

Джентльменский набор занимающегося Айкибудо, Айкидо, Иайдо, Дзёдо

Итак, начнём с того момента, когда вы позвонили по объявлению или узнали о секции тех или иных видов боевых искусств. Среди самых главных вопросов, типа расписания, стоимости занятий, как проходят тренировки и т.д. возникает ещё один вопрос, не менее важный, чем выше перечисленные. Конечно же, этот вопрос о том, что необходимо брать на тренировку для занятий.

Сегодня существует множество источников, в которых вы можете узнать о Японии – этой замечательной стране с её богатейшей историей, культурой и традициями.

В наше время занятия будо являются в большей степени способом психологической разгрузки и поддержанием хорошей физической формы. Поэтому многие люди воспринимают тренировку, как форму приятного времяпрепровождения несколько раз в неделю.

Соответственно так же как для любого вида спорта существует соответствующая спортивная форма, так и для деловых встреч существует деловой костюм, а для боевых искусств кимоно. Сразу оговорюсь, что под кимоно понимается традиционная одежда японцев, а не какая-то её разновидность. Но для упрощения оставим этот термин.

Однако здесь и начинается отличие между тем, что такое спортивная форма и что такое кимоно. Необходимо понимать, что **КИМОНО**, до недавнего времени было повседневной одеждой японцев. Не вдаваясь в подробности, скажу, что кимоно – свободная одежда из натурального материала (шелка, хлопка и т.п.).

Можно сказать с определенной долей уверенности, что боевые искусства в Японии были достоянием военного сословия и носили в большей степени утилитарный характер. И совершенно естественным образом самураи занимались боевыми искусствами в той одежде, которую они носили. Этот факт наложил свой достаточно весомый отпечаток и на техническую сторону боевых искусств.

Теперь, о том, что нужно на первых порах. В разных секциях, организациях, федерациях, стилях разные требования к форме тренировочной одежды.

Однако мало кто будет требовать от вас, чтобы вы пришли сразу в надлежащей форме. Благо, в наше время пошить или купить кимоно гораздо легче, чем 10-15 лет назад. Тем более что зачастую заказать его и купить можно в той организации, в которую вы пришли заниматься. Кстати, рекомендую Вам так и поступить, так как тогда Ваша одежда будет соответствовать тому виду и стилю, который «проповедует» эта организация. Главное что вы должны понимать, что если вы решили заниматься боевыми искусствами с той или иной степенью регулярности, со временем вам всё-таки придется приобрести кимоно, хотя бы для того, чтобы не быть белой вороной среди остальных учеников. На первых же порах сойдут свободные штаны и футболка или кофта с длинными рукавами. Самое главное, чтобы ничто не стесняло движений, Вам было не жарко и было поменьше всевозможных застёжек, металлических кнопок и пуговиц.

Одежда должна быть из натурального материала. Поверьте, что это не чья-то прихоть, а соображение гигиены и уважительного отношения к другим занимающимся. Главное помнить, что если вы одеты аккуратно и вам удобно, то всё будет в порядке.

Кстати, когда я первый раз надел кимоно, я понял насколько это удобная, красивая и приятная одежда, не говоря уже о том, как меняется подход к тренировкам.

Поверьте, что даже если вы купите кимоно и перестанете заниматься по какой-то причине, то его можно продать или оставить для домашнего пользования в качестве пижамы, например.

Следующим атрибутом вашего набора является **пояс**. Систему цветных поясов ввел Дзигоро Кано, основатель Дзю-до. Со временем традиция переключалась в другие стили с некоторыми изменениями в количестве выдаваемых поясов.

Если ваше кимоно не имело при покупке пояс в наборе, то не полнитесь купить его, тем более, что атрибут это обязательный, а стоит он не так уж и дорого. В чем-то пояс можно сравнить с погонами на военной форме. (А какой военный без погон?)

Атрибут под номером 3 – это конечно **тапочки**. Но не обязательно искать сломя голову по всему городу японские гэта или вьетнамки. Тапочки могут быть какие угодно, но опять же удобные, чтобы в них не потели и они не натирали ноги. Естественно, что они должны быть такие, чтобы из них уходила влага и в них не разводился грибок. Так что домашние тапочки не годятся. Кроме того, для тренировок под открытым небом на асфальтовом покрытии или на траве рекомендую приобрести специализированную обувь **джикатаби**.



Джикатаби для работы на улице

Эта обувь напоминает спортивные кеды, но большой палец в таби отделён от остальных.

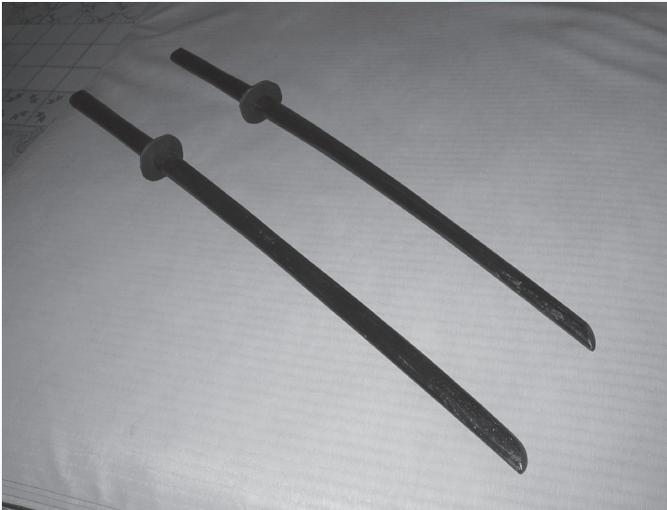
Четвёртый атрибут может показаться необязательным, и на первых порах не нужен. Но со временем, как правило, его приобретают все без исключения. Это, конечно же, символика в виде всевозможных нашивок эмблем стиля, организации, флага государства и т.д.

Здесь я хочу сделать небольшую остановку и скажу, что для занятий Айкидо, Айкибудо, Дзю-дзюцу и всех остальных видов рукопашного боя этого набора хватит.

Я не буду оговаривать такие вещи, как средства гигиены. В нормально оборудованном спортивном клубе есть и туалет, и душ, и какое-никакое мыло и горячая вода. Это оставим на совести каждого занимающегося.

Теперь перейдём к необходимым атрибутам для занятий с разными видами оружия.

Пятый атрибут – **бокен**. Это деревянная копия японского меча. В разных видах, формах и объёмах его используют во всех вышеперечисленных боевых искусствах.



Бокен из ясеня, покрытый черной краской-лаком

ра. Но если «хочется хуже чем болит», то купите обычный мясницкий нож и затупите его на точильном станке. Получится намного безопаснее чем боевой нож, но блеск металла будет тот же и эффект опасности будет не меньший. Однако такой нож лучше использовать, изучая ножевой бой или Арнис.

Седьмой атрибут – это **дзё**. Палка высотой 128 см и диаметром около 26 мм. В Айкидо используется как разновидность копья. В Дзёдо как отдельный вид оружия с техникой неразрывно связанной с техникой работы японским мечом.

Для дзё подойдёт черенок от граблей; и если он шире и длиннее, чем нужно, то уменьшите его до необходимых размеров (см. выше), или сделайте из бруса заданной длины и ширины.

Деревянное оружие рекомендую делать из твёрдых и тяжёлых пород дерева. Подойдёт дуб (желательно белый), бук, граб, ясень, белая акация, кизил и т.п.

Восьмой атрибут в разных школах носят либо с начала, либо разрешают его носить с определённого пояса (как в Айкидо)

Это **хакама** – японские традиционные штаны-шаровары.



Современный вариант. Бокен из углепластика

Очень хорошая штука для понимания многих принципов рукопашного боя. Если в будущем вы видите себя с черным поясом, то желательно его либо заказать, либо сделать самому. Я делал все бокены себе сам, о чем ничуть не жалею. Чтобы сделать его, зайдите в Интернет и в любом поисковике пишите фразу «как сделать бокен» и вы найдёте несколько неплохих статей на эту тему. Собственно, там же можно его заказать и через некоторое время он придет к Вам по почте.

Шестой атрибут – **танто** или деревянный нож. Я думаю, что актуальнее вещи, чем нож в нашем современном мире нет. Кроме того, что это оружие использовалось в средние века, в отличие от японского меча, нож используется каждый день всеми без исключения в повседневной жизни и как предмет хозяйственного использования, и как оборонительно-наступательное оружие ближнего боя. Сделать его ещё проще, чем бокен, да и купить тоже можно. Есть так же ножи из резины. Я делал из дешевых выбивалок для ковров, отрезая верх и припаливая срез. Получается очень безопасный и в меру гибкий тренировочный инструмент.

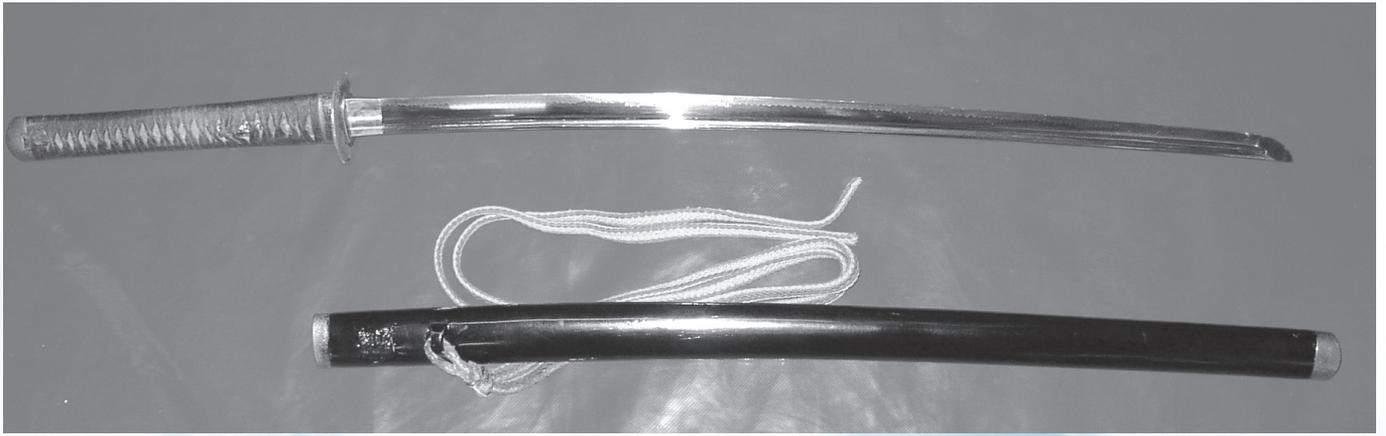
Что касается собственно нормального металлического ножа, то новичкам я бы не рекомендовал использовать его в тренировках, так как неумелое обращение с ножом может привести к серьёзным травмам и у вас и у вашего партне-



Хакама – японские традиционные штаны-шаровары

В Иайдо, Дзёдо и Кендо это постоянная и неотъемлемая часть.

Одной из самых важных вещей для меня стал **японский меч**. Это предмет обожания не только представителей мужского пола, но и женского тоже. Уже обладание им является предметом особой гордости.



Японский меч

Однако, если вы потом и кровью заработали сумму, позволяющую Вам приобрести бесценный клинок работы великого японского мастера, то не обязательно использовать его для тренировок. Во-первых, испортить его можно очень легко, так как при попадании малейшей влаги или кислот, выделяющихся нашей кожей, может испортиться полировка меча, и лезвие потускнеет. А во-вторых, при отсутствии навыка обращения с клинком, острым как лезвие бритвы, велика вероятность остаться без пальцев, ушей, носов и всяких других излишне выпирающих частей тела. Это относится не только к Вам лично, но и к тем, кто находится рядом с Вами. Так что рекомендую вам приобрести тренировочный меч **Иайто**, который по всем параметрам и общему виду соответствует настоящему кованому собрату. Лезвие сего агрегата притуплено и, поверьте, что Вы еще не раз вздохнете с облегчением, после того как попадете себе по макушке или по уху или зарядите кому-то по пальцам. Не даром, настоящим мечом разрешают работать после многих лет упорных тренировок, когда правильность движений и правила безопасности выработаны в навык и не позволят Вам совершить роковую ошибку. Конечно, приобрести хороший **иайто** удовольствие не из дешевых, но сейчас на рынке сувенирного оружия, спасибо Поднебесной, можно купить достаточно сносный меч, который, при небольшой доработке, можно вполне использовать на тренировках. Есть иайто стоимостью ниже бокена. Но на первых порах вполне сойдет и он.

Практика работы с японским мечом очень полезна для понимания многих принципов рукопашного боя. Кроме того, регулярные упражнения с мечом формируют правильную осанку, укрепляют руки, учат правильной психологии обращения с оружием.

Теперь несколько слов о том, что я рекомендую завести, если вы более или менее серьезно решили заниматься каким-либо боевым искусством. Это **будо-паспорт**. Это такой документ, в который вносится буквально всё, что касается вашего карьерного роста. Это и пройденные аттестации на ученические и мастерские пояса, и результаты соревнований и отметки о посещаемых семинарах, членство в различных спортивных организациях и еще множество

полезной информации. Как правило будо-паспорт заполняется на двух языках. К примеру мой на русском и на английском. Удобство сего предмета в том, что вам не надо таскать все ваши дипломы, сертификаты, медали и прочее, чтобы доказывать свою могучесть. А просто вы берёте эту книжицу, принятую и понятную во всех странах, и всё. Я рекомендую заводить будо-паспорт сразу после экзамена на первый свой пояс.

Ещё один документ Спортивная книжка спортсмена. Эта штука нужна только тем, кто участвует в соревнованиях для получения разрядов и званий.

Вот вроде бы и всё. В заключении скажу, что написав эту статью, я хотел вам рассказать о полной атрибутике, с помощью которой вы будете себя чувствовать уверенно на тренировках. Однако не нужно беспокоиться о том, что у вас не хватит на всё это денег, и что всё сразу вы не найдёте. Я тренировался полгода в белой футболке и белых летних брюках, а первое кимоно я купил в секунд хэнде.

Весь комплект того, что я перечислил, покупать сразу не имеет никакого смысла. Вы всем сразу пользоваться не будете. А в течение нескольких лет это все приобретается совершенно безболезненно и не особо ощутимо для вашего кошелька.

Ах да!!! Самый главный атрибут то я упомянуть и забыл. Может, сами догадаетесь? Нет?!! Ну ладно, ладно. Не буду вас мучить. Это **ЖЕЛАНИЕ**.

ЖЕЛАНИЕ прийти в зал и начать заниматься.

ЖЕЛАНИЕ упорно заниматься и достигать результатов.

А все остальные атрибуты придут вместе с этим.

До встречи в додзё.

Амстибовский Сергей, 3 дан Айкибудо Шимери рю.