

ОПЫТ айкидодок клуба «Тенсин»

Разговор о тактиках и стратегиях, ведущих к победе, продолжем в клубе айкидо «Тенсин» (г. Харьков).

Сергей Степанов: Для начала, следует различать тактику и стратегию ведения боя на соревнованиях и в реальном бою. Это будут два разных подхода. Когда спортсмен готовится к состязаниям, он заранее знает, когда оно произойдет, в каком месте, и с какими соперниками он будет бороться. Под соревнование можно подогнать «пик хорошей формы» и т.д.

В реальной боевой ситуации всегда будет эффект неожиданности и неопределенности. Во-первых, неизвестно количество противников — противник может быть один или их будет несколько, во-вторых, когда произойдет бой — в какое время и на каком пространстве — тоже неизвестно. В какой ты будешь форме в данный момент?...

Но в одном и в другом случае, победа будет зависеть от рефлексов, комбинаторного мышления и удачи.

Демонстрация техник:

1. **Дзюдан цки ирими нагэ ура** (прямой удар кулаком в голову, бросок входом)
2. **Йокомен учи шихо нагэ** (боковой удар ребром ладони в голову, бросок в четырех направлениях)
3. **Коши нагэ** (бросок через бедро)



1 Оба партнера находятся в исходной позиции. Разноименная стойка.



2 Уке наносит удар рукой. Нагэ блокирует удар правым предплечьем, одновременно делая шаг навстречу нападающему



3а Контролируя руку уке, нагэ начинает вращение вокруг него. Возможен вариант с нанесением встречного удара (фото 3б)



3б



Сергей Степанов, черный пояс, второй дан айкидо, руководитель клуба «Тенсин», представитель Федерации Айкидо Украины в Харьковской области. Мастер спорта Украины.



Олег Коняченко, черный пояс, первый дан айкидо, серебряный призер Чемпионата Украины по Айкидо 2004 г. Кандидат в мастера спорта.

Олег Коняченко: В Айкидо, как и любом боевом искусстве, очень важно искусство перемещения. Работа ног составляет семьдесят процентов всего технического арсенала. Тактику боя я во многом увязываю с конкретным партнером. Стратегии придерживаюсь скорее агрессивной и наступательной. Мой идеал — заставить партнера действовать по моему желанию. Можно где-то и «подстроиться», если это выгодно. Например как в шахматах — если тебе ставят ловушку и ты просчитал хода дальше противника, то можно смело попадаться.

Нападающий (уке) – слева Защищающийся (нагэ) – справа

Уке **Василий Талапа**, Нагэ **Олег Коняченко**



4 Нагэ заходит за спину уке, захватывая его шею левой рукой. Правой рукой продолжая контроль над рукой уке



5a Нагэ выводит уке из равновесия, вовлекая его в свое круговое движение.



5b Правой рукой закидывает голову уке, продолжая крепко удерживать шею левой



6 Нагэ опускает правый локоть резко вниз, бросая уке



7 Уке брошен на спину



8 Нагэ контролирует уке, крепко удерживая его правую руку на своем бедре. Голову прижимает к татами.

2

Йокомен учи шихо нагэ

Нападающий (уке) – слева
Защищающийся (нагэ) – справа



1 Уке должен нанести удар ребром ладони в шею партнера



2 После начала атаки, нагэ «входит» в атакующее движение уке и захватывает его руку за запястье



3 Производит контратаку – удар ладонью по глазам



4 Нагэ контролирует правую руку уке, вытягивает ее и ведет перед собой



5 За счет кругового вращения, уке оказывается за спиной партнера



6 Нагэ отгибает правое запястье уке к его спине и тянет вниз, таким образом выводя уке из равновесия



7 Нагэ контролирует уке

Коши нагэ

Нападающий (уке) – слева
Защищающийся (нагэ) – справа

3



1 Уке наносит удар левой рукой



2 Нагэ блокирует руку атакующего левой рукой



3 Нагэ делает шаг вперед правой ногой, ставя ее перед нападающим. Одновременно обхватывает правой рукой талию уке, а левой крепко удерживает запястье



4 Нагэ тянет вперед и вниз левую руку уке. Перебрасывает партнера через бедро



5 Уке брошен на пол

Материал подготовил **Дмитрий Новиков**
Фото **Павел Евсеев, Евгений Лобанов**