

ПАРНОЕ ДЗЮМБИ-УНДО (РАЗМИНКА)

Любое занятие физической деятельностью, как правило, начинается с разминки (дабы не получить травму). Не исключение, в этом плане, и тренировки по *каратэ*. В *Годзю-рю* целью разминки служит не только подготовка тела к напряжённой работе и отработка элементов базовой техники (которые потом помогают, более легко изучать сложные приёмы), но и дать неофиту элементарные навыки самообороны (на базовом уровне).

Понятно, что процесс обучения самообороне должен строиться на постоянной основе (чтобы в случае необходимости нужные навыки вылетали на инстинкте). В тоже время, непрофессионал, не имеет достаточного времени для отработки приёмов в нужном объёме. Для преодоления этих противоречий разминочные упражнения в *Годзю-рю* построены так, чтобы адепт, готовя тело к тренировке, одновременно приобретал навыки самообороны.

Для лучшей усвояемости материала и внесения разнообразия в тренировочный процесс (это особенно важно при занятиях с детскими группами) *дзюмби-ундо* (традиционная разминка *Годзю-рю*) можно проводить не только в классическом виде, но и используя партнёра (а также подсобные предметы в виде палки, впрочем – это уже другая история).

Для удобства, демонстрируемые упражнения, разбиты на несколько блоков, которые можно выполнять как по отдельности (в случае малого времени или целенаправленного разминания определённых участков тела), так и комплексом.

Блок 1

Тренирующиеся, встав лицом, друг к другу кладут руки на плечи партнёра и начинают перекачиваться с мыска на пятку и с внешней стороны ступни, на внутреннюю.



Затем, эти движения отрабатываются на партнёре, уже с прикладной точки зрения. В это время приобретается умение удерживать оппонента на месте при толчке (что может привести к травме ступни), а так же воздействие на болевую точку большим пальцем (не смотря на наличие обуви у современного человека, ещё остаётся не мало, случаев когда он находится босиком).



При перекате с мыска на пятку, отрабатывается элементарное освобождение от захвата сзади. Когда, выполняющий упражнение воздействует пяткой на ступню оппонента (вместо переката используется мощный удар одной ногой). Причём, он также может наносить удар тазом и головой назад.



Те же действия отрабатываются и при перекате с внешнего края ступни, на внутреннюю. Только, при захвате сбоку (и снова, вместо переката наносим удар).



Следующее упражнение служит для разминки коленных и тазобедренных суставов, а также улучшению координации движения.

Блок 2

Это упражнение выполняется, как лицом друг к другу, так и спиной. Сначала, тренирующиеся, встав, лицом друг к другу и положив руки на плечи партнёра, приседают, в полный присед, не отрывая пяток от поверхности.



Затем, повернувшись спиной к спине, и сцепившись руками в локтях, продолжают выполнять приседания, удерживая равновесие.



Для лучшей визуализации упражнения (особенно в детских группах) можно дополнять его освобождением от попытки захвата сзади.



Далее, продолжая разминать коленные и тазобедренные суставы, а также разогреваются и растягиваются сухожилия и мышцы задней поверхности ног. Заодно отрабатываются атакующие действия и точность движений.

Блок 3

Находясь лицом к лицу, один партнёр опускает руки вниз (на уровне паха), открыв ладони, а второй быстро и точно наносит по ним удары коленями (прямой и наискосок). Стараясь сделать это максимально неожиданно (без замаха и лишнего движения).



Затем, ассистент поднимает руки вверх (не ниже уровня плеч), а выполняющий упражнение, начинает делать махи выпрямленной ногой (прямой и наискосок), так, чтобы коснуться пальцами ног центра ладони помощника (без замаха и лишнего движения).



Следующим этапом данного упражнения являются махи ногами назад. Для этого, партнёры берутся руками за талию ассистента и смотря в глаза друг другу, одновременно, выполняют махи ногам. Задача, во время упражнения, удерживать тело в вертикальном положении.



Заканчивается маховый блок проносом ноги над приседающим партнёром (как в одну, так и в другую сторону).



Разогрев ноги, а также выполнив динамическую растяжку, с помощью махов, уделяем несколько упражнений на пассивную и активную гибкость.

Блок 4

Удерживаясь за плечи, друг друга, партнёры начинают раздвигать ноги в разные стороны до максимальной ширины и сдвигать их обратно (так несколько раз). Особое внимание надо уделить тому, чтобы избежать падения.



Затем, раздвинув ноги широко в стороны, приседают то на одну, то на другую ногу. Удерживая ступни на одном месте.



Под конец, перекачиваемся с ноги на ногу. Без подъёма вверх.



В следующем блоке, к упражнениям, использующим ноги, добавляем загрузку мышц рук и корпуса (живот, грудь, спина).

Блок 5

Для этого партнёры ложатся на спину ногами друг к другу и соединяют свои ступни так, чтобы одна нога была прямая, а другая согнута. После чего начинают выполнять «велосипед» не отрывая ступней.



Это же упражнение можно использовать в прикладном варианте, воздействуя ступнями на ногу ассистента.



Затем сцепив ноги, партнёры начинают опускать и поднимать корпус. Причём, для усложнения задания, один может, во время подъёма, наносить удары, а другой блокировать их.



Заканчивается блок упражнением *нэко-ундо*. В это время, партнёр, для усложнения задания, создаёт рукой ограничение движению.



Приняв вертикальное положение, мы продолжаем разминать спину.

Блок 6

Встав с боку, друг от друга (ноги раздвинуты на расстояние, две ширины плеч), партнёры выполняют первую часть *торагуги*, а во время второй (толчок руками), наклоняются к ассистенту и стараясь не только коснуться его рук, но и пересилить их. Затем, схватившись руками и согнув противоположную ногу, начинают тянуть каждый в свою сторону.



Схожее упражнение выполняется спиной к спине.



В детских группах можно использовать более простые упражнения. Например, касание рук партнёра, просто, повернув корпус, или выполнять касание над головой и между ног.



А у начинающих (не знакомых с техникой *торагуги*) можно, использовать наклоны, сцепившись за руки, спиной к спине и провороты вокруг своей оси (сцепившись ладонями).



Последний блок посвящён развитию гибкости и разминанию рук. Здесь важно роль ассистента, так как он не только помогает, но и сам обучается правильному болевому воздействию на противника. Также, он должен быть очень аккуратен, чтобы не травмировать партнёра.

Блок 7

Сначала, растягиваем и разминаем плечевой пояс. Для этого партнёр забрасывает одну руку за голову, а другую за спину. После чего, пытается их соединить, а ассистент помогает ему в этом.



Затем, ассистент, находясь лицом к партнёру, берёт его кисть (накладывая свою ладонь сверху со стороны большого пальца) разноимённой рукой и осторожно

сгибает руку. Одновременно скручивая её вовнутрь (вторая рука, в это время, оказывает помощь первой).



Следующее упражнение выполняется практически также, только, захват кисти осуществляется одноимённой рукой за сторону мизинца, а сама кисть вращается вовнутрь (вторая рука, в это время, удерживает локоть).



Ассистент, снова, берёт кисть разноимённой рукой (захватив, большим и указательным, пальцами запястье). А второй рукой фиксирует локоть. После чего, начинает сгибать руку вверх, осуществляя давление на кисть так, чтобы она сгибалась вниз.



Последнее упражнение данного блока выполняется одноимённой рукой. Осуществив, захват кисти партнёра, за пальцы, и развернув её ладонью вверх, ассистент отгибает кисть вниз. Одновременно, подавая локоть, второй рукой, вверх.



В заключение, хотелось бы отметить, что в данной статье использованы только парные упражнения из дзюмби-ундо и не показаны прикладные расшифровки одиночной разминки. Их тоже, можно отрабатывать в парах.

В иллюстрациях задействованы:

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

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

2012 г.