

УПРАЖНЕНИЯ С НИГИРИГАМЭ

Кувшины силы (а именно так переводиться *нигиригамэ*) как и *исисаси* до сих пор можно увидеть в тренировках представителей *байхэ цюань*. Оттуда они пришли и в *окинавское каратэ*. Незамысловатый и легко изготавливаемый снаряд служит для развития достаточно специфических навыков.

Для выполнения захватов за одежду нужны сильные пальцы и они развиваются благодаря упражнениям с *тиси*, но для воздействия на болевые точки посредством не ударов, а сжатий требуется сила последних (дистальных) фаланг (например, когда Вы захватили руку в районе трицепса и пытаетесь одновременно надавить на точку *хидзицумэ*). Вот для развития именно этого и служит *нигиригамэ*. Также их используют при отработке некоторых технических элементов и как подготовительное упражнение *ката Сантин* (передвижение с *симэ*). Так как некоторые упражнения связаны с движением руками, *нигиригамэ* способствуют ещё и развитию мышц плеча.

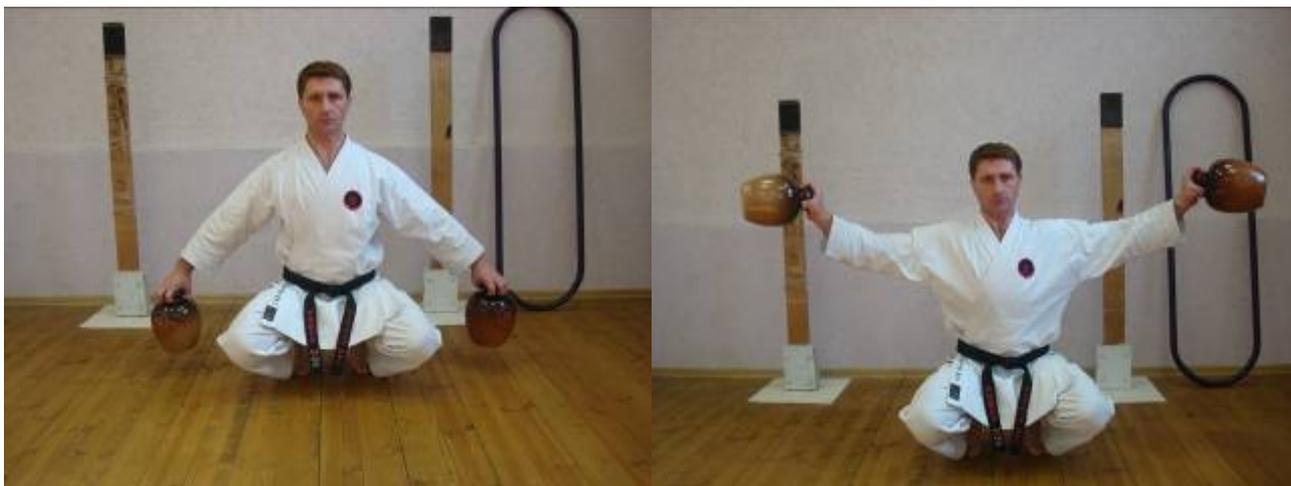
Как уже было сказано выше, изготовить *нигиригамэ* очень просто. Достаточно взять трёх или пяти литровую банку. Обмотать её пластырем или скотчем и снаряд готов. В последствии для усложнения упражнений в них можно засыпать песок или наливать воду. Тогда стоит ещё позаботиться и о крышке. При изготовлении индивидуальных *нигиригамэ* можно использовать залитые цементом в виде цилиндра формы (для этого хорошо подходят двухлитровые пластиковые бутылки из под воды с отрезанными горлышками) или железную трубу. Тогда место захвата желательно изготовлять так, чтобы оно примерно равнялось диаметру ладони с ближними (проксимальными) фалангами пальцев. В более сложном варианте его обмазываем маслом.

Так как у некоторых из приведённых ниже упражнений нет собственных названий, автор статьи взял на себя смелость придумать их сам. Упражнения с такими названиями помечены звёздочкой.

1. Журавль машет крыльями*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, немного оторвав их от поверхности, принимаем позицию *коси-дати*.

Выполнение. На вдохе разводим руки в стороны и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисти так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело в стороны. Затем на задержке дыхания опускаем их в исходное положение.

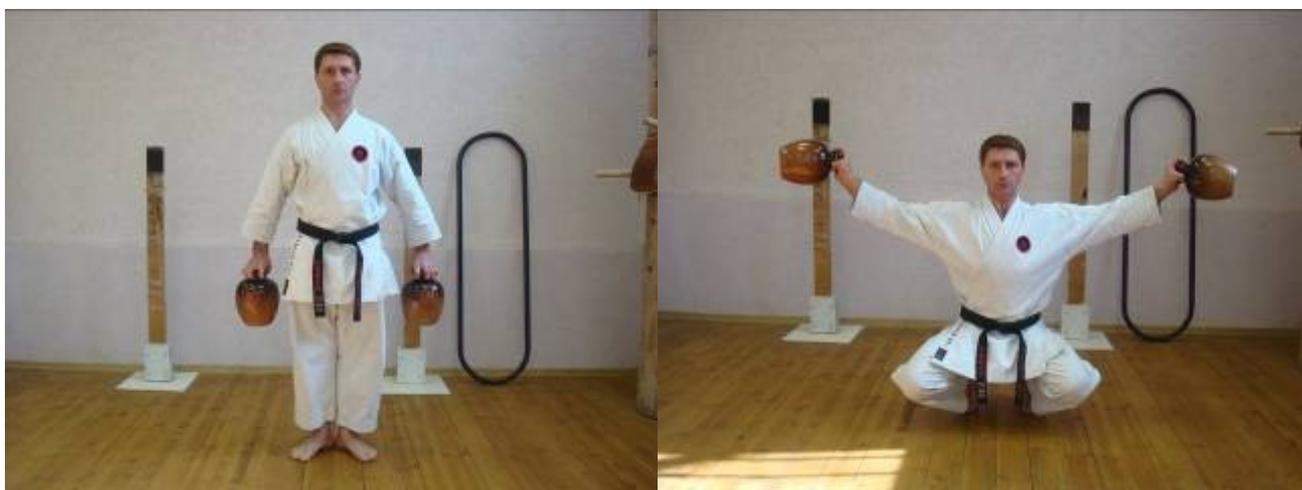


Ошибки. Отсутствие синхронизации дыхания с движениями рук, а также потеря равновесия и доворот *нигиригамэ* за счёт маха рук.

2. Приземляющийся журавль*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, принимаем позицию *мусуби-дати*.

Выполнение. На вдохе разводим руки в стороны, опускаясь в *коси-дати*, и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисти так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело в стороны. Затем на задержке дыхания опускаем их в исходное положение.

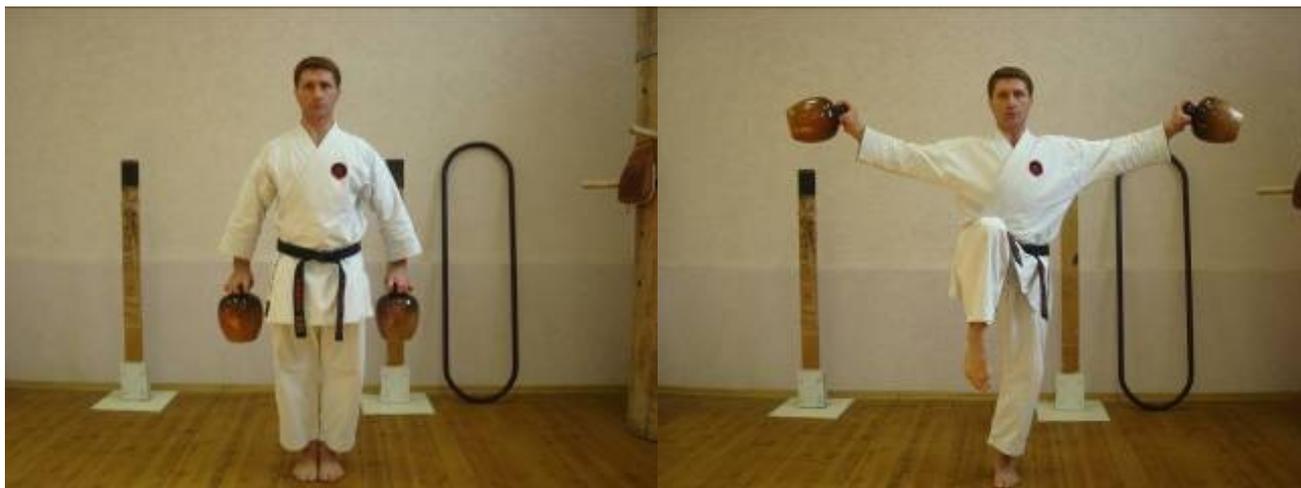


Ошибки. Отсутствие синхронизации дыхания с движениями рук, а также потеря равновесия и доворот *нигиригамэ* за счёт маха рук.

3. Журавль учится летать*_

И.П. Захватив *нигиригамэ*, принимаем позицию *мусуби-дати*.

Выполнение. На вдохе разводим руки в стороны, принимая в *сагиаси-дати*, и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисти так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело в стороны. Затем на задержке дыхания опускаем их в исходное положение.



Ошибки. Отсутствие синхронизации дыхания с движениями рук, а также потеря равновесия и доворот *нигиригамэ* за счёт маха рук.

4. Журавль в полёте*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, принимаем позицию *мусуби-дати*.

Выполнение. На вдохе поворачиваем корпус в сторону и поднимаем через стороны руки вверх, после чего на задержке дыхания поворачиваемся в другую сторону и на выдохе опускаем руки вниз. В другой раз повторяем упражнение, но уже обратно.

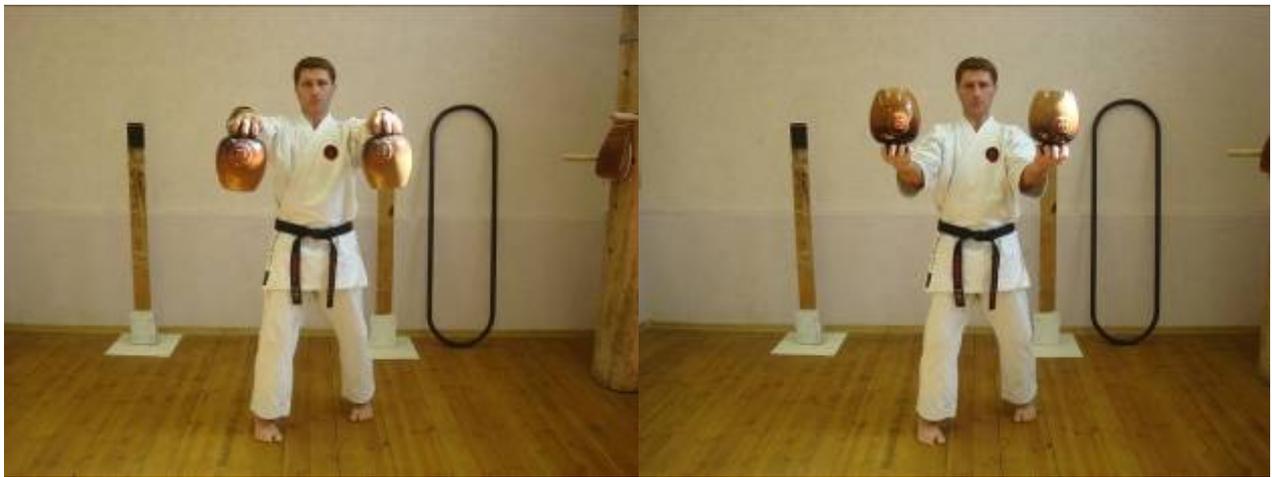


Ошибки. Отсутствие синхронизации дыхания с движениями рук, а также потеря равновесия.

5. Журавль сушит крылья*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, вытягиваем руки вперёд.

Выполнение. Поворачиваем снаряд дном вверх, не сгибая и не опуская рук.



Ошибки. Помощь при повороте по средством сгибания руки в локте.

6. Журавль защищается крылом*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, располагаем руки сбоку от груди, в положение *хикитэ*.

Выполнение. Выполняем блок *хики-укэ* с возвращением в исходное положение по той же траектории, по переменно то правой, то левой рукой.



7. Танцующий журавль*

И.П. Захватив *нигиригамэ*, согнутую руку располагаем так, чтобы дно снаряда смотрело вверх, а другую вниз.

Выполнение. Выполняем технику *моротэ сукуи-укэ сотэ хараи-укэ* также, как в *ката Сайфа*.



8. Симэ

И.П. Захватив *нигиригамэ*, принимаем позицию *сантин-дати*.

Выполнение. Выполняем передвижения, укореняясь на каждом шаге, как в *ката Сантин*. Ассистент после каждого шага выполняет *симэ* по плечам.



Ошибки. Нарушение позиции и вздрагивания во время выполнения *симэ*.

9. Передвижения в стойках

И.П. Захватив *нигиригамэ*, принимаем позицию *сантин*, *зэнкуцу*, *нэкоасидати*, а также *ханми* или *ёкомуки-сико*.

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



Ошибки. Раскачивание руками во время передвижений.

10. Нигиригамэ-но ката

- Принимаем позицию *ёи-но камаэ*;



- С шагом правой ногой вперёд выходим в *миги сантин-дати моротэ ёко-укэ-но камаэ*;



- Приседая вниз выполняем захват *нигиригамэ* и снова встаём вверх;



- На вдохе поднимаем правую руку вперёд и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисть так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело вперёд. После чего опускаем руку вниз;



- Выполняем предыдущее движение левой рукой;



- На задержке дыхания выполняем шаг вперёд;
- На вдохе отводим правую руку в сторону и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисть так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело в сторону. После чего опускаем руку вниз;



- Выполняем предыдущее движение левой рукой;



- На задержке дыхания выполняем шаг вперёд;
- На вдохе поднимаем руки вперёд и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисти так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело вперёд. Затем на задержке дыхания опускаем их в исходное положение;



- На вдохе разводим руки в стороны и на резком выдохе силой мышц предплечий доворачиваем кисти так, чтобы дно *нигиригамэ* смотрело в стороны. Затем на задержке дыхания опускаем их в исходное положение;



- Опускаем *нигиригамэ* на поверхность заканчивая ката в позиции *ёи-но камаэ*.



В иллюстрациях задействованы:

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

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

2010 г.