

Параметры нунчаку

Наверняка самое популярное холодное оружие Востока, с которым по известности может соперничать разве что самурайский меч, — нунчаку — уже несколько десятилетий привлекает внимание значительной части любителей воинских искусств. Проводятся многочисленные семинары, международные соревнования, нунчаку мелькает в кинобоевиках, а благодаря не в меру увлеченным последователям упоминается в криминальных сводках как хулиганское оружие. Многие мастера каратэ, ушу, тхеквондо, дзю-дзюцу и других боевых искусств стремятся убедить своих последователей в том, что они являются знатоками приемов с нунчаку.

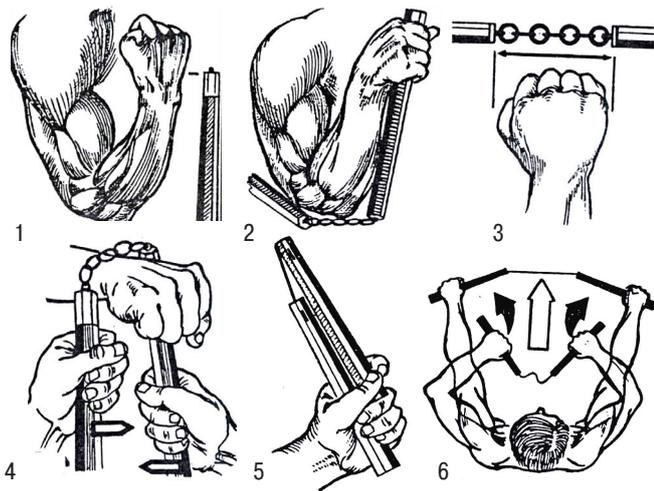
Из всех видов восточного холодного оружия нунчаку выделяются сплавом скорости и силы с простотой устройства и сложностью балансировки. Эти качества достигаются за счет конструкции оружия. Материалы, применяемые для изготовления деталей нунчаку, имеют огромное значение: вес и жесткость рукояток должны соответствовать силе и упругости соединения. Несоблюдение меры сказывается не только на надежности оружия, но и на удобстве обращения с ним.

Рукоятки нунчаку изготавливаются из любого плотного, не колкого материала. Легкое деревянное оружие используется для развития скорости и легкости движений. Древесина, идущая на изготовление рукояток, должна сочетать в себе вязкость, достаточную для предотвращения образования сколов и трещин, с жесткостью, позволяющей оружию не изнашиваться при столкновении рукояток друг с другом. Тяжелое тренировочное оружие из металла или с применением специальных утяжелителей способствует развитию силы и выносливости всех групп мышц, участвующих в ударной и защитной технике рук, а также отработке четкости стоек и передвижения в стойках. Спортивно-боевое оружие, применяемое в спаррингах, делается из специальных облегченных материалов.



Большой диапазон нагрузок, которые разные части нунчаку испытывают в процессе фехтования, позволяет активно использовать комбинации материалов при изготовлении деталей. Жесткие металлические крепежи цепных соединений легко сочетаются с деревянной основой рукояток. Крепкий и тонкий стержень рукоятки можно оплести мягким, не травмирующим руки материалом. Для соединения рукояток используются различные износостойчивые при трении жгуты либо прочные, тонкие цепи. Цепное соединение предоставляет большую свободу обращения с нунчаку. Кроме этого, цепь не амортизирует при выполнении приемов, позволяя сохранять максимальный контроль за движением рукояток.





1. Длина и пропорции

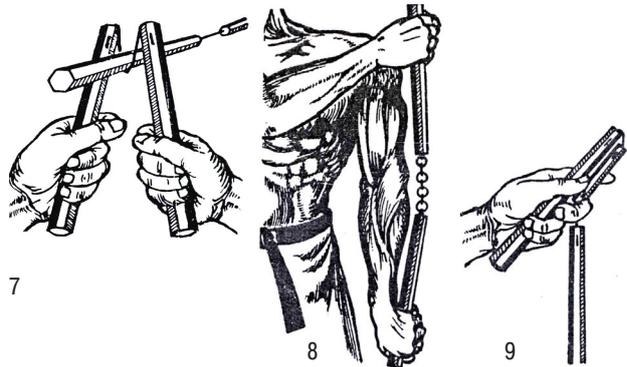
Рукоятки наиболее распространенного, стандартного типа нунчаку одинаковы по длине. Это унифицирует технику фехтования обеими руками. Общая длина оружия (две рукоятки и соединение) зависит как от стиля фехтования, так и от индивидуальных особенностей спортсмена (длина рук, используемые стойки и др.). Большое значение при подборе нужных технических характеристик оружия придается особенностям опорно-двигательного аппарата и общего сложения спортсмена. При определении оптимальной индивидуальной длины оружия привычная метрическая система измерения не эффективна. Практичнее пользоваться пропорциональными единицами измерения. Еще не так давно метрическая система не существовала и меры длины обычно зависели от роста измеряющего. Поэтому будем использовать меры длины, зависящие от ваших габаритов — «кулак» и «палец». Если вы встречаете в тексте «длинной в кулак», это означает, что длина предмета должна соответствовать ширине вашего сжатого кулака, если же вы видите «в два пальца», то это значит, что имелась в виду ширина двух ваших прижатых друг к другу пальцев, начиная с указательного.

Длина нунчаку может колебаться в диапазоне 65-80 сантиметров. При длине оружия менее 65 сантиметров значительно сокращается стандартный арсенал техни-

ческих возможностей, а превышение длины 80 сантиметров усложняет базовую технику фехтования и требует ее принципиального изменения. Расчет длин частей оружия пропорционально размерам руки показан на рисунках.

Длина оружия определяется в зависимости от техники фехтования; умение пользоваться захватами и защитами, применение ударов сложной траектории, использование техники контроля и перехватов — все влияет на индивидуальный подбор оружия. Традиционный способ определения пропорциональной длины рукоятки показан на рисунке 1: от кончика локтевого сустава до лучезапястной складки. Это оптимальный боевой размер оружия.

Для эффективного применения защит предплечья необходимо, чтобы секция, взятая обратным хватом (рис. 2), защищала все предплечье до локтевого сустава. Традиционно принятая длина соединения рукояток не должна превышать ширины ладони, как это показано на рисунке 3. Превышение этого размера значительно усложнит управление атакующей рукояткой при выполнении ударов. Применение техники захватов рук или оружия противника требует сравнительно короткого соединения (рис. 4). При длинном соединении защитно-захватная техника значительно усложняется. Для правильного применения толчковых ударов хватом одной рукой (рис. 5) требуется, чтобы соединение было в натянутом состоянии при наиболее удобном хвате у конца ведущей рукоятки. Длинные соединения не позволяют пользоваться техникой толчка. Укороченное соединение облегчает управление оружием, но лишает фехтующего возможности пользоваться самой эффективной защитной техникой — защитой



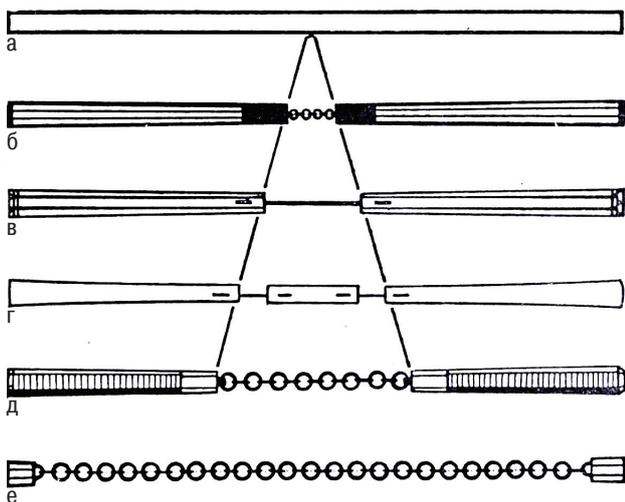


Рис. 10 Принцип взаимозависимости длин рукояток и соединения

соединением (рис. 6), проводимой за счет резкого натяжения соединения рукояток. Умение пользоваться зажимами (рис. 7) накладывает свои ограничения на длину соединения. Слишком короткое или слишком длинное соединение не дают возможности использовать такие захваты. При оптимальном сочетании длин рукояток и соединения оружие должно полностью закрывать руку на боковых защитах (рис. 8). Желательно, чтобы соединение рукояток находилось на уровне локтевого сустава — это облегчает перевод оружия в защитное положение из любого хвата двумя руками. В нунчаку с усиленным соединением важной особенностью является возможность контролировать вращение рукояток способом, показанным на рисунке 9. Поэтому пропорции тройного цепя должны быть подобраны таким образом, чтобы хват можно было сделать в центральной части ведущей рукоятки нунчаку.

Индивидуальный подбор размеров нунчаку — сложная задача. Форма, вес, размеры каждой части нунчаку имеют огромное значение, слишком многим требованиям одновременно должны удовлетворять соединение и рукоятки. На первых этапах овладения техникой фехтования нунчаку следует пользоваться стандартным оружием с традиционным соотношением длин, постепенно переходя к размерам, соответствующим предпочтительной технике.

Основные варианты комбинации длин соединения и рукояток при оптимальных индивидуальных размерах оружия показаны на рис. 10.

В зависимости от сочетания длины рукояток и соединения меняется техника фехтования и возможности использования нунчаку. Длинные рукоятки с коротким соединением (рис. 10б) позволяют хорошо контролировать оружие и проводить сильные удары за счет слабой амортизации на соединении. Нунчаку с коротким соединением по технике вращательного фехтования повторяет атакующие возможности цельного оружия соответствующей длины (рис. 10а). Длинные рукоятки позволяют эффективно использовать технику блокирования предплечьем (рис.2).

Стандартные размеры оружия (рис. 10в) наиболее удобны для свободного, разнообразного стиля фехтования. Такие пропорции позволяют с одинаковой легкостью пользоваться защитной и атакующей техниками.

Вариант коротких рукояток с усиленным соединением (рис.10г)наряду со стандартным набором позволяет выполнять широкий круг дополнительных ударов и защит за счет использования третьей рукоятки.



Короткие рукоятки на длинном соединении (рис.10д) используются в основном как атакующее оружие. Защитные возможности этой разновидности нунчаку небольшие. По технике работы этот тип нунчаку приближается к цепи с грузами на концах (рис. 10е).

Каждый тип нунчаку имеет свои преимущества и ограничения, поэтому рекомендуется овладение техникой фехтования всеми видами.

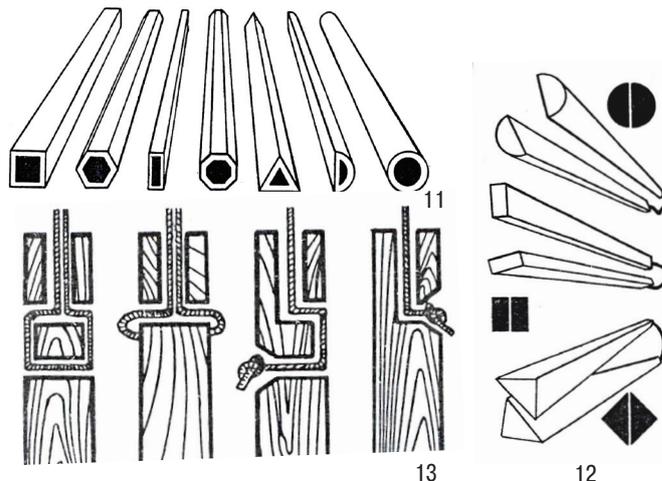


Рис. 11 Формы рукояток нунчаку

Рис. 12 Складные типы нунчаку

Рис. 13 Традиционные виды жгутового крепления рукояток

2. Форма

Традиционная круглая форма обмоточного цепя, послужившего прародителем нунчаку, трансформировалась в целую серию разновидностей. Из них наибольшей популярностью пользуются шестигранные, восьмигранные и круглые.

Рукоятки с полукруглым, прямоугольным или треугольным сечением при сложении образуют правильные симметричные формы. Они используются в основном для удобства переноски и в спортивном фехтовании не применяются.

В продольном сечении рукоятки нунчаку могут быть прямыми, конусными или в форме раструба. Выбор формы зависит от привычки. Удобно пользоваться конусными секциями, снижающими возможность выскальзывания нунчаку при сильном вращении.



3. Крепление, соединение

Изначальное применение нунчаку в качестве цепя не предъявляло высоких требований к качеству крепежа и динамическим свойствам соединения рукояток. Кожаный ремешок либо веревочный жгут были самыми распространенными материалами для изготовления соединений. Наиболее распространенные типы крепления рукояток показаны на рисунке 13.

Возможен также вариант крепления, при котором соединение пропускается по сквозному продольному отверстию в рукоятке и закрепляется на ее конце. Этот тип крепления сильно меняет балансировку всего оружия.

Наиболее эффективным во многих отношениях признается цепное соединение. Легкая и крепкая цепь обеспечивает более высокие показатели резкости, четкости и хлесткости, чем любое другое соединение. Единственное, в чем цепное соединение проигрывает легкому шнуру, — это скорость и импульсивность.

Предельно возможная частота движений рукоятки в процессе фехтования достигается за счет специально изготавливаемых составных креплений, задача которых в том, чтобы свести к минимуму сопротивление, появляющееся в соединении при вращении. Применяются также сменные соединения сложной конструкции, позволяющие быстро менять длину соединения в процессе тренировки.

Главное требование, предъявляемое к оружию сложной конструкции, состоит в качественной однородности всех составных частей. Крепкая цепь в сочетании со слабым креплением рукоятки приводят к преждевременному либо неравномерному износу оружия.

4. Толщина рукоятей

От толщины рукоятей зависят две вещи. Во-первых, от того, какой толщины рукоятка нунчаку, зависит то, насколько она будет удобно сидеть в руке — слишком толстая или слишком тонкая рукоятка не позволит сделать надежный захват, будет выскальзывать из руки. Во-вторых, от толщины рукоятки (а также от ее длины и материала) за-

висит вес нунчаку. Слишком легкое оружие не позволит нанести сильный удар, слишком тяжелое — сложно контролировать, кроме того, оно медлительно. Традиционно толщина рукояток нунчаку конической формы равна длине второй фаланги вашего указательного пальца на толстом конце рукоятки и длине второй фаланги мизинца на тонком конце. Если же вы используете нунчаку с цилиндрическими рукоятками, то толщина рукоятки должна либо равняться длине второй фаланги мизинца, либо среднему арифметическому между длиной второй фаланги вашего мизинца и длиной второй фаланги указательного пальца. Такие размеры обеспечивают надежный хват, а также оптимальный вес для боевых нунчаку, если они сделаны из дерева. Если ваши нунчаку для отработки боевой техники сделаны из более тяжелого материала (например, из пластика), рукоятки должны быть несколько тоньше, но не настолько, чтобы их неудобно было держать в руке.

5. Масса рукоятей

Как и остальные параметры, вес оружия подбирается индивидуально. Вес боевых нунчаку зависит от их размеров, советы по подбору которых были даны в предыдущих разделах. Вес же легких и утяжеленных тренировочных нунчаку не должен подбираться так уж точно. Достаточно помнить, что масса легких тренировочных нунчаку ни в коем случае не должна превышать 120-160 граммов, масса боевых нунчаку для человека средней силы находится в пределах 600-1000 граммов, а утяжеленные тренировочных нунчаку, применяемые для развития выносливости и силы рук, могут весить от 2,5 до 5 килограммов, а для физически сильных людей и более.

Итак, вкратце подведем итоги:

1. Длина рукоятей нунчаку равна длине вашего предплечья от локтя до согнутого большого пальца.
2. Длина соединения равна ширине вашего кулака или четырех пальцев.
3. Материал соединения — веревка для тренировочных нунчаку, цепочка (или, реже, веревка) для боевых.
4. Форма рукоятки — коническая (или, реже, цилиндрическая), круглая в поперечном сечении и закругленная на нижнем конце для тренировочных нунчаку или граненая с ровно срезанным торцом для боевых.
5. Толщина рукоятей равна длине второй фаланги мизинца на тонком конце и длине второй фаланги указатель-



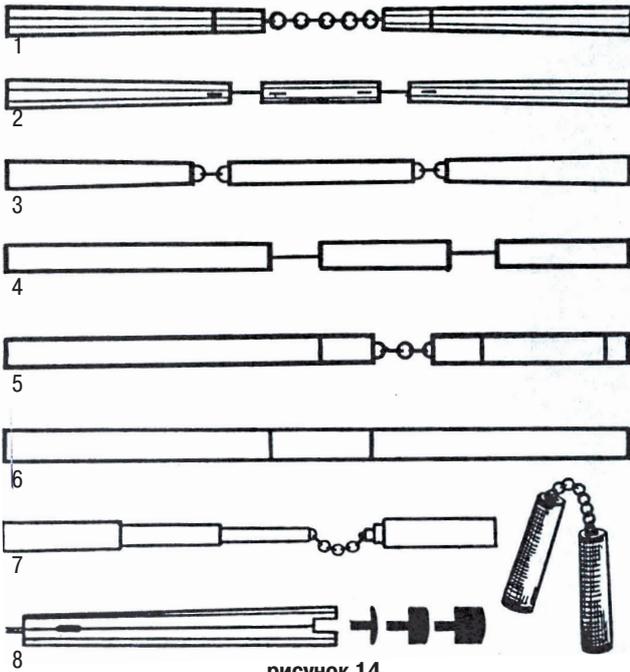


рисунок 14

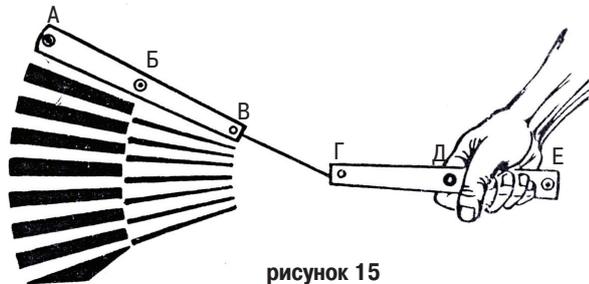


рисунок 15

ного пальца на толстом конце для конических рукоятей или их среднему арифметическому для цилиндрических рукоятей.

6. Масса оружия — до 120-160 граммов для легких тренировочных нунчаку, около 600-1000 граммов для боевых нунчаку и от 2,5 до 5 килограммов для утяжеленных тренировочных нунчаку.

6. Типы секционного оружия

Кроме наиболее распространенного типа секционного фехтовального оружия, известного под названием нунчаку, в кун-фу, ушу используется много других его разновидностей. На рис. 14 изображены основные виды короткого секционного оружия:

1. Стандартный симметричный цеп.
2. Нунчаку с усиленным соединением.

3. Короткий трехсекционный цеп.
4. Цеп с секциями разной длины.
5. Цеп плетеного типа.
6. Цеп нунчаку, рукоятки которого, складываясь, образуют короткую палку.
7. Телескопический тип нунчаку.
8. Тренировочный цеп нунчаку со сменными балансирами, изменяющими центр тяжести.

7. Балансировка

Нунчаку — это оружие, допускающее разные варианты балансировки, каждый из которых имеет свои особенности в технике фехтования. При этом диапазон вариантов может быть очень большим из-за возможности изменять массу наконечников и крепления.

Знание особенностей балансировки оружия необходимо для эффективного фехтования.

Центры баланса нунчаку (рис. 15):

- а — конец атакующей рукоятки
- б — центр тяжести атакующей рукоятки
- в — основание крепления атакующей рукоятки
- г — основание ведущей рукоятки
- д — центр тяжести ведущей рукоятки
- е — конец ведущей рукоятки

На рис. 15 показаны основные функциональные зоны нунчаку, актуальные для ударной, защитной и перехватной техники.

Части а-б — зона максимальных динамических нагрузок, наиболее травматичная при попадании в человека.

Точка б — центр тяжести атакующей рукоятки, зона максимального приложения силы удара.

Часть атакующей рукоятки б-в — зона средних динамических нагрузок, а часть в-г — минимальных.

На соответствующие зоны делится и ведущая рукоятка г-е.

Наибольшую скорость атакующей рукоятки можно развить лишь хватом в зоне д-е.

Перехват атакующей рукоятки нунчаку второй рукой проходит мягко только в зоне б-в за счет возможности амортизации на соединении.

Перехват в зоне высоких нагрузок требует достаточно большой четкости выполнения.

И в заключение хотелось бы напомнить: нунчаку — это не просто две палки на веревочке или цепи. Нунчаку — это Учитель. Он дисциплинирует. Он сам накажет вас за поспешность и похвалит за усердие. Наказанием будет, скорее всего, болезненный удар, который нужно принять с честью, даже если при этом пришлось застонать. В чем же заключается поощрение, вы сможете понять сами, когда вдруг ощутите, что становитесь мастером.

