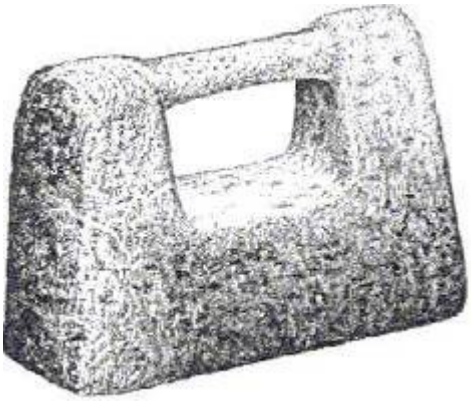
УПРАЖНЕНИЯ С *ИСИСАСИ*

Современные реалии таковы, что многие снаряды и упражнения *дзюмби-ундо* заменяются западными аналогами из фитнеса и бодибилдинга. В некоторых случаях это верно (особенно в упражнениях ОФП), так как они менее травмоопасны и более удобны. Но при работе над СФП некоторые из традиционных снарядов окинавского каратэ, ввиду специфичности действий, остаются незаменимыми. Одним из них являются каменные замки – *исисаси*. Ниже приведены наиболее распространённые упражнения с этим снарядом.

Как уже было сказано, слово *исисаси* переводиться как «каменный замок». Изготовлялись они из камней мягких пород или бетона и весили около 4 кг. Сейчас современная технология позволяет использовать метал, ну а в крайнем случае можно воспользоваться старыми антикварными утюгами.



Все упражнения с *исисаси* можно разбить на две основные группы. ОФП (развивающие в основном мышцы плечевого пояса) и СФП (направленные на развитие кимэ, мутими и помогающие правильно распределить нагрузку во время выполнения технических действий).

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОФП

Основная задача не развитие массы или мышечной силы, а упругости суставов, эластичности сухожилий и связок, а так же мышечной выносливости. Поэтому, все упражнения этой группы выполняются достаточно быстро, упруго и по много раз (от 25 до максимального количества повторов). Особенностью данных упражнений является не изоляция отдельных групп мышц, а поэтапное включение их в работу. В современных тренажёрных залах и фитнесцентрах можно использовать обычные гантели и гири.

1.1. Повороты корпуса

И. П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии полторы ширины плеч. Руки с *исисаси* опущены.

Выполнение. Делаем вдох и на выдохе выполняем поворот плеч. Руки так же двигаются в сторону поворота, помогая максимально закрутить тело. После достижения предельного положения начинаем вращение в другую сторону.

Опорные точки. Новый вдох выполняется сразу во время обратного движения и продолжается до достижения исходного положения. Во время упражнения тело находиться вертикально. Без наклонов ни вперёд, ни назад, ни в сторону.

1.2. Разгибание рук в локтях вниз

И. П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии две ширины плеч. Кисти согнуты внутрь, *исисаси* основанием касаются внешней стороны предплечий. Разведённые в стороны руки согнуты в локтях.

Выполнение. Делаем вдох и на резком выдохе оседаем до положения *сико-дати*, одновременно разгибая руки в локтях и отводя кисти наружу. В конечной фазе руки должны быть полностью выпрямлены, кисти максимально отведены в стороны и находиться над коленями. Трицепс и предплечья максимально напряжены. Не задерживаясь в этом положении, на вдохе возвращаемся в исходное.

Опорные точки. Напряжение трицепса и предплечий должно быть максимальным и очень кратковременным. Во время выполнения упражнения руки не просто отводятся в сороны, а немного подаются назад за счёт сведения лопаток. Плечи во время выполнения упражнения опускаются вниз.

1.3. Сгибание рук в локтях с разведёнными руками

И.П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии две ширины плеч. Руки выпрямлены и разведены в стороны. *Исисаси* основанием смотрят в стороны.

Выполнение. Делаем вдох и на резком выдохе оседаем до положения *сико-дати*, одновременно руки сгибаются в локтях так, что бы снаряды оказались соединёнными основаниями за головой. Не задерживаясь в этом положении, на вдохе возвращаемся в исходное.

<u>Опорные точки.</u> Во время выполнения упражнения локти не двигаются. Руки до конца не выпрямляются (во избежании травмы локтевых суставов). Во время выполнения упражнения локти немного подаются назад за счёт сведения лопаток. Кисти развёрнуты мизинцами вверх.

1.4. Подъём рук через стороны стоя

<u>И.П.</u> Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии две ширины плеч. Руки с *исисаси* опущены.

<u>Выполнение.</u> Выполняя вдох, поднимаем руки через стороны вверх до уровня плеч, а затем на быстром выдохе сгибаем их в локтях так, что бы основания *исисаси* встретились перед лицом. После чего, на задержке дыхания опускаем руки вниз, по той же траектории, что и поднимали вверх.

<u>Опорные точки.</u> Во время выдоха и сгибания рук в локтях принимаем стойку *сико-дати*. Во время подъёма рук, кисти разворачиваем мизинцем вверх. Руки поднимаются по круговой траектории, плоскость которой находится перед занимающимся.

1.5. Разведение рук в наклоне

<u>И.П.</u> Находясь в позиции *сико-дати*, наклоняем туловище вперёд до положения максимально приближенного к параллельности полу. Руки с *исисаси* опущены вниз тыльной стороной в разные стороны.

<u>Выполнение.</u> Делая вдох, сгибаем руки в локтях и соединяем *исисаси* основанием перед грудью. Затем, на задержке дыхания, махом раздвигаем руки в стороны и делаем выдох. После чего на задержке дыхания возвращаем руки в исходное положение.

<u>Опорные точки.</u> Руки до конца не выпрямляются (во избежании травмы локтевых суставов). В конечнечной точке кисти делают доворот вверх так, что бы основания *исисаси* смотрели вверх. Спина во время упражнения остаётся максимально прямой. Руки, раздвигаясь в стороны, двигаются в плоскости плеч.

1.6. Подъём рук вперёд в наклоне

<u>И.П.</u> Находясь в позиции *сико-дати*, наклоняем туловище вперёд до положения максимально приближенного к параллельности полу. Руки с *исисаси* опущены вниз тыльной стороной вперёд.

Выполнение. На вдохе, выполняем маховое движение одной рукой вперёд и вверх. В верхней точке выдыхаем, на секунду удерживаем руку и опускаем в исходное положение. В следующий раз, мах выполняется другой рукой.

Опорные точки. В конечнечной точке кисти делают доворот вверх так, что бы основания *исисаси* смотрели вверх. Спина во время упражнения остаётся максимально прямой.

1.7. Подъём рук вперёд стоя

И.П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии ширины плеч. Руки с *исисаси* опущены вниз тыльной стороной вперёд.

<u>Выполнение.</u> На вдохе, выполняем маховое движение одной рукой вперёд и вверх до того момента пока рука не будет на высоте плеча. В верхней точке выдыхаем, на секунду, удерживаем руку и опускаем в исходное положение. В следующий раз, мах выполняется другой рукой.

<u>Опорные точки.</u> Во время выполнения упражнения спина остаётся прямой и не отклоняется назад. В конечнечной точке кисти делают доворот вверх так, что бы основания *исисаси* смотрели вверх.

1.8. Подбрасывание с перехватом

И.П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии ширины плеч. Руки с одной *исисаси* опущены вниз тыльной стороной вперёд.

Выполнение. На вдохе, выполняем маховое движение одной рукой вперёд и вверх до того момента пока рука не будет на высоте плеча. Затем, отпускаем ручку снаряда и перехватываем другой рукой. После чего опускаем руку в исходное положение.

Опорные точки. Это упражнение выполняется с одним снарядом. Возможно выполнение его с некоторыми вариациями. Например, ловить одной и той же рукой (в таком случае упражнение можно делать двумя снарядами).

1.9. Жонглирование

И.П. Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии ширины плеч. Руки с одной *исисаси* опущены вниз тыльной стороной вперёд.

Выполнение. На вдохе, выполняем маховое движение одной рукой вперёд и вверх до того момента пока рука не будет на высоте плеча. Затем, отпускаем ручку снаряда, одновременно отталкивая её от себя так, что бы исисаси сделали оборот. После чего ловим её другой рукой и опускаем в исходное положение.

Опорные точки. Это упражнение выполняется с одним снарядом. Возможно выполнение его с некоторыми вариациями. Например, ловить *исисаси* той же рукой, которой и подбрасывался снаряд (в таком случае упражнение можно делать одновременно двумя руками)

1.10. «Ходьба на лыжах»

И.П. *Хэйко-дати*. Руки с *исисаси* опущены вниз.

Выполнение. На вдохе подтягиваем левую руку вверх, к груди на *хикитэ*. Затем, на выдохе, делаем шаг правой ногой назад и выполняем толчок левой рукой вперёд, а правую отводим максимально назад. На следующем вдохе-выдохе делаем то же самое движение, только, другой рукой и ногой.

1.11. Отжимания с тягой и ударами

И.П. Упор лёжа опираясь на *исисаси*.

Выполнение. После отжимания подтягиваем левую руку вверх, к груди на *хикитэ*. На следующем отжимании, другую.

Так же можно после отжимания выполнять удары руками

1.12. Обратный велосипед

И.П. Лёжа на спине. Ступни просунуты в душки *исисаси*. Одна нога согнута, а другая прямая висит над полом.

Выполнение. Начинаем менять положение ног, как будто крутим педали велосипеда в обратную сторону.

1.13. Ножницы

И.П. Лёжа на спине. Ступни просунуты в душки *исисаси.* Одна нога выпрямлена вверх, а другая прямая висит над полом.

Выполнение. Выполняем смену ног в вертикальной плоскости.

Так же данное упражнение можно выполнять горизонтальными ножницами. По очереди пронося ноги друг над другом.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА СФП

Эти упражнения имитируют удары, блоки и технические действия, встречающиеся при изучении техники каратэ. Упражнения с использованием ударов и блоков руками, а так же отработка *ката* с *исисаси* выполняются в двух вариантах. Медленно – с контролем движения конечностей (при повторении движений с напряжением, мышцам легче запомнить траекторию этих движений). Быстро – с жёсткой остановкой в конечной точке движения и напряжением тела, как во время *кимэ* (причём сразу после этого конечность нужно вернуть в исходное положение). Удары ногами и такие технические действия как тяги и тора гути выполняются только медленно.

1.1. *Атэ-ваза*

И.П. Любая из классических стоек.

Выполнение. Попеременно левой и правой рукой выполняем удары руками. Например:

уро-цукэ ***тата-цукэ***

тёку-цукэ ***фури-ути***

урокэн-ути ***тэцуи-ути***

сотэ ***нукитэ***

<u>Опорные точки.</u> При быстром выполнении ударов руками обращаем внимание на положение кулака относительно предплечья в конечной точке. Оно должно соответствовать требованиям техники к этому удару. *Нукитэ* можно выполнять со сжатием кулака в конце движения. Тогда нужно сжимать дужку *исисаси* так, что бы основание не вылетало вперёд, а оставалось смотреть вверх. Так же можно выполнять удары в варианте *кизами*

1.2. Подбрасывание с ударами

Это упражнение является сочетанием ОФП и СФП. Основная его задача развитие скорости и точночности нанесения ударов при влиянии физической нагрузки.

<u>И.П.</u> Ноги выпрямлены, ступни на расстоянии ширины плеч. Руки с одной *исисаси* опущены вниз тыльной стороной вперёд.

Выполнение. На вдохе, выполняем маховое движение одной рукой вперёд и вверх до того момента пока рука не будет на высоте плеча. Затем, отпускаем ручку снаряда и выполняем *нукитэ* другой рукой между дужкой и основанием. После чего снова подхватываем *исисаси* и опускаем руку в исходное положение.

Опорные точки. Это упражнение выполняется с одним снарядом. Возможно выполнение его с некоторыми вариациями. Например, ловить *исисаси* той же рукой, которой выполнялся *нукитэ* или выполнять и подбрасывание, и удар, и ловлю одной и той же рукой (в таком случае упражнение можно делать двумя снарядами). При недостаточной подготовлености можно выполнять удар не в пространство между дужкой и основанием, а под снарядом (тогда можно наносить различные варианты ударов, а так же серии).

1.3. *Укэ-ваза*

И.П. Любая из классических стоек.

Выполнение. Попеременно левой и правой рукой выполняем блоки руками.

Например:

агэ-укэ ***ёко-укэ***

ути-укэ ***хара- укэ***

сотэ харай-укэ ***хики-укэ***

<u>Опорные точки.</u> При выполнении жёстких блоков особое внимание нужно уделять положению кулака. Он не должен быть отклонён в запястье относительно предплечья. То есть тыльная сторона кулака и предплече должны находиться в одной плоскости.

На более продвинутом уровне можно выполнять комбинации из блоков выполняя их одной рукой *(агэ-укэ – ути-укэ - харай-укэ, ёко-укэ - харай-укэ, хики-укэ – сотэ харай-укэ, уро-укэ – сотэ харай-укэ)*.

1.4. *Гэри-ваза*

И.П. Односторонняя *хэйко* или *ханзэнкуцу-дати*.

Выполнение. Подцепив *исисаси* за дужку ступнёй ноги, выполняем удары ногами. Например:

хиза-гэри

канцэцу-гэри ***фумикоми-гэри***

маи-гэри

маваси-гэри

ёко-гэри

Опорные точки. Упражнения выполняются в двух вариантах. Первый – когда несколько ударов наноситься с удерживаемым на весу коленом и второй – когда нога после каждого удара опускается вниз.

На более продвинутом уровне можно выполнять комбинации из серии ударов одной ногой, с удерживаемым на весу коленом *(маи-гэри - канцэцу-гэри, канцэцу-гэри - фумикоми-гэри, маи-гэри - канцэцу-гэри - фумикоми-гэри)*.

1.5. Тора гути

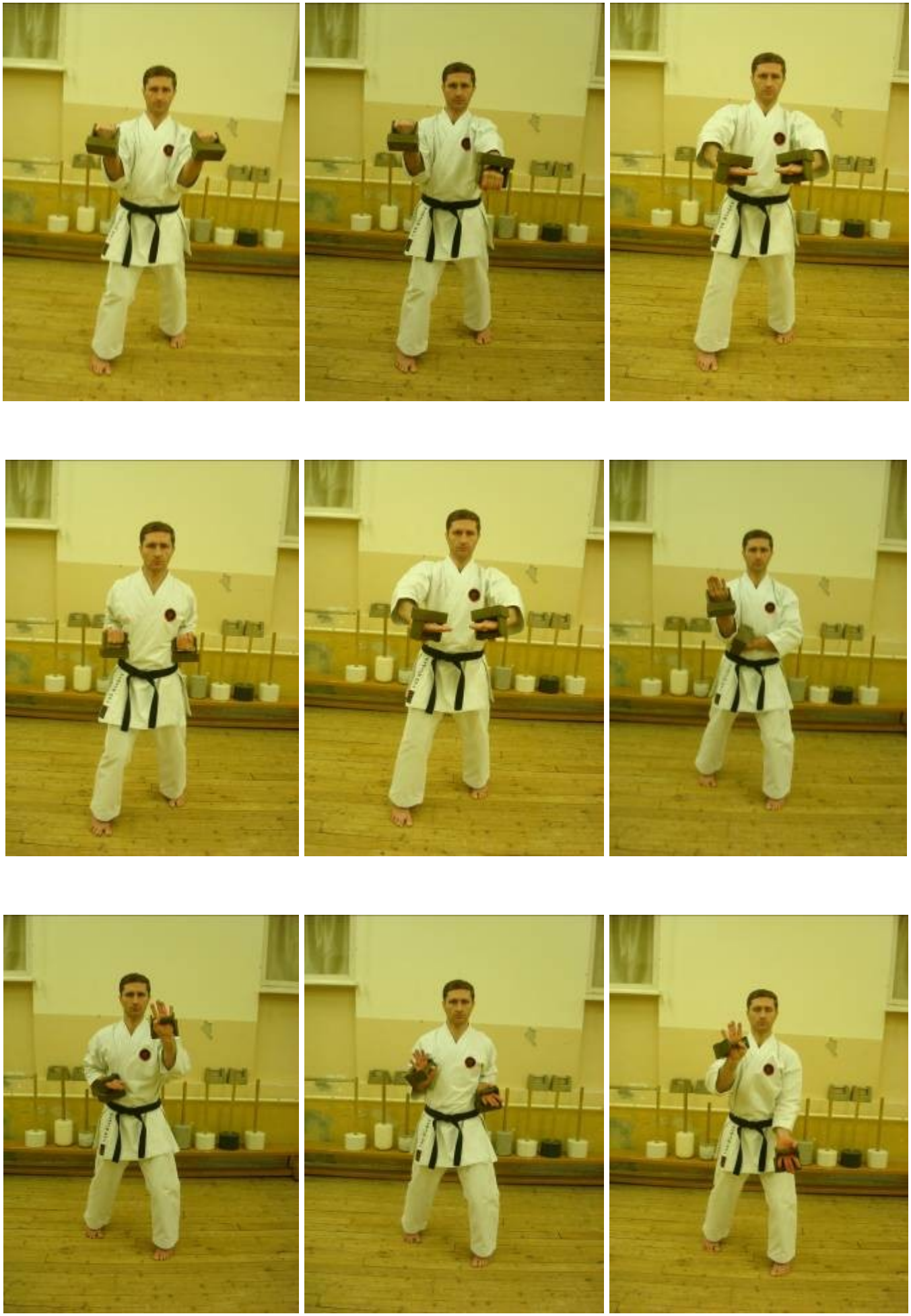
И.П. Односторонняя *сантин-дати*.

Выполнение. Так как этот технический элемент несёт в себе как защитные, так и атакующие действия он выделен в отдельный пункт и выполняется медленно с напряжением не только рук, но и всего тела.

1.6. Элементы *ката*

Для большего прочуствования напряжения тела во время выполнения ката их так же выполняют с *исисаси*, но в медленном темпе. Как пример приведём *ката Сантин*, частично *Сисотин* и первую дорожку *Сэйюнтин*.

Сантин



Сисотин

Сэйюнтин

В иллюстрациях задействованы:

технический директор IOGKF-Russia – **Роман Айвазов** и автор статьи.

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

2009 г.