

ОТ КАКИЭ К ИРИКУМИ

Не секрет, что основная задача какиэ это обучения ближнему бою. Данный метод позволяет адепту, чувствуя усилия противника и отталкиваясь от них проводить тот или иной приём (см. статью «Метод какиэ» http://devnull.samersoff.net/Budo/ratnik/metod_kake.pdf). Но, как и любое другое базовое упражнение, в отрыве от необусловленной работы, остаётся мёртвым грузом. В тоже время без специальных подводящих упражнений интегрировать умения, полученные во время практики какиэ в свободный поединок проблематично, а уж довести их до состояния навыка и подавно. Задача данной статьи состоит в том, чтобы на примере элементарных упражнений показать, как можно создать мостик между какиэ и ирикуми в разделе удар-контратака.

Ниже приведены примеры нескольких блоков, на примере которых показано, создания подобного мостика. Начиная от отработки защиты и закачивая контратакой и переходом к болевому, броску или удушению.

Данные связки и технические элементы не претендуют на исключительность, а служат лишь как иллюстрация для лучшего понимания материала и естественно могут быть всегда заменены на собственные. Надо лишь помнить, что они должны соответствовать идее использования инерции оппонента для противодействия ему.

Прежде чем перейти непосредственно к изложению материала хотелось бы напомнить некоторые методические рекомендации.

- **Последовательность.** Не смотря на то, что упражнения разбиты на блоки, которые можно отрабатывать параллельно друг другу внутри них самих нужно соблюдать чёткую последовательность действий и не переходить от пункта к пункту без качественной отработки предыдущего.
- **Постепенность.** Во время отработки действий нужно идти от простых упражнений к сложным постепенно. То есть, не стремиться сразу защищаться от рук и ног или от атаки по разным уровням. Сначала нужно достичь устойчивого навыка по отдельности и только после этого миксовать. Тоже самое касается и скорости выполнения. Любое действие отрабатывается сначала медленно и плавно и только если ученик показывает хороший результат, постепенно скорость увеличивается.
- **Простота.** Все технические элементы должны быть простыми, так как основная задача это не заучивание наибольшего количества приёмов, а перенос базового принципа на ирикуми.
- **Универсальность.** Метод какиэ тем и хорош, что позволяет выполнять один и тот же приём от разных вариантов атаки в одной плоскости, не задумываясь

над тем какой конечностью наносится удар или толчок. Исходя из этого, принцип защиты и от руки и от ноги должен быть схожим.

- **Экономность.** Одной из задач киокушин является научить использовать направление движения и удара противника в своих целях. Об этом следует помнить при накладывании техники на ирикуми.

1. Толчки и прямые удары стоя на месте

Упражнении 1.1

Какиз: Стоя друг напротив друга выполняем прямолинейные толчки. Основная задача не преодоление усилия партнёра, а определение направления его усилия. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Ассистент, стоя на месте, выполняет прямолинейные удары. Партнёр, не отходя, старается не просто заблокировать их с помощью мягких блоков, а перенаправить чуть в сторону (так, чтобы ударная конечность не попала и в тоже время пролетела рядом с телом).



Упражнения 1.2

Какиз: Выполняя прямолинейные толчки, периодически выводим партнёра из равновесия путём выдёргивания его в направлении движения руки. Основная задача – расслабить свою руку в момент его максимального напряжения и подхватив второй рукой помочь упасть вперёд. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Выполняя защиту от прямолинейных ударов (как в упражнении 1.1), периодически делаем захват и выдёргивание ассистента в направлении удара.



Упражнению 1.3

Какизэ: Выполняя прямолинейные толчки с выводением из равновесия (как в упражнении 1.2) одновременно выполняем контратакующий удар. Основная задача добиться того, чтобы удар был неразрывно связан с выдёргиванием так, что ассистент как бы напарывался на удар сам.



Ирикуми: Выполняя защиту с выведением из равновесия от прямолинейных ударов (как в упражнении 1.2) одновременно проводим контратакующие действия.



Упражнении 1.4

Какизэ: Выполняя прямолинейные толчки с выведением из равновесия и контратакующим ударом на противоходе (как в упражнении 1.3) переходим на болевой, удушение или бросок. Задача добиться того, чтобы все движения были слитны или переходили одно в другое.





Ирикуми: Защищаясь от прямолинейных ударов с выведением из равновесия и контратакой (как в упражнении 1.3) переходим на выполнение удушения, болевого или броска.





2. Толчки и прямые удары в движении

Упражнении 2.1

Какиз: Во время выполнения прямолинейного толчка, принимающий резко отодвигается назад. Ассистент, почувствовав момент отскока должен последовать за ним так, чтобы не произошло разрыва рук. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Ассистент, из боевого положения, сокращает дистанцию, одновременно выполняя прямолинейные удары (от одного до трёх). Выполняющий упражнение, на отскоке, направляет их (используя мягкие блоки) чуть в сторону, так чтобы конечности противника продолжали двигаться вперёд, не задевая тела (желательно при этом находиться снаружи).





Упражнении 2.2

Какиз: Во время прямолинейного толчка, на максимальном усилии, выводим партнёра из равновесия, используя отскок назад. Задача – подключить инерцию своего тела в момент наибольшего усилия партнёра. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Во время выполнения упражнения 2.1 периодически, выдёргиваем ассистента на себя, выполняя захват бьющей конечности. Одновременно следим за тем, чтобы во время захвата она была направлена мимо Вашего тела.



Упражнении 2.3

Какиз: В конце выполнения упражнения 2.2 резко останавливаемся, одновременно выполняя удар на встречном курсе. Задача совместить движение партнёра вперёд с ударом так, чтобы для него это было эффектом врезавшегося в стену автомобиля.



Ирикуми: Продолжая выполнять упражнение 2.2, наносим контратакующий удар, используя навыки, полученные при тренировке какиэ 2.2. Также можно не только жёстко останавливаться, но и после остановки во время нанесения удара двигаться навстречу ассистенту. Стоит помнить, что вывести противника из равновесия для последующего удара можно и без жёсткого захвата конечности, а лишь добавив ей дополнительное ускорение.





Упражнении 2.4

Какизэ: Как и при выполнении какиэ на месте добавляем к выведению из равновесия и ударной технике болевой удушение или бросок, как продолжение соединения инерции бьющей конечности противника с инерцией Вашего тела.

Ирикуми: Переносим навык полученный во время какиэ на защиту против движущегося вперёд с атакой противника.

3. Заход за спину

Упражнении 3.1

Какиз: Из исходного положения для какиз выполняем захват предплечья партнёра с помощью хики-укэ. Затем (одновременно с ассистентом) делаем шаг впередистоящей ногой вперёд и вращаясь на ноге снова разворачиваемся лицом друг к другу поменяв в итоге стойку и соприкасающиеся руки. Основная задача научиться делать разворот, используя конечность двигающегося партнёра. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Ассистент, из боевого положения, сокращает дистанцию, одновременно выполняя прямолинейные удары. Выполняющий упражнение, двигается на встречном курсе (перенаправляя атакующую конечность), оказываясь у него за спиной.





Упражнении 3.2

Какизэ: Во время выполнения упражнения 2.1 периодически вместо отскока назад (спровоцировав партнёра на движение вперёд) выполняем заход за спину как в упражнении 3.1. После чего подталкиваем его в спину, добавляя ускорения к его движению. Задача – научиться выполнять заход за спину и толчок так, чтобы ассистент не успел остановить движение вперёд. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Во время выполнения упражнения 3.1 выводим оппонента из равновесия путём рывка его в сторону противоположную движению.



Упражнения 3.3

Какизэ: Во время выполнения упражнения 2.1 периодически вместо отскока назад (спровоцировав партнёра на движение вперёд) выполняем заход за спину как в упражнении 3.1. Одновременно нанося контратакующий удар на противоходе.



Ирикуми: Во время выполнения упражнения 3.1 наносим контратакующий удар на противоходе.



Упражнение 3.4

Какизэ: Используя опыт предыдущих упражнений, после захода за спину, выполняем удушение или бросок.



Ирикуми: Переносим навык полученный во время какизэ на защиту против движущегося вперёд с атакой противника.



4. Вращение на месте

Упражнение 4.1

Какиз: Стоя напротив друг друга и сцепившись запястьями, выполняем вращения рук. Основная задача не просто двигать руки по определённой траектории, а почувствовав максимальный момент напряжения партнёра расслабить свою руку и повернуть корпус так, чтобы он провалился вперёд и внутрь. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Ассистент, стоя на месте, выполняет круговые удары руками. Выполняющий подныривая под бьющую руку (в случае более низкого роста) или отклоняя корпус (в случае более высокого роста) старается одновременно сопровождать ударную конечность.



Упражнение 4.2

Какиз: Выполняя упражнение 4.1, периодически выводим партнёра из равновесия, путём шага сзади стоящей ноги наружу и толчка рукой в плечо. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Точно также поступаем и после нырка или уклона от кругового удара рукой. То есть добавляем к инерции оппонента силу толчка в направлении движения руки.



Упражнение 4.3

Какиз: Продолжая вращать руки как в упражнении 4.1, периодически выполняем удар, проваливая партнёра, на встречном курсе.



Ирикуми: Как и в предыдущем упражнении уклоняемся от ударов оппонента, закручивая его по ходу нанесения удара и на встречном курсе выполняем контратаку. Тем самым усиливая удар.



Упражнение 4.4

Какизэ: Во время выполнения упражнения 4.1 периодически выполняем броски, болевые или удушения используя силу инерции партнёра.



Ирикуми: По образу и подобию предыдущих упражнений, переносим полученные навыки в какиэ на ирикуми.



5. Вращение в движении

Упражнение 5.1

Какиз: Стоя напротив друг друга и сцепившись запястьями, выполняем вращения рук как в упражнении 4.1, но при этом во время толчка усиливаем его движением тела в направлении противоположного плеча партнёра. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Ассистент, стоя на месте, выполняет на шаге круговые удары рукой или ногой. Выполняющий блокирует их, вращаясь внутрь.



Упражнение 5.2

Какизэ: Выполняя упражнение 5.1, периодически выводим партнёра из равновесия, закручиваясь внутрь и оказывая давление на плечо или руку в направлении движения. Для лучшего достижения результата, данное упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.



Ирикуми: Те же действия выполняем уже на бьющем ассистенте.



Упражнение 5.3

Какиэ: Действуем также как и в упражнении 5.2, только вместо выведения из равновесия наносим удар, закручиваясь в партнёра.



Ирикуми: Те же действия выполняем уже на бьющем ассистенте.



Упражнение 5.4

Какиэ: Во время выполнения упражнения 5.2 после выведения из равновесия продолжаем действия переходом на бросок в направлении движения партнёра.



Ирикуми: Вовремя упражнения 5.3 продолжаем действие выполнением броска в направлении движения ассистента.



Конечно, все упражнения для ирикуми можно выполнять и не используя перед этим толчки руками, но... одна из тактических задач Годзю-рю – это умение использовать инерцию противника в своих целях, а для этого нужно научиться чувствовать её направление и как это служит подводящим упражнением для этой цели.

В иллюстрациях задействованы:

Инструктора IOGKF-Russia **Владислав Клопов** и **Диляра Вахитова**.

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

2011 г.