления своей руки (напряжение оппонента достигает максимального усилия) выполняющий выведение из равновесия делает шаг назад (в упражнении 3.1. он выполняется как продолжение *сюри-аси*) одновременно, рукой касающейся запястья партнёра, выполняет *хики-укэ* с последующим захватом предплечья, а второй рукой (делая *сукуи-укэ*), захватывает локоть и совершает рывок в направлении толчка противника, тем самым выводя его из равновесия.



Технические моменты:

- упражнение выполняется не во время первого же толчка, а после нескольких движений рук от партнёра к партнёру;
- захваты и шаг назад выполняются одновременно;
- захват и рывок должны осуществляться слитно без остановки между движениями;
- рывок должен быть осуществлён в момент максимального напряжения оппонента в направлении толчка;
- упражнение может выполняться и как продолжение 2.2. или 3.2. в таком случае рывок осуществляется не только на себя, но и вниз;
- для более качественного выведения из равновесия можно использовать подставку ноги перед ногой оппонента для спотыкания об неё.

Ошибки:

- запаздывание или слишком ранняя попытка выведения из равновесия приводит к отсутствию эффекта использования силы противника для достижения нужного результата;
- выполнение рывка в направлении отличном от вектора приложения силы оппонента так же приводит к отсутствию использования силы противника;
- отсутствие синхронности движения ног и рук может привести к тому, что в рывке будут принимать участие только мышцы спины и рук, а сила энергии тела подключена не будет.

4.2. С шагом вперёд

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.1. или 3.1.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.1. или 3.1. В момент расслабления руки оппонента, выполняющий упражнение партнёр делает быстрый *сюри-аси* (в упражнении 3.1. он выполняется максимально длинным) с одновременным толчком двумя руками в грудь, тем самым, выводя его из равновесия.



Технические моменты:

- упражнение выполняется не во время первого же толчка, а после нескольких движений рук от партнёра к партнёру;
- толчок и шаг вперёд выполняются одновременно;
- толчок должен осуществляться в момент начала расслабления руки партнёра;
- упражнение может выполняться и как продолжение 2.2. или 3.2. в таком случае толчок осуществляется не только вперёд, но и вниз;
- для более качественного выведения из равновесия можно использовать зацеп ноги оппонента своей ступнёй.

Ошибки:

- запаздывание или слишком ранняя попытка выведения из равновесия приводит к невозможности использовать расслабленное состояние противника для выведения из равновесия;
- отсутствие синхронности движения ног и рук может привести к тому, что в толчке будут принимать участие только мышцы спины и рук, а сила инерции тела подключена не будет.

4.3. С шагом в сторону

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.3.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.3. и 3.3. В момент пропускания руки оппонента мимо себя выполняющий приём партнёр делает сзади стоящей ногой шаг в сторону, а рукой находящейся в районе солнечного сплетения (сюгэцу) толкает в ближнее плечо (точнее в лопатку), тем самым, выводя его из равновесия.



Технические моменты:

- толчок должен осуществляться в направлении перпендикулярном линии проведённой между ступнями оппонента;
- во время толчка тело принимает такое же состояние как при гяку-цукэ.

Ошибки:

- запаздывание или слишком ранняя попытка сделать шаг приводит к тому, что оппонент успевает сместить центр тяжести, тем самым противодействуя выведению из равновесия;
- отсутствие жёсткого упора сзади стоящей ногой в пол во время толчка приводит к толчку только силой руки, без подключения всего тела;
- толчок в направлении отличном от указанного позволяет оппоненту упереться одно ногой в пол и не дать себя вывести из равновесия.

4.4. Вкручиванием

Исходное положение: То же, что и в упражнении 2.3.

Выполнение: Начало упражнения схоже с 2.3. В момент максимального напряжения руки оппонента выполняющий приём партнёр вместо пропускания рук мимо себя вкручивает тело внутрь. Одновременно выполняется свободной

рукой блок *хики-укэ* с захватом, затем рука, контактировавшая с запястьем партнёра, переносится на локтевой сгиб и оказывает давление на него в направлении вращения, тем самым производя вывод из равновесия.



Технические моменты:

- может выполняться из упражнения 3.3.;
- в момент воздействия на локтевой сгиб одновременно осуществляется давление на плечо локтём этой же руки;
- одновременно с воздействием на локтевой сгиб происходит тяга (рывок) оппонента рукой выполнявшей *хики-укэ* с захватом в направлении вращения;
- работа рук выполняется одновременно с вкручиванием тела в движение оппонента, а воздействие на руку как продолжение;
- во время выведения из равновесия голова поворачивается в сторону вращения.

Ошибки:

- запаздывание или слишком ранняя попытка выведения из равновесия приводит к невозможности использовать силу инерции оппонента;
- отсутствие синхронности движения ног и рук может привести к тому, что в приёме не будет использована центробежная сила вращения;
- отсутствие воздействия, на какой либо из перечисленных суставов (запястье, локоть, плечо) позволяет оппоненту оказать сопротивление выведению из равновесия с помощью напряжения руки.

4.5. С заходом за спину

Исходное положение: Можно использовать любое положение из упражнений 2.1., 2.2. и 2.3.

Выполнение: Начало такое же, как и в упражнениях 2.1., 2.2. 2.3. Выполнение упражнения схоже с 3.5. только выполняет его один партнёр. В момент расслабления своей руки выполняющий выведение из равновесия, делает шаг вперёд, сзади стоящей ногой, и разворачивается на ней на 180°, оказываясь за спиной оппонента. После чего выполняет толчок в спину.



Технические моменты:

- может выполняться из упражнений 3.1., 3.2. и 3.3.;
- приём выполняется достаточно быстро, что бы успеть толкнуть оппонента до того как он вернёт центр тяжести в устойчивое положение;
- в случае с исходным положением и выполнением как 2.3 и 3.3. нужно делать скрестный шаг как в упражнении 3.4.;
- толчок осуществляется в направлении вектора силы оппонента;
- в момент толчка тело принимает устойчивое жёсткое положение.

Ошибки:

- запаздывание или слишком ранняя попытка сделать шаг приводит к тому, что оппонент успевает сместить центр тяжести, тем самым противодействуя выведению из равновесия;
- отсутствие устойчивости во время приёма приводит к толчку только силой руки, без подключения всего тела и упора в пол.

5. Атакующие техники

Вот мы и подошли к блоку, где соединяются знания базовой техники с умениями, выработанными на предыдущих этапах. Прежде чем перейти непосредственно к данному разделу *какэ* хотелось бы отметить, что в названиях бросков и болевых используется терминология Самбо.

5.1. Бросковая техника

Ниже, не вдаваясь в технические тонкости выполнения бросков, приведены варианты использования принципов заложенных в *какэ* при обучении данной технике.

5.1.1. Броски на расслаблении оппонента

Во время выполнения упражнений 2.1., 2.2 или 3.1., 3.2., когда оппонент расслабляет свою руку, проводим выведение из равновесия и сразу бросок влекущий падение назад. Например, опрокидывание с захватом ноги, заднюю подножку или зацеп изнутри.



5.1.2. Броски на толчке оппонента

Во время выполнения упражнений 2.1., 2.2 или 3.1., 3.2., когда оппонент давит на вас с максимальной силой, резко расслабляем руку, пропуская его мимо себя, выполняем переднюю подсечку.



Ещё один вариант использования толчка противника, это когда при выполнении упражнения 2.2. или 3.2. вы подсаживаетесь под него и выполняете бросок через спину.



5.1.3. Броски на вращении внутрь

Во время выполнения упражнений 2.3 или 3.3., когда оппонент стремится прижать вашу руку к плечу, вы вкручиваетесь внутрь и, продолжая движение по кругу, выполняете переднюю подножку или бросок через бедро.



5.1.4. Броски на вращении с уходом наружу

Во время выполнения упражнений 2.3 или 3.3., в момент пропускания руки оппонента мимо себя выполняем захват шиворот и на реверсивном движении выполняем боковую подсечку.



5.2. Болевые и удушения

Как и в предыдущем разделе приведены лишь несколько вариантов из многих, использования *какэ* при отработке воздействия на суставы и шею.

5.2.1. Болевые на вытягивании руки

Во время выполнения упражнений 2.1., 2.2 или 3.1., 3.2., когда оппонент давит на вас с максимальной силой, резко расслабляем руку, пропуская его мимо себя, и выполняем рычаг руки вовнутрь.



5.2.2. Болевые на сгибании руки

Во время выполнения упражнений 2.2 или 3.2., когда оппонент расслабляет свою руку, проводим узел руки вверх.



5.2.3. Болевые на вращении

Во время выполнения упражнений 2.3 или 3.3., в момент пропускания руки оппонента мимо себя выполняем захват кисти двумя руками и проводим рычаг руки наружу.



5.2.4. Удушения на толчке оппонента

Во время выполнения упражнений 2.1., 2.2 или 3.1., 3.2., когда оппонент давит на вас с максимальной силой, резко расслабляем руку, пропуская его мимо себя, после чего одна рука захватывает отворот куртки, а другая осуществляет давление на голову, пережимая воротом сонную артерию.



5.2.5. Удушения на расслаблении оппонента

Во время выполнения упражнений 2.1., 2.2 или 3.1., 3.2., когда оппонент расслабляет свою руку, выполняем захват горла пальцами.



5.2.6. Удушения на вращении

Во время выполнения упражнений 2.3 или 3.3., в момент пропускания руки оппонента мимо себя заходим за спину партнёра и выполняем воздействие на шею двумя предплечьями.



5.3. Ударная техника

Ударная техника выполняется, используя эффект противохода, когда оппонент проваливается и натывается на удар. Как и в предыдущих случаях, нижеприведённые описания приёмов всего лишь примеры которые служат иллюстрацией.

5.3.1. Прямые удары

Во время выполнения упражнений 2.1. или 3.1., когда давление оппонента достигает максимальной силы, выполняем блок защищающий зону *тсюдан* с одновременным выведением из равновесия и проводим любой прямолинейный удар, так чтобы противник наткнулся на двигающуюся к нему ударную поверхность.



5.3.2. Удары сверху вниз

Во время упражнений 2.2. или 3.2., когда оппонент начинает проваливаться вниз перехватываем его руку своей свободной и проводим удар *тэцуи-ути гэдан*.



5.3.3. Удары вверх

Во время выполнения упражнений 2.2. или 3.2., когда давление оппонента достигает максимальной силы, выполняем рукой блок *нагаси-укэ* и удар *уро* или *агэ-цукэ*.



5.3.4. Круговые удары

Во время выполнения упражнений 2.3. или 3.3., когда партнёр проваливается мимо Вас, выполняется круговой удар вовнутрь (*хайто-ути*, *фури-ути*, *маваси-цукэ*) рукой соединявшейся с запястьем оппонента или круговой удар наружу

(*сюто-ути, уракэн-ути*) рукой находившейся у солнечного сплетения (*сюгэцу*). Так же эту технику можно применять и при вкручивание в партнёра.



5.3.5. Удары ногами

Используя те же принципы движения на противоходе в предыдущих упражнениях можно наносить удары ногами (*кин-гэри, канцэцу-гэри, маваси-гэри, хиза-гэри*), а также оказывать болевые воздействия на ноги противника.



6. Защита и контратакующие действия

Защита с переходом на контратаку так же основана на принципе следования вектору приложения силы оппонента.

6.1. Противодействие выведению из равновесия

При попытке выведения из равновесия рывком на себя, делаем шаг вперёд и вращение на ноге, оказываясь за спиной оппонента.



6.2. Защита от ударов

Во время нанесения прямого удара, скручиваем корпус, одновременно, свободной рукой выполняя блок *осаэ-укэ* и тут же другой удар *ура-цукэ*.



6.3. Противодействие болевым

При попытке проведения рычага руки вовнутрь, захватываем кисть оппонента и, используя его движение, сами переходим на данный вид болевого.



6.4. Противодействие удушениям

Во время начала захвата для удушения предплечьем и плечом сворачиваем корпус и выполняем бросок через бедро с падением на противника.



6.5. Противодействие броскам

При попытке выполнения броска через бедро понижаем центр тяжести и в момент выпрямления ног оппонентом проводим подсад и опрокидывание.



7. Переход с одного приёма на другой

Следующим этапом обучения является умение переходить с одного технического действия к другому без потери темпа и силы. Для этого используется, всё то же умение использовать силу оппонента в своих целях. Ниже приведены примеры подобных переходов.

7.1. Броски

При попытке уйти от задней подножки, с помощью переноса центра тяжести вперёд, можно перейти на переднюю подсечку.



7.2. Болевые

При попытке уйти от рычага руки вовнутрь с помощью оттягивания руки на себя переходим на узел плеча.



7.3. Удушения

При попытке уйти от удушения плечом и предплечьем вращением корпуса, переходим на сворачивание головы движением на противоходе.



7.4. Удары

При защите от прямого удара в грудь блоком ёко-укэ, продолжаем атаку с помощью уракэн-ути той же рукой.



7.5. Переход на разные приёмы

Допустимо переходить не только на ту же технику, но и другую. Например, при попытке оказания сопротивления болевому приёму рычаг руки наружу переходим на бросок.



8. Действия против двух противников

Все предыдущие действия можно выполнять двумя руками с двумя партнёрами, тем самым готовясь к бою с несколькими противниками. Причём, как симметрично, так и ассиметрично.



В иллюстрациях задействованы:

- технический директор IOGKF-Russia – **Роман Айвазов;**
- инструктор IOGKF-Russia – **Рафаэль Альмалетдинов.**

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

2008 г.