

Тонфа — парный вариант



I. Стойки:

а) Стойка ожидания (учебная):

Тонфа — в обеих руках, ноги на ширине плеч. (Фото 1)

б) Боевая стойка «земля-небо» соответствует стойке «зенкутсу-дачи»

Тонфа в обеих руках, левая рука на среднем уровне, правая вверху над голой сбоку. (Фото 2)

Как правило, тонфа предназначалась для ведения боя с вооруженным противником: бо (шест), сай (трезубец), катана (самурайский меч). В бою использовалась как одна тонфа, так и в парном варианте. В настоящее время тонфа (современный вариант — круглая форма), состоит на вооружении в полиции и подразделениях специального назначения разных стран (например, украинский «Беркут»).

Предлагаемая форма использования тонфа является традиционной техникой ведения боя, характерной для классического КОБУДО окинавского происхождения.

На примере варианты использования тонфа (в парном варианте) при защите от нападения с шестом (бо).

Прежде чем перейти к защитно-контратакующим действиям (связкам) с использованием тонфа, следует уделить внимание защите (блокам).

II. Базовые фундаментальные блоки с тонфа

1. Верхний блок (соответствует блоку агэ-дзэдан-укэ в каратэ) при защите от ударов сверху:

а) Исходная позиция: ноги на ширине плеч, тонфа в обеих руках на среднем уровне.

б) С шагом левой ногой вперед выполняем верхний блок (агэ-дзэдан-укэ) левой рукой, правая рука прикрывает корпус на уровне солнечного сплетения.

в) Аналогичные действия выполняются правой рукой, с одновременным шагом правой ногой.

а) стойка (фас) (Фото 2)

б) верхний блок левой рукой (фас) (Фото 3)

в) с партнером вооруженным шестом (профиль) (Фото 4)



Школа уличной самозащиты и ножевого боя.

Занятия по Кэмпо-Будокан-Сингитай проводятся по адресу: г. Харьков, бульвар Богдана Хмельницкого, 30, игровой зал Лицея строительства и социальной реабилитации. Дни занятий: вторник, четверг с 17 до 21 часа и суббота с 11 до 13 часов.

Контактный телефон +38 (0572) 92-64-89, моб. тел. +38 (066) 757-17-70

2. Блок на среднем уровне соответствует блоку «сото-учи-укэ» в каратэ, при защите от тычковых ударов.

а) Исходная позиция: ноги на ширине плеч, тонфа в обеих руках на среднем уровне.

б) С шагом правой ногой назад с коротким замахом левой рукой влево, выполняем блок снаружи вовнутрь линии атаки, с одновременным поворотом бедер вовнутрь отбиваем шест вправо. (Фото 7)



и. п.



5



6



7



3. Нижний блок (соответствует блоку гедан-бараи-укэ) в каратэ при защите от ударов шестом на нижнем уровне.

а) Исходная позиция: то же, что и на предыдущих фото.

б) С шагом правой ногой назад, выполняем нижний блок-отбив тонфа левой рукой, изнутри наружу с поворотом бедер вправо, правая рука, вооруженная тонфа, поднимается к голове. (Фото 10)

4. Блок-отбив в сторону, изнутри наружу на среднем уровне от атаки шестом сбоку соответствует блоку (учи-чудан-укэ) в каратэ.



и. п.



8



9



10



а) Исходная позиция: то же, что и на предыдущих фото.

б) С шагом правой ногой назад, выполняем жесткий блок-отбив тонфа, изнутри наружу, правая вооруженная тонфа рука находится на среднем уровне возле солнечного сплетения. (фото 13)

5. Верхний блок двумя тонфа соответствует Х-блоку дзюдзи-дзё-даи-укэ в каратэ при ударе шестом сверху.

а) Исходная позиция: то же, что и на предыдущих фото.

б) С шагом левой ногой вперед, встречаем удар шестом двумя скрещенными тонфа, жестко блокируя шест. (фото 16)

III. Защитно-контратакующие связки с использованием тонфа в парном варианте

1. Защита от удара шестом сверху

а) Исходная позиция: левосторонняя боевая стойка (соответствует хидари-зенкутсу-даци), левая вооруженная тонфа рука на среднем уровне, правая над головой сбоку — «земля-небо». (фото 17)

б) С подшагиванием вперед левой ногой выполняем верхний блок тонфа. (фото 18)



в) Одновременно с отбивом шеста тонфа влево наружу, выполняем тычок коротким концом тонфа в средний уровень (солнечное сплетение) противника, правой рукой, соответствующей гяку-татэ-цки в каратэ-до, с мощным поворотом бедра правой ноги. (фото 19)

г) Левая вооруженная тонфа рука выполняет круговой боковой удар в голову противника коротким концом, соответствует маваси-сэйкэн-учи в каратэ-до. (фото 20)

д) В свою очередь правая рука, вооруженная тонфа, выполняет круговой вращательный удар длинным концом тонфа в голову противника сбоку. (фото 21)

е) После чего, отходя на полшага назад, принимаем исходную позицию боевой стойки.

2. Защита от тычка шестом в средний уровень

а) Исходная позиция: левосторонняя боевая стойка «земля-небо».



19



20



21

б) С отходом правой ногой назад выполняем блок тонфа левой рукой, снаружи вовнутрь, отбивая шест вправо. (фото 22)

в) Правой рукой, вооруженной тонфа, наносим мощный тычок коротким концом тонфа в средний уровень корпуса противника (гяку-татэ-цки). (фото 23)

г) Вращательным движением левой руки направляем длинный конец тонфа противнику в голову. (фото 24)

д) Отходим назад на полшага, принимаем боевую стойку.



и.п.



22



23



24

3. Защита от удара шестом в нижний уровень:

а) Левосторонняя боевая стойка, тонфа на среднем уровне.

б) С шагом правой ногой назад, выполняем нижний блок тонфа левой рукой. (фото 25)

в) После чего выполняем мощный тычок тонфа правой рукой, одновременно с шагом правой ногой, в голову противника. (фото 26)

г) левой рукой выполняем тычок коротким концом тонфа в корпус противника на среднем уровне. (фото 27)

д) Завершаем контратаку мощным вращательным ударом правой рукой, вооруженной тонфа — длинным концом тонфа в голову противника справа налево. (фото 28)

ж) Принимаем боевую стойку, отходя назад.



4. Защита от удара шестом сбоку на среднем уровне.

а) Исходная позиция: боевая стойка, тонфа находится на среднем уровне.

б) С шагом вперед выполняем блок тонфа на среднем уровне левой рукой (учи-удэ-укэ). (фото 29)



в) Разворачивая корпус влево, наносим мощный локтевой удар длинным концом тонфа, правой рукой, в голову противника (маэ-эмпи-учи). (фото 30)

г) С уходом с линии атаки вправо, наносим слева направо в голову противника мощный локтевой удар (маваси-эмпи-учи) длинным концом тонфа. (фото 31)

д) После чего правой рукой, вооруженной тонфа, наносим коротким концом тычок в корпус противника (татэ-цки). (фото 32)

ж) Отходим назад, принимаем боевую стойку.

5. Защита от удара шестом сверху в голову.

а) Исходная позиция: боевая стойка, тонфа находится на среднем уровне.

б) С подшагиванием вперед левой ногой из левосторонней стойки, выполняем верхний блок двумя тонфа (X-блок), соответствует дзюдзи-дзэдан-укэ в каратэ. (фото 33)

в) Разводя руки в сторону, правой рукой, вооруженной тонфа, отводим шест вправо от себя, вовнутрь линии атаки. (фото 34)

г) Мощным штампующим ударом плоскостью тонфа, левой рукой, наносим удар коротким концом тонфа по кисти противника сверху-вниз, выбивая шест из рук противника. (фото 35)



31



32

д) Продолжая контратаку, выполняем боковой удар концом тонфа, правой рукой в голову противника (маваси-учи). (фото 36)

ж)левой рукой, вооруженной тонфа, завершаем контратаку круговым вращательным ударом длинным концом тонфа, сбоку в голову противника. (фото 37)

з) Возвращаемся в исходную позицию, принимая боевую стойку.

До следующих встреч на страницах журнала. С уважением ко всем практикующимся в боевых искусствах.

Подготовил И. В. Батраков, 4 дан черного пояса
Фото Андрей Филипский



и. п.



33



34



35



36



37